

Leseprobe

Christina Herr (Hg.)
Mit Feinsinn und Hochgefühl

Leseprobe

Christina Herr (Hg.)

MIT
FEINSINN
UND
HOCHGEFÜHL

Hochsensibilität annehmen,
feiern und gestalten

Wo nicht anders angegeben, sind die Bibelstellen der Übersetzung Hoffnung für alle® entnommen, Copyright © 1983, 1996, 2002 by Biblica Inc.®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung von 'fontis – Brunnen Basel. Alle weiteren Rechte weltweit vorbehalten.

Abweichende Übersetzungen:

S. 91: Neues Leben. Die Bibel © 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

S. 99, 202: Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift © 2016 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart. Alle Rechte vorbehalten.

S. 114: Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen. Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.

S. 120: Revidierte Elberfelder Bibel © 1985/1991/2006 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

S. 179: Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2023 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Miriam Gamper-Brühl, Essen, www.3kreativ.de

Coverfoto: © Shutterstock/inag

Lektorat: Anja Lertz, Moers

Layout und Satz: Katja Nida, www.katjanida.de

Verwendete Schriften: Scala, VAG-Rounded

Gesamtherstellung: PBTisk, a.s., Pířbram

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-7615-6866-8 Print

ISBN 978-3-7615-6867-5 E-Book

www.neukirchener-verlage.de

Der HERR, euer Gott, ist in eurer Mitte;
und was für ein starker Retter ist er!
Von ganzem Herzen freut er sich über euch. [...]
Ja, er jubelt, wenn er an euch denkt!

Zefanja 3,17

Inhalt

Einleitung

- Dünnhäutig – *Gedicht von Christina Brudereck* 9
- Vor-Worte – Vom Feinsinn zum Hochgefühl 10
- 1 Was ist Hochsensibilität? Grundlegende Gedanken
und Antworten 13
- 2 »Nur« hochsensibel oder gibt es da noch mehr?
Begrifflichkeit und Differenzierung verschiedener
Typen von Hochsensibilität 31

TEIL 1:

Du bist ein Meisterwerk und keine Mimose – Die hochsensible Identität

- 3 Zart, aber herrlich – Warum du (k)eine Prinzessin
auf der Erbse bist 43
- 4 Entdecke, wer du bist, was du brauchst und was in
dir steckt – Selbstverständnis, Selbstfürsorge und
Gaben hochsensibler Frauen
Beitrag von Heike Zimmermann 57
- 5 Meine ziemlich starke Schwäche
Beitrag von Anke Gasch 71
- 6 Die High Sensation Seeker – Eine besondere Form
von Hochsensibilität
Interview mit Julia Perrot 83
- 7 Schwungvoll und voller Wertschätzung durchs
Leben – Hochsensibel und extrovertiert
Beitrag von Saskia Heint 93
- 8 Leiten mit Hochsensibilität
Beitrag von Elisabeth Schoft 109

TEIL 2:

Von feinen Sinnen und hoher Wahrnehmung –
Die körperlichen Aspekte von Hochsensibilität

- 9 Mit allen Sinnen hochsensibel 121
- 10 Der hochsensible Körper oder Warum es wichtig
ist, auf deinen Körper zu hören
Beitrag von Stefanie Kloft 137
- 11 Tu dir gut! – Gesund leben und essen als hoch-
sensible Frau
Ganzheitliche Immunstärkung – Der Schlüssel
zur Gesundheit – *Beitrag von Ruth Pfennighaus* 147
- 12 Entspannung und Regeneration für hochsensible
Frauen – *Beitrag von Janine Kelly* 161
- 13 Der Einsatz von ätherischen Ölen für dein
Wohlbefinden – *Interview mit Sarah Kistenich* 169
- 14 Zu laut, zu schnell, zu viel? – Wie du mit Reiz-
überflutung umgehen kannst 187

TEIL 3:

Von Hochgefühl und zarter Stärke –
Die seelischen Aspekte von Hochsensibilität

- 15 Mehr als ein Gefühl? – Von tiefem Empfinden
und Hochgefühlen 203
- 16 Empathie – Hochsensible Gabe und Herausforde-
rung – *Beitrag von Janine Kelly* 215
- 17 Negative Glaubenssätze identifizieren und in
positive Affirmationen umwandeln
Beitrag von Janine Kelly 225

18	Die Balance im Leben Hochsensiblere	233
	»Dann lass doch einfach was davon!«	
	<i>Impuls von Elena Schulte</i>	236
19	Stressbewältigung und Burnout-Prävention	
	<i>Beitrag von Carolin Seckt</i>	239
20	Wie du in der Natur Ruheinseln findest und auf- tanken kannst – <i>Beitrag von Tanja Wenz</i>	253
21	Die Stärke des Wiederaufstehens und Durch- haltens – Hochsensibilität und Resilienz	
	<i>Beitrag von Sheila Serrer</i>	263

Abschluss

	Segen für hochsensibles Leben	
	<i>Gedicht von Hanna Buiting</i>	275

Anhang

	Literaturempfehlungen	277
	Quellen	279

Alle nicht namentlich ausgewiesenen Texte stammen von der Herausgeberin.

Dünnhäutig

Ich sei dünnhäutig, höre ich oft.
Und ich spüre es selbst.
Verwundbar bin ich.
Empfindsam, zart, weich, feinfühlig.
Wie erste neue Haut, die wächst über eine Wunde.
Wie Babyhaut so neu.
Zum ersten Mal im Fühlen.
Kälte, Hitze, Wind, Nass.
Im Regen stehen, nackt und bloß.
Noch keine Hornhaut.
Kein dickes Fell, keine Schutzschicht.
Die kommt mit der Zeit.
Dünnhäutig – mögen mir bleiben:
wenigstens ein paar Fingerspitzen.
Und eine feine Stelle im Herzen.

Christina Brudereck

Vor-Worte – Vom Feinsinn zum Hochgefühl

Liebe Leserin,

herzlich willkommen! Wie schön, dass du da bist! Ich freue mich riesig, dass du dieses Buch in deinen Händen hältst und dich eingehender mit dem wundervollen Thema der Hochsensibilität beschäftigen möchtest. Ja, das glaube ich tatsächlich: **Hochsensibilität ist wunder-voll und hochsensible Menschen stecken voller Wunder.** Mit ihrer empfindsamen und feinfühli- gen Veranlagung haben sie – hast *du* – sozusagen eine Wun- dertüte überreicht bekommen, die vollgepackt ist mit vielen kleinen Kostbarkeiten und so manchen Überraschungen – er- wünschten und unerwünschten.

Und wie das bei einer Wundertüte nun mal so ist, weißt du vorher nicht, was sie enthält, mit welchen Schätzen sie gefüllt ist und ob du diese mögen wirst oder nicht. Doch um dies he- rauszufinden, bleibt dir nichts anderes übrig, als die Tüte zu öffnen, den Inhalt nach und nach herauszunehmen und – viel- leicht ein bisschen aufgeregt und gespannt – jedes einzelne Stück zu betrachten und auszuprobieren.

Dazu möchte ich dich mit diesem Buch einladen. Es ist eine Einladung an dich, deine persönliche Wundertüte Stück für Stück auszupacken und zu entdecken, was in ihr – und da- mit in dir – steckt oder was möglicherweise noch im Verborge- nen schlummert. Es ist eine Einladung, herauszufinden, was Hochsensibilität bedeutet und vor allem, was sie für dich und dein Leben bedeutet. Du wirst sowohl die Sonnen- als auch die Schattenseiten dieser Veranlagung kennenlernen und erfahren, wie du beide willkommen heißen kannst. Du darfst erkennen, wie du deine Hochsensibilität trotz mancher Herausforderun- gen annehmen und wertschätzen und warum du dieses Per- sönlichkeitsmerkmal als Gabe betrachten kannst, die absolut liebenswert und des Feierns würdig ist. Außerdem bekommst

du eine reiche Auswahl an Anregungen, Tipps und Impulsen an die Hand – und hoffentlich ins Herz –, die dich im Umgang mit den verschiedenen Facetten deiner Hochsensibilität und in der Gestaltung deines hochsensiblen Alltags unterstützen sollen. Unterstützung habe ich dabei von fünfzehn wunderbaren Frauen bekommen, die in diesem Buch zu Wort kommen und die ihre Erlebnisse und Expertise in Bezug auf Hochsensibilität mit dir teilen. So bunt, facettenreich und faszinierend, wie das Thema an sich ist, sind auch die verschiedenen Beiträge dieser Autorinnen und Expertinnen. Jede von ihnen wirft einen etwas anderen Blick auf Hochsensibilität, jede zeigt einen individuellen Gesichtspunkt dieser seelischen Begabung auf und jede möchte dich auf ihre Art inspirieren: mit ihrer persönlichen Geschichte, ihren Erfahrungen und Gedanken, ihrem Wissen oder mit wertvollen Impulsen. Ich bin mir sicher, dass du von der Vielfalt und Vielfältigkeit der Texte genauso profitieren kannst wie ich. Und da ich Vielfalt sehr wertschätze, feiere und respektiere, ist es mir wichtig, dass dies auch in diesem Buch zum Ausdruck kommt – unter anderem darin, dass jede Autorin mit sprachlichen Feinheiten wie dem Gendern so umgehen konnte, wie sie persönlich es für richtig hält. Du wirst in diesem Buch also auf unterschiedliche Versionen des Genderns stoßen – und das ist bewusst so gewollt. Hanna Buiting und Christina Brudereck gehen in zwei ihrer Bücher näher auf den Umgang mit Gendern und auch der gegenderten Schreibweise von Gott (G*tt bzw. G-tt) ein. Hinweise zu ihren und anderen hilfreichen Büchern findest du im Anhang. Eines haben alle Autorinnen dieses Buches aber gemeinsam: ihren christlichen Glauben. Auch wenn dieser bei jeder anders aussieht, unterschiedlich gelebt wird und individuelle Facetten hat, glauben wir alle an denselben Gott. Außerdem hat jede von uns ihre Art zu glauben in ihren jeweiligen Beitrag einfließen lassen.

Denn auch das ist ein Anliegen dieses Buches: Hochsensibilität ganzheitlich zu betrachten. Wenn du hochsensibel bist,

bist du es mit deinem Körper, deiner Seele und mit deinem Geist. Dazu gehören sowohl Aspekte deiner Identität als auch die deines körperlichen und seelischen Wohlbefindens. Und für Menschen, die an Gott glauben, ist der Glaube ebenfalls ein wichtiger Bestandteil, der sich kaum vom (hochsensiblen) Leben trennen lässt.

Nun wünsche ich dir viel Freude beim Auspacken deiner Wundertüte. Ich wünsche dir inspirierende, bereichernde und »feinsinnige« Lesestunden, die dir vielleicht den einen oder anderen Aha-Moment oder sogar ein Hochgefühl bescheren können. Und ich wünsche dir, dass du deiner hochsensiblen Gabe auf die Spur kommst, sie bejahen, schätzen und feiern kannst.

Christina Herr

PS: An dieser Stelle möchte ich meinen Mitautorinnen herzlich Danke sagen. Danke für eure Worte, eure Stimme, eure Gedanken, Impulse und Ideen! Danke, dass ihr mit euren Beiträgen beweist, wie wunderbar vielschichtig, komplex und bunt Hochsensibilität ist! Ihr habt gezeigt, dass feinsinnige Menschen zwar *zartbesaitet*, aber genauso *vielseitig* sind: Hanna Buiting, Anke Gasch, Saskia Heintl, Janine Kelly, Stefanie Kloft, Sarah Kistenich, Julia Perrot, Elisabeth Schoft, Carolin Seckt, Sheila Serrer, Tanja Wenz und Heike Zimmermann. Und fürs Leihen der Worte: Christina Brudereck, Ruth Pfennighaus und Elena Schulte.

1

WAS IST HOCHSENSIBILITÄT? GRUNDLEGENDE GEDANKEN UND ANTWORTEN

Beitrag von Christina Herr

Mehr als eine Mimose

Was fällt dir als Erstes ein, wenn du an das Wörtchen »sensibel« denkst? Vielleicht Begriffe wie überempfindlich, wenig belastbar, schwach, dünnhäutig, zartbesaitet? Oder die Zuschreibungen Mimose, Weichei und Prinzessin auf der Erbse? Oder sind es positive Eigenschaften wie feinfühlig, einfühlsam, gefühlsstark, warmherzig, empfindsam und feinsinnig?

Bewerten möchte ich die Begriffe an dieser Stelle nicht, ich möchte dir vielmehr vor Augen halten, was solche Zuschreibungen mit uns machen, welche Gefühle sie bei uns auslösen. Wie geht es dir damit, wenn dich jemand als Mimose bezeichnet oder über dich sagt, du seist viel zu empfindlich und hättest ja überhaupt kein dickes Fell? Wahrscheinlich nicht besonders gut, oder?! Ich jedenfalls mag solche Aussagen nicht. Sie kränken mich, machen mich ein bisschen wütend und geben mir das Gefühl, falsch be- oder sogar verurteilt zu werden.

Und gleichzeitig habe ich mich jahrelang selbst so gesehen – als kleines Sensibelchen, das kaum belastbar ist und sich alles viel zu sehr zu Herzen nimmt. Schon im zarten Alter von neun Jahren kam ich mir wie ein zartes Pflänzchen – wie die berühm-

te Mimose – vor. Weil ich scheinbar nicht mit meinen Altersgenossen mithalten konnte, was Ausdauer, sportliche Betätigung und schulische Leistungen anging. Ich war immer zu langsam, zu schnell überfordert, zu wenig wettbewerbs- und leistungsorientiert. Zumindest schien es so und empfand ich es so. Im Teenageralter hatte ich oft das Gefühl, ich passe einfach nicht in diese Welt. Ich fühlte mich keiner Gruppe so richtig zugehörig und irgendwie »anders« als alle anderen. Im Vergleich mit meinen Freundinnen und Freunden schnitt ich immer ziemlich schlecht ab und wünschte mir dann, ein bisschen mehr so wie sie zu sein – aufgeschlossener, mutiger, selbstbewusster. Auch später als junge Mutter dachte ich, ich sei dem Mamasein nicht gewachsen. So sehr ich meinen Sohn auch liebte – und liebe – empfand ich das permanente Kümmeren und Versorgen als wahnsinnig anstrengend. Jedes Schreien, jeder Pups, jedes Bäuerchen brachte mich aus dem Konzept. (Obwohl ich ein richtiges [Mama-]Konzept ohnehin nicht hatte ...) Natürlich gab es auch unzählige schöne Mamamomente, die Sohnemann und ich in vollen Zügen genossen haben. Trotzdem war da ständig dieses Gefühl, dass irgendetwas mit mir nicht stimmt. Dass ich für die Anforderungen, die das Alltags- und Mamaleben mit sich bringen, nicht stark genug und schlichtweg zu zerbrechlich sei. Damals war mir noch nicht bewusst, dass es gerade diese negativen Gefühle und Gedanken waren, die mich gehemmt und sehr viel Kraft gekostet haben. Selbstverständlich *ist* das Leben kein Ponyhof, es kann durchaus anstrengend und herausfordernd sein – egal, in welcher Rolle wir sind. Dennoch hilft es niemandem, negative – und meist falsche – Aussagen über sich selbst zu hegen und zu pflegen, zu glauben und zu fühlen. Sie ziehen uns nur runter, machen uns klein und werden uns in den meisten Fällen sowieso nicht gerecht. Doch das ist ein Thema, dem wir uns später widmen wollen (siehe Kapitel 4 und 17).

Zurück zur Frage, ob mit mir etwas nicht stimmte: Gott sei Dank gab es darauf eines Tages eine Antwort. Im Rahmen einer

Auszeit an der Nordsee – ich besuchte ohne Mann und Sohn ein Seminar – lernte ich eine andere junge Mutter kennen. Während eines gemeinsamen Strandspaziergangs unterhielten wir uns nett und ziemlich tiefgründig über Gott und das (Mama-)Leben. Irgendwann erzählte ich auch von meinen Bedenken bezüglich meiner Qualifikation als Mutter. Plötzlich blieb meine neue Freundin stehen und sagte: »Hast du dir schon mal Gedanken darüber gemacht, ob du hochsensibel bist?«

Gedanken gemacht? Ich hatte von diesem Begriff damals noch überhaupt nichts gehört! Doch als sie mir daraufhin erklärte, was es mit dem Phänomen der Hochsensibilität auf sich hat, fiel es mir wie Schuppen von den Augen: Ich bin gar nicht komisch, anders und überempfindlich. Ich bin hochsensibel! Diese Erkenntnis sorgte dafür, dass mir gleich mehrere Steine vom Herzen plumpsten und in meinem Leben vieles in Bewegung kam. Ich konnte mich mit einem Mal in einem ganz anderen Licht sehen, ein neues Verständnis für mich aufbringen und auch meine Vergangenheit ganz neu bewerten. Natürlich geschah das nicht an einem einzigen Tag, sondern war ein (erster) Prozess, der sich über mehrere Monate zog und eine intensive Beschäftigung mit der Thematik miteinschloss. Jedenfalls verschaffte mir das Wissen um mein hochsensibles Wesen enorme Erleichterung und brachte in viele Lebensbereiche Klarheit. Denn endlich hatte meine feinfühlige Art einen Namen. Einen Namen, der auf mehr Menschen zutrifft, als ich damals ahnte und der in mir viele positive Gefühle auslöste: Hochsensibilität. Die Bezeichnung »Hochsensibel« klingt doch eindeutig besser als Mimose, oder?!

Vielleicht kannst du dich ein bisschen mit meiner Geschichte identifizieren und vielleicht erging oder ergeht es dir ähnlich. Dann möchte ich dich einladen, dich mit mir auf eine Entdeckungsreise in das faszinierende »Land« der Hochsensibilität zu begeben.

Hochsensibilität – Was ist das denn nun genau?

Hochsensible Menschen verfügen über eine äußerst **hohe Wahrnehmungsfähigkeit**. Das heißt, sie nehmen Reize aus ihrer Umgebung besonders stark wahr und verarbeiten diese intensiv. Während eine durchschnittlich sensible Person Umweltreize wie Geräusche, Gerüche und Temperaturen eher ausblenden kann, nimmt eine hochsensible Person diese Informationen fast ungefiltert auf. Dies liegt daran, dass HSP (Abkürzung für Hochsensible Personen bzw. Person) über ein besonders **feines Nervensystem** verfügen, das schon bei den kleinsten Stimuli aktiviert wird und blitzschnell reagiert. So kann ein winterlicher Besuch auf dem Weihnachtsmarkt oder ein sommerlicher Strandausflug zur Hochsaison rasch zu einer Qual werden, da beides – bedingt durch die reizstarke Umgebung – leicht zu einer Überreizung der feinen Sinne führen kann. Auch brauchen HSP länger für die Verarbeitung dieser Reize sowie von Erlebnissen, Erfahrungen und ganz normalen Alltagssituationen. Allerdings ist die außergewöhnlich intensive Wahrnehmung nicht nur auf die fünf Körpersinne bezogen, sondern betrifft darüber hinaus den sogenannten sechsten Sinn – die Intuition – sowie die Gefühls- und Gedankenwelt. **Hochsensible fühlen tiefer, spüren mehr und haben feinere Antennen für andere.** Sie nehmen oft intuitiv wahr, wie es ihrem Gegenüber geht und welche Atmosphäre in einem Raum herrscht, in dem sich mehrere Menschen aufhalten.

Dieses feinsinnige Empfinden ist jedoch bei jedem hochsensiblen Menschen in individueller Form, in unterschiedlicher Intensität und in verschiedenen Bereichen ausgeprägt. Die eine empfindet Lärm beispielsweise als nicht so störend, während ein anderer stärker auf penetranten Geruch reagiert als andere Hochsensible. Während die eine einfühlsam auf ein Gegenüber eingehen kann, nimmt die andere Gefühle ihrer Mitmenschen kaum wahr. **Hochsensibilität hat also – genau wie wir Menschen – unzählige Facetten und umfasst ein breites Spektrum an individuell ausgeprägten Merkmalen.** So gibt es zwar die offizielle

Bezeichnung der hochsensiblen Person, jedoch nicht *den* typisch hochsensiblen Menschen.

Hochsensible Personen – Frauen und Männer

Den Begriff »Hochsensible Person« (»Highly Sensitive Person«) hat die US-amerikanische Psychologin und Forscherin Elaine Aron 1996 eingeführt. Durch ihre Langzeitstudien mit über tausend TeilnehmerInnen legte sie die wissenschaftliche Grundlage für das Konzept der Hochsensibilität. Von ihr stammt auch das Standardwerk »The Highly Sensitive Person«, in der deutschen Ausgabe als »Sind Sie hochsensibel?« betitelt.¹ Arons Studien zufolge handelt es sich bei Hochsensibilität um eine angeborene Veranlagung, mit der etwa 15 bis 20 Prozent der Menschen ausgestattet sind. Weibliche und männliche Hochsensible halten sich dabei die Waage.

Dieses Persönlichkeitsmerkmal ist also unter den Geschlechtern gerecht verteilt, was zunächst fragwürdig erscheinen mag. Frauen sollen nur die Hälfte aller HSP ausmachen? Kaum vorzustellen, gelten sie doch gemeinhin als deutlich sensibler als Männer. Daher nimmt man uns Frauen unsere Hochsensibilität auch eher ab. Ob das von Vorteil ist, sei dahingestellt. Hochsensible Männer dagegen haben es schwerer, sich zu »outen«, da dieser Wesenszug von vielen als unmännlich angesehen wird. Daher verstecken sie ihre feinfühligsten Charakterzüge oftmals und versuchen, sich den Maßstäben der Allgemeinheit – die meist nichts anderes sind als unnötige Klischees – anzupassen. Aus diesem Grund *wirkt* es auf den ersten Blick so, als gäbe es mehr empfindsame Frauen als Männer.

Vier Kriterien, die zur Hochsensibilität gehören

Vielleicht hast du dich schon einmal gefragt, ob Normalsensible automatisch weniger sensibel oder sogar unsensibel sind – nur weil sie nicht zum hochsensiblen Teil der Bevölkerung gehören. Das ist nicht der Fall. Normalsensible können durch-

aus mehrere Eigenschaften von HSP in sich tragen. Sie können ebenso empfindsam, feinfühlig und empathisch sein. Die HSP-Expertin Brigitte Küster (ehemals Schorr) hat jedoch **vier Kriterien** herausgearbeitet, **die alle Hochsensiblen kennzeichnen und die HSP von durchschnittlich sensiblen Menschen unterscheiden**². Auch hierbei gilt, dass es sich um grundsätzliche Kriterien handelt, deren individuelle Ausprägung sehr unterschiedlich sein kann. Diese sind:

1. eine schmale Komfortzone,
2. eine schnelle Überreizbarkeit,
3. ein langes Nachhallen,
4. eine individuelle Wahrnehmungsfähigkeit.

1. Die schmale Komfortzone

Als Komfortzone ist der Bereich zu verstehen, in dem HSP sich wohlfühlen, die äußeren Bedingungen – wie Lautstärke, Temperatur und Lichtverhältnisse – stimmen und man innerlich mit sich im Reinen ist. Dieser Wohlfühlbereich ist bei Hochsensiblen oft sehr schmal. Das heißt, sie bewegen sich täglich auf einem schmalen Grat, von dem sie jederzeit abstürzen können – in Überstimulation oder Langeweile. Fast stündlich balancieren sie dabei ihre Komfortzone aus und passen – wenn möglich – die Bedingungen an ihre jeweiligen Bedürfnisse an.

Lotte sitzt am Schreibtisch, brütet über ihrer Masterarbeit – und friert. Die schöne Tasse Tee, die sie gerade gemacht hat, hilft da auch nicht weiter. Also muss die neue Strickjacke her, die mit den rosa Punkten. Aber Stopp! Die hat Lotte ja heute Morgen in die Waschmaschine gesteckt. Und noch nicht aufgehängt. Mist! Dann halt

der rote Rollkragenpulli. Wenn der bloß nicht so kratzen würde ... Aber was soll's, Hauptsache, Lotte fühlt sich warm und wohlig und kann endlich weiterschreiben. Also zurück an den Schreibtisch. Doch was ist das für ein komisches, klopfendes Geräusch? Scheint aus dem Heizkörper zu kommen. Lotte greift nach ihren Kopfhörern. Apropos Heizung: Am liebsten würde Lotte die höher aufdrehen, aber bei den hohen Heizkosten kann sie sich das einfach nicht leisten. Dass auch alles teurer werden muss! Verärgert schüttelt Lotte den Kopf. Dann atmet sie einmal tief ein und aus, nimmt einen Schluck Tee und widmet sich wieder ihrer Arbeit.

Das Wohlbefinden muss also ständig neu hergestellt werden, was viel Energie kostet und unheimlich anstrengend sein kann – sowohl für die Betroffenen selbst als auch für ihre Mitmenschen.

Manchmal gelingt dieses Ausbalancieren jedoch nicht, weil die äußeren Umstände es einfach nicht zulassen, und dann kann sich die Gemütslage von einer Sekunde auf die andere komplett ändern. Eben war noch alles ganz wunderbar und nur einen Moment – oder Reiz – später scheint die Welt kurz vor ihrem Untergang zu stehen. (Tipps zum Umgang damit und mit dem nächsten Punkt – der schnellen Überreizung – bekommst du in Kapitel 14).

2. Die schnelle Überreizbarkeit

Sind HSP einer Vielzahl von anhaltenden äußeren Reizen ausgesetzt, gelingt es ihnen ab einem bestimmten Punkt nicht mehr, diese zu verarbeiten. Folgt eine Stimulation auf die andere, erfährt ihr Nervensystem eine Art *Overload*. In solchen Zuständen wird Hochsensiblen alles zu viel, sie füh-

len sich überfordert, werden nervös und haben Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren. Brigitte Küster beschreibt die Überreizbarkeit wie folgt: »Nichts ist zu klein, um ein Reiz zu sein. [...] Bei sehr hochsensiblen Menschen kann jede Begegnung auf der Straße, jede Tätigkeit, jedes Gespräch überstimulierend sein. Wenn jemand überstimuliert ist, ist er nicht mehr in seiner Ruhe und kaum in Kontakt mit seiner Kraft. Überstimuliert zu sein, schwächt und es fühlt sich an wie ein Gewitter im Kopf und wie eine Konfusion im Herzen.«³

Oft fühlen, denken und handeln HSP in Situationen der Überreizung völlig anders, als sie es von sich kennen und sind somit ein Rätsel für sich selbst und für andere. Hilfreich für beide Seiten ist dann, sich in Erinnerung zu rufen, dass dies ein Merkmal der Hochsensibilität ist, dem ein sehr empfindsames Nervensystem zugrunde liegt. Und dass diese Neigung zur Überstimulation keinesfalls eine Persönlichkeitsstörung darstellt.

3. Das lange Nachhallen

Wie bereits anfangs erwähnt, benötigen Hochsensible viel Zeit, um Erlebtes und Erfahrenes zu verarbeiten. Alltagssituationen wie Gespräche, das Lesen einer E-Mail oder einer aktuellen Zeitungsnachricht bleiben ihnen lange im Gedächtnis und im Gefühl haften. An einem unbedachten Wort ihres Gesprächspartners beispielsweise haben sie noch wochenlang zu knacken und bewegen es immer wieder in ihrem Kopf und im Herzen. Ihr Organismus lässt sich mit einem Speicher vergleichen, der fortlaufend gefüllt wird, ohne im gleichen Tempo wieder geleert zu werden. Nach einem aufregenden Erlebnis fällt es ihnen daher äußerst schwer, zum nächsten Tagesordnungspunkt überzugehen, da die gerade erlebte Situation noch viel zu präsent und überhaupt noch nicht verdaut ist.

Außerdem kann das lange Nachhallen HSP davon abhalten, im Hier und Jetzt zu leben. Sie sind häufig so stark mit der Verarbeitung und dem Reflektieren von Vergangenen beschäftigt, dass ihnen dadurch die Zeit und Energie fehlt, sich auf aktuelle Geschehnisse zu fokussieren und »im Moment« zu sein. Das Gute ist, dass es hierzu Übungen und Techniken gibt, um dies zu trainieren (siehe Kapitel 12, 13, 14, 19 und 21).

4. Die individuelle Wahrnehmungsfähigkeit

Auch diese Eigenschaft Hochsensibler wurde schon zu Anfang kurz angesprochen. Jede HSP ist einzigartig in der Art, wie sie ihre Umwelt und ihr Inneres wahrnimmt. Es gibt nicht zwei hochsensible Menschen, die gleich sind – die Ausprägung der Wahrnehmungsbegabung ist bei jeder und jedem völlig unterschiedlich und absolut individuell.

Dennoch lassen sich **vier Ausprägungen der Hochsensibilität im Bereich der Wahrnehmung** unterscheiden, die Brigitte Küster in vier Gruppen eingeteilt hat.⁴

Das sind zum einen die Menschen, die besonders über ihre Sinneskanäle wahrnehmen: die eine feine Nase oder einen ausgeprägten Geschmackssinn haben, auf taktile Reize oder Geräusche stark reagieren und oft Details sehen – in der Natur, in stilvoll eingerichteten Wohnräumen, in Kunstwerken und Kulturstätten –, die ihnen ein wahres Glücksgefühl vermitteln. Diese Gruppe wird als *sensorisch hochsensibel* bezeichnet.

Weiterhin gibt es die *empathisch Hochsensiblen*, die Frau Küster zufolge die größte Gruppe unter den HSP darstellen. Sie haben die Fähigkeit, die Stimmungen ihrer Mitmenschen zu erspüren, Zwischentöne in Unterhaltungen aufzunehmen und hinter die sprichwörtliche Fassade zu blicken. In der Regel verfügen sie über ein großes Einfühlungsvermögen und bringen (notleidenden) Menschen viel

Mitgefühl entgegen. Dem Thema »Empathie« ist in Teil 2 dieses Buches ein Kapitel gewidmet, das die Sonnen- sowie die Schattenseiten dieser Begabung aufzeigt.

Die dritte Gruppe umfasst die *kognitiv Hochsensiblen*. Ihre Fähigkeit liegt darin, sich intensiv in ein Thema zu vertiefen und es analytisch und intellektuell zu durchdenken. Sie können Zusammenhänge rasch erfassen und Querverbindungen zwischen Fakten oder Sachverhalten verschiedener Bereiche erkennen. So springen sie in Gesprächen häufig von einem Thema zu einem scheinbar völlig anderen, weil ihnen wieder einmal eine bestimmte Verlinkung beider Themen in den Sinn gekommen ist. Auf Außenstehende kann dies ziemlich verwirrend und willkürlich wirken. Außerdem haben kognitive HSP eine schnelle Auffassungsgabe und ein feines Gespür dafür, den roten Faden in einem Roman, einer wissenschaftlichen Hausarbeit oder einem Film zu entdecken. Fehlt dieser rote Faden oder gibt es irgendeinen anderen Fehler, fällt ihnen dies sofort auf. Auf der emotionalen Ebene sind sie eher nach innen gekehrt – sie halten ihre Emotionen oftmals in ihrem Inneren verborgen und stellen sie nur ungern öffentlich zur Schau.

Als vierte und letzte Gruppe seien die *spirituellen Hochsensiblen* genannt, die einen besonderen Zugang zur immateriellen und übersinnlichen Welt haben. Ihre Wahrnehmung reicht demnach über ihre (Körper-)Sinne hinaus, was zunächst einmal nichts mit Esoterik oder Okkultismus zu tun hat. Sie tragen vielmehr eine große Sehnsucht nach einem tieferen Sinn in sich und fühlen sich von allem, was Religion betrifft, stark angezogen. Hochsensible ChristInnen haben oft eine innige Beziehung zu Gott und können ganz mit ihrem Glauben verschmelzen, sodass Personen und Geschehnisse aus der Bibel sehr real für sie sein können.

Diese vier verschiedenen Gruppen bzw. Ausprägungen von Hochsensibilität kommen häufig nicht nur in ihrer reinen

Form vor, sondern genauso als Mischformen – wie als empathisch-sensorischer oder empathisch-kognitiver Typ. Als Schubladen sind sie – wie alle anderen Bezeichnungen und Begrifflichkeiten in diesem Buch – allerdings nicht zu verstehen, sondern als Hilfsmittel, um sich oder andere besser verstehen und einordnen zu können.

Hochsensibilität – Krankheit oder Hype?

Leider wird Hochsensibilität bis heute immer noch von einigen als Krankheit betrachtet. Wie eine Störung oder Verhaltensauffälligkeit, die man wegtherapieren kann oder heilen muss. Das ist sie keineswegs! **Hochsensibilität ist keine Krankheit!** Sie ist eine einzigartige Veranlagung, ein faszinierendes Persönlichkeitsmerkmal, das einen Teil unseres Charakters ausmacht und in dem weit mehr Gesundes und Starkes stecken als Krankmachendes oder Störendes. Glücklicherweise teilen die meisten AutorInnen entsprechender Fachliteratur und Ratgeber diese Ansicht. In nahezu allen (Fach-)Büchern, die ich zum Thema gelesen habe, geht es darum, Hochsensibilität als *Gabe* anzunehmen und zu entdecken, welche Stärken darin stecken. (Literaturverweise findest du im Anhang.) Das möchte ich mit diesem Buch ebenfalls ausdrücken. Lass dich also nicht von der falschen Ansicht, du würdest als HSP an einer Krankheit leiden, beeinflussen. **Mache dir vielmehr immer wieder bewusst, dass es eine seelische Begabung ist, die aus Sonnen- und Schattenseiten besteht und die du gestalten kannst.**

Neulich stieß ich im Internet auf einen unschönen Kommentar. Eine anonyme Nutzerin schrieb darin, wir Sensiblen würden uns für etwas Besseres halten, dabei sei das ganze Getue um das Thema nur heiße Luft – Hochsensibilität sei bloß ein Hype, dem man sich anschließen würde, um als außergewöhnlich und interessant dazustehen. Das ist eine völlig andere Außensicht auf HSP. Während wir bei der Ansicht, Hochsensibilität sei eine Krankheit, als Opfer dargestellt werden, übernehmen wir hier

angeblich die Rolle des »Täters«, der auf andere herabschaut und unter dem andere womöglich leiden müssen. Auch diese Zuschreibung ist natürlich alles andere als korrekt und wir dürfen diese Art von Kommentaren getrost ignorieren. Mir hilft in solchen Fällen die grundlegende Tatsache: Egal, wer und wie wir sind und wie wir uns verhalten, es kann *immer* jemanden geben, der uns falsch beurteilt oder schlecht über uns denkt – das liegt nicht in unserer Hand. Viel entscheidender ist doch, welchen Blick wir *selbst* auf uns werfen, wie *wir* über uns denken und welche Rolle wir einnehmen, die des Opfers oder die des Täters. Und das haben wir sehr wohl in der Hand – oder vielmehr im Kopf und Herzen. (Mehr dazu in Kapitel 3.)

Auch wenn ich dem erwähnten Kommentar keine große Bedeutung zumesse, möchte ich noch einmal kurz auf die Feststellung eingehen, Hochsensibilität sei lediglich ein Hype. Es stimmt tatsächlich, dass dieser Begriff heutzutage in vieler Munde ist, dass es unzählige Bücher, Podcasts und Artikel darüber gibt und dass sich gefühlt jede und jeder als HSP bezeichnet (was natürlich übertrieben ist). Hochsensibilität scheint also wirklich hip zu sein, eine Modeerscheinung, wie vor einigen Jahren die Diagnose ADHS, von der plötzlich »alle« SchülerInnen betroffen waren. So zumindest habe ich es damals als Lehrerin empfunden.

Doch welche Konsequenzen hat das nun? Zum einen dürfen wir uns darüber freuen, dass dieses Persönlichkeitsmerkmal immer mehr Beachtung findet und dass an vielen Stellen darüber aufgeklärt und informiert wird. Zum anderen beinhaltet der Begriff »Hype« aber auch, dass etwas nicht ganz ernst zu nehmen ist – eine Modeerscheinung eben, die so schnell wieder verschwindet, wie sie aufgetaucht ist. Dies wiederum kann ausdrücken, Hochsensibilität gebe es im Grunde genommen nicht. Wir HSP bildeten sie uns lediglich ein, vielleicht, um exotischer zu wirken oder unsere Befindlichkeiten als Empfindlichkeiten zu entschuldigen. Diese Sichtweise wird dem komplexen

Thema keineswegs gerecht. Autorin Debora Sommer schreibt dazu: »Auch wenn der Hype, der um Hochsensibilität gemacht wird, nicht abzustreiten ist, bedeutet dies noch lange nicht, dass Hochsensibilität ihrem Wesen nach tatsächlich bloß ein kurzlebiger Lifestyle-Trend ist.«⁵

Gegen den Begriff »Modeerscheinung« spricht außerdem, dass Elaine Aron bereits seit den Neunzigern Forschungen über Hochsensibilität anstellt und es sogar noch frühere Pioniere gibt, die sich wissenschaftlich damit auseinandersetzen, ohne jedoch viel Aufmerksamkeit bekommen zu haben. Die Studie »Der sensible Mensch« des Theologen und Psychiaters Eduard Schweingruber erschien beispielsweise schon im Jahr 1945.⁶ Und diese Jahreszahlen lassen nun wirklich nicht auf einen Hype schließen.

Du bist mehr

So wichtig und langlebig unser Thema auch ist, bitte behalte einen Gedanken dabei aber immer im Hinterkopf: **Es gibt noch viel mehr, was dich ausmacht.** Du bist nicht ausschließlich hochsensibel – die Hochsensibilität ist nur eins von vielen deiner Persönlichkeitsmerkmale. Sie ist *ein* Teil von dir, der zwar durchaus bedeutsam ist, auf den du jedoch nicht dein *gesamtes* Leben und dein *ganzes* Selbst beziehen solltest.

BIN ICH HOCHSENSIBEL?

Wie du herausfinden kannst, ob du hochsensibel bist

Vielleicht weißt du bereits, dass du hochsensibel bist. Vielleicht gehörst du aber auch zu denen, die sich ihrer Hochsensibilität noch nicht ganz sicher sind und gern herausfinden möchten, ob sie denn nun hochsensibel sind oder nicht.

Einen wissenschaftlich anerkannten Test zur Feststellung deiner möglichen Hochsensibilität gibt es nicht, auch kein »Diagnoseverfahren«, welches du bei einer Ärztin oder einem Psychologen durchlaufen könntest. Ich sehe dies sehr positiv, da eine Diagnose oder offizielle Testung nur weiter den Eindruck verstärken würde, Hochsensibilität käme einer Krankheit oder Störung gleich. Außerdem ist jede HSP absolut einzigartig und passt meines Erachtens weder in eine Schublade noch in ein festgelegtes Schema.

Nichtsdestotrotz deuten bestimmte Merkmale, Eigenschaften und Empfindungen auf eine Hochsensibilität hin. Und diese treffen – in unterschiedlichen Ausprägungen und individuellen Ausmaßen – auf Hochsensible zu. Die Vorreiter der Hochsensibilitätsforschung Elaine Aron und Georg Parlow⁷ haben dazu Fragebögen entwickelt, die Autorinnen wie Kathrin Sohst⁸ und Susanne Moeberg⁹ ergänzt und erweitert haben.

Merkmale Hochsensibler

Anhand dieser Fragebögen habe ich eine **Liste mit häufigen Merkmalen Hochsensibler** erstellt. Schau dir die Liste gern an und kreuze die Eigenschaften an, mit denen du dich identifizieren kannst. Überlege beim ersten Durchgang spontan und aus dem Bauch heraus, ob du ein Kreuz setzt.

- hohes Genussempfinden bei der Beschäftigung mit Kunst, Literatur, Musik und Kultur
- Schwierigkeiten beim Ein- und Durchschlafen, wenn am Tag viel los war
- intensives Nachdenken und komplexes Innenleben
- starke Reaktion auf Kaffee und/oder Medikamente
- hohe Wahrnehmung von Stimmungen und Gefühlen anderer
- leichte Beeinflussbarkeit durch die Laune eines Gegenübers
- Nervosität, wenn es viele Aufgaben (gleichzeitig) zu bewältigen gibt
- leichtere Schmerzempfindlichkeit
- gründliches und gewissenhaftes Arbeiten, Vermeidung von Fehlern
- starke Reaktion auf Brutalität in Filmen und Gewalt in anderen Medien
- feiner Sinn für angenehme Düfte, besondere Geschmacksrichtungen und angenehme Klänge
- intensive Geräuschempfindlichkeit (laute Geräusche können sogar körperlichen Schmerz bereiten)
- Gefühl der Überwältigung bei starken Reizen wie grellem Licht, unangenehmen Gerüchen, rauer oder enganliegender Kleidung oder Sirengeräusch
- Anpassungsschwierigkeiten bei Veränderungen im Leben
- Hunger kann schnell schlechte Laune und/oder Konzentrationsprobleme auslösen