

Rolf Sellin

Wenn die Haut zu dünn ist

Hochsensibilität – vom Manko zum Plus

Kösel-Verlag

ISBN 978-3-466-30884-2

10. Auflage 2014

174 Seiten, Taschenbuchausgabe 16,99 €

Rolf Sellin ist ursprünglich Dipl.-Ing. Architekt und bezeichnet sich selbst als hochsensibel. Er ist Heilpraktiker für Psychotherapie und absolvierte zahlreiche Aus- und Weiterbildungen im psychotherapeutischen Bereich. Darüber hinaus gründete er das HSP-Institut in Stuttgart und vermittelt dort in Seminaren und Einzelsitzungen die von ihm erarbeiteten Methoden zum Umgang mit Hochsensibilität an andere Betroffene.

In seinem Buch „Wenn die Haut zu dünn ist. Hochsensibilität – vom Manko zum Plus“ stellt Rolf Sellin sein Konzept der Hochsensibilität dar. Nach Darstellung des Autors leiden hochsensible Menschen häufig unter ihrer Begabung. Sellins Anliegen ist es, mit seinem Buch hochsensiblen Menschen Möglichkeiten aufzuzeigen, wie sie ihre Begabung konstruktiv für sich nutzen können. Anhand zahlreicher Beispiele beschreibt er zunächst stets anschaulich die Schwierigkeiten, mit denen Hochsensible oftmals konfrontiert sind. Anschließend werden Wege hin zu einem gelingenden Alltag sowie praktische Übungen und Anleitungen zur Reflexion beschrieben. Am Ende des Buchs gibt der Autor einen Überblick über seiner Meinung nach fachlich sinnvolle Hilfsangebote für hochsensible Menschen. Dabei gibt er Betroffenen Kriterien an die Hand, anhand derer sie ein geeignetes Hilfsangebot auswählen können.

Das Konzept der Hochsensibilität ist wissenschaftlich nur wenig erforscht. Sellin nimmt in seinem Buch Bezug auf die wenigen Quellen und Forschungsarbeiten zu diesem Thema. Der im Buch abgedruckte Test ist jedoch eher als Hilfe zur Selbstreflexion zu verstehen als denn als psychologischer Test, der wissenschaftlichen Gütekriterien stand hält. Angenehm ist, dass der Autor, obwohl sich das Buch wie ein Ratgeber liest, dem Leser/ der Leserin ausreichend Raum lässt, um eine eigene Haltung und einen eigenen Umgang zum Thema „Hochsensibilität“ zu entwickeln. Bei den Hilfsangeboten vertritt der Autor die Meinung, dass die von den Krankenkassen anerkannten (und finanzierten) Psychotherapieverfahren nur selten geeignete Hilfe für Hochsensible anbieten. Dies sollte ein Denkanstoß für Psychotherapeuten/ Psychotherapeutinnen dieser Verfahren sein, da ihr Repertoire durchaus geeignet sein könnte, um Betroffenen zu helfen. Positiv fällt auf, dass der Autor an dieser Stelle keine Eigenwerbung betreibt, was einen seriösen Eindruck hinterlässt. Insgesamt ein m.E.n. sehr lesenswertes Buch, das nicht nur Betroffene und Fachleute zum Nachdenken und Diskutieren anregen kann und sollte!

Dorothea Wagner