

DREI FRAGEN AN



Ariane Hinterberg (46)
Personal Coach/psychologische Beraterin.

Eine Grenze, die fließend ist

1 Ist derjenige, der ein feines Gespür hat, auch hochsensibel?

Feinfühlig ist nicht gleichbedeutend mit hochsensibel, die Grenze verläuft hierbei fließend. Es gibt sehr feinfühligere Menschen, die durchaus in der Lage sind, sich gegen Außenreize abzugrenzen. Ein Hochsensibler kann das nicht. Ist man unsicher, kann ein Test helfen. Oder man fragt das Umfeld: Eltern, Geschwister oder Kollegen wissen oftmals sehr genau, ob man irgendwie anders ist.

2 Ist Hochsensibilität eher Fluch oder Segen?

Ein hochsensibler Mensch, der sich selbst akzeptiert und wertschätzt, wird Hochsensibilität immer als Segen empfinden. Derjenige, der versucht, „normal“ zu sein und der seine Hochsensibilität verdrängt, wird sie sicher als Last oder Fluch sehen. Hochsensibilität als solche ist also erst einmal nur ein körperlicher Unterschied zu anderen Menschen. Es kommt ganz darauf an, wie ich lerne, damit zu leben und das Potenzial zu nutzen.

3 Was kann ich tun, wenn ich feststelle, dass ich hochsensibel bin?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten. Der Austausch mit anderen Hochsensiblen ist ein wichtiger Schritt, um zu erfahren, dass man nicht allein ist und dass es normal ist, so zu sein. Eine Gruppe kann dabei sehr stützend sein. Steckt man in einer akuten Krise, kann man professionelle Hilfen in Anspruch nehmen. Zum reinen Informieren gibt es eine Reihe von Büchern und Webseiten.

Interview: Iris Antelmann

Immer auf Empfang

In einem Gesprächskreis tauschen sich Hochsensible aus. Wir haben ihnen zugehört.

Von Iris Antelmann

Braunschweig. Sie haben unendlich viele Sinneseindrücke. Gerüche, Lärm, Stimmungen, Schwingungen und vieles mehr – was an vielen Menschen abprallt, nehmen sie wahr. Sie, das sind hochsensible Menschen. Menschen, die schwer abschalten können, die praktisch immer auf Empfang sind und deren System deshalb immer wieder unter Stress gerät.

In einem Braunschweiger Gesprächskreis tauschen sich Hochsensible regelmäßig aus. Sie möchten unter Gleichföhlenden sein, ihr Leben verstehen, sich im Austausch weiterentwickeln. Vier von ihnen haben aus ihrem Leben erzählt. Und dabei mehr von sich preisgegeben, als sie im Vorfeld geplant hatten. Ein Protokoll.

Nicole R. (44): „Als Kind habe ich gesagt bekommen, dass ich nicht so sensibel sein und mir stattdessen ein dickes Fell anschaffen soll. Meine Hochsensibilität, die damals nicht bekannt war, wurde immer negativ bewertet.“

Vor einiger Zeit hatte ich einen krassen Vorfall: Ich sollte mit einer Therapiegruppe in die Stadt fahren, um meine Aversion gegen Menschenmassen zu überwinden. Ich ertrage es dort kaum, es sind zu viele Reize. In meinem Kopf hat sich dann eine Geschichte gebildet, um den Termin abzusagen zu können. Meine Fantasie ging mit mir durch und ich dachte, in meiner Familie passiert etwas Schlimmes. Das war schon ein Schlüsselerlebnis, aufgrund dessen ich mich auf meinen neuen, positiveren Weg machte. Es ist seltsam mit der Hochsensibilität: Ich kann Menschen in die Seele gucken, ich kann diese dann besser verstehen, fühle mich jedoch heute nicht mehr so hin- und hergerissen.“

Hans A. (60): „Man hat als Hochsensibler diese Vorschau, ein be-



Ein Foto mit Symbolcharakter: Hochsensible Menschen haben unzählige Antennen und sind deshalb praktisch immer auf Empfang

Foto: Hirschberger/dpa

stimmtes Wissen kurz vor einem Ereignis. Es ist ein Bauchgefühl, das sich im Kopf abspielt. Es ist anstrengend, weil man immer auf Sendung ist. Ich habe oft eine nachhaltige Stimmung: Wenn mir Leute etwas Emotionales erzählen, dann bewegt mich das sehr lange. Andere schütteln es ab, das kann ich nicht. In der Vergangenheit hatte ich mich immer mehr von Menschen zurückgezogen, die zu viel geredet haben. Zu viele Reize.“

Sabine L. (54): „Ich hatte mit fünf Jahren das Erlebnis, dass ich daheim aus dem Dachfenster in die Ferne geschaut und die Weite gefühlt habe. Mein Körper war nicht in der Weite, aber ich war es. Es war nicht beängstigend, sondern

ein Glücksgefühl. Ich nehme meine feinen Schwingungen sehr ausgeprägt wahr. Ich fühle mich als Teil des ganzen Lebens. Dadurch lebe ich intensiver und spüre die Menschen, wie sie in ihren Facet-

„Ich lebe intensiver, nehme meine feinen Schwingungen sehr ausgeprägt wahr.“

Sabine L. über ihre Erfahrungen in der Selbsthilfegruppe für Hochsensible.

ten sind. Meine Hochsensibilität akzeptiere ich seit zwei Jahren und sehe es als wertvolles Geschenk – vorher war es ein langer Leidensweg, so Vieles fühlen zu können.“

Claudia Z. (51): „In der Pubertät habe ich deutlicher wahrgenommen, dass ich anders bin. In der Disco war es mir zu laut, zu voll. Ich war lieber mit wenigen Freunden zusammen, in der Natur, mit Tieren oder ein Buch lesend. Wenn ich früher zum Beispiel im Restaurant saß, fühlte und hörte ich zusätzlich zu meinen Leuten parallel an den Tischen rundherum die Stimmungen und Gespräche.“

Das war anstrengend, genauso wie mein Gerechtigkeits- und Wahrheitsempfinden. Heute weiß ich, meine Gaben besser zu leben. Mitgefühl, Zweifel und Schmerz, aber auch Freude, Glück und Verbundenheit erlebe ich stärker. Meine Offenheit und Direktheit sowie meine Antennen und Empathie sind mir wertvoll.“

HOCHSENSIBILITÄT

Hochsensible oder auch hochsensitive Menschen werden mit einem Nervensystem geboren, das genetisch bedingt erheblich mehr Feinheiten und Reize aufnimmt als das von nicht hochsensiblen Menschen. Geräusche, Gerüche und Empfindungen werden viel intensiver wahrgenommen, erlebt und abgespeichert.

Ein ausgeprägtes Langzeitgedächtnis, ein langer emotionaler Nachklang des Erlebten, stärkere Beeinflussung durch die

Stimmung anderer Menschen – typische Eigenschaften eines Hochsensiblen. Diese Eigenschaften haben erhebliche Auswirkungen auf den Alltag, die Arbeit, die Beziehungen, auf das gesamte Leben.

Die Forschung steckt noch in den Kinderschuhen. Es gibt keine Zahlen darüber, wie viele Menschen hochsensibel sind. Man geht derzeit von 12 bis 18 Prozent der Bevölkerung aus. Die Fachleute gehen davon aus, dass die Tendenz steigend ist.

Selbsthilfe