

Wintergemüse

Die Februar-Tristesse muss nicht sein

Kulinarik — 47



Clementine Churchill

Für ihren Mann war sie unverzichtbar

Film — 46

Ich spüre was, was du nicht spürst

Hochsensibilität wird gerne belächelt. Das ist falsch, wie die Forschung zeigt. Tatsächlich ist fast jeder Dritte überdurchschnittlich sensitiv. Firmen können davon profitieren

Denise Jeitziner

Überempfindlich, anspruchsvoll, verweicht, nicht belastbar – es fallen einem spontan allerhand negative Synonyme ein beim Stichwort «hochsensibel», obwohl man es auch positiv interpretieren könnte: als feinsinnig, feinfühlig oder emphatisch. Dass die Hochsensibilität gerade als Hype unter den Leiden des modernen Menschen gilt, ist dem Image auch nicht gerade zuträglich. Beinahe im Wochenrhythmus erscheinen populärwissenschaftliche Bücher, Ratgeber und Erfahrungsberichte zum Thema auf dem deutschsprachigen Markt – 15 waren es alleine in den letzten drei Monaten.

Gleichzeitig formieren sich aufällig viele Betroffene. Beim Zentrum Selbsthilfe, der Fachstelle für Selbsthilfe in der Region Basel, gab es bis vor sieben Jahren noch niemanden, der sich für eine Hochsensiblen-Selbsthilfegruppe interessierte. 2011 bildete sich die erste; seither wurde jedes Jahr eine neue gegründet. «Ich glaube aber nicht, dass es mehr Hochsensible gibt. Es liegt eher daran, dass nun der Spot auf das Thema gerichtet ist und sich erst jetzt viele verstanden fühlen», sagt Brigitte Küster Schorr.

Die psychologische Beraterin leitet das Institut für Hochsensibilität in Altstätten SG und hat mehrere Sachbücher geschrieben. Rund zehn Jahre ist es her, seitdem sie sich im Buch «Zart besaitet» von Georg Parlow wiedererkannt hat. Seither hat sie fast alles zum Thema gelesen, so, wie es fast alle Hochsensiblen tun, die eine Erklärung dafür suchen, warum sie fühlen, wie sie fühlen.

Weder eine Krankheit noch eine besondere Begabung

Die Forschung hinkt dem Hype hinterher: Es gibt weltweit nur gerade drei Dutzend wissenschaftliche Studien zu Sensitivität bei Erwachsenen, ein wenig umfangreicher ist die Forschung bei Kindern. So kommt es immer wieder zu falschen Annahmen. Zum Beispiel, dass es sich dabei um eine Krankheit handle. «Das stimmt nicht», sagt Michael Plüss. Der gebürtige Basler ist Professor für Entwick-



Hochsensible spüren Dinge, die andere nicht wahrnehmen, und werden oft als Esoteriker abgestempelt

Foto: Fredrik Broden/Renee Rhyner

lungspsychologie an der Queen Mary University in London und einer der wenigen Forscher auf dem Gebiet. «Sensitivität ist eines von mehreren normalen Persönlichkeitsmerkmalen. Es handelt sich weder um eine Krankheit noch um eine aussergewöhnliche Begabung, obwohl eine hohe Ausprägung von Sensitivität durchaus Vorteile haben kann.»

Alles wird wie durch einen Verstärker wahrgenommen

Trotzdem werden Hochsensible gerne in die esoterische Schublade gesteckt, zusammen mit Rutengängern, Medien oder Telepathen. «Nichts gegen Esoterik, aber damit hat die Hochsensibilität nichts zu tun», sagt auch Brigitte Küster. Ihre warme Stimme hat etwas Beruhigendes, obwohl sie sagt: «In mir drin ist es immer laut.» Das war schon immer so. In der Schule konnte sie kaum mithalten, weil sie sich schlecht konzentrieren konnte, als Jugendliche fiel sie häufig in Ohnmacht. «Damals führte man das auf Kreislaufprobleme zurück, inzwischen weiss ich, dass sich mein Körper wegen zu vieler Reize ausgeklinkt hat.»

Hochsensible nehmen alles wie durch einen Verstärker wahr: Geräusche, Gerüche, Wettereinflüsse. Das ist laut der amerikanischen Psychologin Elaine Aron, die den Begriff Hochsensibilität Ende der Neunzigerjahre geprägt hat, eines von vier Merkmalen des Wesenszuges. Zudem sehen, hören oder spüren Hochsensible Dinge, die anderen nicht auffallen: die Stimmung des Gegenübers, die Naht des Shirts auf der Haut; oft haben sie einen höheren Sinn für Ästhetik. Sensitive grübeln lange über Dinge nach, neurologische Untersuchungen weisen darauf hin, dass ihr Hirn Reize intensiver verarbeitet. Schliesslich empfinden sie Emotionen – negative wie positive – stärker und länger als andere.

Die 56-jährige Kindergärtnerin Carmen Schmid, die in Wirklichkeit anders heisst, kennt das alles. Dass sie hochsensibel ist, behält sie lieber für sich, nur ihre Familie und engere Bekannte wissen davon. Auf den Sensiblen-Stempel kann sie

Fortsetzung — 46

Anzeige

UNIQUE MOMENTS
LANDESMUSEUM ZÜRICH
WWW.UNIQUE-MOMENTS.CH

MI 6.6.
TRAVIS
PERFORM
THE MAN WHO

DO 7.6.
STEPHAN EICHER &
MARTIN SUTER
PERFORM
SONG BOOK

FR 8.6.
PATTI SMITH
AND HER BAND
PERFORM
HORSES

SA 9.6.
KRAFTWERK
PERFORM
TRANS EUROPA EXPRESS
(3-D CONCERT)

JETZT
TICKETS BEI
STARTICKET.CH

Partner



senn.com

GENEVA FESTIVAL

Schlingensystem



SonntagsZeitung

starticket

promote

Fortsetzung

Ich spüre was, was du ...

gerne verzichten, den hatte sie als Kind lange genug. Auch sie fand sich in einem Buch über Hochsensible wieder und verstand plötzlich, warum sie sich beim Läden oder im Job alle paar Stunden kurz ausklinken muss, warum sie bei einem Konzert manchmal die Augen schliessen muss, wenn die Angespanntheit des Orchesters sie so sehr ablenkt, dass sie die Musik kaum mehr hört, warum sie sich bei schönen Erlebnissen oft so sehr freut, dass sie weinen könnte.

Ob man selber sensitiv ist, lässt sich anhand eines 12-teiligen Fragenkatalogs herausfinden, den Michael Plüss, basierend auf Elaine Arons ursprünglich 27 Punkten, entwickelt hat. Es sind Fragen wie: Finden Sie es unangenehm, wenn Sie viel um die Ohren haben? Nehmen Sie Feinheiten in Ihrer Umgebung wahr? Die Chance ist gross, sich wiederzuerkennen: Laut Plüss weist fast jede dritte Person eine hohe Sensitivität auf. Weitere 30 Prozent sind grundsätzlich weniger sensibel, die übrigen 40 Prozent befinden sich in der Mitte. Zur Veranschaulichung bezeichnet Plüss die Sensitiven als Orchideen: Sie reagieren stark auf äussere Bedingungen und trumpfen so richtig auf, wenn diese optimal sind – ganz anders als der Löwenzahn, der relativ unbeeindruckt von jeglichen Umständen – positiven wie negativen – vor sich hin wächst. Die Normalsensiblen gelten als Tulpen, die Übergänge sind fließend.

Im Grossraumbüro kommen Hochsensible meist noch schlechter klar als Normalsensible

«Der Fragebogen ist jedoch nicht perfekt», gibt Plüss zu bedenken. Frauen fühlten sich von den Formulierungen womöglich stärker angesprochen, was eine Erklärung dafür sein könnte, dass sie bei den Sensitiven in der Mehrzahl sind. Man sei nun daran, objektive Massstäbe zu finden, etwa mithilfe der Gehirnforschung. «Wir wissen auch, dass die Genetik einen grossen Einfluss darauf hat, wie sensitiv man ist.»

Von einer neurologischen Studie weiss man etwa, dass Hochsensitive eine erhöhte Aktivität der Spiegelneuronen aufweisen und somit empathischer sind. Erkenntnisse wie diese lässt der Betriebswirtschaftler Patrice Wyrsh in seine Doktorarbeit zu Sensitivität im Unternehmenskontext einfließen, die er an der Uni Bern verfasst. «Wir gehen davon aus, dass Firmen davon profitieren, wenn die Belegschaft aus verschiedenen Sensitivitätsgruppen besteht, denn jede hat Vor- und Nachteile», sagt Wyrsh. Hochsensible verhalten sich prosozialer und haben ein gutes Gespür, wenn es irgendwo harzt. Allerdings leiden sie auch stärker unter negativen Spannungen. Sie kommen oft auf kreativere Lösungen, weil sie länger und assoziativer über Dinge nachdenken. Für die Umsetzung der Ideen wiederum verfügen Wenigsensitive über Vorteile, weil diese fokussierter sind als Sensitive, die sich nicht selten unentschlossen verhalten.

Ausgerechnet die heutige Arbeitswelt ist für Hochsensible aber oft problematisch. Beispielsweise kommen sie mit Grossraumbüros meist noch schlechter klar als Normalsensible. Wegen der zu vielen Einflüsse sind sie schneller abgelenkt und anfälliger auf Burn-outs. Viele machen sich daher selbstständig und legen sich so ihre ideale Arbeitsumgebung selber zurecht.

Sogar das Bundesverwaltungsgericht beschäftigte sich Ende letzten Jahres mit dem Thema. Eine nachweislich hochsensible Sachbearbeiterin hatte ihren Arbeitgeber gebeten, teilweise im Homeoffice oder im Einzelbüro arbeiten zu dürfen, da sie im neuen Grossraumbüro nicht zurechtkam. Weil dies nicht möglich war, wurde der Frau gekündigt. Widerrechtlich, wie das Bundesverwaltungsgericht befand.

«Es ist aber nicht nur am Arbeitgeber, für eine möglichst optimale Umgebung zu sorgen, auch Hochsensitive sollten einen Beitrag leisten», sagt Patrice Wyrsh. Lärmschutz- und Musikkopfhörer oder Mittagspausen, in denen man für sich sein könne, würden viel bewirken. Man werde nicht zwingend krank, nur weil man sensitiv sei. Das sieht auch Michael Plüss so: Wenn sich jemand stark über seine Sensitivität identifiziere und sie scheinbar als Ausrede benutze, sei er immer skeptisch. «Die meisten kommen mit ein paar guten Strategien problemlos durch den Alltag.»

Ehepaar auf Augenhöhe: Clementine und Winston Churchill im Herbst 1940 in London
Foto: IWM/Getty



Sie war so viel mehr als bloss «die Frau von»

Im aktuellen Film über Winston Churchill wird seine Gattin Clementine zur Nebenfigur degradiert. Dabei war sie für ihn unverzichtbar

Bettina Weber

In Grossbritannien feiern sie gerade die Suffragetten, jene unerschrockenen Frauen, die – unter anderem mit dem Einsatz ihres Lebens – dafür sorgten, dass den Britinnen 1918 das Stimmrecht gewährt wurde (wenn auch nur unter der Bedingung, dass sie älter als 30 waren und über Grundbesitz verfügten, das Stimmrecht für alle Frauen kam erst 1928). Sie können sich also auf der Insel durchaus etwas darauf einbilden, wie progressiv sie mit dieser als Minderheit geltenden anderen Hälfte der Bevölkerung umgegangen sind.

Das Empire ist sowieso gerade populär; «The Crown», die für Netflix produzierte Serie über Queen Elizabeth II, ist ein Wurf. Selten wurde Geschichte so grossartig erzählt, einem das Wesen dieser berühmten wie unbekanntem Frau so feinfühlig und nachvollziehbar erklärt. Dann ist da auch noch «Darkest Hour», der aktuell im Kino

laufende Film über Winston Churchill und darüber, wie er seine Landsleute 1940 davon überzeugte, mit Hitler nicht zu verhandeln, sondern sich ihm mit aller Entschlossenheit entgegenzusetzen.

Gary Oldman als Churchill ist toll, die Maske sensationell, aber der Film bringt es während seiner ganzen 125 Minuten fertig, die zentrale, wichtigste, unverzichtbarste Figur in Churchills Leben zur Nebenrolle zu degradieren: seine Frau Clementine.

Sie wird gespielt von Kristin Scott Thomas, und die Szenen zwischen den beiden gehören zu den anrührendsten des ganzen Filmes. Man sieht ein Paar auf Augenhöhe, eine tiefe, innige Zuneigung. Und: Respekt.

Die paar wenigen Minuten reichen, um zu erahnen, welche Bedeutung Clementine Churchill für ihren Mann und dessen politische Karriere gehabt hatte. Man hätte mehr gerne davon gesehen. Dass man überhaupt etwas davon mit-

bekommt, dafür sorgte Scott Thomas, die den ihr angebotenen Part zunächst abgelehnt hatte – mit der Begründung, sie habe keine Lust auf einen Film, in dem dieser grossartigen Frau derart wenig Raum gegeben werde. Der Umfang der Rolle wurde ausgeweitet, Scott Thomas nahm sie an und gibt nun eine hinreissende Mrs Churchill.

Er las ihr sämtliche Reden vor, sie griff auch mal ein

Clementine Churchill war keine Politikergattin, die nur nett lächelte. Sie war klug, engagiert (sie unterstützte die Frauenbewegung) und eigenwillig; sie blieb auch dann eine überzeugte Liberale, als ihr Mann zu den Konservativen wechselte. Und sie litt schwer darunter, dass sie als Frau und Mitglied der Oberschicht zum politischen Nichtstun verdammt war.

Aber ihre Meinung hatte Gewicht, sie war die engste Beraterin ihres Mannes. Churchill las ihr und nur ihr sämtliche seiner Reden vor,

zuweilen formulierte sie diese um. Das Paar konnte sich leidenschaftlich streiten, ihre Auseinandersetzungen sollen legendär gewesen sein. Ohne sie, schrieb ihr Winston Churchill einst, hätte er nichts von dem erreicht, was er erreicht habe.

Im Film kommt nichts davon vor. Stattdessen sieht man viel von Churchills Sekretärin Miss Layton (die es tatsächlich gab, in der Realität hatte sie ihren Job aber erst ein Jahr später, nämlich 1941, angetreten), die ihn mit bewundernden Rehaugen und bebenden Nasenflügeln ansieht und seine Reden ergriffen mitflüstert.

Hollywood hat die #MeToo-Welle losgetreten und diskutiert gerade über die weiblichen Benachteiligungen in vielerlei Hinsicht. Wenn man es fortan tatsächlich besser machen will, dann hiesse das auch, dass in einigermaßen historisch korrekten Filmen über berühmte Männer deren Frauen jener Platz eingeräumt wird, der ihnen gebührt.

Tinglers Fünf

Was ist geblieben von 1968?

Die Jahreszahl 1968 ist längst zu einer Chiffre geworden, meine Damen und Herren, zu einem Zahlensymbol für eine soziale Bewegung Richtung Selbstbestimmung und Emanzipation. Und jetzt? Die Lage ein halbes Jahrhundert nach 1968 – und übrigens auch ein halbes Jahrhundert nach Warhols berühmtem 15-Minuten-Zitat – sieht wie folgt

aus: Die Optimierung des Selbst, oft Mittel zum Zweck in der Wettbewerbsgesellschaft, ist zum Qualifikationsfaktor und Distinktionskapital aufgestiegen: Der spätmoderne Mensch will und muss sich darstellen und abheben. Was vor 50 Jahren die Haschpfeife war, ist heute der Hashtag. Und sonst? Wie haben sich die Entwicklungen von 1968

fortgeschrieben? Hier sind fünf Zeichen der Zeit:

- 1. Die Verpflichtung zur Selbstperfektionierung** wird als eigener Plan identifiziert, weil die Optimierungsidee eine tragische Verquickung mit dem emanzipativen Selbstverwirklichungsgedanken im Gefolge von 1968 eingegangen ist.
- 2. Zur zunehmenden Selbstökonomisierung** der Gesellschaft gehört auch, dass der Interaktions-

modus des Wettbewerbs immer weiter entgrenzt und etwa auf Bereiche wie Bildung, Gesundheit, Liebesleben angewendet wird.

- 3. Zugleich bewegt sich die Marktgesellschaft von einer Leistungs- zur Erfolgskultur.** Das fördert Selbstdarstellungszwänge. Die Finanzmärkte sind vollständig dem Erfolgsprinzip gewidmet; es spielt keine Rolle, ob sich dieser Erfolg einer Leistung oder einer Lotterie verdankt.

- 4. In der sozialen Logik des Allgemeinen,** die in der klassischen Moderne vorherrschte, wurden 1968 die gesellschaftlichen Verhältnisse als gestaltbar angesehen; in der digitalen Spätmoderne seit der Jahrtausendwende dominiert hingegen die soziale Logik des Besonderen, das heisst: Verbesserungsarbeit gilt nicht so sehr der Gesellschaft als vielmehr dem «Inneren Selbst».

- 5. Etwas Lebendiges lässt sich nicht optimieren,** sondern höchstens entwickeln. Menschliche Bedürfnisse nach Wachstum, Weiterentwicklung und Zugehörigkeit lassen sich nicht über den Wettbewerb auflösen. Aber auch nicht über Neo-Marxismus, Populismus oder Fundamentalismus. Denken Sie mal drüber nach.

Philipp Tingler

Diskutieren Sie mit auf blog.tagesanzeiger.ch/tingler