Stefanie Ennenbach

Die Spiritualität hochsensibler Menschen

Eine religionspsychologische Betrachtung des Persönlichkeitsmerkmales der Hochsensibilität unter Einbezug der Glaubensentwicklung

Masterarbeit

Evangelische Hochschule TABOR, Marburg

Master Religion und Psychotherapie

Prof. Samuel Pfeifer

Wintersemester 2018/19

Abgabefrist 29. April 2019

Inhaltsverzeichnis

Abstract

Einleitung

1 Das Persönlichkeitsmerkmal der Hochsensibilität……..……5

1.1 Bezeichnende Gemeinsamkeiten hochsensibler Menschen.....8

1.2 Wahrnehmung.....9

1.3 Denken.....11

1.4 Emotionalität.....13

1.5 Handeln und soziale Beziehungen.....16

1.6 Spiritualität.....17

1.7 Typologie.....20

1.8 Forschungsstand und Kritik.....22

2 Spiritualität und Glaubensentwicklung.....24

2.1 Begriffsklärung und Abgrenzung.....25

2.2 Christliche Spiritualität.....28

2.3 Psychologie der Spiritualität – der religionspsychologische Kontext des Faith Development Interviews.....34

2.4 Das Faith Development Interview.....44

3 Methodisches Vorgehen.....46

3.1 Darlegung der Vorgehensweise.....46

3.2 Kategorienbildung.....49

3.3 Analyse- und Auswertungsstruktur.....50

4 Diskussion der Ergebnisse.....51

4.1 Auswerung der Kategorien.....51

4.2 Schlussfolgerung und Kritik.....65

4.3 Ausblick.....69

5 Literatur.....71

6 Anhang.....73

6.1 HSP Skala 73

6.2 FDI Leitfaden 74

6.3 Abbildungsverzeichnis 75

6.4 Erklärung 75

Abstract

Die vorliegende Arbeit befasst sich mit der Fragestellung: „Weist die Spiritualität hochsensibler Menschen markante Besonderheiten auf?“

Innerhalb der Intensitäten von spiritueller Wahrnehmung und verbundenen Beziehungsaspekten (spirituell prägenden Beziehungen/Gottesbeziehungen) konnten markante Besonderheiten erkannt werden. Diese Ergebnisse müssten jedoch auf ihre Validität hin durch eine Kontrollgruppe (weniger sensibel) und im Abgleich zu weiteren Persönlichkeitsmerkmalen untersucht werden. Desweiteren ist die Belegung der Hochsensibilität durch den Selbsttest zu hinterfragen und gegebenenfalls durch ein umfassenderes Inventar zu ersetzen oder ergänzen.

Durch den Zusammenschluss religionspsychologischer und sozialforschender Instrumentarien, ergeben sich die Zielgruppen im religiösen Feld (Kirchen, religiösen Gemeinschaften, Kleingruppen), sowie der Seelsorge und Beratung innerhalb dieses Themenkomplexes.

Der Forschungsfrage wurde (nach Betrachtung der entsprechenden Fachliteratur) mittels qualitativer Interviews begegnet, deren Grundlage das Faith-Development-Interview nach Streib darstellte. Die Interviews wurden mittels strukturierender qualitativer Inhaltsanalyse (nach Mayring) ausgewertet, wobei folgend 5 Kategorien mit dem „DOES-Modell“ der Hochsensibilität (nach Boettcher) zusammengebracht wurden: K1 Gottesbild; K2 Spirituell prägende Beziehungen; K3 Spirituelle Praxis; K4 Religiosität; K5 Gottesbeziehung.

Die Materialgrundlage bestand somit in den 6 Transkripten (3 weibliche, 3 männliche Interviewpersonen jeweils aus evangelikaler Sozialisation), des Kodierleitfadens und anschließender Auswertung. Die Hochsensibilität wurde vor der Durchführung der Interviews durch die HSP-Skala nach Aron belegt.

Einleitung

Die Begrifflichkeit „Hochsensibilität“ gewann in den vergangenen Jahren zunehmend an Beachtung, insbesondere durch Veröffentlichungen von E. Aron, A.Naegeli, G.Parlow, B.Schorr, und A.Brackmann. Die Literatur zur Thematik ist bisher vorwiegend im psychotherapeutischen Bereich, in der Populärwissenschaft in der Lebensberatung angesiedelt. In der Verknüpfung von Hochsensibilität und (Hoch)Begabung erhält die Thematik derzeit besonderes Interesse, was sich sowohl in der Forschung als auch deren Publikationen(Bachelor – und Masterarbeiten der Erziehungs-/ Bildungswissenschaften) darstellt. Georg Parlow, Autor des Buches „Zart besaitet – Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für Hochsensible Menschen“ beschreibt in seinem Vorwort wie schnell und breit gefächert die Literatur zur Thematik innerhalb der letzten Jahre gewachsen ist (er bezieht sich auf den Zeitraum 2003 bis 2015.)[1] Er beschreibt neben dem wachsenden Interesse an der Thematik auch den Wunsch der Zielgruppe, die insbesondere in hochsensiblen Menschen selbst, zweitrangig deren Umfeld und Prägungsraum besteht, mit der Thematik vertraut zu machen. Er beschreibt den Wunsch des Zugänglichmachens, sowohl für Betroffene, als auch Beratende. Die Thematik des Phänomens „Hochsensibilität“ scheint zunehmend präsenter und ebenso schwer greifbar zu sein: Ist sie relevant für die Bildungswissenschaften - im Zusammenhang von Wahrnehmung und (Hoch)Begabung, die Medizin - da mit der Hochsensibilität häufig auch eine gesundheitliche Vulnerabilität assoziiert wird, oder die Persönlichkeitspsychologie?

Naheliegend ist, dass, wenn es sich um ein Persönlichkeitsmerkmal, somit eine ganzheitliche Systemstruktur der Person handelt, alle Bereiche von Belang sind, und folglich potentielle Adressaten dieser Thematik. Unlängst (September 2018) erschien das „Fachbuch Hochsensibilität“ des spezifisch gegründeten „Aurum Cordis - Kompetenzzentrum für Hochsensibilität“. Innerhalb der bisher erschienen Literatur wird neben vulnerablen, emphatischen, sozialen, wie auch komplexen Reizverarbeitungstendenzen,

[1] **Vgl.Parlow,G. S.5**

eine hohe Affinität zu spirituellen Themen suggeriert. Dieser These, die insbesondere in der christlich geprägten Literatur (von A. Naegeli, R. Ruthe und dem Ehepaar Lüling) innerhalb des Coaching und Seelsorgebereiches aufgegriffen wird, soll innerhalb dieser Arbeit mit einer vordergründig religionspsychologischen Betrachtungsweise begegnet werden.

1. Das Persönlichkeitsmerkmal der Hochsensibilität

Georg Parlow beginnt sein Buch „zart besaitet“ mit einer besonderen Widmung: „Gewidmet, den hochsensiblen Menschen, den Denkern und den Empathen, den Empfindern und den Erfindern, den Rationalisten, den Künstlern, den Mathematikern, den Musikern, den Detailverliebten und den Generalisten, den Bewahrern, den Archivaren, den Querdenkern und den über-den-Tellerrand-schauern, den Angepassten, und den Unbequemen, den Harmoniebedürftigen, den Leisetretern und den Kratzbürstigen, den Beratern, den Helfern, den Therapeuten, den Unsicheren, den Entscheidungskomplizierten, den Orchideenzüchtern und den Algorithmenjongleuren, den Schillernden und den Unsichtbaren, den Eifrigen, den Gewissenhaften, den Bedächtigen, und den Spontanen, den Routineliebenden und den Vorrausstürmern, und allen anderen der so vielseitigen und unterschiedlichen hochsensiblen Menschen, ohne die die Welt nicht vorstellbar wäre.“[2]

Diese Widmung enthält sicherlich einen gewissen Einladungs- und Aufforderungscharakter für die Zielgruppe eines Sachbuches zur Hochsensibilität. Attribute wie empathisch, künstlerisch, detailverliebt oder harmoniebedürftig überraschen an dieser Stelle wenig und erfassen Aspekte von sensiblen Charakterzügen. Das Miteinbeziehen von Rationalisten, Querdenkern, Unbequemen, Kratzbürstigen oder gar Vorausstürmern, wirkt nahezu polarisierend gegensätzlich, wird schließlich von Parlow durch die „vielseitigen und unterschiedlichen hochsensiblen Menschen“ zusammenzufassen versucht. Dieses Vorwort dient exemplarisch der Herausforderung ein Persönlichkeits*merkmal* zu beschreiben. Wie auch bei anderen Persönlichkeitszuschreibungen, mögen sich Kernmerkmale herausbilden lassen, die Individualität der Persönlichkeit durch Biografie, Umfeld und Genetik kommen in jeder Lebenswelt individuell hinzu und machen erst das Ganze „Bild“ aus. Aufgrund dessen werden im Folgenden bezeichnende Gemeinsamkeiten hochsensibler Menschen genannt, die im

[2] **Parlow, S.5**

wesentlichen von Elaine Aron und Georg Parlow publiziert, später von weiteren Autoren ergänzt wurden. Die größte „Schnittmenge“ dessen lässt sich als „bezeichnend“ einstufen, ohne jedoch den Anspruch einer absoluten Definition zu erheben.

1.1 Bezeichnende Gemeinsamkeiten hochsensibler Menschen

Der theoretische Hintergrund des Konstrukts der Hochsensibilität stammt von Aron und Aron und bildet die ersten basalen Forschungsergebnisse unter der Begrifflichkeit der „sensory-processing-sensivity“(SPS) die später ins Deutsche übersetzt als „hochsensible Persönlichkeit“ (HSP) oder „hochsensible Menschen“ (HSM) benannt werden.[3] Aron, praktizierende Psychotherapeutin in den USA, baute auf zuvor beforschte Aspekte der Persönlichkeitspsychologie auf, wie etwa „Introversion“ und „Neutrozismus“ (Eysenck), „Behavioral Inhibition System“ (BIS;Gray,), „low Screening“ (Mehrabian), „nondisinhibilition/reflectivity“ (Patterson & Newman), sowie „weak nervous system“ (Pawlow). Das benannte „sensory-processing-sensivity“ - Merkmal (SPS) trat durch gehemmtes Verhalten, insbesondere in neuartigen Situationen, frühe Übererregung mit intensiverer zentralnervöser Verarbeitung von inneren und äußeren Reizen auf.

Diese Verarbeitung, sowie die damit stärker einhergehenden emotionalen Reaktionen bildeten Aron & Arons Forschungsgegenstand aus.[4] Die höhere zentralnervöse Erregbarkeit verstehen Aron und Aron vordergründig als Sensibilität statt Emotionalität und beforschten Hochsensibilität im Zusammenhang mit sozialer Introversion und Emotionalität. Im Ergebnis stand Hochsensibilität mit sozialer Introversion und Emotionalität im Zusammenhang, war aber nicht mit diesen ident. Ferner ist Hochsensibilität auch keine Kombination von sozialer Introversion und

[3] **Vgl. Aron 1997**
[4] **Vgl. Blach, S. 15 ff**

Schüchternheit.[5] Was sich aus der bisherigen Literatur als bezeichnend vereinbaren lässt, wird im Folgenden beschrieben.

1.2 Wahrnehmung

Sowohl Aron, als auch Parlow und folgende deutschsprachige Vertreter (etwa Schorr, Bachmann, Lüling) beschreiben die raschere Erregbarkeit des Nervensystems bei hochsensiblen Personen (HSP). Parlow beschreibt zunächst die persönliche „Behaglichkeitszone“, quasi das „Stresstoleranzfenster“ welches individuell angelegt ist. Allgemein gilt jedoch, dass sowohl über- als auch Unterstimulation dauerhaft zu Stress führen. Das Vorkommen hochsensibler Wahrnehmung wird auf 15 bis 20 Prozent der Menschen geschätzt, die wesentlich schneller und intensiver zur Überstimulation neigen.[6] Die Wahrnehmung hochsensibler Menschen wird häufig mit einem „Frühwarnsystem“ verglichen, welches Reize intensiver wahrnimmt und andauernder verarbeiten muss, da durch die Intensität ein erhöhtes Stressrisiko mit resultierendem Cortisolanstieg im Organismus einhergeht. „Die erhöhte Sensibilität für Details und Feinheiten beruht einerseits auf schwächeren Filtern in der Wahrnehmung und andererseits auf einem erheblich sensibleren Nervensystem.“[7]

Die alltägliche Reizfilterung der eingehenden Stimuli ist somit weitaus anstrengender für HSP, da die Priorisierung ihnen schwerer fällt. Bei einer Geräuschkulisse ist es ihnen zwar in den meisten Fällen möglich sich auf einen gezielten akustischen Vordergrund zu konzentrieren (etwa auf ein Gespräch an einem lauten Bahnsteig), es kostet sie jedoch zusätzlich Konzentration diesen Reiz als Priorität wahrzunehmen, da die weiteren Reize wie etwa nebenstehende sprechende Personen, Zugansagen, Handyklingeln, etc. ebenfalls wahrgenommen werden. Dieses feinsinnig angelegte Nervensystem stellt für Betroffene eine Herausforderung dar, weil die Überreizung (Hypervigilanz) dauerhaft zu einem erhöhten Corisolspiegel führen kann, welcher neben weiteren individuellen Stressreaktionen generell

[5] **Blach, S. 20**
[6] **Vgl. Parlow, S. 13**
[7] **Parlow, S. 19**

schädlich auf den Organismus wirkt. Dieser Prozess würde bei andauerndem Stress auch bei nicht HSP einsetzen, wie etwa beim Burn-out-Syndrom oder der Belastungsdepression, jedoch später als bei HSP, deren Reizfilter durchlässiger sind.

Die Hypervigilanz der Wahrnehmung von HSP bezieht sich nicht nur auf akustische Reize. An dieser Stelle ist wiederum die individuelle Ausprägung von Hochsensibilität zu nennen, da die Wahrnehmungskanäle die bei HSP besonders reizoffen sind, variieren (näheres unter „Typologie“). Allgemein kann für HSP jedoch gesagt werden, dass ihre Sinneswahrnehmung sensibler und intensiver angelegt ist, was sowohl für äußere Reize wie Geräusche, Gerüche, Geschmäcker, wie auch taktile Wahrnehmungen und Optisches gelten. Diese intensivere Wahrnehmung kann im hypervigilanten Bereich sehr belastend wirken, bei geringerem Stresslevel jedoch geradezu belebend und wohltuend. Gerüche werden als Düfte wahrgenommen, Berührungen oder weiche Stoffe auf der Haut beruhigen, betrachtete Farben oder Kunst bieten Erholung nach übererregenden Gesprächen.

In der feinsinnigen Wahrnehmung ist folglich ein großes Potenzial veranlagt, welches zu Hypervigilanz oder sogar als Resilienzfaktor angesehen werden kann. Jutta Böttcher gab gemeinsam mit ihren Kollegen des 2008 gegründeten „Aurum Cordis“ einem Kompetenzzentrum für Hochsensibilität das „Fachbuch Hochsensibilität“ (2018) heraus, in dem das „DOES – Modell“ den Versuch einer zusammenfassenden Abbildung unternimmt:[8]

[8] **Böttcher, S. 227**

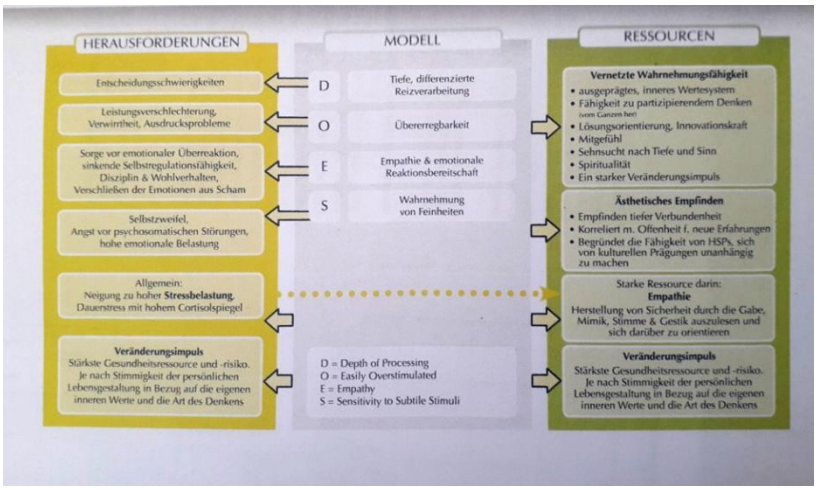


Abb. 1: Böttcher, Fachbuch Hochsensibilität Abbildungsteil III

Hier wird ein Überblick über markante Herausforderungen aufgrund der hohen Empfindsamkeit Hochsensibler gegeben, ebenso werden die möglichen Ressourcen des Persönlichkeitsmerkmales betrachtet. Das „DOES-Modell“ versucht somit komprimiert vier Kernmerkmale der Hochsensibilität zu benennen und systemisch mit den Herausforderungen und Ressourcen in Verbindung zu bringen. Sie dient in der Zusammenfassung einem überblickenden Verständnis, sowie möglichen Begegnung mit diesen Inhalten für Coaches, die sich im Rahmen der Weiterbildung im „Aurum Cordis“ mit der Begleitung Hochsensibler befassen wollen.

1.3 Denken

Neben den beschriebenen äußeren Reizen (über Sinnessystem aufgenommen), weist die Verarbeitung der damit eingehenden Informationen für viele hochsensible Menschen ebenfalls eine gesteigerte Intensität auf. Parlow beschreibt das Bild eines „Biocomputers“[9] mit dem er die Informationsverarbeitung im Gehirn vergleicht. Die aufgenommenen Informationen vergleicht er mit Daten, die verarbeitet werden müssen und zu welchen Schwierigkeiten die Überforderung dessen führen können. „Wie jeder weiß, der sich mit Systemabstürzen am Computer herum ärgern muss,

[9] **Parlow, S. 30**

braucht dies Systemressourcen, also einfach gesagt, Zeit und Rechenleistung. Hat der Computer beides nicht in ausreichendem Maße, etwa weil man Parallel noch fünf andere Programme laufen hat, ist das System überfordert und stürzt ab."[10]

Parlow beschreibt, wie nicht hochsensible Menschen durch ihre Wahrnehmungsfilter Informationen weniger intensiv und damit schneller kategorisierbar aufnehmen. Die „eingestufte" Information kann abgelegt oder verworfen werden und stellt nicht all zu lange eine komplexe Verarbeitungsaufgabe dar. Er beschreibt, ebenso wie das Ehepaar Lüling, die längere und komplexere Aufnahme und Verarbeitungszeit eines hochsensiblen Nervensystems. Lülings entwerfen das Sinnbild einer „Zwischenablage"[11] in der unverarbeitete Informationen und Sinneseindrücke abgelegt werden. So wird mit Parlows Computermetapher zusammen deutlich, dass eine Systemüberlastung drohen kann.

Durch tiefe und oftmals zeitgleiche Verarbeitungsprozesse der Sinneskanäle (beispielsweise Geräusche, Empfindungen, Gedanken) ist der Anspruch an die verarbeitenden Strukturen hoch. Hier könnte der Eindruck entstehen, hochsensible Menschen würden daher qualitativer auffassen und folglich ein größeres Wissen als weniger sensible Menschen aufweisen. Auf Teilbereiche mag das zutreffen, durch die frühe Überstimulation ist jedoch insbesondere das Auffassen und Lernen mitunter anstrengend und im negativen Sinne reizend (hyper arousal/ hypervigilant für Betroffene). Die hohe Erregbarkeit des Nervensystems kann somit sowohl hilfreich in einer hohen Auffassungsqualität sein, als auch erschöpfend durch längere und intensiveren Nachhall des Aufgefassten. Andrea Brackmann[12], deutsche Psychologin und Verhaltenstherapeutin, befasste sich intensiv mit Hochbegabung und zieht Zusammenhänge mit Hochsensibilität in Betracht. Sie beschreibt ebenfalls die Überstimulation als Risiko, die auf der sensorischen wie auch intellektuellen Ebene entstehen kann.[13] „Sie neigen zu divergentem Denken, d.h. sie integrieren in einen Denkprozess schnell

[10] Ebd. S.30
[11] Vgl. Lüling(2012), S. 25
[12] Brackmann(2017)
[13] Vgl. Brackmann, S. 37

vielfältige und komplexe Überlegungen, ziehen Vergleiche heran oder übertragen einmal erkannte Lösungsmuster auf andere Probleme.

Dies kann ein Vorteil, jedoch bei der Lösung einfacher Probleme auch hinderlich sein.“[14] Diese Beschreibung macht das Für und Wider eines leicht erregbaren Nervensystems und dessen Verarbeitungsintensität deutlich. Durch die tiefere Auseinandersetzung können somit tatsächlich viele (Lern)Informationen aufgenommen werden, eine grundsätzlich Veranlagte (Hoch)Begabung kann jedoch nicht mit Hochsensibilität assoziiert werden, wenn auch eine deutliche Schnittmenge vorhanden sein mag. Ob Denkprozesse als stimulierend oder überlastend empfunden werden, hat sicher entscheidende Auswirkung auf die Lernbiografie eines Menschen, wie auch die Verbundenen Erfolgserlebnisse oder Enttäuschungen.

Durch die hohe neuronale Leistung und den wiederkehrenden erhöhten Cortisolwert, benötigt ein hochsensibles System entsprechende Pausen, möglichst reizarm und entspannend. Der frühzeitig entlastende Umgang mit dieser Dynamik von Stimulation und Entspannung ist von großer Bedeutung auf allen Ebenen für hochsensible Menschen. Somit sind Pausen, Rückzugsmöglichkeiten und ausreichender Schlaf von großer Wichtigkeit.

1.4 Emotionalität

Nach der Betrachtung der Komplexität und Intensität von Aufgenommenen Reizen eines hochsensiblen Nervensystems, liegt der Rückschluss eines ebenfalls intensiven zwischenmenschlichen Verhaltens nahe. Diesem kann jedoch nur anteilig zugestimmt werden. Ein Merkmal der Hochsensibilität welches vielfach zitiert wird, ist das der erhöhten Empathie. Das eindrückliche Aufnehmen der Stimmungen anderer Menschen kann aber ebenso überfordernd sein, wie die zuvor beschriebene Reizüberforderung in kognitiven Prozessen. Empathie genießt zwar in vielen zwischenmenschlichen Aspekten und insbesondere sozialen Berufsfeldern einen positiven Stellenwert, hat jedoch auch ihre Schattenseiten.

---

[14] **Brackmann, S. 38**

Fritz Breithaupt, Professor für Germanistik und Kognitionswissenschaft beschreibt diese „dunklen“ Seiten der Empathie: Empathie kann zum Selbstverlust führen, kann zu einem Schwarz-weiß oder Freund-Feind-Denken tendieren. Breithaupt beschreibt die Möglichkeit, dass Konflikte besonders durch (zu) hohe Empathie eskalieren können, da der Verlust des Selbst bzw. des eigenen Standpunktes, oder auch die empathische Beschönigung durch das Harmoniebedürfnis hinderlich für den Umgang in Konflikten sein können.[15] Weiter beschreibt er sehr deutlich werdend: “Empathie wird regelmäßig mit bloßer Identifikation verwechselt und dann falsch deklariert. Statt mit einem notleidenden Menschen mitzufühlen, identifiziert man sich etwa mit dem Retter und Helfer. Das fördert das Wohlbehagen des empathisierenden Menschen, aber auf Kosten des Menschen in Not.“[16]

Hier wird ein moralisch schwieriges Spannungsfeld angesprochen, in dem sich jegliche zwischenmenschlich mitfühlende Begegnung bewegt, mit Hochsensiblen möglicher Weise wiederum in gesteigerter Intensität. Hier klingt der Aspekt von Abgrenzungsbedürfnissen oder auch Notwendigkeiten an. Die gesteigerte Empathie befähigt hochsensible Menschen zwar zu einem oftmals schnellen Erfassen von Bedürfnissen Anderer, braucht jedoch Grenzen um den erwähnten Selbstverlust oder überzogene Empathie abzuwenden, die der Person selbst oder dem Gegenüber nicht angemessen wäre, oder auch in eine verstärkte Opferhaltung führen könnte. Der Psychiater Samuel Pfeifer beschreibt aus der ärztlichen Perspektive die Gefahren, wenn die Empathie zur Durchlässigkeit und die erhöhte Vulnerabilität zur Krankheit werden können. Er beschreibt sensible Grundpersönlichkeiten und gibt einen Einblick in damit häufig begünstigende Faktoren die (im Zusammenhang mit weiteren Umständen) zu psychischen Erkrankungen führen können:[17]

---

[15] Vgl. Breithaupt, S. 22
[16] Breithaupt, S. 23
[17] Pfeifer 2015, S. 117

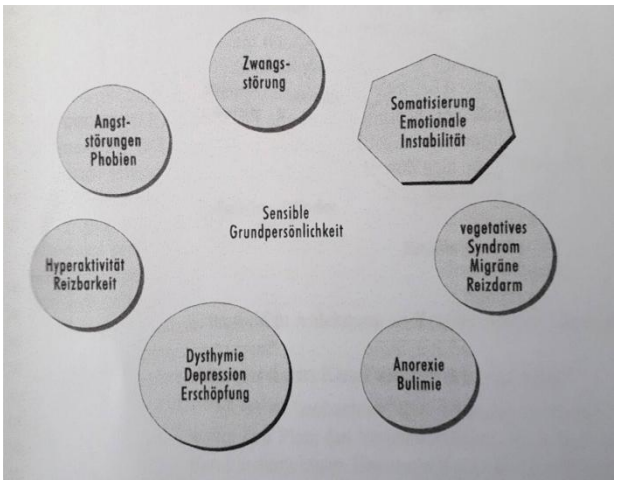


Abb. 2: Pfeifer, Der Sensible Mensch S.117

Pfeifer benennt drei Kennzeichen, bei deren Auftreten er eine so gesteigerte Sensibilität als grenzwertig betrachtet: Die Verminderung der Genussfähigkeit, Verminderung der Beziehungsfähigkeit, wie die Verminderung der Leistungsfähigkeit.[18] Diese drei Kennzeichen sind natürlich unter Berücksichtigung eines Prozesses zu verstehen, in dem der betroffene Mensch sich verändert hat. Das heißt, seine Genussfähigkeit war zu Beginn des Prozesses ausgeprägt vorhanden, litt vermehrt durch Bedrückung an Qualitätsverlust und wird fortschreitend als Verlust erlebt. Ähnlich sind die zwei weiteren Kennzeichen zu verstehen.

Auf Hochsensibilität bezogen hieße das, dass die feinsinnige Wahrnehmung unangenehm bis krankhaft übersteigert wird oder zunehmend abstumpft und als Verlust erlebt wird. Hier wird die Überforderung die auch im emotionalen Erleben geschehen kann, deutlich. Innerhalb eines stärkenden Umfeldes und einer wenig abwertenden Selbstreflexion, kann die Emotionalität Hochsensiblen wiederum als Ressource dienen, beispielsweise in der Einschätzung von Menschen in ihrem Umfeld oder zwischenmenschlich stärkenden Beziehungen, in denen sie das emotional positive Feedback auch nonverbal häufig hoch qualitativ aufnehmen können.

[18] **Pfeifer 2015, S. 103**

1.5 Handeln und soziale Beziehungen

Elaine Aron beschreibt die deutliche Tendenz zur Schüchternheit bei hochsensiblen Menschen, die ihr Handeln und die Beziehungsgestaltung im Zwischenmenschlichen prägen können. Sie beschreibt den Fallstrick einer überhöhten Selbstreflexion und Abtastung nach der Beurteilung des Gegenübers, was eine entspannte Geselligkeit erschwert.[19] Ebenso gilt für Gesprächsinhalte mit Personen oder der erweiterte Rahmen beispielsweise einer Festivität, die tiefere und komplexere Reizaufnahme und damit verbundene Verarbeitung wie zuvor beschrieben.

Somit ist für hochsensible Menschen von großer Bedeutung das eigene Maß für soziale Kontakte und Aktivitäten herauszufinden und zu beachten. Zu intensive Überschreitungen fordern weniger sensible Menschen auch, beispielsweise nach einem Wochenende mit zahlreichen Terminen. Einen hochsensiblen Menschen kann diese Überforderung nachhaltig bis in die Folgewoche hinein beeinflussen, auf emotionaler Ebene oder auch durch das vegetative Nervensystem beeinflusst auf psychosomatischer Ebene mit körperlichen Auswirkungen, die die Überstimulation verdeutlichen. Bei dauerhaftem Übergehen von (individuellen) Anzeichen einer sozialen Überreizung, kann die betroffene Person auch zu vermehrtem Rückzug tendieren, worunter Beziehungen leiden oder gar verloren gehen können.

Mit dem passenden Maß an sozialer Interaktion und Teilhabe mit Anschließendem Rückzug und Reizpausen, führen hochsensible Personen zumeist ein erfülltes Beziehungsleben. Dieses Maß für sich auszutarieren, stellt jedoch vorerst eine Herausforderung dar. Aron beschreibt zusätzlich das Merkmal von vordergründig tiefen sozialen Beziehungen: „ Introvertierte streben eben eher nach Qualität und nicht nach Quantität.“[20] Diese Aussage zielt nicht auf eine Wertung, sondern beschreibt die Intensität der Beziehungen.

Der tiefer gehende Austausch zu Themen innerhalb von Freundschaften, sowie die verstärkte Selbstreflexion finden sich in dieser

---

[19] **Vgl. Aron 2011, S. 148**
[20] **Ebd. S. 159**

Intensität wieder. Aron betont aber ebenso, dass es auch extrovertierte Hochsensible gibt, die einen erweiterten Freundeskreis, mit qualitativen Beziehungen darin haben. Sie bewegen sich gerne in geselligen Runden, brauchen dennoch in der Folge Zeiten mit niedrigerem Erregungsniveau zum Ausgleich.[21] Das Ausgeprägte Harmoniebedürfnis, welches bei Hochsensiblen sehr häufig zu beobachten ist, kann auch großen Einfluss auf die sozialen Tendenzen haben. Harmoniebedürfnis zusammen mit einer hohen Empathie bis hin zur Durchlässigkeit zur Empfindung Anderer, kann je nach Personenkreis in dem der Hochsensible sich bewegt sehr wohltuend oder herausfordernd sein. Hinzukommend kann die Neigung unausgesprochene Konflikte wahrzunehmen und damit umzugehen entweder zur Kompetenz oder Belastungserscheinung erlebt werden.[22]

Bei der Betrachtung hochsensibler Tendenzen lässt sich auch eine familiäre Häufung erkennen, was eine Vererbung wahrscheinlich macht. Wie der Umgang innerhalb der Familie mit Aspekten der Hochsensibilität gelebt oder möglicherweise auch gewertet wird, trägt maßgeblich zu Selbstsicht und Beziehungsgestaltung einer Person bei. Dieses gilt sicherlich auch bei weniger sensiblen Menschen, ist bei hochsensiblen Menschen durch ihr ausgeprägtes Harmoniebedürfnis und die Tendenz der Selbstbetrachtung jedoch gefährdeter, sich abgelehnt, andersartig oder schlicht unwohl zu fühlen und in den Rückzug zu gehen.[23]

1.6 Spiritualität

Ein Begriff der den zwischenmenschlichen Bereich mit der Spiritualität Hochsensibler verbindet, ist der von Lülings geprägte „Lastenträger“. Sie fassen mit diesem Begriff die hohe empathische Fähigkeit der Hochsensiblen mit einer Art stellvertretenden Rolle, dem Träger der Lasten des Anderen zusammen. Das Ehepaar Lüling erarbeite sowohl die Begrifflichkeit, als auch ihr Buch „Lastentragen, die verkannte Gabe – Hochsensible Menschen als

[21] Ebd. S. 160
[22] Vgl. Parlow, S. 43
[23] Vgl. Aron(2011), S. 113 ff

emotionale Lastenträger“ innerhalb ihrer übergemeindlichen Seelsorge- und Beratungsarbeit mit TeamF. Lülings beginnen ihr Buch mit einem Zitat von Parlow: „Unsere Hochsensibilität ist wie ein Präzisionswerkzeug, das beeindruckend leistungsfähig ist in der Wahrnehmung und im kreativen Output. Doch leider ist es ein Werkzeug, für das wir keine Gebrauchsanweisung erhalten haben und das wir versuchen zu verstehen durch Versuch und Irrtum.“[24]

Die Hochsensibilität als Präzisionswerkzeug verstanden, beziehen Lülings insbesondere auf spirituellem Gebiet mit ein. Im Rahmen von evangelischer Spiritualität, also einem biblischen Gottesverständnis entsprechend, beziehen sie sich auf die biblische Aussage, dass der Eine des Anderen Lasten trage (oder dieses sollte/könnte). Sie beschreiben in ihrem Buch die Gabe und Bürde, die darin bestehen kann und welche Herausforderungen darin für die eigene Spiritualität liegen können, als auch die Gestaltung von Gemeinschaft mit Gläubigen. Die Durchlässigkeit innerhalb von Gottesdiensten, Konferenzen wie auch Kleingruppen (beispielsweise Hauskreisen) können gläubige Hochsensible enorm belasten, wenn sie die Nöte (ausgesprochen oder nonverbal erspürt) aufnehmen und „mit sich tragen“[25].

So entsteht die Begrifflichkeit des Lastentragens, welches Lülings zunächst einmal ungewertet als Eigenschaft sehen. Den Umgang damit zu erlernen um sowohl die eigene spirituelle Identität leben zu können, als auch die Anderer nicht nachhaltig „zu tragen“, leiten sie zu einer Orientierung an Jesus Christus als DEM Lastenträger an.[26] Die Gefahr, die eigene Spiritualität innerhalb einer Gemeinde in unförderlicher Weise aus „Hingabe“ hinaus zu leben, sprechen Lülings ebenfalls an: „Manche fühlen sich selbst bedeutungsvoller und stärker, wenn ihre christliche Gemeinde oder Gruppe ein gutes Image in der Öffentlichkeit hat. So dienen sie und suchen gleichzeitig Halt und Identität in der Gruppe. Manche gehen ganz in der Identität der Gruppe auf und versäumen es, eine eigene gute Identität zu

[24] Parlow in Lüling, S. 7
[25] Vgl. Lüling(2012), S. 17 ff
[26] Vgl. Lüling(2012) S. 132 ff

entwickeln.“[27] Hier wird vordergründig der Begriff „Identität“ angesprochen, innerhalb des Glaubenslebens und der christlichen Gemeinde auf die Lülings sich beziehen, ist der Aspekt der Spiritualität doch als eingeschlossen zu verstehen.

Dass hochsensible Menschen für eben diese Sinnfragen ihre Identität betreffend und Spiritualität eine Affinität zeigen, beschreibt ebenso die Theologin und Gesprächstherapeutin Antje Sabine Naegeli: „Hochsensible sind Menschen, die in die Tiefe fragen. Sie sind Menschen der Sehnsucht. Sie können von ihrer ganzen Wesensart her gar nicht anders, als über den Horizont des Vorfindlichen, Messbaren und rational Beweisbaren hinaus zu fragen.“[28] Naegeli beschreibt Erfahrungen mit ihren Klienten, die von einer gesteigerten Intensität innerhalb ihrer Spiritualität sprechen und dieses als besondere Ressource im Leben und Festigung einer mitunter fragilen Identität verstehen. „Eine große Hingabebereitschaft und eine spürbare Innigkeit kennzeichnen ihr spirituelles Leben. Weil sie äußerst berührbar und intuitiver Wahrnehmung fähig sind, haben sie auch im Religiösen sehr feine Antennen.“[29]

Naegeli beschreibt des Weiteren von individuellen tiefen Zugängen die eigene Spiritualität zu erleben, wie innerhalb von Träumen, Naturerlebnissen, Gebetszeiten, menschlicher Begleitung in der Seelsorge, oder dem forschenden Befassen mit Religion und Philosophie zur Begegnung von spirituellen Sinnfragen.[30] Diese Beschreibungen vermitteln ein fragendes, dennoch zumeist stärkendes Bild, von (hoch)sensibler Spiritualität. Doch neben der von Lülings angedeutete Gefahr der Überidentifizierung bestehen noch Herausforderungen, die in ähnlicher Weise im Beziehung- und Reizverarbeitungsverhalten Hochsensibler bekannt sind: Der Überforderung und Durchlässigkeit.

Der Seelsorger Reinhold Ruthe beschreibt zur Betrachtung von „Hochsensiblen und seiner geistlichen Wahrnehmung: Sie erleben mehr,

---

[27] Lüling(2012), S. 73
[28] Naegeli, S. 140
[29] Ebd. S. 141
[30] Vgl. Naegeli, S. 143ff

aber sie leiden auch mehr. Sie fühlen mehr, aber sie Kämpfen auch mehr.“[31] Er geht durch die Erfahrung innerhalb seiner Beratungsarbeit auf Beispiele ein, in denen Predigten tief und persönlich aufgefasst wurden, mit langem Nachhall und Folgen für die Spiritualität des Klienten. Ebenso begegnete ihm die Frage nach Prophetie oder der damit verbundene Aufgabe des prophetischen Dienens für die christliche Gemeinschaft, die Klienten existenziell beschäftigte.[32]

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass das Persönlichkeitsmerkmal der Hochsensibilität durch die oftmals zu beobachtende tiefe Sinnbezogenheit eine hohe Affinität zu spirituellen Fragen oder spirituellem Erleben aufweist. Die Form dessen kann verschiedenste Ausprägungen haben und in diversen Religionen, Weltanschauungen oder esoterischen Praktiken angesiedelt sein. Das Einbeziehen der „Seele“ scheint durchgängig von Bedeutung zu sein. [33]

1.7 Typologie

Elaine Aron erweitere 2014 in ihrem Arbeitsbuch zur Hochsensibilität den bisherigen HSP-Test mit 23 Selbsteinschätzungsfragen um die Betrachtung des HSP-Stils.[34] Sie Entwirft eine Typologie von Stilen, in denen Wesenszüge im Vordergrund stehen: Neugierige und weniger neugierige HSP, introvertierte und extrovertierte HSP, sowie besorgte und unbekümmerte HSP.[35] Aron beschreibt ihren Wunsch innerhalb von Polaritäten zu bleiben, um die Individualität einer jeweiligen hochsensiblen Person zu stärken. Die Stile sollen vordergründig zum besseren Selbstverständnis der eigenen Persönlichkeit dienen und weniger einer festen Typisierung.

---

[31] Ruthe, S. 84
[32] Vgl. Ruthe, S. 87ff
[33] Vgl. Aron 2011, S. 315 ff; Böttcher, S. 256 ff
[34] Aron 2016, S. 66
[35] Vgl. Aron 2016, S. 67-72

Brigitte Schorr, Psychologin und Leiterin des Institutes für Hochsensibilität in der Schweiz, Entwirft eine kategorisierte Form der Typologie: Die empathischen Hochsensiblen, die kognitiven Hochsensiblen, die sensorischen Hochsensiblen, sowie die spirituellen Hochsensiblen.[36] Diese Typologie orientiert sich an der am deutlich sensibel ausgeprägtesten Wahrnehmungsebene der Person. Lüling und Lüling (2014) schließen sich dieser Typologie in ihrem Buch „mit feinen Sensoren“ an und erweitern damit ihr Konzept des „Lastentragens“. Sie beschreiben die Dynamik einer individuellen Persönlichkeitsstruktur, die verschiedene der vier Bereiche umfassen kann, jeweils in unterschiedlich starker Ausprägung.[37] Sie beschreiben die vier Typen, sowie das Auftreten dieser Formen im Konkreten durch Stereotypenbeispiele[38], die sie in einem Schaubild in Anlehnung an Schorr zusammenfassen:

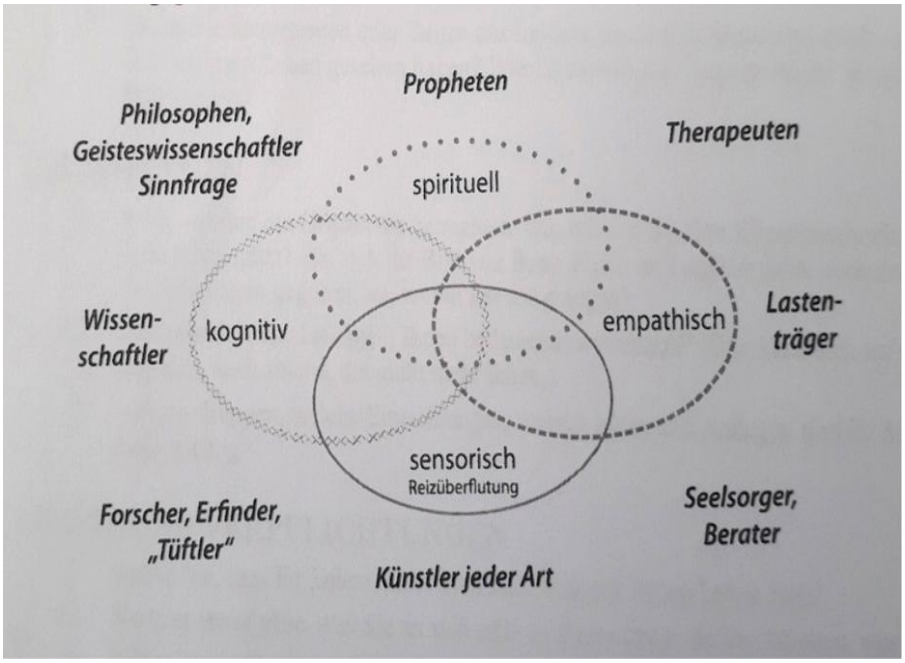


Abb. 3: D. und C. Lüling 2014, Mit feinen Sensoren S. 99

[36] Schorr, S. 20
[37] Vgl. Lüling 2014, S. 96ff
[38] Ebd. S. 99

1.8 Forschungsstand und Kritik

Elaine Aron Selbst, wie im deutschen Raum Ulrike Hensel, nahmen konkret zum Forschungsstand, sowie den Zusammenhängen mit vorangegangenen Betrachtungen zur Thematik, Stellung. Hensel beschreibt Recherchen zufolge frühere umfassende Forschungen zur Sensitivität Mitte des 19.Jahrhunderts, durchgeführt von Dr. Carl Ludwig Friedrich Freiherr von Reichenbach (1788-1869). Der Chemiker, Philosoph und Naturforscher veröffentlichte 1854 seine erste Abhandlung über den „besonders begabten sensitiven Menschen."[39]

Des Weiteren erschien das Buch des Schweizer Theologen und Pfarrer Eduard Schweingruber (1899-1975) „Der sensible Mensch – psychologische Ratschläge zu seiner Lebensführung" 1935. Das erste Werk welches sich konkret an ein Fachpublikum wandte, erschien von Prof. Dr. med. Wolfgang Klages, ebenfalls unter dem Titel „Der sensible Mensch" , das der ehemalige Universitätsprofessor für Psychiatrie 1978 veröffentlichte.[40] Im Vorwort des Werkes beschreibt er Anliegen und Legitimation seiner Veröffentlichungen: „Die Beschäftigung mit den Problemen des sensiblen Menschen in Forschung, Lehre und Praxis wird umso dringlicher, je stimulationsreicher im Zuge der zeitgeschichtlichen Entwicklung die technisch geprägte Welt wird."[41] Er beschreibt innerhalb seines Buches Beobachtungen aus seiner Therapeutischen Arbeit und regt zur Aufklärung über Sensibilität und das hohe Reflexionsbedürfnis an, was er von der herkömmlichen Notwendigkeit einer therapeutischen Behandlung zu unterscheiden sieht. [42]

Gezielte Versuchsreihen und Untersuchungen im Bereich der Neurologie und Erregbarkeit des Nervensystems sind unter Iwan Pawlow (1849-1936) bekannt. „Nach Pawlows Ansicht sind die Hochempfindlichen ein eigener Menschenschlag und ihre Besonderheit ist angeboren."[43] In den von Carl Gustav Jung (1875-1961) veröffentlichen „Psychologischen Typen" beschrieb er 1921 die grundlegende Unterscheidung zwischen Introversion

---

[39] **Vgl. Hensel, S. 34**
[40] **Vgl. Ebd.**
[41] **Klages in Hensel, S. 34**
[42] **Vgl.Ebd**
[43] **Ebd. S. 35**

und Extraversion. Er fasst prinzipiell zwei Kernpersönlichkeiten zusammen, die Gruppe derer, die sich im Wesentlichen mit der „äußeren Welt der Dinge“ befassen und derer, die „bevorzugt auf ihre innere Welt der Gedanken, Empfindungen, Fantasien und Träume ausgerichtet sind.“[44] Jung als Tiefenpsychologe legte neben benannten Vorgängern somit einen Grundstein von großer Bedeutung für spätere Betrachtungen und Veröffentlichungen zur Thematik.

Im Feld der Entwicklungspsychologie ist an dieser Stelle Jerome Kagan (*1929) von Bedeutung, der sich intensiv mit der Entwicklung von Persönlichkeitszügen, im englischen und der heutigen Fachwelt „traits“ genannt, befasste. Er erforschte die Veranlagung von Temperament in Wechselwirkung zur Erfahrung mit Lebensumständen, was bis zur heutigen Zeit aktueller Forschungsgegenstand mit verschieden nuancierteren weiteren Untersuchungen ist.[45]

Jüngere statistische Vergleiche wurden zwischen der Messung von Sensibilität und mehreren Messungen von sozialer Introversion bei Aron & Aron gezogen. Weitere Verfahren folgten, bei denen Introversion von Sensory Processing Sensitivity (SPS) zu trennen versucht wurde.[46] Desweiteren liegen Untersuchungen zur Korrelation von Hochsensibilität und Neutrozismus und dem Fünf-Faktoren-Modell (John et al. sowie Smolewska, Mc Cabe und Woody) vor. Auf neurowissenschaftlichem Gebiet wird insbesondere die neuronale Reizverarbeitung und das (postuliert) schwächere Filtersystem erforscht, welches derzeitiger Forschungsgenstand zu bleiben scheint.[47]

Dass eben diese Filter und die damit verbundene Reizüberforderung nicht belegbar seinen, bringen insbesondere skeptische Lehrer und Pädagogen vor, die eine Tendenz zum AD(H)S oder anderen Aufmerksamkeitsstörungen als wahrscheinlicher ansehen. Die Testung anhand von reinen Beobachtungen oder dem Selbsttest für Erwachsene

---

[44] Ebd. S. 35
[45] Vgl. Ebd. S. 36
[46] Vgl. Aron 2014, S. 296
[47] Vgl. Ebd. S. 306ff

stehen Kritiker umso negativer eingestellt gegenüber. Aron selbst schreibt dazu:“ Es gibt zweifellos Probleme mit retrospektiven Selbstbeurteilungen unter Bedingungen, bei denen das erhaltene oder vorhergesagte Ergebnismuster der Wahrscheinlichen Richtung der Verzerrung entspricht.“[48] Sie bezieht sich hier auf die Befragung von Sensibilität im Zusammenhang der positiv/negativ bewerteten Kindheit. Diese retrospektive Bewertung ist jedoch ebenso subjektiv zu sehen, wie die Selbstbewertung innerhalb der HSP Skala.

Ebenso umstritten ist die Frage, ob die Tendenz zur Hochsensibilität ausschließlich angeboren (und in der Folge genetisch veranlagt und erblich ist) oder sie auch durch Umstände infolge erworben werden kann. Hier scheiden sich die Meinungen, insbesondere in der Definition von Hochsensibilität als Persönlichkeitsmerkmal in Abgrenzung zu (psychischen) Erkrankungen (Autismus, Anpassungsstörungen, Posttraumatische Belastungsreaktionen, Depression,) bis zur Persönlichkeitsstörung (Borderline, Dependente Persönlichkeitsstörung, Schizoide oder Neurotische Persönlichkeitsstörungen).[49]

Es bleibt an dieser Stelle zu beobachten, wie sich der Umgang mit (Hoch)Sensibilität in Manualen wie der ICD und DSM gestalten und den daraus resultierenden Sichtweisen auf Persönlichkeit, Störung oder Krankheitsbild als Bezeichnung für Veröffentlichungen, sowie Bildungs- und Gesundheitssystem.

2 Spiritualität und Glaubensentwicklung

„Der Begriff Spiritualität wird heutzutage geradezu inflationär verwendet (Rauch und Weismayer). Aber was bedeutet dieser überhaupt?“[50] Christin Krause, Psychologin und Dozentin mit dem besonderen Forschungsschwerpunkt Spiritualität, Lebenszufriedenheit und Glück, sowie

[48] **Ebd. S. 302**
[49] **Ebd S. 265**
[50] **Krause, S.3**

Religionen und Dialog, stellt diese These zu Beginn ihres Buches. Sie beschreibt eine neue Relevanz der Thematik, die jedoch auf ein altes Sehnen und Suchen zurückzugehen scheint und das in vielerlei Ausprägungen und Lebensweisen, vom spirituellen Suchen bis zu esoterischen Praktiken. „Zusammengefasst scheint es, als ob die Menschheit schon seit vielen Jahrtausenden über eine tief empfundene alles umfassende Verbundenheit verfügt, über einen Glauben an höhere Mächte und an eine Existenz jenseits der greifbaren Materie, auf der Suche nach Sinn und der Erfahrung des Heiligen: *Spiritualität*.“[51]

Folglich zeichnet sich eine Vielschichtigkeit und gewisse Ungreifbarkeit des Spiritualitätsbegriffes ab. Den folgenden Betrachtungen liegt zunächst eine religionspsychologische Betrachtungsweise, später eine spezifiziert evangelisch ausgerichtete zugrunde. Diese Spezifizierung ist an der Spiritualität der Stichprobe (durchgängig Christen evangelischen Bekenntnisses) orientiert.

2.1 Begriffsklärung und Abgrenzung

Christin Krause benennt deutlich die Diversität und Individualität des Spiritualitätsbegriffes im Alltag, da sie auf sehr persönliche und individuelle Weise gelebt werden kann.[52] Dennoch soll dem komplexen Konstrukt der Spiritualität an dieser Stelle mit Arbeitsdefinitionen ohne Anspruch auf Allumfassenheit begegnet werden. „Spiritualität bezieht sich auf das Transzendente, auf existenzielle Fragen wie über den Sinn des Lebens (Fetzer Institute, National Institute on Aging Working Group 2003). „Transzendenz ist auf all das bezogen, was außerhalb des Selbst steht, aber auch auf das, was innerhalb des Selbst ist.“[53] Innerhalb dieses Zitates wird zunächst die Komplexität der Begrifflichkeit deutlich, darüber hinaus zeichnet sich ab, dass Spiritualität nicht mit Religion und der Bezogenheit auf einen Gott gleichzusetzen ist, Aspekte dessen jedoch *beinhalten kann*.

---

[51] **Ebd. , S. 3**
[52] **Vgl. Ebd. S. 3f**
[53] **Ebd. S. 4**

Spiritualität nach dieser Ausführung betrachtet, bezieht tiefliegende fragende Prozesse mit ein, die im Wesentlichen individualistischer Natur sind, während ein religiöses Verständnis deutlich sowohl eine Gottheit, als auch eine Gemeinschaft oder Institution einschließen würde. „Spiritualität ist ein Bestreben, sich mit den metaphysischen oder transzendenten Dingen des Lebens, mit einer höheren Kraft zu befassen. Sie beinhaltet Glaubensüberzeugungen und Praktiken auch außerhalb von Religion.“[54] Grundlegend bleibt festzuhalten, dass der Begriff an sich vom lateinischen *spiritus* abgeleitet ist, was in etwa „Hauch“ oder „Geist“ bedeutet[55].

Krause spricht im Weiteren an, dass Spiritualität in ebenso kulturell begründeter Vielfältigkeit gelebt werden kann, etwa in westlichen Traditionen als Gott bzw. Allah und höhere Kraft verstanden, in östlichen Traditionen als Buddha, Krishna oder als ultimative Wahrheit oder Realität.[56] Anton Bucher, Religionspsychologe, benennt für sich die Tatsache, dass Spiritualität nicht „konsensfähig“ sei: „Als unbestritten gilt lediglich, dass Spiritualität mehrdimensional ist, und sich ihre Konnotation enorm verbreiterte, von kirchlicher Frömmigkeit (Bouyer 1965) bis hin zu „allem was um uns herum ist“ (Miller 2012). Um minimale Verständigungen jedoch zu gewährleisten, sind definitorische Anstrengungen jedoch unumgänglich (Zinnbauer & Pargament 2005), auch wenn mehr als Arbeitsdefinitionen nicht zu erwarten sind.“[57]

Folglich bezieht Bucher sich auf den Versuch, Spiritualität als Fachbegriff hermeneutisch und historisch zu skizzieren: Als französisch stämmiger Begriff begann der Jesuit Joseph de Guibert 1928 mit der Herausgabe des „Dictionnaire de spiritualité“, welches mit einem Umfang von 60 000 Seiten im Jahr 1995 abgeschlossen wurde. „Spiritualité bezog sich weniger auf das Dogma, sondern auf individuelle religiöse Erfahrung und Lebensführung.“[58] Hans Urs von Balthasar (1958) empfahl als Theologe die

---

[54] Ebd. S. 4
[55] Vgl. Ebd.S.4
[56] Vgl. Ebd. S.4
[57] Bucher, S. 28
[58] Bucher, S. 29

Übernahme des Begriffs Spiritualität ins Deutsche als „subjektive Sicht der Dogmatik“[59].

In religionspsychologischer Forschung, wie etwa bei Gruen (1956), kommen Synonyme wie „Frömmigkeit“ oder „religiöses Erleben“ vor, jedoch nicht explizit „Spiritualität“. „Noch im Klassiker „Psychology of religion“ von Wulff (1991) findet sich „spirituality“ nicht. Erst in den 1990er Jahren begann sich der Begriff rasant zu verbreiten.“[60] Im Folgenden zeigt Bucher auf, wie innerhalb von Forschungen bei Hood et al. 1996 bis hin zu Hood, Hill & Spilka 2009 innerhalb der eigen Überarbeitung der Begriff Veränderung erfuhr, was er auch im deutschsprachigen Bereich erkennt: „Im Standardwerk von Grom (1992) ist sie (Spiritualität) im Register nicht erwähnt . Anders hingegen in der „Religionspsychologie“ von Utsch (1998) der ihr für die weitere Forschung den Vorzug einräumt, womit er Recht behielt.“[61]

Im Abgleich zur Begrifflichkeit von Religion und Religiosität ist der bereits erwähnte Aspekt von gemeinschaftlichem System und zugrunde gelegten Werten entscheidend. Dürkheim definierte 1981 Religion als ein „gemeinschaftliches System von spezifischen Anschauungen bzw. Ansichten, sowie Praktiken. Die religiöse moralische Gemeinschaft wird in einer Institution organisiert, die Kirche genannt wird.“[62] Lämmermann beschrieb 2006 dass Religion häufig als „Kirchlichkeit“ angesehen würde, während Pickel 2011 für sich vier Basiselemente für Religion definierte: individuelle Überzeugungen an eine Gottheit, religiöse und soziale Praktiken, die moralische Gemeinschaft in der vereinbarte Normen und Werte gelebt werden, sowie die institutionelle Ausprägung durch Organisation im kirchlichen Rahmen.[63]

William James (1842 – 1910) beschrieb bereits in seinem Werk „Die Vielfalt religiöser Erfahrung“ (1901), seine Ergebnisse könnten nicht „so eindeutig sein, wie die Schlussfolgerungen eines Dogmatikers“. In der Folge

---

[59] Vgl. Ebd. S. 30
[60] Ebd. S. 30
[61] Ebd. 30
[62] Krause, S. 5
[63] Vgl. Ebd. S. 5

unternimmt er dennoch den Versuch „die in allgemeinster Form zusammengefassten Überzeugungen als charakteristische Befunde des religiösen Lebens“ zu bündeln:[64]

1. Dass die sichtbare Welt Teil eines mehr geistigen Universums ist, aus dem sie ihre eigentliche Bedeutung gewinnt;
2. Dass die Vereinigung mit diesem höheren Universum bzw. eine harmonische Beziehung zu diesem unsere wahre Bestimmung ist;
3. Dass das Gebet bzw. die innere Gemeinschaft mit dem Geist dieses Universums - mag dieser Geist „Gott“ oder „Gesetz“ sein – ein Prozess ist […];
4. Ein neuer Geschmack am Leben, der diesem wie ein Geschenk beigegeben wird […].
5. Ein Gefühl von Geborgenheit und eine friedliche Grundstimmung sowie überwiegend liebevolle Empfindungen gegenüber den Mitmenschen.[65]

Diese Beschreibungen beinhalten sicherlich auch einen gewissen Zeitgeist (insbesondere innerhalb der Sprache), dennoch gilt ihr Inhalt als eine gewisse „Schnittmenge“ in der eben die Vielfalt religiöser und spiritueller Erfahrungen anzutreffen ist. Welche Erscheinungsformen, Praktiken und Riten in spirituellen Feldern er- und gelebt werden können, möchte ich inhaltlich an dieser Stelle vernachlässigen, um den Fokus auf der Zielgruppe der Christen meiner Interwievs zu wahren.

2.2 Christliche Spiritualität

Corinna Dahlgrün zeigt in ihrem Buch „Christliche Spiritualität – Formen und Traditionen auf der Suche nach Gott“ eine zunächst phänomenologische Annäherung zur Thematik auf. Sie entwirft mit 6 möglichen „Wegen“ einer christlichen Spiritualität eine Art Modell, welchem zwei Wertkonzeptionen

[64] **Vgl. James, S. 473**
[65] **James, S. 474**

zugrunde liegen: Zum einen das „Doppelgebot der Liebe“ im biblischen Kontext, zum Anderen das resultierende „Anthropologische Dreieck“.

„Hinter allen Wegen steht das sogenannte Doppelgebot der Liebe aus Mt 22,37-39, zusammengefügt aus Dtn 6,5 und Lev 19,18 , erweitert um den Aspekt der Selbstliebe: Du Sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von Ganzer Seele und von ganzem Gemüt. Dies ist das höchste und erste Gebot. Das Andere aber ist dem gleich: Du sollst deinen nächsten lieben, wie dich Selbst. […] Dieses Doppelgebot konstituiert ein „anthropologisches Dreieck, ein Dreieck in dem jeder Mensch steht, aus Gott, dem Nächsten […], und dem Ich […] das sich in der Welt vorfindet.“[66]

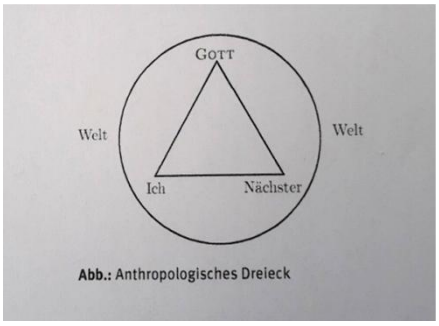


Abb. 4: Dahlgrün, Christliche Spiritualität S. 56

Dahlgrün beschreibt die Herausforderung, die Eckpunkte des Dreiecks im Gleichgewicht zu halten anhand der These, dass „die Wahrung der Balance dem Menschen auf jedem seiner Wege aufgegeben bliebe“,[67] womit sie auf ihre Übersicht der 6 spirituellen Wege, auch als Stile auffassbar, Bezug nimmt. Diese Wege entwirft und beschreibt sie beispielhaft an Mystikern oder Vorbildfiguren, wodurch sie zu einer Art Typologie kommt, in der das Gottesbild, Menschenbild, die Lebensgestaltung , prägnante Erfahrungen, sowie theologisch bevorzugte Zugänge neben anderen Aspekten aufgezeigt werden[68]. Den Aspekt der „Gefahren“ bezieht sie auf

[66] **Dahlgrün, S. 56**
[67] **Ebd. S. 57**
[68] **Dahlgrün, S. 64**

das anthropologische Dreieck, indem sie das wahrscheinlichste Ungleichgewicht anführt.

Innerhalb dieses Spannungsfeldes (Ich/Gott/Nächster) sieht auch Kristin Krause den Entstehungsraum für Spiritualität: „Das Streben nach Bedeutsamkeit der eigenen Existenz und nach Sinn im Leben ist menschlich, […] Perspektiven und Führung im Leben erlangen wir durch religiöse oder philosophische Überzeugungen, die Familie, eine Gemeinschaft, die Menschheit oder durch den Glauben an Gott.“[69]

Corinna Dalhlgrün bündelt in 4 Begrifflichkeiten relevante Aspekte der Spiritualität, die sich im Folgenden auch (in ähnlicher Weise) im religionspsychologischen Kontext wiedererkennen lassen:

1. Die Erfahrung,[70]
2. Die Beziehung,[71]
3. Die Gestaltung,[72]
4. Der Prozess.[73]

So entsteht nach einer erweiterten Arbeitsdefinition die die vorherigen 9 Komponenten umfasste die verkürzte auf Grundlage dieser 4 Ebenen mit implizierten Komplexitäten:

„Spiritualität ist die von Gott auf dieser Welt hervorgerufene liebende Beziehung des Menschen zu Gott und Welt, in der der Mensch immer von neuem sein Leben gestaltet und die er nachdenkend verantwortet.[…] Das Leben prägt mittels Erfahrungen die Spiritualität, die kulturabhängige Theologie prägt die Spiritualität ebenso. Aber zugleich prägt die Spiritualität

[69] Krause, S. 49
[70] Vgl. Ebd S 95
[71] Vgl. ebd. S. 104
[72] Vgl, S. 105
[73] Vgl. ebd. S 106

als gelebter Glaube das Leben und sie nimmt entscheidenden Einfluss auf die Theologie.“[74]

In eben dieser wechselseitigen Prägung, lässt sich die explizit evangelische Spiritualität ansiedeln, die im Folgenden von Relevanz sein wird. Der Theologe Dr. Peter Zimmerling unternimmt den Versuch eine evangelische Spiritualität zu konkretisieren. Er beschreibt einen zeitweisen Zerbruch der Einheit von Theologie und Spiritualität, was er kirchengeschichtlich einordnet.[75] Nach weiterer Ausführung dieser Überbetonung der Vernunft zieht Zimmerling die Bilanz, welche Notwendigkeiten und ebenso Herausforderungen sich heute für die evangelische Spiritualität seines Erachtens nach ergeben. So beschreibt er eine Notwendigkeit der Wiedergewinnung der Einheit von Theologie und Spiritualität als dringender „denn je“[76].

Eine weitere notwendige Herausforderung sieht er in der Reintegration der Spiritualität in die Theologie, welche er anhand von Impulsen aus der Kirchenprägung und Ökumene zu beantworten sieht: „Die Trennung zwischen Beiden ist mehr oder weniger eine protestantische Eigenart. […] Der Blick in die Ökumene, auf die Kirche aller Weltzeiten und Weltgegenden, hilft, die eigene protestantische Sicht als relativ zu erkennen und Impulse für eine neue Zuordnung von wissenschaftlich-theologischer Erkenntnisbemühung und Spiritualität zu gewinnen.“[77] Neben diesen Erkenntnisbemühungen sieht er für die evangelische Spiritualität heute insbesondere Herausforderungen innerhalb der Haltungen und Fokussierungen. So etwa die Wiedergewinnung des Glaubens an den dreieinigen Gott mit einer Christuszentrierung[78], die Überwindung der Traditionsvergessenheit mit biblisch orientiertem Fokus[79], sowie einer Konzentration auf Gottes Gnade und der Gewichtung einer

---

[74] Ebd. S. 108
[75] Vgl. Zimmerling, S. 17
[76] Vgl. Zimmerling S. 18
[77] Zimmerling, S. 19
[78] Vgl. Zimmerling S. 27
[79] Vgl. ebd. S. 31

Rechtfertigungslehre, mit der missverständlich eine „billige Gnade“ als Grundhaltung verstanden werden könnte.

Mit Blick auf den individuellen Glauben sieht Zimmerling die Herausforderung einer Reintegration von Sozialität und Erfahrung. Er fordert daher eine Beantwortung durch erlebbare Spiritualität: „Menschen die sich auf die Suche nach spirituellen Erfahrungen begeben haben, erwarten von der Großkirche keine Antworten mehr […]. Angesichts dieser Situation gilt es, eine nicht primär intellektualistische, sondern eine erfahrungsbezogene Spiritualität zu entwickeln.“ Mit einer Konzentration auf das Handeln in Familie, Beruf und Gesellschaft sieht Zimmerling zudem die Herausforderung das „Eigenrecht der kontemplativen Dimension“ zu leben.[80] Hier eröffnen sich die sowohl die individualistisch wie auch gesellschaftlich kollektivistischen Ebenen, die von Spiritualität durchzogen sein können und die Zimmerling beantwortet und erlebbar wissen möchte. Zusätzlich beschreibt er eine große Herausforderung im Spannungsfeld von Weltbejahung einerseits und dem Wunsch nach einer Wiederentdeckung von Tradition, Askese und Verzicht auf der anderen Seite.[81]

Eben diese Herausforderungen und die Spannungsfelder vom Suchen und Sich-Finden-Wollen, dem Selbst und dem Ankommen bei Gott, der Weltbejahung und dem doch nicht zu genussorientiert leben wollen, lässt sich auch mit den Wegen nach Dahlgrün und dem anthropologischen Dreieck zusammen sehen. Dass evangelische Spiritualität sich durch das Doppelgebot der Liebe und Orientierung am Nächsten auszeichnet und mit alltäglichen Begegnung von Gott und Mensch rechnen möchte, eint sowohl Dahlgrün als auch Zimmerlings Ausführungen. Dass sie nicht exklusiv verstanden oder sich gar überheblich abgrenzen sollte, wohnt Zimmerlings Schlusswort inne: Es geht darum, dass evangelische Spiritualität selbstgewiss und kraftvoll ihren Beitrag im Rahmen der Weltchristenheit einbringt.“[82]

---

[80] **Vgl. Zimmerling S. 40**
[81] **Vgl. Zimmerling S. 44**
[82] **Zimmerling S. 285**

Mit den bisherigen Beschreibungen zum Persönlichkeitsmerkmal der Hochsensibilität zusammen betrachtet, zeichnet sich eine angedeutete Intensivierung von Sinnfragen, wie auch den Wegen diesen zu begegnen, ab. Wenn Krause es für grundlegend existenziell ansieht, dass Menschen jeglicher Veranlagung Sinnfragen bewegen könnten, ist nach der Betrachtung von intensiver Reizverarbeitung und erhöhter Emotionalität bei HSP beispielsweise dieser Zusammenfluss in der Art ihrer gelebten oder ersehnten Spiritualität von Relevanz. So kann sich die Spiritualität beispielsweise in Aspekten wie der Gottesbeziehung, spirituell prägenden Beziehungen, Zugehörigkeiten einer Religionsgemeinschaft oder Gebetsgruppe zeigen. Innerhalb dieser Aspekte scheinen die Merkmale der Hochsensibilität von zusätzlicher Bedeutung, da in allen Aspekten sowohl die Wahrnehmung, als auch ein Beziehungsgeschehen angesprochen ist. Mit den Besonderheiten der Wahrnehmung und des emotionalen Erlebens und Verarbeitens zusammen betrachtet, eröffnet sich ein Spannungsfeld von Möglichkeiten für die Spiritualität hochsensibler Menschen: Von tiefer erfüllender Spiritualität, die ganzheitlich auffasst und darin Kraft schöpfen kann. Oder einem vordergründig belastenden Überfordertsein, durch Eigen- und Fremdansprüchen (z.B. durch Gemeinschaften, Kleingruppen), Überbetonung von Sündhaftigkeit und Schuld.

Krause beschreibt: In der Tat werden sowohl Spiritualität als auch Religiosität als soziale Phänomene beschrieben. […] Es gibt viele Glaubensgemeinschaften, die sich das Ziel gesetzt haben, Menschen mit Problemen zu helfen und zu unterstützen.[83] In Zusammenspiel mit der Hochsensibilität kann eine Person darin somit große Empathie ausleben und als wertvoll für andere und letztlich die eigene Spiritualität empfinden. Oder gegenteilig unter der erhöhten Empathie leiden und sich durchlässig und ausgeliefert empfinden, so viel Leid von anderen sehen und aushalten zu müssen. So können beispielsweise Besuche von Gottesdiensten (mit Predigten und Bekanntgaben aus dem Gemeindeleben) als wohltuend und stärkend oder auch überreizend und belastend erlebt werden.

---

[83] **Krause, S. 51**

Insbesondere die erhöhte Erregbarkeit lässt eine längere Verarbeitungszeit und Ruhebedürfnis im Anschluss vermuten. Sicherlich trifft die Spannbreite von erfüllender bis belastender Spiritualität auf jegliche Persönlichkeitsstruktur zu, wenn wir Spiritualität als existenziell bezeichnen. In Bezug zur Hochsensibilität könnten die Ausprägungen auf beiden Seiten jedoch möglicher Weise intensiviert erscheinen.

2.3 Psychologie der Spiritualität – der religionspsychologische Kontext des Faith Development Interviews

Nach den bisher phänomenologisch und theologisch ausgerichteten Betrachtungen von Spiritualität, rückt im Folgenden die religionspsychologische in den Fokus. Bevor im Folgenden das Faith Development Interview (FDI) vorgestellt werden kann, werden zunächst die entwicklungspsychologisch relevanten Aspekte Kohlbergs kurz beschrieben, sowie die Forschungen Osers und Gmünders, die zur besonderen Relevanz der heutigen religionspsychologischen Untersuchungen (nach Büttner und Dieterich) maßgeblich beigetragen haben:

In die Entwicklung James Fowlers „Stufen des Glaubens“ (Stages of faith) flossen verschiedene vorangegangene Theorien ein, die vordergründig psychoanalytische Schwerpunkte zeigten. Insbesondere baut Fowler auf die Entdeckungen Jean Piagets und Lawrence Kohlbergs, sowie auf die empirischen Untersuchungen Fritz Osers und Paul Gmünders auf. Piagets (1896-1980) entwicklungspsychologische Grundlinien, wie beispielsweise die Beschreibung der Schemata, in denen menschliche Eindrücke wahrgenommen und „eingeordnet“ werden, wurden nun für das religiöse Erleben von Fowler in neuer Weise, einer religionspädagogischen, beachtet. So nahm er die von Piaget beschriebene Entwicklungspsychologie zur Grundlage, um nach der Entwicklung religiösen Erlebens zu forschen.

Die Akkomodation oder Assimilation von Umwelteindrücken stellen bei Piaget entwicklungspsychologische Grundbeobachtungen dar. Aus diesen entwickelte er sein Phasenmodell, welches in Stufen aufgebaut ist, die ein zunehmendes Lernen und Begreifen der Umwelt voraussetzen. Seine 4 Stufen werden wie folgt benannt[84]:

Die sensomotorische Phase (0-2 Jahre),

Die präoperatorische Phase (2-7 Jahre),

Die konkret operatorische Phase (7-12 Jahre),

Die formal operatorische Phase (ab 12 Jahre).

Diese Phasen der Entwicklung versteht Fowler nun im religionspädagogischen Kontext und bildet damit erste Übertragungen von der Entwicklungspsychologie zur Entwicklung religiösen Erlebens. Eine besondere Studie Piagets zum moralischen Urteil beim Kind war der Anstoß zur Weiterentwicklung der ersten Bezüge. Für den amerikanischen Psychologen Lawrence Kohlberg (1927 – 1987) war die bisher von Piaget bedachte Alterspanne der moralischen Entwicklung (bis etwa 12 Jahren) zu kurz gefasst. Kohlberg ging davon aus, das die Moralität nicht in der Kindheit entwickelt und festgelegt wurde, sondern sich auch in späteren Lebensphasen weiter veränderte. Kohlberg entwickelte 3 vordergründig kognitiv begründete Sichtweisen zur moralischen Urteilsfindung[85]:

Die präkonventionelle Sicht,

Die konventionelle Sicht,

Die postkonventionelle Sicht.

---

[84] Büttner/Dieterich, Entwicklungspsychologie in der Religionspädagogik, 16
[85] Ebd.S. 17

Diese Sichtweisen beschreiben den für Kohlberg wichtigsten Aspekt, die Beweggründe. Beispielsweise bei der Frage, ob die Unwahrheit gesagt werden darf, würde die präkonventionelle Sicht von der Überlegung der Entdeckung der Lüge vorangetrieben und der Frage nach resultierendem Nutzen oder Schaden. Die konventionelle Sicht bezieht gesellschaftliche Anschauungen und Gesetzeslagen mit ein und orientiert sich an Verboten und Erlaubtem. Die postkonventionelle Sicht beschreibt die Besonderheit über konventionelle Denkmuster hinauszugehen und kritisch abwägen zu müssen, was unter einem höheren Prinzip betrachtet, „besser“ wäre. Für seine Forschungsarbeit entwarf Kohlberg Dilemmata, zu denen die Probanden ihre Aussage tätigen sollten. Im Zuge dieser Arbeit entwickelte Kohlberg die Frage nach moralischer Kompetenz und deren Entwicklung wie auch Ausleben im Alltag der Probanden.

1984 unternahmen Fritz Oser und Paul Gmünder empirische Untersuchungen zur religiösen Entwicklung, aufbauend auf der vorangegangenen Grundlage. Ebenso wie Kohlberg arbeiteten sie mit Dilemmata, nun allerdings im religiösen Kontext. So werteten sie weiterhin nach den fünf Stufen aus, jedoch zusätzlich mit der Differenzierung einer Version für gläubige und ungläubige Menschen. Die Relevanz des Glaubens bezog sich auf den zusätzlichen Aspekt von Beurteilung eines Dilemmas unter Einbeziehung eines Ultimaten, was bisher nicht relevant gewesen war. So entwickelte sich aus der Forschungsarbeit des moralischen Urteils die des religiösen Urteils. Basierend auf ihrer Forschungsarbeit entwickelten Oser und Gmünder ein Stufenschema zur religiösen Entwicklung[86]:

Das Stufenschema

Stufe 1:	Sicht einseitiger Macht und Autorität eines Ultimaten (Deus ex machina),
Stufe 2:	Sicht der Beeinflussbarkeit alles Ultimaten durch Riten, Erfüllungen, Gebete usw. Erste Subjektivität (do ut des),

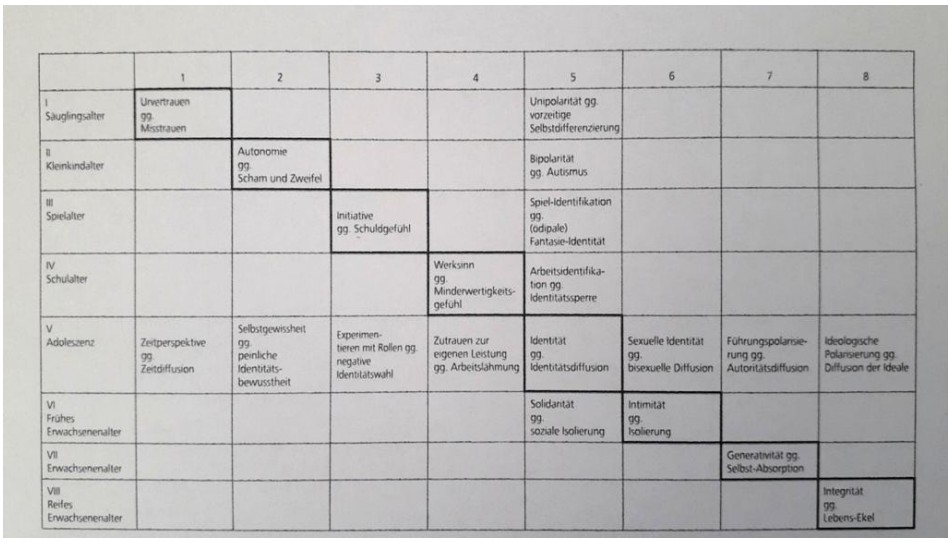
[86] **Ebd. S.58**

Stufe 3:	Autonomie der Person durch Abtrennung des Ultimaten vom genuin humanen Bereich (Deismus),
Stufe 4:	Autonomie von Person durch Annahme apriorischer Voraussetzungen aller menschlichen Möglichkeiten durch Ultimates (Apriorität),
Stufe 5:	Sicht einer kommunikativ-religiösen Praxis, in der Ultimates in jedem Handeln Voraussetzung und Sinngebung bildet. Höchste menschliche Autonomie (Kommunikativität).

Oser und Gmünder gehen von einem Übergehen zur nächsthöheren Stufe durch Weiterentwicklung und Überwindung von Unzulänglichkeiten aus. Somit bauen die Stufen im Niveau aufeinander auf. Sie gehen zusätzlich davon aus, dass die Weiterentwicklung auf Notwendigkeit durch besondere Lebensumstände oder Krisen basiert.

Diese Forschungen gingen Fowler voran, der nun mit Bezügen zu psychoanalytischen Theorien nach Freud und Erikson die bisherigen Betrachtungen der kognitiven Entwicklungstheorien nach Piaget und Kohlberg erweiterte. Erikson bezieht in sein Entwicklungsmodell die gesamte Lebensspanne ein und prägt den Begriff des „Life circle“. Auch er bezieht sich auf Krisen als Grund zum Wachstum, versteht die Entwicklung und Übergänge der Stufen jedoch dynamischer als seine Vorgänger:[87]

[87] **Ebd. S. 73**



	1	2	3	4	5	6	7	8
I Säuglingsalter	Urvertrauen gg. Misstrauen				Unipolarität gg. vorzeitige Selbstdifferenzierung			
II Kleinkindalter		Autonomie gg. Scham und Zweifel			Bipolarität gg. Autismus			
III Spielalter			Initiative gg. Schuldgefühl		Spiel-Identifikation gg. (ödipale) Fantasie-Identität			
IV Schulalter				Werksinn gg. Minderwertigkeits-gefühl	Arbeitsidentifika-tion gg. Identitätssperre			
V Adoleszenz	Zeitperspektive gg. Zeitdiffusion	Selbstgewissheit gg. peinliche Identitäts-bewusstheit	Experimen-tieren mit Rollen gg. negative Identitätswahl	Zutrauen zur eigenen Leistung gg. Arbeitslähmung	Identität gg. Identitätsdiffusion	Sexuelle Identität gg. bisexuelle Diffusion	Führungspolarisie-rung gg. Autoritätsdiffusion	Ideologische Polarisierung gg. Diffusion der Ideale
VI Frühes Erwachsenenalter					Solidarität gg. soziale Isolierung	Intimität gg. Isolierung		
VII Erwachsenenalter							Generativität gg. Selbst-Absorption	
VIII Reifes Erwachsenenalter								Integrität gg. Lebens-Ekel

Abb.5: Büttner/Dieterich Entwicklungspsychologie in der Religionspädagogik, Seite 73

Unter Bezugnahme dieser psychoanalytischen Theorie zur religiösen Entwicklung verwendete James Fowler erstmals das Interview als Forschungsinstrument anstelle von Fragebögen. Zwar führte auch er eine Dilemmatastudie durch, jedoch befragte er die etwa 300 Personen dazu in einem etwa 2,5stündigen halbstrukturierten Interview. Ein besonderer Aspekt bestand in der Einschätzung der eigenen persönlichen, wie religiösen Entwicklung seit frühester Kindheit bis zur Gegenwart der Probanden. Diese Entwicklungen gliederte er in vier Themenbereiche auf[88]:

- Allgemeiner Lebensrückblick,
- Schlüsselerfahrungen und zentrale Beziehungen,
- Werte und Überzeugungen,
- Religiöse Erfahrungen, Praxis und Glaube.

In Fowlers Theorien beschrieb er zwei zentrale Begrifflichkeiten: Glaube und Sinnsuche. So differenziert er Glaube zum einen als „belief“, als das Fürwahrhalten von Glaubensinhalten. Und „faith“ als das Vertrauen zu

[88] **Ebd. S.76**

„einem transzendenten Machtzentrum“[89]. „Glauben (faith) […] ist die grundlegendste Kategorie bei der Suche des Menschen nach einer Beziehung zur Transzendenz. Glaube […] ist ein universales Merkmal des menschlichen Lebens.“[90]

Nach Fowler befindet sich der Mensch grundlegend auf der Suche nach Sinn, was er als „quest for meaning“ bezeichnet. In dieser Sinnsuche lebt und glaubt der Mensch nach Fowler und entwickelt sich darin. Er beschreibt durch seine Forschungen ein Stufenmodell[91] :

Stufe 0	Frühester Glaube,
Stufe 1	Intuitiv-projektiver Glaube,
Stufe 2	Mytisch-wörtlicher Glaube,
Stufe 3	Synthetisch-konventioneller Glaube,
Stufe 4	Individuierender-reflektierender Glaube,
Stufe 5	Verbindender Glaube,
Stufe 6	Universeller Glaube.

Der früheste Glaube ist von den primären Bezugspersonen und emotionalem Kontakt zu ihnen geprägt, während sich beim intuitiv-projektiven Glauben erste Vorstellungsbilder über grundlegende Glaubensinhalte (wie z.B. Tod, Gut-Böse, Gott) bilden, die von Erfahrungen, Erzählungen und damit durchlebten Gefühlen gespeist werden. Eine intuitive Logik für Elemente des Glaubens wird hier entwickelt. Der mythisch-wörtliche Glaube meint häufig eine Gottesvorstellung als Person (anthropomorphe Gottesvorstellung), sowie die Übernahme von religiösen Symbolen und Handlungen seines Umfeldes in wörtlicher Weise.

---

[89] Fowler, S.35
[90] Ebd.
[91] Vgl.Freund, Klassische Modelle und Theorien der Glaubensentwicklung, Seminarpräsentation

Erste moralische Urteile, Belohnung und Strafe, sowie die Unterscheidung von realer Welt und Phantasie bilden sich in dieser Stufe aus. Diese ersten Stufen entsprechen den Piaget-Stufen des voroperatorischen, sowie konkret-operatorischen Denkens, womit diese Entwicklungen im Vor- und Grundschulalter eingeordnet werden können. In der anschließenden Pubertät und frühen Adoleszenz werden die primären Bezugssysteme („peer groups“) und Vorbilder bedeutsam. Hier kann die dritte Stufe nach Fowler, der synthetisch-konventionelle Glaube angesiedelt werden. Das Bedürfnis nach einer persönlichen Gottesbeziehung wie auch das am Glaubensumfeld orientierte Ausleben dessen sind vordergründig. Hier beginnt eine neue Weise der Selbstreflektion des Glaubenslebens und der eigenen bisherigen Geschichte.

In der späteren Adoleszenz bzw. dem frühen Erwachsenenalter legt Fowler den Schwerpunkt des individuierend-reflektierenden Glaubens. In dieser Stufe stehen kritische Überprüfungen von bisher gelebten und teilweise vom Umfeld übernommenen Glaubensaspekten im Vordergrund. Es entsteht eine persönliche Neuordnung von Werten und Glaubensvorstellungen, sowie der eigenen Verantwortlichkeit für diese. Der im Erwachsenenalter (möglicherweise) entstehende verbindende Glaube integriert Konzepte einer komplexen Welt und einer überindividuellen Vielschichtigkeit der Realität. Hier wird die Kraft von Symbolen oft neu erkannt und häufig mit einer „zweiten Naivität“ in Verbindung gesetzt, bei der naives Vertrauen und eigene Reflexion zusammenkommen. Bisherige festgesetzte Glaubensmuster können relativiert und verändert werden.

Die sechste Stufe, als universeller Glaube bezeichnet, beschreibt eine Ausrichtung auf universell verbindende Werte wie Gerechtigkeit, Gewaltlosigkeit und Liebe. Die verstärkte Hinwendung zum Göttlichen und Abkehr von menschlicher Selbstverwirklichung wird hier angestrebt. Für diese Stufe gelten sogenannte „Glaubenshelden“ wie Dietrich Bonhoeffer oder Mutter Teresa als Vorbilder.

Neben viel positiver Beachtung geriet Fowlers Modell der Glaubensentwicklung auch in Diskussion. Während die ersten zwei Stufen erklärlich und beobachtbar waren, geriet insbesondere die 3. Stufe in Kritik.

Die größte Differenz der 3. Stufe bei Fowler wurde im Bezug zur 3. Stufe bei Oser und Gmünder durch kulturellen Kontext beschrieben. So wird notiert, dass die Diagnose Fowlers in seinen Studien vordergründig die US-amerikanische Situation betrifft, während Oser/Gmünder die europäische Situation beschreibt. Als Fazit bleibt zu beachten, dass für das Kindergarten- und Grundschulalter beide Theorien geeignet sind, während ab dem Jugendalter ein komplexeres Verhältnis von kulturellen, gesellschaftlichen und sozialen Faktoren einbezogen werden muss.[92]

Daraufhin entwickelte der bielefelder Theologe und Religionspädagoge Heinz Streib (ab 2001) aus der „Faith Development Theorie“ und den resultierenden Stufen des Glaubens die „religiösen Stile“. Ein besonderer Aspekt bei Streib besteht im Einbezug von religiöser Entwicklung im Kontext der Lebensgeschichte und Beziehungsentwicklung.

„Religiöse Stile sind unterschiedliche Arten von praktisch-interaktiver (ritueller), psychodynamischer (symbolischer) und kognitiver (narrativer) Rekonstruktion und Aneignung von Religion, die ihren Ursprung in Bezug zur Lebensgeschichte und zur Lebenswelt haben und die, in akkumulativer Schichtung die Variationen und Transformationen von Religion über eine Lebensspanne hinweg bedingen, in Übereinstimmung mit den Stilen der zwischenmenschlichen Beziehungen“.[93]

Streib geht somit nicht von einer festgelegten Folge, einem Erreichen auf einander aufbauender Entwicklungsstufen aus, bei der die vorherigen zu überwinden wären. Vielmehr dienen die vergangenen Lebensabschnitte bei ihm als eine Art Grundlage, auf der Erlerntes erhalten bleibt und qualitativ weiter entwickelt wird. So dient das Vorangegangene quasi als persönliche „Entwicklungsressource“, auf die zurückgegriffen werden kann und der kein rezidivierender Aspekt zugeschrieben wird. „We need to keep this thesis in mind: Faith development research claims to include and integrade the

[92] Vgl.Büttner/Dieterich, 81
[93] Streib in Büttner/Dieterich S.82

psycho-dynamic dimension and to the socio-historical conditions and to take dimension of life history into account.“[94] Streib versteht Glaubensentwicklung so weniger als eine vordergründig kognitionspsychologische Entwicklung, sondern verstärkt als eine ganzheitliche dynamische , in der Glaubensstile (ausgeprägt in verschiedenen Lebensabschnitten) aufeinander Bezug nehmen können:

Subjektiver Religiöser Stil (subjective religious style)
Aus einer egozentrischen Perspektive heraus werden intuitiv-projektive Geschichten und Bilder für religiöse Empfindungen und Vorstellungen entworfen.

Instrumental reziproker Stil (instrumental-reciprocal religious style)

Neben den eigenen werden die Bedürfnisse von Anderen im näheren Umkreis wahrgenommen. Entwerfen in sich schlüssiger Geschichten und Bilder mit einem wörtlichen Verständnis.

Wechselseitiger Religiöser Stil (Mutual religious style)

Der Einzelne sieht sich als Partner in den zwischenmenschlichen Beziehungen im Umfeld, insbesondere in der sozialen Gruppe, die zugleich Quelle sowie Maßstab für Bilder und Geschichten für religiöse Empfindungen und Vorstellungen liefert.

Individuirend-systemischer religiöser Stil (individuative-systemic style)

Der Einzelne sieht sich als Teil eines sozialen Systems, dem er in einer bestimmten Rolle zugehört, zu dem er sich also auch in Abgrenzung und Distanz verhalten kann. Geschichten und Bilder für religiöse Empfindungen und Vorstellungen werden kritisch befragt, die Rationalität spielt bei der eigenen Position eine zentrale Rolle.

---

[94] Streib(1991) S. 61

Dialogischer religiöser Stil (dialogical religious style)

Fremdes und Differenz werden nicht als Bedrohung, vielmehr als Bereicherung des Eigenen wahrgenommen und mit diesem in einem komplementären Verständnis vermittelt („zweite Naivität“) [95]

Streibs Beschreibung der Stile greift zwar Anteilig die Inhalte der Fowlerschen Stufen auf, modifiziert diese jedoch und setzt sie zueinander in eine ressourcengebende Beziehung:[96]

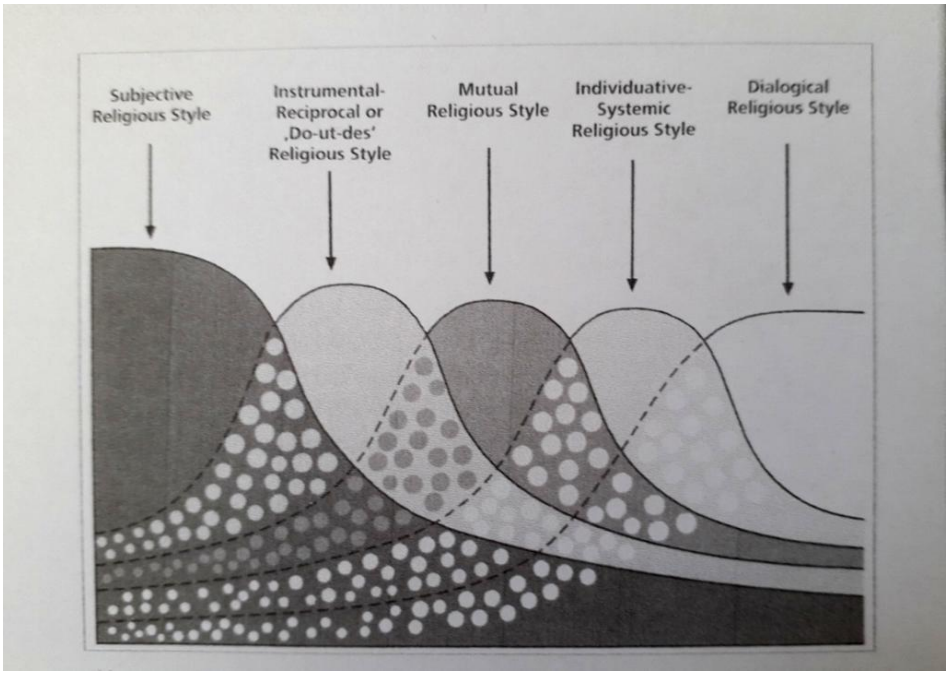


Abb. 6: Büttner/Dieterich, Seite 84 Religiöse Stile nach Streib

[95] **Büttner/Dietrich, 84**
[96] **Ebd.**

2.4 Das Faith Development Interview

Das Faith Development Interview wurde entwickelt, um Glaubensentwicklung wissenschaftlich zugänglicher, beziehungsweise ein Stück weit „messbar“ zu machen. Die Analysen zu religiöser Entwicklung, die auch aktuell mit diesem Instrument durchgeführt werden, beruhen auf dem von Fowler (1981) entworfenen und von Streib methodisch weiter entwickelten (1997; 2001; 2010; 2013) Modell.

Dieses Modell liegt der empirischen Operationalisierung zugrunde, die sowohl qualitativ mit dem Faith-Development-Interview (FDI), als auch quantitativ mit der Religious Schema Scale (RSS) zentrale Aspekte der religiösen Entwicklung erfasst. [97]

Formal gesehen ist das FDI ein halbstrukturiertes Interview, welches 25 Fragen umfasst und in vier Abschnitte eingeteilt wird:

1. Lebensrückblick
2. Beziehungen
3. Werte und Verpflichtungen
4. Religion und Weltanschauung

Der Proband betrachtet sein Leben und gibt Inhalte autobiografisch wieder. Diese benannte Gliederung wird vom Interviewer angeleitet, indem er an einem Fragenkatalog die Struktur (wenn auch dynamisch am den Gesprächsverlauf orientiert) aufrecht erhält. Beginnend wird dem Probanden vorgeschlagen, sein Leben in Kapiteln, ähnlich einem Buch, zu betrachten, um einen erleichterten Einstieg in die biografische Erzählstruktur zu

[97] **Streib/Keller, S. 87**

bekommen. Hierbei können die „Kapitel“ auch betitelt werden, oder bereits besonders relevante Phasen hervor gehoben werden. Das im Anschluss vollständig transkribierte Interview wird Antwort für Antwort nach kognitiv-strukturellen Kriterien ausgewertet.

Diese Vorgehensweise und deren Auswertung wird im *Manual for Faith Development Research* (Fowler/Streib/Keller: 2004) beschrieben. Anhand dessen wird jeder Antwort im Interview eine Stufe bzw. nach Streib ein religiöser Stil, zugeordnet und für die folgenden sieben Aspekte summiert:

Form of Logic

Perspective-Taking

Moral Judgement

Bounds of Social Awareness

Locus of Authority

Form of World Coherence

Symbolic Function[98]

Folgend wird ein Gesamtscore für das FDI kalkuliert. Diese Auswertung kann anschließend auch quantitativ in einer Datenbank eingefügt werden. Durch die narrative Vorgehensweise werden zusätzlich Aspekte wie Beziehungen, Werte, Bindungen, Weltanschauung und Weisheit angesprochen, die in die Prägung eines religiösen Stils maßgeblich einfließen und wiederum in anderen Forschungen an Interesse und Bedeutung zunehmen.

Insbesondere für Forschungen, die die Persönlichkeit in Bezug zur Religiösität/Spiritualität setzen, können zusätzliche Aspekte aus dem NEO-

[98] **Vgl.Streib/Keller, 88**

Fünf-Faktoren-Inventar (NEO-FFI Costa/McCrae: 1992) relevant werden, wie Neurotizismus, Extraversion, Offenheit für Erfahrung, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit. Innerhalb der dieser Arbeit zugrundeliegenden Fragestellung wird an dieser Stelle die HSP-Skala nach Aron eingebracht.

3 Methodisches Vorgehen

Im Folgenden wird nun das methodische Vorgehen und Auswerten der vorliegenden Interviewstudie erläutert. Die Grundlegende Fragestellung, der Begegnet werden soll, lautet: Weist die Spiritualität von Hochsensiblen markante Besonderheiten auf? Bei positivem Befund eröffnen sich möglicherweise zusätzliche Fragestellungen für den Umgang mit den Ergebnissen für das religiöse (Um)Feld hochsensibler Menschen.

3.1 Darlegung der Vorgehensweise

Das zuvor erläuterte FDI (siehe 2.4) stellt in Form des Leitfadeninterviews die Befragungsgrundlage dar. Für die vorliegende Fragestellung ist die Auswertung der Glaubensentwicklung (sowohl nach Stufenschema wie auch religiösem Stil) nicht relevant, weshalb auch kein Score für die Analyse ermittelt wurde. Folglich sind das Life Tapestry[99] und das Analysis Sheet[100] nach Streib nicht verwendet worden.

Das konkrete Vorgehen bestand zunächst in der Belegung der Hochsensibilität der Probanden, welche durch das Ausfüllen der HSP-Skala nach Aron geschah. Infolgedessen wurden die hochsensiblen Personen

[99] **Fowler/Streib 2004**
[100] **Fowler/Streib 2004**

anhand einer gekürzten Fassung des halbstrukturierten FDI zur Thematik von Glaube und Spiritualität befragt. Diese Interviews wurden aufgezeichnet und als Textversion transkribiert, um als Materialsammlung für eine qualitative Inhaltsanalyse nutzbar zu sein. Die Kürzung des FDI ist in der Fokussierung im Hinblick auf die Auswertungskategorien (3.2) begründet. Da keine Auswertung nach FDI Codierregeln[101] stattfand, konnte der Vollständigkeitsanspruch an dieser Stelle aufgegeben werden.

Die Transkription erfolgte als reine Textform (nach Mayring[102]), wobei wörtlich und vollständig transkribiert wurde, Dialekt und sprachliche Färbungen eingedeutscht wurden. Wiederholungen wie auch Unvollständigkeiten wurden belassen, bei Pausen und Stockungen wurden Punkte eingefügt (…), relevante Besonderheiten wie Weinen oder Lachen wurden ebenfalls in Klammern vermerkt. Der doppelte Zeilenabstand diente der besseren Lesbarkeit und ermöglichte vereinfachte Kennzeichnung und Bemerkungen von Fundstellen. Folgend wurde nach dem Ablaufmodell strukturierender qualitativer Inhaltsanalyse nach Mayring vorgegangen, welche das abgebildete Schema illustriert:[103]

[101] **Streib1991**
[102] **Mayring 2010, S. 55**
[103] **Mayring 2016, S. 120**

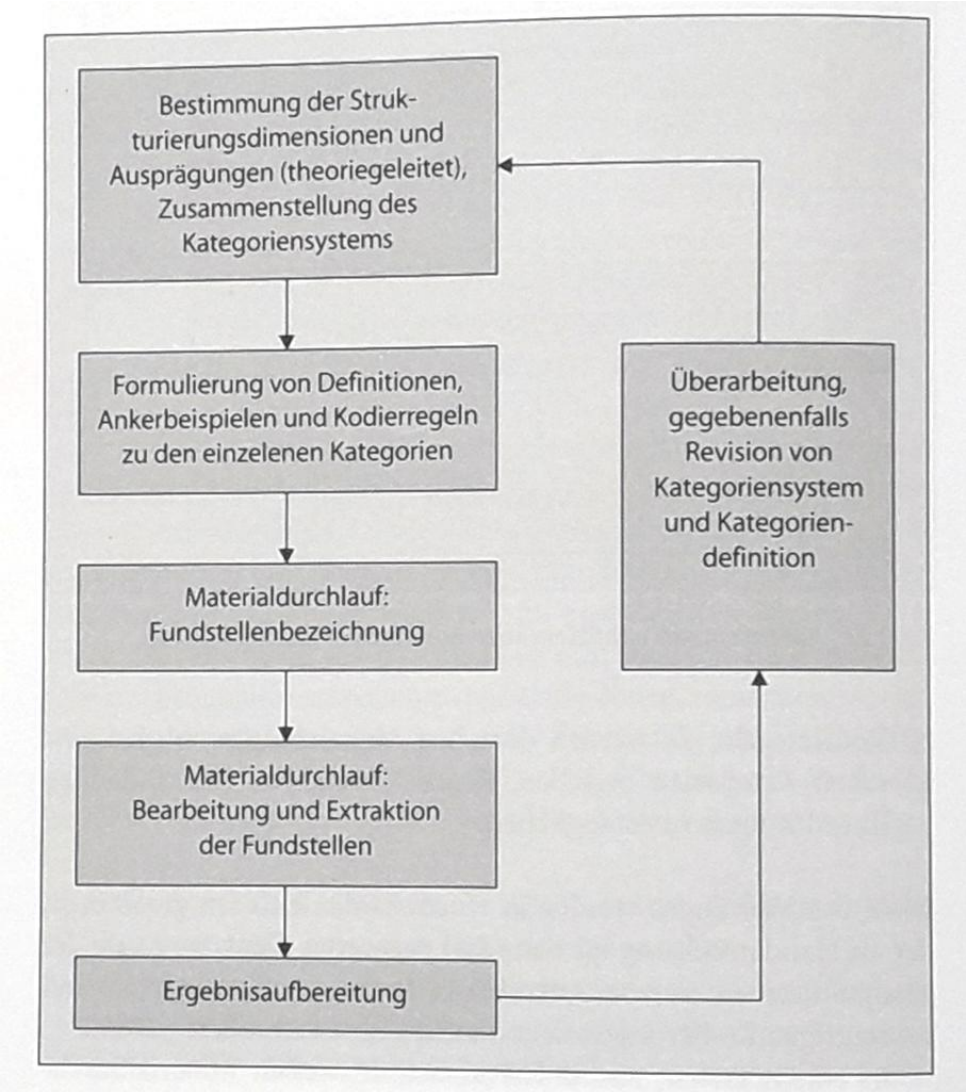


Abb. 7: Mayring 2016, Seite 120 Strukturierende qualitative Inhaltsanalyse

Die theoretischen Grundlagen beziehen sich vorliegend auf die Themen Hochsensibilität und Spiritualität, welche durch die HSP Skala, wie auch Fachliteratur belegt, bzw. betrachtet wurden. Die Kategorienbildung, sowie deren Einzeldefinitionen, bilden die Grundlage zur Erarbeitung der Fundstellenkennzeichnung innerhalb der Transskripte. Daraufhin kann anhand von Ankerbeispielen eine Auswertung erfolgen, ggf. auch eine Revision oder Erweiterung einzelner Kategorien.

3.2 Kategorienbildung

Die Bildung der vorliegenden Kategorien orientiert sich zunächst deduktiv an den Sinnabschnitten des FDI nach Streib und lauten wie folgt:

K1 Gottesbild

K2 Spirituell prägende Beziehungen

K3 Spirituelle Praxis

K4 Religiosität

Innerhalb der Fundstellenkennzeichnung zu den 4 benannten Kategorien zeichnete sich eine zusätzliche Relevanz ab, sodass induktiv eine 5. Kategorie entstand, welche die Revision, bzw. Erweiterung, wie bei Mayring angesprochen, zur Folge hatte. Um die Fundstellen kennzeichnen und Ankerbeispiele auswählen zu können, wurden folgende Arbeitsdefinitionen den jeweiligen Kategorien zugrunde gelegt:

K1 Gottesbild

Eine Formulierung des Probanden, die seine **Vorstellung von einer Wesensart** oder **Umschreibung seiner persönlichen Gottesvorstellung** darstellt.

K2 Spirituell prägende Beziehungen

Beschreibungen **von Erlebnissen bzw. Prägungen durch Personen** (möglicher Weise im religiösen Umfeld), **die sich nachhaltig auf die Spiritualität des Probanden auswirkten**. Diese Auswirkungen können sowohl positiv als auch negativ gefärbt sein.

K3 Spirituelle Praxis

Eine Beschreibung **von konkreten Handlungen/Erlebnissen**, in denen die Person ihre Spiritualität auslebt.

K4 Religiosität

Als Religiosität werden in dieser Kategorie **Beschreibungen von religiöser Zugehörigkeit** (Gemeinde oder religiöser Gruppierung), sowie einem **religiös orientierten Wert**, der intensiv gelebt wird, verstanden.

K5 Gottesbeziehung

Die 5. Kategorie zeichnete sich wie erwähnt im Revisionsdurchlauf ab und beschreibt die Äußerungen, die eine als **gelebte Gottesbeziehung beschreiben**. Hiermit ist eine für die Person und ihre Lebenssituation verstandene Gottesbeziehung, die als wechselseitig, wenn auch nicht gleichwertig verstanden wird, beschrieben.

3.3 Analyse- und Auswertungsstruktur

Nach der Fundstellenkennzeichnung anhand des definierten Kategoriesystems können die Ankerbeispiele ausgewählt und diskutiert werden. Die Analyse sowie Diskussion der Ergebnisse erfolgen dabei nicht personenorientiert, sondern anhand der Kategorien. Folgend ergibt sich die Analyse- und Auswertungsstruktur nach den 5 Kategorien in Bezug zur Fragestellung, nicht zum einzelnen Probanden. Dieses Vorgehen soll wiederum der Fokussierung auf die Fragestellung dienen, ob sich zu verallgemeinernde Tendenzen von Hochsensiblen in ihrer Spiritualität ableiten lassen.

4 Diskussion der Ergebnisse

Im Folgenden wird der Kodierleitfaden mit den entsprechenden Ankerbeispielen je Kategorie aufgezeigt und erläutert. Zunächst bildet der Kodierleitfaden eine komprimierte Übersicht anhand von Ankerbeispielen ab, welche anschließend eingehender betrachtet und im Hinblick auf die Forschungsfrage analysiert werden.

4.1 Auswerung der Kategorien

Kodierleitfaden der Kategorien

Kategorie	Definition	Ankerbeispiel (exemplarisch)	Kodierregeln
Gottesbild	Vorstellung von einer Wesensart oder Umschreib-ung seiner persönlichen Gottesvorstell ung	T2,42-44: „ Für mich ist Gott auf jeden Fall Jemand, wo ich mich sehr drauf verlassen kann, also der sehr verlässlich ist.“	Beschreibung von Wesen oder Vorstellung, keine interaktiven Beziehungsaspek -te

Spirituell **prägende Beziehungen**	Erlebnisse, bzw. Prägungen durch Personen, die sich nachhaltig auf die Spiritualität auswirkten	T4, 15-23: Die Beziehungen, ja. Dass ich da Personen hatte, wo ich immer einfach mit dem kommen konnte, was gerade dran ist[…]Also auf der Beziehungsebene hab ich das gespürt, aber gleichzeitig war das auch immer einfach verbunden mit…also wenn Glaubensfragen mit dabei waren, dass die auch Klärung gefunden haben.“	Spirituell prägnant, zwischenmenschliche Aspekte werden nur gewertet, wenn Spiritualität davon geprägt wurde statt reiner Beziehungsebene
Spirituelle Praxis	Konkrete Handlungen/ Erlebnisse, in denen Spiritualität ausgelebt wird	T5, 164-168: „Momentan genieße ich es, eine Kerze anzuzünden und das nicht nur schnell zu machen, sondern als Ritual zu tun. Und diese Kerze stelle ich mir ins Fenster und dann hab ich da meine Bibel liegen. Und dann setz ich mich in meinen Sessel und lass das erst mal alles wirken. Dass das Licht sowieso brennt. Dass Gott anwesend ist, weil er das gesagt hat. Und dann versuche ich einfach Ruhe einkehren zu lassen.“	Handlungen/Erlebnisse in denen die Person deutlich aktiv gestaltend ist, Spiritualität nicht rein passiv empfängt

Religiosität	Religiöse Zugehörigkeit, sowie religiös orientiertem Wert	T3,54-77: „Ich komm aus einer Mennonitengemeinde…die sich für liberal hält, es aber wahrscheinlich gar nicht ist[…]ich wollte da auch irgendwie ganz viel reißen und so…hatte auch immer ein Herz für die Menschen und auch immer ein bisschen für die Außenseiter und für die Leute die dann draußen waren.“	Intrinsische, wie auch extrinsische Motivationen und Zugehörigkeiten zu religiösen Gemeinschaften & Institutionen
Gottesbeziehung	Persönlich motivierte Beziehung Zwischen Person und Gott	T4,55-64: „Sondern ich verlasse mich ganz fest darauf, dass er immer ansprechbar ist. Egal, wie ich gerade komme[…]weil ich mir schon eigentlich bewusst bin, dass Gott sich eben Gemeinschaft mit mir wünscht und sich wünscht, dass ich Zeit mit ihm verbringe[...]da hat Gott mir auch die Idee geschenkt: Okay zu einem bestimmten Zeitpunkt morgens[…]	Beschriebenes Interaktionserleben Person/Gott, intrinsisch und wechselseitig beschrieben

Häufigkeit der Fundstellen:	
Gottesbild	53
Spirituell prägende Beziehungen	42
Spirituelle Praxis	57
Religiosität	115
Gottesbeziehung	65
Gesamtnennungen	232

Quellen: Transkriptionen Siehe Extraband

Auswertung der Ankerbeispiele im Bezug zur Hochsensibilität

Gottesbild

Die Fundstellen der individuellen Gottesbilder und deren Beschreibungen (wobei im Folgenden T=Transkript mit jeweiliger Zeilenangabe gemeint ist) unterscheiden sich zwar in ihren Ausführungen, haben allerdings eine Komplexität und Ringen um „Lebenstauglichkeit“ gemeinsam. Die zuvor von Naegeli beschriebenen Sinnfragen und Sehnsuchtsbeschreibungen hochsensibler Menschen erweitert sie noch um den Aspekt dieses Ringens, zwischen wachem Erlebenwollen eines Gottes und ebenso dem möglichen Leiden daran: „Dass die Zartfühlenden die am stärksten Sehnsüchtigen sind unter den Menschen, heißt jedoch nicht, dass ihnen der Glaube nur leicht fiele. Jeder von ihnen kennt auch das Leiden an dem, den wir Gott nennen. Aber es ist die größere Wachheit da, die größere Offenheit, die nicht ohne

Antwort bleibt."[104] Dass ein positiv oder negativ geartetes Gottesbild jeden Christen prägt, ist naheliegend und keine Spezialität hochsensibler Persönlichkeiten. Das eigene Gottesbild jedoch stetig in Lebenssituationen und –Umbrüchen zu überdenken und zu hinterfragen, scheint in die sinnhafte und sinnliche Komplexität hochsensibler Persönlichkeitsstruktur impliziert zu sein:

T2, 21-27: „[…] Das was mein Gottesbild am meisten verändert hat, war mein Auslandsjahr und die Zeit danach. Weil davor war mein Gottesbild mehr von der Gemeinde geprägt. Also…liebender Vater, der auf jeden Fall immer da ist und immer Hilfe hat und uns nicht überfordert. Und weil ich das im Auslandsjahr aber anders erlebt hab, war es dann schon so, dass ich dachte: Ja manchmal überfordert Gott uns aber doch. Und dann auch ein bisschen Schwierigkeiten hatte, damit wie ich Gott jetzt sehen will und sehen soll und was jetzt eigentlich richtig ist und wie ich ihn erlebt hab und wie nicht."

Diese junge Frau beschreibt hier exemplarisch ihren inneren Prozess, in dem sie versuchte, ihr Gottesbild vor sich selbst und ihrem Gott gegenüber fest zu machen. Dass das bisher religiös geprägte während ihrer Auslanderfahrungen nicht haltbar schien, stellte sie vor die Herausforderung es zu überdenken. Ihr reflektierendes Wesen und die Tiefgründigkeit in der sie auch andere Sinnfragen für sich beantwortet wissen möchte, prägen an dieser Stelle auch das Hinterfragen ihres Gottesbildes. Sie kommt für sich zu Schlüssen ohne diese als vollendet zu betrachten:

T2, 38-50: „Ich finde Gott ist manchmal trotzdem noch sehr komplex, also manchmal ist es schwierig zu beschreiben […] Für mich ist Gott auf jeden Fall jemand, wo ich mich sehr drauf verlassen kann […] der auf jeden Fall auch sehr liebevoll ist und dann auch Jemand, der […] einfach gebrochene Herzen heilt. Wo es ihm auch leid tut, wenn es einem schlecht geht. Aber was nicht im Umkehrschluss heißt, dass er deswegen Niemanden leiden lassen würde."

---

[104] **Naegeli, S. 141**

In einem weiteren Beispiel beschreibt ein junger Mann vorangehend seine Gemeindeprägung, innerhalb der er das Verständnis eines primär gerechten Gottes und die Maxime „Gott ist die Liebe“ entwickelte, im Erwachsenwerden allerdings damit nicht mehr zufrieden war. Er beschreibt diese Gottesvorstellungen als widersprüchlich zu seinen realen Lebenserfahrungen und führt seine inneren Veränderungen aus:

T3, 195-214: „Okay, wenn das ein Gott ist an den ich glauben soll, dann will ich diesen Gott nicht […]Und irgendwann hat sich mein Gottesbild dahin entwickelt, […] dass ich mit Jesus viel besser klar komme. Dass mir Gott als Jesus viel näher ist als Gottvater, der Heilige Gott.[…]Jesus ist…(weint)…ist auf Augenhöhe.(weint) Mit Jesus kann ich besser reden… Also… Ich sag: Hallo Jesus. Wenn ich zu Gott bete.“

Dieser Mann beschreibt wie anhand von Prägungen durch sein Umfeld und Medien (Bücher, Filme und Podcasts) ein innerer Prozess angestoßen wurde. Ein Prozess in existenzieller Weise intrinsisch ein Gottesbild, eine Sicht und Haltung Gott gegenüber zu entwickeln, um letztlich damit dem Leben begegnen zu können. Wieder ist die Intensität an dieser Stelle das entscheidende Merkmal, welches hier tendenziell heraussticht, im Vergleich zu weiteren Persönlichkeitsstrukturen gläubiger Menschen.

Spirituell prägende Beziehungen

Wie zuvor im Beziehungsgeflecht von Gott und Mensch, sowie Mensch und Nächster von Dahlgrün beschrieben, entsteht innerhalb spiritueller Beziehungen ein besonderer Raum. Dieser kann sowohl positiv wie auch negative Prägungen hinterlassen und sich in ihrer Qualität deutlich unterscheiden:

T4, 13-24: „Ganz viel Halt. Und Schutzräume. […] hat mir das ganz viel Sicherheit gegeben. Dass ich da Personen hatte, wo ich immer einfach mit dem kommen konnte, was gerade dran ist. Was gerade aufwühlen ist oder schwierig ist. […] und musste mich in keinster Weise verstellen oder […] bin einfach angenommen. […] Auf der Beziehungsebene hab ich das gespürt

aber gleichzeitig war das auch immer verbunden, also wenn Glaubensfragen mit dabei waren und dass die auch Klärung gefunden haben."

Diese positive Beziehungsebene die von dieser jungen Frau beschrieben wird, führt sie weiter als lebensbegleitend aus. Das Wissen um Personen, die sie und ihre Glaubensfragen begleiten, hilft ihr Orientierung zu finden, ohne jedoch in Abhängigkeiten zu geraten. Hier klingen wieder die sinnsuchenden und fragenden Tendenzen Hochsensibler an, die Raum und Gespräch benötigen um von Betroffenen durchdacht und möglicher Weise auch wieder verworfen zu werden. Sich mit der Thematik und den inneren Prozessen auseinander setzen zu dürfen und ein menschliches Gegenüber zu suchen, ist auch hier wieder in Beschreibungen von Naegeli vorzufinden: „Die unerschütterliche Begleitung eines Menschen, der mich durch eine gefährliche Krise begleitet und bei mir aushält obwohl er seine Hilflosigkeit spürt, kann plötzlich durchsichtig werden, auf eine andere noch umfassendere Liebe hin, die mich durch diesen Menschen an meiner Seite anrührt."[105]

Hier scheint ebenso die Intensität der Wahrnehmung des Begleitetwerden eine Rolle zu spielen, wie sie bei erhöhter Sensibilität vorzufinden ist. Die Begleitung in zwischenmenschlicher oder pastoraler Aufmerksamkeit ist der eine Aspekt, diesen in tiefgreifender Weise wahrzunehmen und für sich empfinden zu können, bildet jedoch an dieser Stelle die Qualität dessen aus. Ebenso mag dieses jedoch auch in negativer Weise vorkommen:

T5,15-22: „Das waren meistens Menschen in Ämtern, die sehr laut ihre theologischen Überzeugungen propagiert haben. Die sehr stark daran waren Menschen zu prägen. Mich zu prägen. Und dass die Leute, die mich positiv beeinflusst haben, dass die auf das Äußere immer nie etwas gegeben haben. […] Die haben einfach sozusagen ihr Leben gelebt und haben mich Anteil haben lassen, aber auch nicht übertrieben. […] Die haben mich ganz schön geprägt. Und das haben die wahrscheinlich gar nicht so bewusst gemacht, wie das die Anderen (Negativerfahrungen) gemacht haben."

---

[105] **Naegeli, S. 143**

Hier ist die Prägung durch „Sein“ oder Authenzität angesprochen, welche häufig mit Hochsensibilität in Verbindung gebracht wird. Diese Frau beschreibt die „laute“ Prägung, die spirituelle Beziehungen innerhalb ihres Gemeindekontextes ihr vermittelten. Theologische Werte und ihren Worten nach „Früchten“ (T5, 8) die dadurch hervor gebracht wurden, welche ihr nicht gut taten. Eine unförderliche wenn auch direktive Prägung im Vergleich zu vorgelebten Beziehungen. Diese Qualitätsunterschiede wahrzunehmen und für sich auszuwerten, lässt sich auch in den „Feinen Sensoren“ von Lüling und Lüling wiederfinden, wo sie sowohl auf die feinsinnige Wahrnehmung einer Gotteserfahrung, als auch der zwischenmenschlichen im Gemeindekontext Bezug nehmen.[106]

Spirituelle Praxis

In Zimmerlings Betrachtungen zur evangelischen Spiritualität führt er eine Sehnen nach spiritueller Praxis und eine gewisse Enttäuschung dessen innerhalb vieler Gemeinden aus. Ähnlich beschrieben dieses die Personen im Interview, die jeweils in verschiedener Häufigkeit und Intensität, eine eigene spirituelle Praxis ausbildeten und zu leben versuchen:

T5, 164-174: „Momentan genieße ich es, eine Kerze anzuzünden und das nicht nur schnell zu machen, sondern als Ritual zu tun. Und diese Kerze stelle ich mir ins Fenster und dann hab ich da meine Bibel liegen. Und dann setz ich mich in meinen Sessel und lass das erstmal alles wirken. Dass das Licht sowieso brennt. Dass Gott anwesend ist, weil er das gesagt hat. Und dann versuche ich einfach Ruhe einkehren zu lassen und die Gedanken vorbei ziehen zu lassen. Und wenn ich dann irgendwann merke, dass die Ruhe in mir eingekehrt ist und dass ich immer noch Zeit habe und noch kein Kind nach mir verlangt, dann… entweder lese ich dann ein bisschen was in der Bibel…momentan lese ich gerne Psalmen… Oder ich lasse es einfach

[106] **Vgl. D. und C. Lüling (2014) S. 97ff.**

mal in mir reden. Ob ich Gott reden höre. Oder ich sag Gott einfach meine Sorgen. Oder meine Wut oder was mich umtreibt. Aber wenn ich irgendwann rausgerissen werde, dann… ist das manchmal schade, weil ich das gerne weiter machen würde."

Diese Frau beschreibt den Wunsch nach spiritueller Praxis als Nähe und Verbundenheit zu ihrem Gott und der Herausforderung dessen innerhalb ihrer Verantwortungen als Mutter zeitlich Raum geben zu können. Sie beschreibt dieses „in sich reden lassen" als wünschenswert und positiv, enttäuscht es sie doch manchmal, wenn ihre Zeit durch Kinderweinen unterbrochen wird. Hier scheint die Intimität mit Gott als Zuwendendem ihr eine Ressource für den Alltag zu sein, statt einer ritualisierten Pflicht. Von dieser Durchlässigkeit für spirituelle Wahrnehmung und deren Möglichkeiten berichtet auch Pfeifer: „Offensichtlich kann also eine nervliche Übersensibilität eine erhöhte Durchlässigkeit in dem Grenzbereich zum Übersinnlichen nach sich ziehen. Dies kann im geistlichen Bereich sehr positive Auswirkungen haben […].[107]

Diese Bezeichnung der „Durchlässigkeit" wird im sensiblen Bereich häufig als überfordernd (hyper arousal) beschrieben, erhält in diesem Kontext jedoch eine gesteigert positive Wertung. In der Lebenswelt dieser Frau dient eine Sensibilität und erhöhte Empathie die im Zwischenmenschlichen durchaus anstrengende Züge annehmen kann, als eine enorm intrinsische Ressource, die eine besondere spirituelle Zugänglichkeit zu ermöglichen scheint.

Desweiteren beschreibt ein junger Mann, wie er versucht seine spirituelle Praxis in alltagsbezogenen Ritualen zu leben:

T6, 307-311: „Ein Ritual von mir ist auch einfach etwas Gutes zu essen und einen Wein dazu zu trinken und dabei Spaß zu haben. Und das erinnert mich einfach auch ans Abendmahl. Und da steckt für mich auch irgendwie so ein Sinn des Lebens drin. Und darin sehe ich irgendwie auch Gott."

---

[107] **Pfeifer(2015), S. 26**

Innerhalb dieser Beschreibung deutet sich eine Beschreibung von sehr alltäglicher Relevanz, dem Essen, als Übertragungsmöglichkeit zu tiefer Spiritualität, an. Dieser junge Mann findet Gemeinschaft und Gotteserfahrung in gutem Essen und Wein, anstatt das Abendmahl als belastend oder schuldhaft notwendig (Sündenvergebung) zu betrachten. Die häufig (über)empfindliche gewissenhafte Seite der Hochsensibilität wird hier von beiden Beispielen um eine gewisse spirituelle Resilienz im Alltag erweitert. Auch diese positiven Aspekte sind sicherlich keine reine Ausprägung hochsensibler Persönlichkeitsstruktur. Sie fallen jedoch wiederum durch ihre Tiefe auf, welche an dieser Stelle einmal nicht mit tiefer Sehnsucht oder Art von Schwere, sondern Tendenz zur Stärkung und Leichtigkeit beschrieben werden.

Religiosität

Derselbe junge Mann wie im voran gegangenen Beispiel beschreibt seine Religiosität mit eben demselben Gemeinschaftsgefühl Menschen gegenüber. Hier lässt sich ein Beispiel für extrovertierte Hochsensibilität finden, die ebenso tiefe Zugänge zu Spiritualität und Religiosität hat, wie die zumeist vordergründig introvertierten:

T6, 51-60: „Und mein Glaube […] hat auch immer daraus bestanden, aus einfach Gemeinschaft mit anderen Leuten oder Christen, mit denen ich in Aktion war. Wie zum Beispiel bei den Pfadfindern oder mit Anderen mit denen man (christliche) Musik gemacht hat. Und wo ich auch heute sagen würde: Das ist auch für mich immer noch wichtig , oder hat sich bestätigt, dass ich den Glauben und die Beziehung zu Gott auch lebe, indem ich halt mit anderen Menschen Kontakt habe , die auch Gott suchen. Und dass halt wenn zwischen uns Menschen irgendwie Gemeinschaft passiert, dass da halt Gott drinne ist. […] dass ich sobald ich mit anderen Christen zusammen bin…dass da Gott irgendwie ist und das verfolge ich heute immer noch.“

Hiermit beschreibt der junge Mann, evangelikal geprägt und von einigen bisherigen Gemeindeerfahrungen enttäuscht, ein Streben nach

Gemeinschaft mit seinen „Nächsten“ und Gott, wie es bereits Dahlgrün erwähnte und auch Zimmerling beschreibt: „Menschen, die sich auf die Suche nach spirituellen Erfahrungen begeben haben, erwarten von der Großkirche keine Antworten mehr […]. Angesichts dieser Situation gilt es, eine nicht primär intellektualistische, sondern eine erfahrungsbezogene Spiritualität zu entwickeln.“[108] Zimmerling spricht hier zwar von erfahrungsbezogener Spiritualität, statt Religiosität, hier möchte ich diese Begrifflichkeiten jedoch zu einander in Bezug bringen: Die in dieser Kategorie gemeinte Religiosität umfasst die religiös motivierten Werte einer Person, sowie deren religiöse Zugehörigkeit bzw. Gemeinschaften. In dem Beispiel dieses jungen Mannes, ist diese Komplexität von ausgebildetem Wert (Gemeinschaft leben) und Zugehörigkeit gegeben, sowie der intensiven Wertigkeit dessen für seine Spiritualität. Er beschreibt den hohen Wert für sich und wie er ihn sich erhalten hat und lebt (im Transkript beschreibt er seinen Anschluss an ein gemeindliches Wohnprojekt), obwohl er keinen großkirchlichen Anschluss mehr möchte.

Ein anderes Beispiel schildert diese junge Frau im Kontext von gemeindlicher Freizeitarbeit:

T2, 81-95 „Da haben wir das so gemacht, dass wir vormittags Zeiten mit den Mitarbeitern verbracht haben und dann eine Stunde uns Zeit genommen haben zum Beten und Bibellesen. Und jeder konnte die frei gestalten und konnte dann am Ende sich austauschen, wenn man wollte, was man in der Zeit so gelernt hat. Das war was, was mein Gebetsleben total verändert hat […] sich dann zum einen noch mal anders damit zu befassen, zum anderen noch mal wirklich intensiver zu beten irgendwo auch[…] und ich glaub das war so mit eines der ersten Male, wo ich angefangen habe Gott einen Brief zu schreiben. […] Und wo ich das auch dann eine ganze Weile geschafft habe mir mehr Zeit dann einzuräumen für Bibellesen und Beten. Weil mir das einfach wichtig war.“

[108] **Vgl. Zimmerling, S. 36**

Innerhalb dieser Beschreibungen deutet sich wiederum das tiefe intrinsische Muster an, eigene Werte und Haltungen auszubilden. Eine vom religiösen Umfeld festgelegte Regelung (Zeit und Rahmen der Bibellese) wird von dieser jungen Frau verinnerlicht und individualisiert, bis hin zur Ausprägung einer eigenen Praxis, des Briefschreibens. Auf der Basis des religiös vorgegebenen findet also ein Prozess statt, der zunächst persönlich vertieft ihr Gebetsleben (auch als Wert) prägt und folgend von ihr abgewandelt wird. Die Tendenz Vorgaben und Rahmenbedingungen zu individualisieren und dem eigenen in Art und Intensität anzupassen, lässt sich im Bezug zur Hochsensibilität sehen. Ebenso würde diese Neigung jedoch auch auf Menschen mit verstärkt individualistischen Strukturen zutreffen.

Das Bestreben, der eigenen Religiosität ein tiefes Gefühl von Ganzheit und Sinn, statt primär individueller Entfaltungsmöglichkeit zu verleihen, beschreibt Aron für Hochsensible wie folgt: „Auf diese Weise findet man den eigenen Sinn des Daseins, die eigene Berufung. Marsha Sinetar beschreibt diesen Zustand der Ganzheit […]: Wem klar wird, was für ihn persönlich gut ist, und wer dann dazu steht und daran festhält, der wird zu einer ganzen Persönlichkeit. Ich möchte nur hinzu fügen, dass das woran man festhält, kein starres Ziel ist, sondern ein Prozess.“[109]

Gottesbeziehung

Samuel Pfeifer zeigt im Rahmen von Sensibilität eine besondere Ausprägung des Gewissens auf: „Das sensible Innenleben wird von zwei wichtigen Bereichen geprägt: Die *Ideale* eines Menschen werden vielleicht am besten von den großen Worten Glaube, Liebe, Hoffnung beschrieben, aber da ist auch die Frage nach Ehre und Werten, nach Gut und Böse, nach

[109] **Aron(2011) S. 327**

Gerechtigkeit und Sühne. Oder in einem ganz einfachen Satz:“Ich möchte es gut und richtig machen!“[110]

Mit den Spannungen des eigenen Gewissens und Bestreben vor Gott leben zu müssen fährt Pfeifer fort. Diese Spannungen und Sensibilitäten im Gewissen innerhalb einer gelebten Beziehung zu Gott, beschreibt diese Frau aus ihrem Alltag:

T4, 68-73: „ Ja Gott hat doch bestimmt auch Verständnis dafür. Wobei ich mir eben… ja und das meine ich mit - da guck ich ein bisschen kritisch auf mich selber, weil ich denke… oder nehme ich das zu locker? Dass ich mich eben aus der Verpflichtung nehme. Diese Frage schwingt so ein bisschen im Hinterkopf mit. Aber eigentlich ruhe ich mich einfach darauf aus, dass Gott Verständnis dafür hat. Und dass das nicht schlimm ist. Und in dem Sinne keine Sünde oder so ist, wenn ich jetzt einen vereinbarten Termin mit ihm nicht wahrnehmen würde.“

Sie beschreibt eine Nähe, eine konkrete Bindung und ein Verständnis, das nahezu zwischenmenschlich wirkt und ebenso ein hinterfragen dessen, wie es in Ordnung wäre – der Bezug zu Pfeifers Frage: Wie kann ich es gut und richtig machen? Hier zeichnet sich eine Intensität innerhalb der Gottesbeziehung, als auch dem „richtigen“ Ausleben dessen ab.

Ähnlich prozesshaft, jedoch mehr am Prozess, denn primär am Gewissen orientiert ist dieses Beispiel:

T5, 41-46: „Vorher hab ich immer gedacht, dass ich Gott lieben würde und ich hab mich da auch extrem drum bemüht irgendwie mich voll zu tanken für schlechte Zeiten, wenn ich Bibel lese und Lieder singe und so. Aber nach dem Burnout würde ich sagen, dass ich jetzt weiß: Gott liebt mich. Oder Gott glaubt an mich. Also davor hab ich immer gedacht, ich würde an Gott glauben und jetzt weiß ich, dass er eigentlich an mich glaubt und dass es das eigentlich ist, was mich ausmacht, ja.“

[110] **Pfeifer(2015) S. 273**

Hier ist das sensible Gewissen und eine resultierende Erschöpfung bereits voraus gegangen, ehe diese Gottesbeziehung ausgebildet wird. Eine tiefe nahezu wechselseitige (wenn auch nicht gleichwertige) Beziehungsebene, von der auch Naegeli berichtet: „Die Ichgrenzen werden gesprengt. Eine Ergriffenheit entsteht, die mehr ist, als eine Form der Begeisterung für das Schöne und Erhabene […]. Es geht nicht um eine Art der Selbsterfahrung, sondern um etwas, das den Betroffenen übersteigt, das zugleich in ihm und außerhalb von ihm geschieht. Die Begegnung mit dem Unnennbaren hinterlässt tiefe Spuren […]. Es geht um die Erfahrung einer großen umfassenden Zugehörigkeit.“[111]

Diese Erfahrungen dessen was innerhalb und außerhalb des Selbst mit Gott in Beziehung tritt und gelebt wird, stellt hier die Gottesbeziehung dar. Dass gerade (hoch)sensible Personen eine Veranlagung zu spirituellen Wahrnehmungen, insbesondere jedoch auch der Gottesbeziehung als persönlicher Anbindung erleben, führt auch Aron in ihren Beschreibungen aus.[112] Sie benennt eine besondere „Empfänglichkeit“, aus der die Tiefe innerhalb der Gottesbeziehung entstehen kann.

Wie auch bei den vorangegangenen Kategorien, lassen sich besondere Intensitäten innerhalb der Gottesbeziehung und Gestaltung dessen im Bezug zur hochsensiblen Persönlichkeitsstruktur beobachten. Eine ähnliche Ausprägung könnte jedoch auch bei verstärkt bindungsorientierten Persönlichkeiten zu vermuten sein.

---

[111] Naegeli, S. 144
[112] Vgl. Aron(2011) S. 336

4.2 Schlussfolgerung und Kritik

Die zugrunde liegende Forschungsfrage: „Weist die Spiritualität hochsensibler Menschen markante Besonderheiten auf?“ ist an dieser Stelle nicht konkret mit ja oder nein zu beantworten. Eine Schlussfolgerung, die es vermag die vorangegangenen Interviews und inhaltlichen Analysen wiederzugeben, muss weitaus differenzierter ausfallen. Um dennoch eine reduzierende Struktur der komplexen Zusammenfassung zu ermöglichen, dient das „DOES-Modell“ (nach Boettcher) als Hilfestellung.

Betrachten wir die 4 Hauptmerkmale der Hochsensibilität bei Boettcher im Zusammenhang mit den Interviews zur Hochsensibilität, lassen sich durchaus Schlussfolgerungen ableiten:

D (Depth of Processing/ tiefe, differenzierte Reizverarbeitung) und Spiritualität

Die tiefe und differenzierte Reizverarbeitung die als Merkmal der Hochsensibilität gilt, ist für die Spiritualität sensibler Menschen von Bedeutung. Besonders innerhalb der Kategorien, in denen es um Wahrnehmungen und emotionales Erleben geht, wird dieses deutlich. Das schließt insbesondere die spirituellen Beziehungen und die Gottesbeziehungen im emotionalen Bereich mit ein. Ebenso relevant ist dieser Aspekt auch auf der intensiven Wahrnehmungs- und Verarbeitungsebene für das Gottesbild (und häufig vorangegangene Gotteserfahrungen), sowie die spirituelle Praxis.

Die Tiefe und Intensität der Wahrnehmungen und Verarbeitungen dessen, stellen hier die Besonderheit dar. Es bleibt wiederum zu betonen, dass die Intensivierung die Besonderheit im Vergleich zu anderen Persönlichkeitsstrukturen darstellt, jedoch nicht die Möglichkeit des spirituellen Erlebens und Wahrnehmens selbst.

O (Easily Overstimulated/ Übererregbarkeit) und Spiritualität

Die Übererregbarkeit kann ebenso in verschiedenen Kategorien der Betrachtungen von Spiritualität Bedeutung beigemessen werden. Insbesondere dort, wo Interaktion geschieht, auf zwischenmenschlicher Ebene oder die Gottesbeziehung betreffend. Hier würden die Kategorien der spirituellen Beziehungen, der spirituellen Praxis, der Gottesbeziehungen und insbesondere die der Religiosität gehören. Die Religiosität wäre an dieser Stelle vorrangig als Zugehörigkeit der religiösen Gemeinschaft verstanden, weniger als das verbundene Wertesystem. Die Überstimulation innerhalb dieser Kategorien werden von jeder hochsensiblen Person an anderer Stelle erlebt, mal innerhalb zwischenmenschlicher Begleitung die den Glauben betrifft, mal in der Veränderung der Gottesbeziehung selbst, wie es beispielsweise der junge Mann beschrieb, der von Gottvater zu Jesus in der Gebetsform wechselte und veränderte Spiritualität erfuhr. Es bleibt offen, inwiefern hochsensible Menschen diese Überstimulation als (nur) belastend empfinden oder möglicherweise ein gewisses Maß an herausfordernden Stimuli für ihre inneren Prozesse und Entwicklungen benötigen, solange wiederum Verarbeitungspausen folgen können.

E (Empathy/ Empathie & emotionale Reaktionsbereitschaft) und Spiritualität

In der Betrachtung von Empathie und Spiritualität, ergeben sich ähnliche Zusammenhänge der Kategorien zu diesem Feld. Es sind wiederum die interaktiven Kategorien mit Beziehungsebenen, wie Gottesbeziehungen und spirituelle Beziehungen, die Besonderheiten aufweisen.

Die erhöhte Empathie und emotionale Reaktionsbereitschaft spielen jedoch mitunter eine zusätzliche Rolle innerhalb der spirituellen Praxis, was sich eher auf die Reaktionsbereitschaft bezieht.

Innerhalb der Religiosität sind hier die sozialen Werte einer religiösen Gemeinschaft für hochsensible Menschen verstärkt von Belang und werden wiederum intensiviert wahrgenommen bzw. auch angestrebt.

S (Sensitivity to Subtile Stimuli/ Wahrnehmen von Feinheiten) und Spiritualität

Die feine Wahrnehmung kann ebenso in verschiedenen Kategorien im Ansatz erkannt werden, tritt jedoch am deutlichsten in der spirituellen Praxis und der Gottesbeziehung hervor, da diese auch wechselseitige Zusammenhänge inne zu haben scheinen.

In die Erlebnisse innerhalb der spirituellen Praxis der Interviewten, schienen häufig Prozesse der Gottesbeziehung eingewoben zu sein. Innerhalb dieser Prozesse von spirituellem Erleben und Ausprägen, ist die intensivierte Wahrnehmung von Feinheiten von Relevanz für die Betroffenen. Diese kann positiv als feinsinnig und tief erlebte Spiritualität empfunden werden, oder (wie zuvor ausgeführt) zur Überstimulation und im spirituellen insbesondere zur Verunsicherung führen.

Zusammenfassend lässt sich somit festhalten, dass die Spiritualität hochsensibler Menschen eine Tendenz zur Tiefe und Intensität aufweist, die sich insbesondere auf Beziehungsebenen (zwischenmenschlich und Gottesbeziehung), wie auch innerhalb der spirituellen Wahrnehmung und des Erlebens zeigen.

Die Art der Intensität oder speziellen Wahrnehmungen ist individuell verschieden ausgeprägt und von weiteren Persönlichkeitsmerkmalen, wie etwa introvertierter oder extrovertierter Veranlagung (oder weiterer Charkteristika) abhängig.

Ebenso lässt sich eine Prozesshaftigkeit erkennen, die in spirituellen Erfahrungen und Ausprägungen des Gottesbildes deutlich wurde, welches selten als gleichbleibend beschrieben wurde. Ebenso prozesshaft wurden die vorrangigen Werte der Interviewten beschrieben, die innerhalb von Verarbeitungs- und Lebensphasen Veränderungen oder andere Gewichtungen erfuhren.

Kritik

Die Ergebnisse und Auswertungen dieser Interviewstudie sind jedoch kritisch zu betrachten. Die Gruppe der 6 interviewten Personen, kommen aus einem evangelikalen Hintergrund, teilweise im Gemeindekontext aktiv, teilweise nicht.

Diese Gruppierung macht jedoch eine gewisse „Färbung“ der Spiritualität wahrscheinlich, sodass eine Kontrollgruppe von spirituellen Menschen anderer Konfessionen, wie auch weniger sensiblen Personen des gleichen Bekenntnisses nötig wären, um einer nachhaltigen Belegbarkeit näher zu kommen.

Bei der Betrachtung der „Häufigkeit der Fundstellen“ fällt eine hohe Nennung von Antworten in der Kategorie 4 „Religiosität“ auf.

Der Rückschluss, dass Hochsensibilität hier besondere Ausprägungen aufweisen würde, scheint fehlgeleitet, da die Kategorie zu umfassend definiert scheint. Sie beinhaltet zwei Anteile: Erstens die religiöse Zugehörigkeit und zweitens den religiös motivierten Wert. Hier müsste das Kategoriesystem überarbeitet und genauer ausdifferenziert werden, um haltbarere Ableitungen feststellen zu können.

Ebenso scheint die Häufung der Nennungen der weiteren Kategorien von der Introspektionsfähigkeit der Interviewten abzuhängen, die vollzählig Beratungs- bzw. Therapieerfahren sind und einen akademischen Abschluss im Bereich von Pädagogik oder Bildungswissenschaften haben. Dieser Zusammenhang ist als Vermutung zu betrachten, könnte jedoch auch als Anlass dienen, eine Kontrollgruppe mit weniger ausgelebter Reflexion zu interviewen.

Möglicherweise wäre neben der Überarbeitung des Kategoriesystems auch ein veränderter Interviewleitfaden oder ein verändertes Forschungsdesign relevant, um markante Besonderheiten für die Spiritualität

hochsensibler Menschen deutlicher belegen zu können, als es die Ansätze dieser vorliegenden Betrachtungen vermögen.

4.3 Ausblick

In welcher Weise könnten diese Untersuchungen und Betrachtungen überhaupt von Relevanz sein?

Zum einen macht die Literatur und der Forschungsstand zur Thematik der Hochsensibilität ein Interesse an der Grundthematik deutlich. Somit bildet sich die erste Relevanz für betroffene Menschen von hochsensiblen Persönlichkeitsstrukturen ab, sowie deren Umfeld (Familie, Arbeitsstelle, Schulen etc.). Zum Anderen ist an dieser Stelle die Spiritualität und Religiosität der Zielgruppe angesprochen, die religiösen Gemeinschaften, Kleingruppen und auch das gläubige (Familien)Umfeld.

Somit sind die Betrachtungen von Besonderheiten einer tieferen und intensiveren Spiritualität wie sie bei Hochsensiblen vorzufinden scheint, für ein Prozentsatz der Gemeinschaften von Belang. Dieser Anteil der Gemeinden oder Gruppierungen weist somit Besonderheiten in Gottesdienstformen, Gebetspraktiken, Fragestellungen oder Gottesbildern auf, die von Bedeutung für Pastoren oder Gruppenleitern könnten, oder auch die gesamte Gemeinschaft bereichern könnten. Hier wäre sicherlich wünschenswert, dass hochsensible Menschen mit ihrem Umfeld über diese Besonderheiten in guter Weise in Kontakt kämen, was für beide Seiten eine Herausforderung und Chance zur Bereicherung in gleichem Maße darstellen könnte.

Es ist durch die verstärkte Introspektion und inneren Prozesse hochsensibler Persönlichkeiten auch zu vermuten, dass die geistliche Begleitung und Seelsorge in dieser Thematik angesprochen ist. Innerhalb der

Chaochingliteratur und der Lebensberatung, lassen sich vermehrt Titel zur Hochsensibilität finden. Zur ausgesprochen geistlichen Begleitung oder christlich orientierten Spiritualität, wäre vermutlich eine weitere Auseinandersetzung mit der Thematik von Interesse für die Zielgruppe(n).

Jürgen Ziemer beschreibt in seinem Buch „Seelsorgelehre“ als Theologe folgendes: „Seelsorge ist Gefühlsarbeit. Sie beginnt damit, die Gefühle wahrzunehmen und dazu zu helfen, ihnen Namen zu geben. In der Gesprächspsychotherapie wird der entsprechende therapeutische Arbeitsgang „Verbalisierung emotionaler Erlebnisinhalte“ genannt, in anderen Verfahren wird von „Mentalisieren“ gesprochen. […] Gefühle möglichst genau zu benennen ist der Beginn eines hilfreichen Verstehensprozesses.“[113]

Ziemer schreibt dieses in seinem Kapitel “Seelsorge als psychologische Arbeit“. Sicher ist nicht von jedem hochsensiblen Menschen mit spirituellem Erleben eine psychologische Begleitung gewünscht. Dennoch ist die Möglichkeit sich mit eben diesen intensivierten Gefühlen, Wahrnehmungen und Lebensfragen, wie sie die Hochsensibilität aufweist, zu befassen, sicherlich von großem Wert für die Spiritualität und letztlich auch (psychische) Gesundheit der Betroffenen Personen und ihres Umfelds.

Der Einbezug von Persönlichkeit und Spiritualität ist jedoch nicht als Spezialität oder vorrangig zur Hochsensibilität zu verstehen. Glaubensgemeinschaften und resultierende religiöse Gruppen und Themen würden vermutlich an Tiefe und Kommunikationsmöglichkeiten bereichert, wenn zukünftig Glaubens- und Persönlichkeitsentwicklung innerhalb des bereits bestehenden erweitertes Interesse finden darf.

---

[113] Ziemer, S. 172

5 Literatur

Aron, E. (2011) *Sind sie hochsensibel?* München

Aron, E. (2014) *Hochsensible Menschen in der Psychotherapie* Paderborn

Böttcher, Jutta (Hrsg) (2018) *Fachbuch Hochsensibilität* Munderfing

Blach, Christina (2016*) Ein empirischer Zugang zum komplexen Phänomen der Hochsensibilität* Hamburg

Brackmann, Andrea (2017) *Jenseits der Norm- hoch begabt und hoch sensibel* Stuttgart

Breithaupt, Fritz (2017) *Die dunklen Seiten der Empathie* Berlin

Bucher, Anton (2014) *Psychologie der Spiritualität* Weinheim

Büttner, Gerhard/Dieterich Veit-Jakobus (2013) *Entwicklungspsychologie in der Religionspädagogik* Göttingen

Dahlgrün, Corinna (2018) *Christliche Spiritualität* Berlin/Boston

Fowler, James/ Streib,Heinz /Keller,Barbara (2004) *Manual for faith development research* Atlanta/Bielefeld

Freund, Henning (2016*) Klassische Modelle und Theorien der Glaubensentwicklung Seminarunterlagen EH Tabor* Marburg

Hensel, Ulrike (2015) *Hochsensible Menschen im Coaching* Paderborn

James, William (1997) *Die Vielfalt religiöser Erfahrung* Frankfurt am Main

Krause, Christin (2015) *Mit dem Glauben Berge versetzen? Psychologische Erkenntnisse zur Spiritualität* Berlin/Heidelberg

Lüling, Christa/Dirk (2012) *Lastentragen, die verkannte Gabe* Lüdenscheid

Lüling, Christa/Dirk (2014) *Mit feinen Sensoren* Lüdenscheid

Mayring, Philipp (2010) *Qualitative Inhaltsanalyse* Weinheim

Mayring, Philipp (2016) *Einführung in die qualitative Sozialforschung* Weinheim

Naegli, Antje Sabine (2016) *Zwischen Begabung und Verletzlichkeit* Breisgau

Parlow, G. (2003) *Zart Besaitet* Wien

Pfeifer, Samuel (2015) *Der sensible Mensch* Holzgerlingen

Ruthe, Reinhold (2016) *Hochsensibel und trotzdem stark* Moers

Schorr, Brigitte (2014) *Hochsensibilität* Holzgerlingen

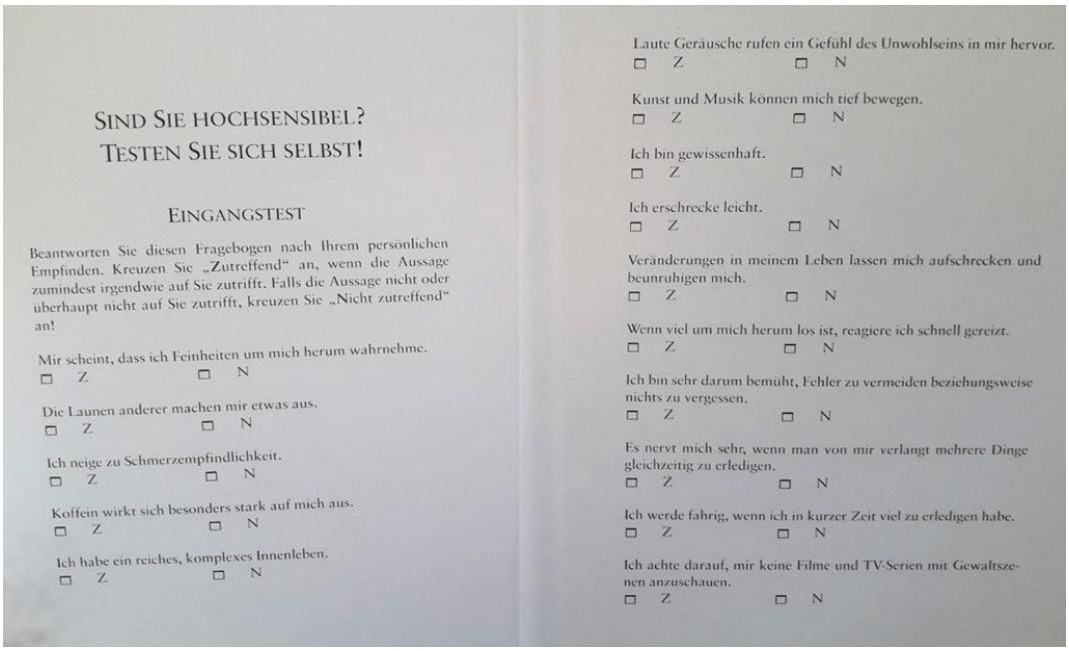
Streib, Heinz (1991) *Hermeneutics of Metaphor, Symbol and Narrative in Faith Development* Theory Frankfurt am Main; Bern; New York; Paris

Zimmerling, Peter (2003) *Evangelische Spiritualität* Göttingen

Ziemer, Jürgen (2015) *Seelsorgelehre* Göttingen

6 Anhang

6.1 HSP Skala



SIND SIE HOCHSENSIBEL?
TESTEN SIE SICH SELBST!

EINGANGSTEST

Beantworten Sie diesen Fragebogen nach Ihrem persönlichen Empfinden. Kreuzen Sie „Zutreffend" an, wenn die Aussage zumindest irgendwie auf Sie zutrifft. Falls die Aussage nicht oder überhaupt nicht auf Sie zutrifft, kreuzen Sie „Nicht zutreffend" an!

Mir scheint, dass ich Feinheiten um mich herum wahrnehme.
☐ Z ☐ N

Die Launen anderer machen mir etwas aus.
☐ Z ☐ N

Ich neige zu Schmerzempfindlichkeit.
☐ Z ☐ N

Koffein wirkt sich besonders stark auf mich aus.
☐ Z ☐ N

Ich habe ein reiches, komplexes Innenleben.
☐ Z ☐ N

Laute Geräusche rufen ein Gefühl des Unwohlseins in mir hervor.
☐ Z ☐ N

Kunst und Musik können mich tief bewegen.
☐ Z ☐ N

Ich bin gewissenhaft.
☐ Z ☐ N

Ich erschrecke leicht.
☐ Z ☐ N

Veränderungen in meinem Leben lassen mich aufschrecken und beunruhigen mich.
☐ Z ☐ N

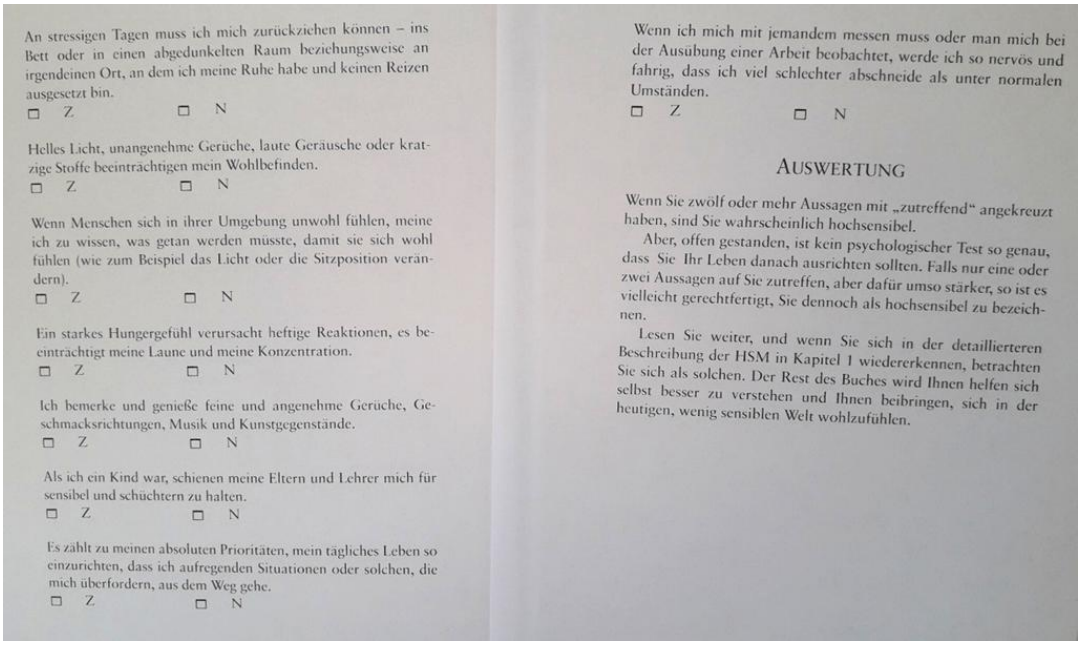
Wenn viel um mich herum los ist, reagiere ich schnell gereizt.
☐ Z ☐ N

Ich bin sehr darum bemüht, Fehler zu vermeiden beziehungsweise nichts zu vergessen.
☐ Z ☐ N

Es nervt mich sehr, wenn man von mir verlangt mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen.
☐ Z ☐ N

Ich werde fahrig, wenn ich in kurzer Zeit viel zu erledigen habe.
☐ Z ☐ N

Ich achte darauf, mir keine Filme und TV-Serien mit Gewaltszenen anzuschauen.
☐ Z ☐ N



An stressigen Tagen muss ich mich zurückziehen können – ins Bett oder in einen abgedunkelten Raum beziehungsweise an irgendeinen Ort, an dem ich meine Ruhe habe und keinen Reizen ausgesetzt bin.
☐ Z ☐ N

Helles Licht, unangenehme Gerüche, laute Geräusche oder kratzige Stoffe beeinträchtigen mein Wohlbefinden.
☐ Z ☐ N

Wenn Menschen sich in ihrer Umgebung unwohl fühlen, meine ich zu wissen, was getan werden müsste, damit sie sich wohl fühlen (wie zum Beispiel das Licht oder die Sitzposition verändern).
☐ Z ☐ N

Ein starkes Hungergefühl verursacht heftige Reaktionen, es beeinträchtigt meine Laune und meine Konzentration.
☐ Z ☐ N

Ich bemerke und genieße feine und angenehme Gerüche, Geschmacksrichtungen, Musik und Kunstgegenstände.
☐ Z ☐ N

Als ich ein Kind war, schienen meine Eltern und Lehrer mich für sensibel und schüchtern zu halten.
☐ Z ☐ N

Es zählt zu meinen absoluten Prioritäten, mein tägliches Leben so einzurichten, dass ich aufregenden Situationen oder solchen, die mich überfordern, aus dem Weg gehe.
☐ Z ☐ N

Wenn ich mich mit jemandem messen muss oder man mich bei der Ausübung einer Arbeit beobachtet, werde ich so nervös und fahrig, dass ich viel schlechter abschneide als unter normalen Umständen.
☐ Z ☐ N

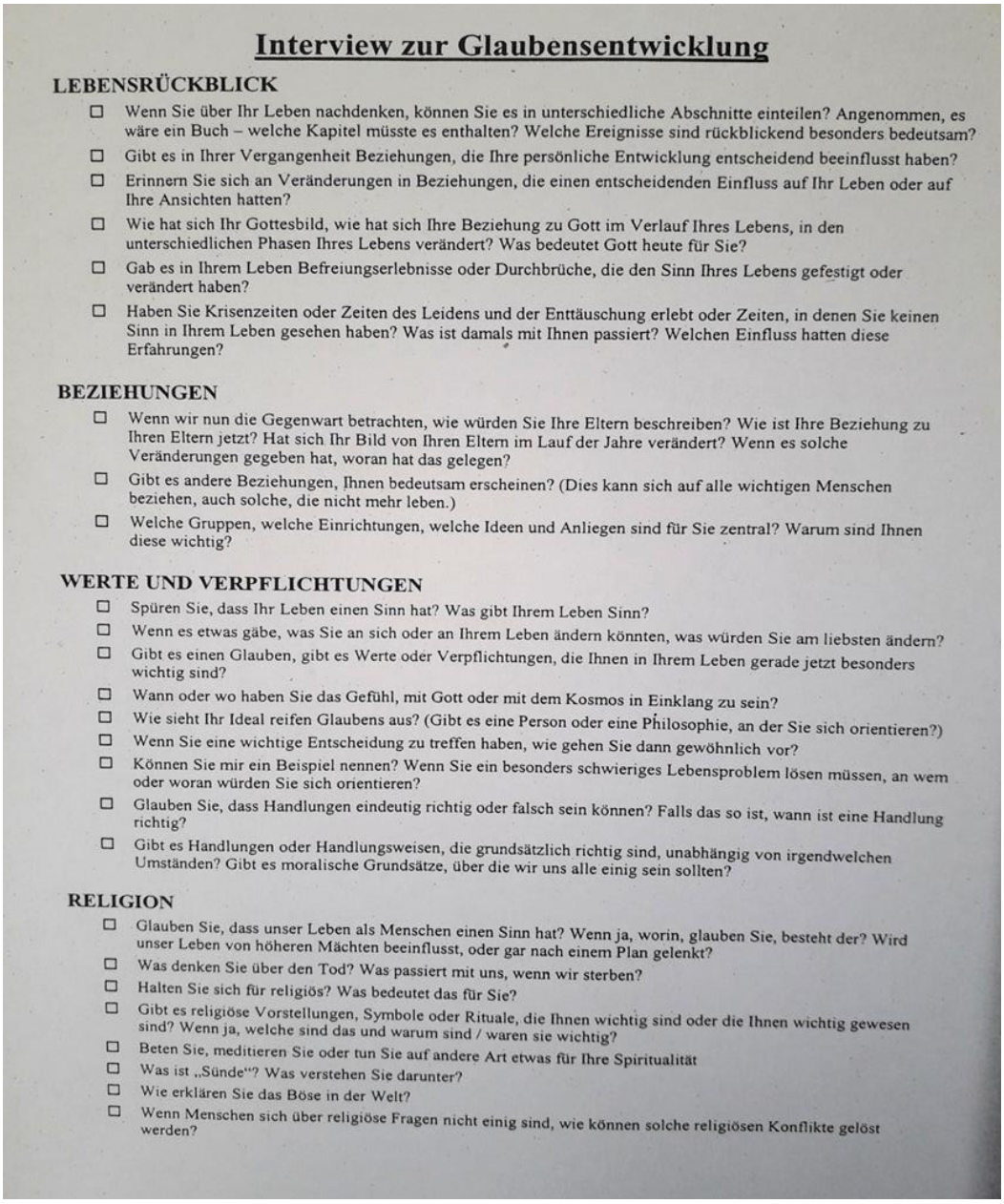
AUSWERTUNG

Wenn Sie zwölf oder mehr Aussagen mit „zutreffend" angekreuzt haben, sind Sie wahrscheinlich hochsensibel.

Aber, offen gestanden, ist kein psychologischer Test so genau, dass Sie Ihr Leben danach ausrichten sollten. Falls nur eine oder zwei Aussagen auf Sie zutreffen, aber dafür umso stärker, so ist es vielleicht gerechtfertigt, Sie dennoch als hochsensibel zu bezeichnen.

Lesen Sie weiter, und wenn Sie sich in der detaillierteren Beschreibung der HSM in Kapitel 1 wiedererkennen, betrachten Sie sich als solchen. Der Rest des Buches wird Ihnen helfen sich selbst besser zu verstehen und Ihnen beibringen, sich in der heutigen, wenig sensiblen Welt wohlzufühlen.

6.2 FDI Leitfaden



Interview zur Glaubensentwicklung

LEBENSRÜCKBLICK

- ☐ Wenn Sie über Ihr Leben nachdenken, können Sie es in unterschiedliche Abschnitte einteilen? Angenommen, es wäre ein Buch – welche Kapitel müsste es enthalten? Welche Ereignisse sind rückblickend besonders bedeutsam?
- ☐ Gibt es in Ihrer Vergangenheit Beziehungen, die Ihre persönliche Entwicklung entscheidend beeinflusst haben?
- ☐ Erinnern Sie sich an Veränderungen in Beziehungen, die einen entscheidenden Einfluss auf Ihr Leben oder auf Ihre Ansichten hatten?
- ☐ Wie hat sich Ihr Gottesbild, wie hat sich Ihre Beziehung zu Gott im Verlauf Ihres Lebens, in den unterschiedlichen Phasen Ihres Lebens verändert? Was bedeutet Gott heute für Sie?
- ☐ Gab es in Ihrem Leben Befreiungserlebnisse oder Durchbrüche, die den Sinn Ihres Lebens gefestigt oder verändert haben?
- ☐ Haben Sie Krisenzeiten oder Zeiten des Leidens und der Enttäuschung erlebt oder Zeiten, in denen Sie keinen Sinn in Ihrem Leben gesehen haben? Was ist damals mit Ihnen passiert? Welchen Einfluss hatten diese Erfahrungen?

BEZIEHUNGEN

- ☐ Wenn wir nun die Gegenwart betrachten, wie würden Sie Ihre Eltern beschreiben? Wie ist Ihre Beziehung zu Ihren Eltern jetzt? Hat sich Ihr Bild von Ihren Eltern im Lauf der Jahre verändert? Wenn es solche Veränderungen gegeben hat, woran hat das gelegen?
- ☐ Gibt es andere Beziehungen, Ihnen bedeutsam erscheinen? (Dies kann sich auf alle wichtigen Menschen beziehen, auch solche, die nicht mehr leben.)
- ☐ Welche Gruppen, welche Einrichtungen, welche Ideen und Anliegen sind für Sie zentral? Warum sind Ihnen diese wichtig?

WERTE UND VERPFLICHTUNGEN

- ☐ Spüren Sie, dass Ihr Leben einen Sinn hat? Was gibt Ihrem Leben Sinn?
- ☐ Wenn es etwas gäbe, was Sie an sich oder an Ihrem Leben ändern könnten, was würden Sie am liebsten ändern?
- ☐ Gibt es einen Glauben, gibt es Werte oder Verpflichtungen, die Ihnen in Ihrem Leben gerade jetzt besonders wichtig sind?
- ☐ Wann oder wo haben Sie das Gefühl, mit Gott oder mit dem Kosmos in Einklang zu sein?
- ☐ Wie sieht Ihr Ideal reifen Glaubens aus? (Gibt es eine Person oder eine Philosophie, an der Sie sich orientieren?)
- ☐ Wenn Sie eine wichtige Entscheidung zu treffen haben, wie gehen Sie dann gewöhnlich vor?
- ☐ Können Sie mir ein Beispiel nennen? Wenn Sie ein besonders schwieriges Lebensproblem lösen müssen, an wem oder woran würden Sie sich orientieren?
- ☐ Glauben Sie, dass Handlungen eindeutig richtig oder falsch sein können? Falls das so ist, wann ist eine Handlung richtig?
- ☐ Gibt es Handlungen oder Handlungsweisen, die grundsätzlich richtig sind, unabhängig von irgendwelchen Umständen? Gibt es moralische Grundsätze, über die wir uns alle einig sein sollten?

RELIGION

- ☐ Glauben Sie, dass unser Leben als Menschen einen Sinn hat? Wenn ja, worin, glauben Sie, besteht der? Wird unser Leben von höheren Mächten beeinflusst, oder gar nach einem Plan gelenkt?
- ☐ Was denken Sie über den Tod? Was passiert mit uns, wenn wir sterben?
- ☐ Halten Sie sich für religiös? Was bedeutet das für Sie?
- ☐ Gibt es religiöse Vorstellungen, Symbole oder Rituale, die Ihnen wichtig sind oder die Ihnen wichtig gewesen sind? Wenn ja, welche sind das und warum sind / waren sie wichtig?
- ☐ Beten Sie, meditieren Sie oder tun Sie auf andere Art etwas für Ihre Spiritualität
- ☐ Was ist „Sünde"? Was verstehen Sie darunter?
- ☐ Wie erklären Sie das Böse in der Welt?
- ☐ Wenn Menschen sich über religiöse Fragen nicht einig sind, wie können solche religiösen Konflikte gelöst werden?

6.3 Abbildungsverzeichnis

Abb.1 Böttcher: „Fachbuch Hochsensibilität“ Abbildungsteil III

Abb.2 Pfeifer: „Der sensible Mensch“ S. 117

Abb.3 D. und C. Lüling(2014): „Mit feinen Sensoren“ S. 99

Abb.4 Dahlgrün: „Christliche Spiritualität“ S. 56

Abb.5 Büttner/Dieterich: „Entwicklungspsychologie in der Religionspädagogik“ S. 73

Abb.6 Büttner/Dieterich: „Entwicklungspsychologie in der Religionspädagogik“ S. 84

6.4 Erklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich die Masterarbeit selbstständig erarbeitet habe. Bei der vorliegenden Arbeit habe ich nur die im Literaturverzeichnis aufgeführten Bücher und Hilfsmittel verwendet. Ich bin nicht damit einverstanden, dass die vorliegende Arbeit durch die Bibliothek der Ev. Hochschule TABOR öffentlich zugänglich gemacht wird.

_____

Ort, Datum Unterschrift