





3

Michaela Rödl

Du darfst hochsensibel sein

Praxisbuch zur Hochsensibilität
Für achtsame Selbstliebe, Gelassenheit
und Potentialentfaltung

*Mit Fallbeispielen, Tipps, Übungen und Meditationen
gegen Selbstzweifel und Stress*

Onei³os Verlag

Für dich, du wertvoller hochsensibler Mensch

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

Copyright © 2023 Oneiros Verlag, Berlin
Alle Rechte vorbehalten

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne die Zustimmung des Verlags unzulässig.

Lektorat und Korrektorat: Stéfanie Märschel, Alice Linz
Umschlaggestaltung: Oneiros Verlag unter Verwendung von
Fotomaterial: depositphotos.com: @ sun_tiger/116485258,
@ vgorbash/80391456, @ natulrich/1288208, @ jessicahyde/563219518
Layout und Satz: Oneiros Verlag unter Verwendung von
Illustrationen/grafischen Elementen von depositphotos.com:
@ moleks/52622821, @ binik1/424478748, @ Leonardi/ 6529281,
@ ZeninaAsya_174652062, @ AlexanderPokusay/102594070,
@ VikaSnezh_91513982, 91513846, 119285622,
Autorenfoto © Michaela Rödl

ISBN Paperback: 978-3-949642-12-8

Inhalt

VORWORT	17
----------------------	----

TEIL 1

KAPITEL 1

HOCHSENSIBILITÄT	23
Eine entspannte Bahnfahrt.....	23
Bin ich tatsächlich hochsensibel?	25
Die Entdeckung der Hochsensibilität.....	26
Ist nicht jeder sensibel?.....	26
Was ist Hochsensibilität?.....	27
Merkmale der Hochsensibilität.....	28
<i>Gründliche Informationsverarbeitung</i>	28
<i>Übererregbarkeit</i>	30
<i>Emotionale Intensität</i>	30
<i>Sensorische Empfindlichkeit</i>	31
Wie macht sich Hochsensibilität bemerkbar?.....	31
<i>Sensible Sinne: „Sei doch nicht so empfindlich!“</i>	31
<i>Sensible Gedanken: „Du machst dir um alles viel zu viele Gedanken.“</i>	33
<i>Intensive Gefühle: „Nimm dir doch nicht alles so sehr zu Herzen.“</i>	34
<i>Soziale Sensibilität: „Du verstehst mich so gut und kannst gut zuhören.“</i>	34
<i>Wertesensibilität: „Die Ungerechtigkeit in der Welt muss aufhören.“</i>	34
<i>Kreativität: „In mir passiert so viel.“</i>	35
<i>Spiritualität: „Was die Welt im Innersten zusammen hält.“</i>	35
<i>Der hochsensible Körper</i>	36
Gibt es noch andere Begriffe als Hochsensibilität?.....	36
Wichtige Unterschiede zu anderen Phänomenen.....	37

KAPITEL 2**WIE STEHST DU ZU DEINER HOCHSENSIBILITÄT?** 41

Einige Stärken hochsensibler Menschen	43
<i>Empathie</i>	43
<i>Kreativität</i>	43
<i>Intuition</i>	44
<i>Gewissenhaftigkeit</i>	44
<i>Blick fürs Detail und Sinn für das Schöne</i>	44
<i>Selbstreflexion</i>	45
Schwierigkeiten hochsensibler Menschen.....	45
Segen oder Fluch?.....	46
Kulturelle Bewertungen.....	47
Familiäre Bewertungen.....	48
Deine eigene Bewertung.....	52

KAPITEL 3**WER BIN ICH?** 57

Das bin ich.....	57
Nimm dich wahr	61
Selbst-Bewusstsein.....	63

KAPITEL 4**MEIN SO-GEWORDEN-SEIN** 65

So war ich als Kind.....	65
So habe ich meine Familie erlebt	67
Hochsensibel als Kind.....	72
Meine Verletzungen.....	73
Schätze der Erinnerung.....	76

KAPITEL 5**ALTE WUNDEN DÜRFEN HEILEN** 79

Du darfst deine Verletzungen verstehen.....	79
Du darfst deine Verletzungen ernst nehmen.....	80
Du darfst loslassen und vergeben.....	83
Du darfst die Ressourcen in deinen Verletzungen entdecken.....	85
Du darfst dich deinem inneren Kind zuwenden.....	86
Du darfst dir selbst vergeben.....	88

KAPITEL 6**MEINE STÄRKEN UND RESSOURCEN** 93

Meine hochsensiblen Stärken.....	96
Du darfst deine Stärken leben.....	102
Ressourcen der Erinnerung.....	106

KAPITEL 7**DU DARFST DICH LIEBEN (LERNEN)** 109

Warum es Hochsensiblen schwerfällt, sich selbst zu lieben.....	109
Das Problem mit der Selbstliebe.....	111
Du darfst dich annehmen.....	113
<i>Du darfst Bewertungen loslassen</i>	113
<i>Sei dir der Tatsache bewusst, dass alle Menschen zu Bewertungen neigen</i>	114
<i>Erkenne deine persönlichen Bewertungsmuster</i>	114
<i>Weite den Raum</i>	115
<i>Finde andere Worte</i>	115
<i>Lasse deine Bewertungen los</i>	116
<i>Du darfst dir selbst mit Liebe begegnen</i>	118

KAPITEL 8**DU DARFST DIR IM ALLTAG LIEBE SCHENKEN** 123

Die schönste Liebesbeziehung.....	123
Du darfst dir Zeit schenken.....	125
Du darfst dir Geschenke machen.....	127
Du darfst deinem Körper etwas Gutes tun.....	128
Du darfst dir liebe Worte schenken.....	133
Du darfst dich um deine Bedürfnisse kümmern.....	137
Du darfst Mitgefühl mit dir haben.....	140

KAPITEL 9**DU DARFST DEN KRIEG GEGEN DEINE HOCHSENSIBILITÄT BEENDEN** 147

Der Krieg in der Welt und der Krieg in mir.....	147
Warum führen wir Krieg gegen uns selbst?.....	147
Aus Krieg kann kein Frieden erwachsen.....	148
Du darfst die Waffen niederlegen.....	149
Echter Frieden.....	149

TEIL 2**KAPITEL 10****WENN DU DICH REIZÜBERFLUTET, GESTRESST UND ÜBERFORDERT FÜHLST** 157

Auslöser von Stress.....	158
Arten von Stress.....	160
Stress vorbeugen.....	161
<i>Immer schön entspannt sein</i>	161
<i>Gute Vorbereitung ist die halbe Miete</i>	164
Im Stress nicht den Kopf verlieren.....	167
Wenn doch alles zu viel war und nichts mehr geht.....	171

Nutze deine Stärken.....	172
--------------------------	-----

KAPITEL 11**WENN HOCHSENSIBLE NICHT IN DEN SCHLAF FINDEN** 175

Ursachen für (Ein-)Schlafschwierigkeiten.....	176
<i>Stress</i>	176
<i>Grübeln</i>	176
<i>Nicht förderliche Gewohnheiten</i>	177
<i>Andere Ursachen</i>	178
Einschlafhilfen.....	178
<i>Entspannung</i>	178
<i>Aussteigen aus dem Gedankenkarussell</i>	179
<i>Abendgestaltung</i>	182
<i>Finde ein Abendritual</i>	183

KAPITEL 12**WENN DIE GEFÜHLE DICH ÜBERFLUTEN** 187

Starke Gefühle.....	188
Einteilung der Gefühle.....	188
Umgang mit Gefühlen.....	189
Wozu wir Gefühle haben.....	190
Du darfst deine Gefühle wahrnehmen.....	191
Keine Angst vor Gefühlen.....	192
Mit dem Gefühl sein.....	193
Konstruktiv mit Gefühlen umgehen.....	195
Die Botschaft verstehen.....	197
Was brauche ich?.....	197

KAPITEL 13**WENN DIE EINSAMKEIT IN DIR AUFSTEIGT** 201

Warum sich Hochsensible oft einsam fühlen.....	202
--	-----

Der Einsamkeit begegnen.....	203
<i>Die Einsamkeit wahr- und annehmen</i>	203
<i>Chancen der Einsamkeit</i>	204
In der Einsamkeit dir selbst begegnen.....	204
<i>Dich selbst kennenlernen</i>	205
<i>Dir selbst nahe sein</i>	205
<i>Dich gut um dich kümmern</i>	208
Komme heraus aus deinem Schneckenhaus.....	209
<i>Eine offene Haltung finden</i>	209
<i>Langsames Herantasten</i>	211
<i>Wo du Menschen kennenlernen kannst</i>	214

KAPITEL 14**WENN DIE HOCHSENSIBILITÄT GRENZENLOS IST..... 217**

Stimmungen und Schwingungen

durchdringen dich.....	217
<i>Stimmungen</i>	217
<i>Die Probleme der anderen werden zu deinen</i>	218
<i>Du spürst genau, was der andere will</i>	219
Wie du dich schützen kannst.....	220
<i>Klarheit gewinnen</i>	220
<i>Dich spüren</i>	220
<i>Grenzen setzen</i>	221
<i>Verantwortung klären und zurückgeben</i>	223
<i>Dich schützen (Mantel, Regenschirm)</i>	225

KAPITEL 15**WENN DU DIR ALLES ZU SEHR****ZU HERZEN NIMMST..... 229**

Wie die Dinge in dein Herz kommen.....	230
--	-----

<i>Durch erhöhte Wahrnehmung</i>	230
<i>Durch gründliche Informationsverarbeitung</i>	230
<i>Durch Überinterpretieren</i>	231
<i>Durch Unsicherheit</i>	231
<i>Durch Perfektionismus</i>	231
<i>Durch Harmoniebedürftigkeit</i>	232
<i>Durch hohe Verletzlichkeit</i>	232
Wie du dein Herz schützen kannst.....	232
<i>Tritt einen Schritt zurück</i>	232
<i>Unterbrich die Negativspirale</i>	233
<i>Nimm einen Perspektivwechsel vor</i>	233
<i>Identifiziere deine Trigger</i>	234
<i>Finde einen guten Umgang mit Kritik</i>	235
<i>Frage nach</i>	237
<i>Sei gut zu dir</i>	237

NACHWORT..... 241**ANHANG..... 245**

Über Meditationen.....	246
<i>Link und QR-Code zum Audio-Download der Meditationen</i>	249
Ätherische Öle für hochsensible Menschen.....	250
<i>Anwendung</i>	250
<i>Dosierung</i>	251
Auflösung Wörterrätsel.....	254
Über die Autorin.....	256
Bibliografie.....	257



*Wer nicht in die Welt zu passen scheint, der ist
immer nahe daran, sich selber zu finden.*

Hermann Hesse



VORWORT

Ich habe mich schon immer anders gefühlt. Bereits als Kind stellte ich fest, dass ich irgendwie nicht in diese Welt zu passen schien. Mein (Er-)Leben unterschied sich von dem der anderen Menschen. Schon im Grundschulalter begann ich Tagebuch zu schreiben. Lieder und Musikstücke berührten mich sehr tief. Ich stellte Fragen über Gott und die Welt, mit denen selbst Erwachsene überfordert zu sein schienen. Aber ein Kind findet schwer Worte für dieses diffuse Gefühl des Andersseins.

Als ich etwa 13 Jahre alt war, dachte ich, mit mir stimmt etwas nicht, ich sei krank. Oft fühlte ich mich erschöpft, und auch das „Shoppen“, das die Lieblingsbeschäftigung vieler Teenager ist, strengte mich enorm an. Da waren Kopfschmerzen, totale Überforderung und der Wunsch nach Rückzug und Ruhe. Meine Mutter begleitete mich zum Arzt, der mich gründlich untersuchte. Doch er konnte nichts Bedenkliches finden. Mit mir war also alles in Ordnung. Aber das Gefühl, dass mit mir etwas nicht stimmte, blieb.

Im Jahr 2006 machte mich ein Bekannter auf das Thema „Hochsensibilität“ aufmerksam und vermutete, dass das auch auf mich zutreffen könnte. Und tatsächlich: Ein Test

zeigte, dass ich wohl zu den empfindsamen Menschen gehörte. Er war es auch, der mir ein Buch darüber gab. Ich verschlang es und fand mich in fast allem wieder: „Das bin ja ich! Da schreibt jemand über mich!“ Das tat mir unendlich gut. Ich fühlte mich in meinem tiefsten Wesen verstanden und fand es unglaublich erleichternd, dass es einen Begriff für mein Anderssein gab.

Trotzdem litt ich zu diesem Zeitpunkt noch sehr unter meiner Empfindsamkeit: zu viele Gedanken, zu starke Gefühle, zu schmerzhaft Verletzungen, zu belastende Reizüberflutungen überall.

In den folgenden Jahren beschäftigte ich mich viel mit dem Thema Hochsensibilität. Überdies halfen mir mein Studium der Sozialen Arbeit und meine Ausbildung zur psychologischen Beraterin auch persönlich sehr stark weiter. In meiner Arbeit als Sozialpädagogin begegneten mir immer wieder hochsensible Menschen, die ich gerne adäquater begleitet hätte. Diese Aspekte sowie mein eigener früherer Wunsch, eine Beraterin für den Umgang mit meiner hohen Empfindsamkeit an meiner Seite zu haben, führten zum Entschluss, selbst als Coach hochsensible Menschen mit ihrem besonderen Wesenszug zu unterstützen.

Als Folge meines eigenen Weges und der Erfahrung aus der Arbeit mit anderen hochsensiblen Menschen ist dieses Buch entstanden.

Ich lade dich ein auf eine Reise zu deiner Hochsensibilität. Gemeinsam schauen wir uns an, was genau Hochsensibilität ist und was es für dein Leben bedeutet, hochempfindsam zu sein. Auf der ersten Etappe begleite ich dich dabei, deine Sensitivität zu entdecken und dich mit ihr als einen Teil deines Wesens anzunehmen. Im zweiten Teil der

Wegstrecke wenden wir uns einigen typischen Herausforderungen des Alltags hochsensibler Menschen zu.

Wir alle sind auf dem Weg – keiner ist am Ziel auf seiner Reise mit sich selbst.

Ich freue mich, dass ich dich ein Stück deines hochsensiblen Weges begleiten darf.

Vorab noch einige Anmerkungen:

Ich bin sehr froh, dass es den Begriff der Hochsensibilität gibt und dazu weiter geforscht wird. Auch wenn dieses Konzept eine wunderbare Erklärung für viele Dinge ist, sei dir dennoch bewusst: Es ist „nur“ eine Theorie. Sie kann etwas beschreiben, ist aber lediglich wie eine Landkarte, die die wahre Landschaft nicht wiedergeben kann.

Ich schreibe von „hochsensiblen Menschen“ und bin mir sehr bewusst, dass trotz vieler Gemeinsamkeiten jeder individuell ist. Des Weiteren benutze ich meist nur die männliche Form. Das dient der besseren Lesbarkeit. Es ist aber immer die weibliche Form mitgemeint.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen. Mögen meine Zeilen dein Herz erreichen und dich tief berühren. Mögest du dich mit deiner Hochsensibilität kennen- und lieben lernen. Mögest du dem Leben mutig entgegentreten. Du darfst hochsensibel sein!

Alles Liebe

Michaela



TEIL

1

1



Mir kommt es vor, als wäre mein Herz aus Seidenpapier. Ich wünschte, die Welt würde vorsichtiger mit ihm umgehen.

Richelle E. Goodrich



HOCHSENSIBILITÄT

Eine entspannte Bahnfahrt

Es waren Sommerferien. Meine letzte Prüfung hatte ich gerade hinter mich gebracht – die schwerste des Semesters: Sozialrecht bei dem strengen und gefürchteten Rechts-Professor. Die Anspannung war nun von mir abgefallen, und ich freute mich auf Urlaub an der Ostsee mit meiner Familie. Mit dem Zug fuhr ich von Nürnberg nach Hamburg, von wo aus meine Eltern mich abholen wollten. Ich sah der Reise freudig entgegen. Doch die gute Stimmung war nicht von langer Dauer. Schon nach kurzer Zeit verlangsamte der Zug sein Tempo und kam schließlich ganz zum Stehen. Als wir endlich weiterfuhren, war mir klar, dass ich alle meine Anschlüsse nicht erreichen werde. Mein Herz schlug schneller. Die Gedanken begannen sich zu überschlagen: Wie würde meine Route weitergehen? Wo und wann sollte ich umsteigen? Würde es Probleme mit meinem Ticket geben, wenn ich eine andere Strecke nähme? Wann würde ich ankommen? Ich versuchte, mich zu beruhigen und mein Katastrophen-Denken in realistischere Bahnen zu lenken. Ein Bahnmitarbeiter half mir dann mit einer neuen Route. Im zweiten Zug angekommen, entspannte ich mich etwas. Als sich aber auch dieser verspäte-

te, schoss mein Puls erneut in die Höhe. Neue Angst, Zeitdruck und Orientierungslosigkeit mischten sich mit Wut, und die innere Anspannung wuchs zunehmend. Es gelang mir nicht, mich zu beruhigen, weil hinter mir zwei Frauen saßen, die sich lautstark unterhielten. Auch meine Kopfhörer halfen nichts: Ich musste ihre Unterhaltung mit anhören. Ich fühlte mich durch die Lautstärke und den Inhalt gestört. Kurz vorm Explodieren erreichte ich schließlich abgehetzt meinen dritten Zug. Dieser war restlos überfüllt, sodass ich keinen Sitzplatz bekam und stehen musste. Die Luft war stickig und heiß, denn die Klimaanlage war ausgefallen. Dicht neben mir standen Menschen, deren Nähe mich bedrängte und die teils unangenehm rochen, sich unterhielten oder über die Zustände im Zug schimpften.

Die Reise dauerte zu diesem Zeitpunkt bereits wesentlich länger als geplant, und ich hatte meinen Proviant schon verzehrt. Quälender Hunger und Durst machten sich bemerkbar. Es war zu viel zusammengekommen: Die schwere Prüfung am Morgen, die Zugverspätungen und meine Sorgen um passende Anschlüsse, Stress beim Umsteigen, lärmende Mitreisende, zu viele Menschen in beengender Nähe, das Fahren im Stehen, das Dröhnen des Zuges, Hunger, Durst – ich war komplett ausgelaugt. Ich konnte nicht mehr. Vor lauter Erschöpfung kamen mir die Tränen.

Als meine Eltern mich später vom Bahnhof abholten, sahen sie zwar ein, wie strapaziös die Reise gewesen war, aber immerhin war ich ja gut angekommen. Vielleicht hatten sie ja Recht? Wie hatte ich mich nur wieder angestellt? Wegen einer geringfügigen Verspätung und anderer Kleinigkeiten hatte ich komplett überreagiert und sogar geweint wie ein Kind. Das war völlig übertrieben. Oder vielleicht doch nicht?

An diese Situation kann ich mich noch gut erinnern. Vielleicht hast du Ähnliches erlebt. Die meisten Menschen würden wohl einsehen, dass die Situation anstrengend war, jedoch keinen Grund erkennen, komplett zusammenzubre-

chen. Dieses Erlebnis im Zug ist ein klassisches Beispiel für eine Situation, in der sich die Hochsensibilität sehr deutlich von ihrer anstrengenden Seite zeigt. Was es damit auf sich hat, schauen wir uns nun genauer an.

Bin ich tatsächlich hochsensibel?

Vermutlich weißt du schon eine Menge über Hochsensibilität, du hast vielleicht ein Buch dazu gelesen oder ein Seminar besucht. Wenn du dir unsicher bist, ob du tatsächlich hochsensibel bist, kannst du einen Test machen. Ich empfehle immer wieder gerne jenen Test auf der Internetseite www.zartbesaitet.net. Er ist sehr ausführlich, und du bekommst am Ende eine Auswertung mit Einschätzung.

Es sind noch zwei weitere Tests nennenswert. Ein internationales Team, das zu Sensibilität forscht, hat folgenden Test veröffentlicht:

<https://sensitivityresearch.com/de/selbsttests/erwachsenen-selbsttest>.

Weiterhin gibt es einen vom Persönlichkeitspsychologen Prof. Dr. Philipp Yorck Herzberg von der Helmut-Schmidt-Universität Hamburg entwickelten Hochsensibilitätstest. Dieser kann bei Interesse der Fachliteratur entnommen werden.¹

Bei letzten Zweifeln kann dir eine Fachperson (z. B. ein Psychologe), die sich mit Hochsensibilität auskennt, weiterhelfen. Wenn du dich in Beschreibungen und auch in meinen Zeilen wiederfindest, ist das jedoch ein deutlicher Hinweis darauf, dass du hochsensibel bist.

¹ Der Test und Literaturangaben sind zu finden in folgenden Publikationen: Konrad & Herzberg (2019). S. 364–378. Sowie: Herzberg, Fricke & Konrad (2022), S. 108–116.

Die Entdeckung der Hochsensibilität

Obwohl in den letzten Jahren das Thema „Hochsensibilität“ in den Medien und sozialen Netzwerken zunehmend vertreten war, wissen noch viel zu wenig Menschen davon. Häufig kursieren dabei falsche Informationen oder Halbwahrheiten. Das liegt vor allem daran, dass Hochsensibilität im großen Rahmen erst in den 1990er Jahren wissenschaftlich geprägt und erforscht wurde.

Es gab jedoch Vorreiter. Einer davon war Pawlow (1849–1936). Er fand heraus, dass ca. 15–20 % der Menschen intensiver auf Reize reagieren als die restlichen 75–80 %.² Er ging davon aus, dass dies auf eine grundlegend andere Beschaffenheit des Nervensystems zurückzuführen ist. Ein weiterer Wegbereiter, Kretschmer, beschrieb 1919 im Rahmen seiner Charakterstudien den sensitiven Menschen als „empfindsam [...], weltabgewandt, gedrückter Stimmung, überzart, feinsinnig“³.

Als Pionierin auf diesem Gebiet gilt jedoch die amerikanische Psychologin Elaine Aron. Sie entdeckte das Phänomen in seinen Gesamtzusammenhängen und prägte den Begriff der Hochsensibilität. Obwohl sich inzwischen auch andere Wissenschaftler mit der Thematik beschäftigen, steckt die Forschung noch in den Kinderschuhen. Es wird wohl noch einige Zeit vergehen, bis das Thema ganz in unserer Gesellschaft angekommen ist.

Ist nicht jeder sensibel?

Jeder ist sensibel, oder etwa nicht? Stimmt! Denn Sensibilität beschreibt einfach die Fähigkeit unseres Gehirns, Informationen über die Umwelt wahrzunehmen und zu verarbeiten. Genauso wie es mehr oder weniger sensible Messinstru-

² Parlow (2016), S. 53 f.

³ Kronfeld (1932), S. 207.

mente gibt, gibt es Menschen mit unterschiedlicher Sensibilität. Eine Personenwaage kann dein Körpergewicht wunderbar messen. Steigst du hingegen auf eine Küchenwaage, wirst du sie beschädigen. Sie kann kleinste Mengen grammgenau beziffern, ist aber mit wuchtigem Messgut überfordert. Ähnlich verhält es sich auch mit der unterschiedlichen Wahrnehmungsintensität unserer Gehirne.

Was ist Hochsensibilität?

Auch wenn es sich für dich mitunter so anfühlen mag: Hochsensibilität ist keine Krankheit, die man heilen oder deren Symptome man lindern kann. Daher gibt es keine Diagnose, die in den Handbüchern zur Diagnostik von Krankheiten (etwa DSM V oder ICD10) verzeichnet ist. Darum wissen die meisten Ärzte nichts über Hochsensibilität oder sie beziehen dieses Phänomen nicht in ihre Diagnostik und Behandlung mit ein.

Die Hochsensitivität ist ein angeborenes Wesensmerkmal, dein Temperament – die Art, wie du „gestrickt“ bist. Dein Nervensystem ist anders beschaffen und funktioniert auf andere Weise als das von „Normalsensiblen“. Ca. 15–20 % der Menschen gelten als hochsensibel⁴ – unabhängig von Geschlecht oder kultureller Zugehörigkeit. Besonders faszinierend ist es, dass dieser Prozentsatz auch bei über 100 Tierarten festgestellt wurde.⁵ Nicht nur für unsere Spezies gilt somit, dass ein Teil der Gesellschaft besonders sensibel ist und mehr wahrnimmt. Es ist also in diesem Sinne „normal“, hochsensibel zu sein. Auch wenn du dich oft anders und seltsam fühlst, gehörst du doch zu einer relativ großen Gruppe der Empfindsamen.

Ein Großteil der Hochsensiblen ist introvertiert (ca. 70 %), rund 30 % hingegen werden als extrovertiert bezeichnet.

⁴ Aron (2014), S. 20.

⁵ Ebd., S. 8.

Wie lassen sich diese beiden Persönlichkeitseigenschaften voneinander unterscheiden?

Ausschlaggebend ist, woraus jemand seine Energie zieht: Der introvertierte Mensch lädt seine Batterien vor allem im Alleinsein auf, während der extrovertierte seine Kraft aus dem Erleben und aus dem Zusammensein mit anderen schöpft.

Daneben gibt es noch den kleinen Prozentsatz der sogenannten „High Sensation Seeker“. Diese Menschen langweilen sich schnell und suchen deshalb fortwährend hohe Stimulation und Kicks (sind aber nicht impulsiv).⁶ Anschließend benötigen sie viel Zeit zur Erholung. Durch diesen ständigen Wechsel kann es sich anfühlen, als stünden sie gleichzeitig mit einem Fuß auf dem Gaspedal und mit dem anderen Fuß auf der Bremse, ständig hin- und hergerissen zwischen Abenteuer und Langeweile.

Merkmale der Hochsensibilität

Nach Elaine Aron lässt sich Hochsensibilität durch vier Hauptmerkmale erkennen:

- gründliche Informationsverarbeitung,
- Übererregbarkeit,
- emotionale Intensität,
- sensorische Empfindlichkeit.⁷

Gründliche Informationsverarbeitung

Hochsensible Menschen nehmen mehr Reize und Sinnesindrücke auf als andere. Zudem benötigt ihr Gehirn länger, diese zu verarbeiten. Jeder ist tagtäglich unzähligen Impulsen ausgesetzt: optischen und akustischen Reizen wie Werbung oder Unterhaltungen oder inneren Reizen wie

Müdigkeit oder Hunger. Um den Alltag zu meistern und den Ansprüchen unserer Umwelt gerecht zu werden, filtert unser Gehirn Unwichtiges heraus, sodass nur elementare Informationen im Gehirn ankommen und verarbeitet werden. Dieser Filter fällt grundsätzlich von Mensch zu Mensch unterschiedlich aus – abhängig von der Prägung, den Werten und Vorlieben usw. Legt man verschiedenen Personen dasselbe Bild einer Landschaft vor, wird jedem etwas anderes auffallen.

Stell dir zwei verschieden „sensible“ Kameras mit einer unterschiedlich hohen Bildauflösung vor. Je mehr Pixel erfasst werden, desto detaillierter wird ein Foto. Es benötigt jedoch auch mehr Speicherplatz und die Datenverarbeitung im Gerät ist zeitintensiver. Hochsensible Menschen haben, in diesen Bildern gesprochen, einen kleineren Filter oder eine höhere Pixelauflösung als die übrigen Menschen. Folglich kommen wesentlich mehr Reize und Informationen in ihrem Gehirn an – Details und Kleinigkeiten, die andere nicht beachten oder ihrer Aufmerksamkeit ganz entgehen. Viele Hochsensitive erkennen beispielsweise verdorbene oder überlagerte Lebensmittel viel früher am Geruch als die meisten ihrer Mitmenschen. Diese hohe Informationsdichte will nun nicht nur aufgenommen, sondern auch verarbeitet werden. Demzufolge benötigen Hochsensible dafür deutlich länger. Auch werden die ankommenden Informationen viel tiefer und gründlicher verarbeitet als bei „normal sensiblen Menschen“. Erlebtes hallt noch lange nach. Ein bewegender Kinofilm beschäftigt Hochsensible noch tagelang in Gedanken und im Nachfühlen. Die letzte Teamsitzung wird immer und immer wieder durchdacht und durchlebt, bis alle Gedanken und Gefühle geordnet sind und sich gesetzt haben.

⁶ Reichardt (2019), S. 81.

⁷ Aron (2014), S. 46 ff.

Übererregbarkeit

Durch die erhöhte Reizaufnahme und Verarbeitungsintensität sind hochsensible Menschen leichter erregbar. Deshalb wird ihnen schnell alles zu viel und es kommt zur Reizüberflutung. Meist mündet das zusätzlich in ein Gefühl des Ausgeliefertseins und der Hilflosigkeit. Sie fühlen sich schutzlos gegen all die vielen Eindrücke. Es gibt jede Menge Quellen für Stimulation: äußere Reize wie etwa Geräusche, eine Gesprächssituation (soziale Stimulation) oder auch innere Eindrücke wie Hunger oder Schmerzen.

Eine typische überwältigende Situation, die wohl die meisten Hochsensiblen kennen, ist das Einkaufen. Grelles Licht, Musik aus den Lautsprechern, die Gespräche der anderen Kunden, das schreiende Kind, die riesige bunte Produktauswahl, ethische Fragen (Bioprodukt oder herkömmlich, regional oder fairtrade, in Plastikverpackung oder unverpackt?), Gesundheitsfragen (frisches Gemüse oder tiefgefroren, Magerquark oder Vollfettstufe?), Schwitzen unter der dicken Winterjacke, Zeitdruck, Angst, etwas zu vergessen – auch für mich der pure Stress. Den spüren viele unmittelbar etwa in der Beschleunigung von Herzschlag und Atmung, Verspannungen, Sprachlosigkeit, roten Flecken im Gesicht, Kopfschmerzen, Wut, Gereiztheit, „Kopfflosigkeit“, Wunsch nach Distanz und Rückzug. Hochsensible Menschen haben allgemein einen kleinen Wohlfühlbereich. Bereits Kleinigkeiten stören sie, wie beispielsweise ein Schmatzen, ein Falz in der Hose, eine tickende Uhr, ein schief hängendes Bild, und sie können nur ganz entspannen, wenn „alles in Ordnung“ ist.

Emotionale Intensität

Hochsensible Menschen haben sehr starke Emotionen. Das bezieht sich auf die ganze Gefühlspalette: von traurig oder ängstlich über wütend bis hin zu freudig, dankbar oder begeistert. Alles fühlen sie intensiver. Das kann sich manch-

mal bedrohlich oder überwältigend für sie anfühlen („Ich werde von Gefühlen überrollt und kann mich nicht dagegen wehren“). Hochsensible sind leicht verletzlich. Auch die leiseste Kritik trifft sie hart. Gleichzeitig tun Ermutigung und Lob unendlich gut, und sie können lange davon zehren. Um sich selbst zu schützen, versuchen sie häufig, ihr intensives Gefühlsleben vor anderen zu verbergen. Das trifft vor allem auf Männer zu, denn in unserer Gesellschaft gilt ein offener Umgang mit Gefühlen leider noch als eher unmännlich.

Sensorische Empfindlichkeit

Hochsensible Menschen hören, riechen, schmecken, fühlen und sehen mehr und intensiver als andere Menschen. Dabei sind jedoch nicht die Sinne stärker ausgeprägt, sondern es werden (wie oben beschrieben) vom Gehirn mehr Reize aufgenommen und gründlicher verarbeitet.

Wie macht sich Hochsensibilität bemerkbar?

Die Hochsensibilität durchzieht das ganze Sein hochsensitiver Menschen und macht sich in allen Bereichen bemerkbar. Da sie quasi im Gehirn „sitzt“, ist ihre gesamte Wahrnehmung, ihr Denken und Fühlen davon betroffen.

Sensible Sinne: „Sei doch nicht so empfindlich!“

Wie oben beschrieben, nehmen hochsensitive Menschen über die Sinne mehr und intensiver wahr als andere.

In der nachfolgenden Tabelle sind einige Beispiele zur Veranschaulichung angeführt:

**Stärken /
angenehm**

Freude an einem schönen Bild oder Landschaft, Blick für Details (bspw. werden Rechtschreibfehler sofort bemerkt), Sinn für Ästhetik

**Schwächen /
unangenehm**

Lichtempfindlichkeit (etwa bezüglich der Bildschirmbeleuchtung), Kopfschmerzen bei zu schneller Bilderfolge (bspw. im Fernsehen)

Genuss von wohlklingender Musik oder Naturgeräuschen, Rhythmusgefühl, absolutes Gehör



Geräuschempfindlichkeit, Schmutzgeräusche stören, leicht schiefe Töne in einem Musikstück lösen großes Unbehagen aus

Zarter Blumenduft, Geruch von Holz oder frisch gemähtem Rasen, ätherische Öle



Starker Parfümgeruch, Weichspüler, Zigarettenrauch

Feiner, differenzierter Geschmackssinn, Genießen von gut abgestimmten Speisen



Verwürzte Speisen

Massage, sanfte Berührungen, Streicheln eines Tieres, Sex, feiner Tastsinn (z. B. Osteopath)



Synthetische Stoffe auf der Haut, Anfassen von Watte, Falten in der Kleidung, Kälte-/Wärmeempfindlichkeit, Schmerzempfindlichkeit

Viele der Beispiele werden natürlich auch von „Normal-sensiblen“ als angenehm oder unangenehm empfunden. Für Hochsensible sind diese Sinneseindrücke jedoch um ein Vielfaches intensiver. So kann es sein, dass ein hochsensitiver Mensch den Raum verlassen muss, weil ihm das Parfüm einer Arbeitskollegin Übelkeit und Kopfschmerzen verursacht, während dies einem anderen nichts ausmacht.

Sensible Gedanken: „Du machst dir um alles viel zu viele Gedanken.“

Auch die Gedankenprozesse hochsensibler Menschen sind sehr intensiv. Sie haben die Fähigkeit, komplex zu denken. Zusammenhänge werden schnell erfasst, Querverweise konstruiert und es entwickeln sich Gedanken auf mehreren Ebenen und aus unterschiedlichen Blickwinkeln. Aus der Metaperspektive können sie sich selbst beobachten und über das Denken nachdenken. Die Selbstreflexion (das tiefe Nachdenken über sich selbst, mitunter aus verschiedenen Perspektiven) ist eine ihrer Stärken.

Die meisten Hochsensiblen sind sehr wissbegierig und vielseitig interessiert. Sie stellen viele Fragen und möchten die Zusammenhänge verstehen.

Empfindsame Menschen sind Meister im Vor- und Nachdenken. Vor einer Situation machen sie sich unzählige Gedanken darüber, was alles auf sie zukommen, was alles geschehen könnte. Sie wägen ab und handeln besonnen. Im Anschluss an ein Ereignis benötigen sie viel Zeit, das Erlebte zu verarbeiten, noch einmal zu durchdenken und zu durchfühlen: Habe ich mich richtig verhalten? Warum hat er mich so seltsam angeschaut? Hätte ich vielleicht doch lieber etwas anderes sagen sollen? War es okay, dass ich mich auf den mittleren Platz gesetzt habe?

Das intensive Denken kann zur Belastung werden, wenn es ins Grübeln übergeht und sich das Gedankenkarussell bis tief in die Nacht weiter- und weiterdreht.

Intensive Gefühle: „Nimm dir doch nicht alles so sehr zu Herzen.“

Hochsensible Menschen haben ein sehr tiefes und intensives Gefühlsleben (s. o.). Alle Gefühle werden intensiv erlebt, und vergleichsweise kleine Dinge können große Emotionen auslösen. Die Freude über einen schönen Sonnenuntergang kann genauso überwältigend sein wie der Schmerz bei Kritik. Viele beschreiben ihr Gefühlsleben wie eine Achterbahnfahrt: Es geht im schnellen Wechsel hoch und runter. Manchmal tobt aber auch ein Sturm, oder die unterschiedlichsten Emotionen sind derart durcheinander, dass die hochsensiblen Menschen sich in einem überwältigenden Gefühlschaos befinden.

Soziale Sensibilität: „Du verstehst mich so gut und kannst gut zuhören.“

Es ist nicht verwunderlich, dass ein Großteil der Hochsensitiven im sozialen Bereich arbeitet, denn hier liegen viele ihrer Fähigkeiten. Zuerst einmal haben sie ein ausgesprochen hohes Empathievermögen. Sie können sich sehr gut in andere Menschen und Tiere hineinversetzen und mitfühlen. Sie spüren, wie es dem Gegenüber geht und was es braucht. Sie sind gute Zuhörer und allgemein gerne für andere da: hilfsbereit und zuverlässig – immer mit Blick auf den anderen. Hochsensible wollen, dass es den Mitmenschen gut geht und sich alle wohlfühlen. Harmonie ist ihnen wichtig, Streit setzt ihnen stark zu. Wenn ein hochsensitiver Mensch einen Raum betritt, nimmt er sofort die vorherrschende Stimmung auf.

Wertesensibilität: „Die Ungerechtigkeit in der Welt muss aufhören.“

Hochsensible haben sehr hohe ethische Werte und einen ausgeprägten Gerechtigkeitssinn. Ungerechtigkeit ist für

sie schwer erträglich. So setzen sich viele empfindsame Menschen im Umwelt- und Tierschutz oder in sozialen Projekten ein. Sie pflegen meist einen bewussten Lebensstil, der nachhaltig ist und Leid möglichst vermeidet (bio, fair-trade, vegetarisch/vegan, regional, plastikreduziert etc.). Auch sind Hochsensible die geborenen Perfektionisten. Sie haben einen hohen Anspruch an sich selbst, ihre Arbeit und andere und streben nach Vollkommenheit.

Kreativität: „In mir passiert so viel.“

Die Kreativität hochsensibler Menschen ist sehr oft überraschend. Es finden sich viele Maler, Designer, Autoren, Musiker, Fotografen unter ihnen. Vermutlich war eine Vielzahl bekannter Künstler wie beispielsweise Rilke, van Gogh oder Mozart hochsensibel. Auch sie hatten ein reiches Innenleben mit viel Tiefgang. Zudem haben Hochsensitive eine reichhaltige Phantasie und träumen meist sehr intensiv. Sie haben viel Sinn für Ästhetik und „das Schöne“.

Spiritualität: „Was die Welt im Innersten zusammen hält.“

Die Sensiblen haben eine ausgeprägte spirituelle Ader. Es gibt etliche, die Übersinnliches wahrnehmen. Das heißt nicht, dass alle religiös oder spirituell sind – es gibt auch Atheisten unter ihnen. Aber die tiefen Fragen nach dem Sinn des Lebens oder das Nachdenken über den Tod sind ihnen gemein. Des Weiteren ist vielen von ihnen ein tiefes Verbundenheitsgefühl zu „Gott“ oder der Natur eigen. Zudem haben sie eine ausgeprägte Intuition. Wenn sie gut mit sich selbst verbunden sind, können sie sich auf ihr Bauchgefühl verlassen.

Der hochsensible Körper

Die Hochsensibilität betrifft auch unseren Körper im Allgemeinen. Hochsensitive Menschen reagieren häufig stärker auf Koffein als andere. Sie werden hippelig und können abends schwer einschlafen, wenn sie am Nachmittag eine Tasse Kaffee getrunken haben. Ferner wirken Medikamente in der Regel stärker, sodass eine geringere Dosis vielfach ausreichend ist. Da alle Reize intensiver wahrgenommen werden, können sie Hunger, Durst oder Müdigkeit nur schwer aushalten. Empfindsame Menschen können richtig garstig und gereizt werden, wenn sie hungrig oder müde sind. Hochsensible haben meist eine „Krankheitsvorahnung“. Sie spüren schon Tage vorher, dass etwas nicht stimmt und sie bald krank werden. Die Hochsensibilität bringt darüber hinaus eine Neigung zu Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten mit sich. Auch für allerlei Erkrankungen, die besonders stark mit Stress in Verbindung stehen, sind sie anfällig: Neurodermitis, Kopfschmerzen bis hin zu Migräne, Magenprobleme, Reizdarm, Asthma, Depression, Angst, Sucht. Um körperlich gesund zu sein und geistig in Balance, ist es sehr wichtig, dass sie besonders gut auf sich achten.

Gibt es noch andere Begriffe als Hochsensibilität?

Der Begriff der Hochsensibilität stammt von seiner Entdeckerin Elaine Aron (aus dem Englischen highly sensitive für hochsensibel). Es gibt noch andere Begrifflichkeiten wie beispielsweise sensorische Verarbeitungsintensität (sensory processing sensitivity – ebenfalls von Aron geprägt) oder Neurosensitivität (Patrice Wyrsh), die das Phänomen – wie ich finde – gut beschreiben. Allerdings klingen sie für viele zu kompliziert oder zu sehr nach einer Krankheit. Das Wort „hochsensibel“ hat fachlich seine Berechtigung, allerdings

ist es in unserer Kultur sehr negativ behaftet und wird oft gleichgesetzt mit schwach, weinerlich, nicht belastbar, zu empfindlich und Ähnlichem. Ich persönlich mag die Worte „sensitiv“ oder „empfindsam“, weil sie neutraler aufgenommen werden. Trotzdem spreche ich fast ausschließlich von „Hochsensibilität“, weil sich dieser Begriff etabliert hat und die Betroffenen sofort wissen, was gemeint ist.

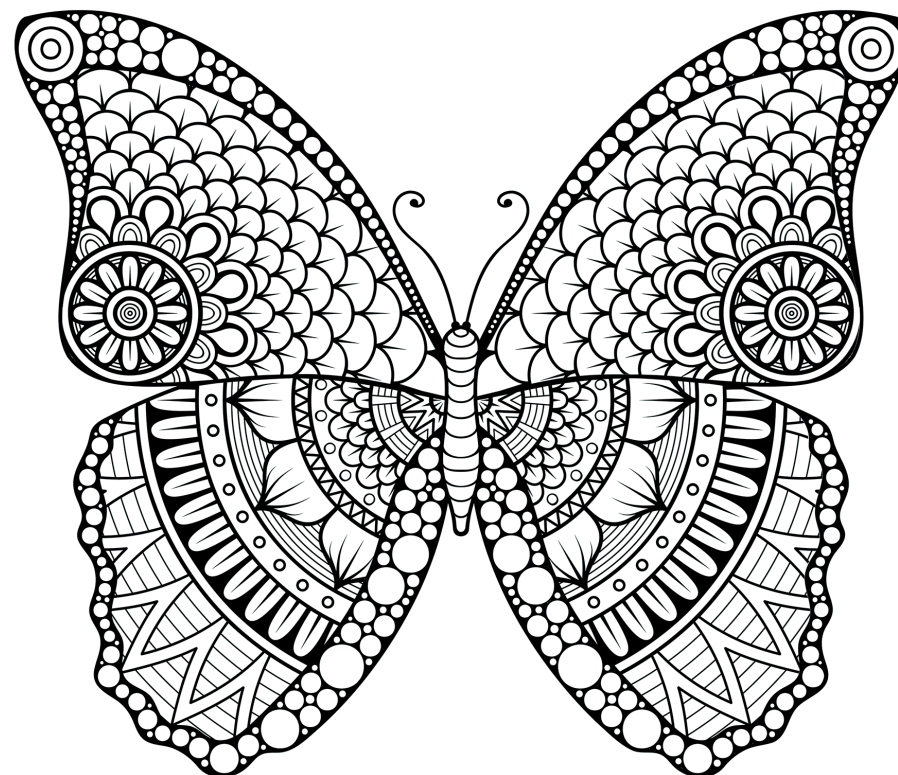
Wichtige Unterschiede zu anderen Phänomenen

Immer wieder wird Hochsensibilität mit Trauma, AD(H)S, Autismus, Depression oder Angststörung gleichgesetzt. Obgleich es hier Überschneidungspunkte gibt, sprechen wir von unterschiedlichen Phänomenen. Der größte Unterschied liegt darin, dass die Hochsensitivität ein angeborenes Charaktermerkmal ohne Krankheitswert ist. Es ist beispielsweise möglich, dass ein Hochsensibler zusätzlich unter einem traumatischen Erlebnis leidet oder an einer Depression erkrankt. Dann ist es wichtig, sich dem Trauma oder der Depression zuzuwenden. Eine Fachperson kann auch hier bei der genaueren Einschätzung und Diagnostik helfen.

Nimm dir gerne einen Moment Zeit, um das Gelesene Revue passieren zu lassen. Du kannst die Gedanken, die dir beim Lesen gekommen sind, hier festhalten und hast Raum für eigene Notizen:

***Diese Punkte über die Hochsensibilität
sind mir besonders wichtig geworden***

A large grey rectangular area containing 20 horizontal dotted lines for writing.



2



*Nichts ist an sich gut oder schlecht.
Das Denken macht es erst dazu.*

William Shakespeare



WIE STEHST DU ZU DEINER HOCHSENSIBILITÄT?

Obwohl ich versucht habe, das Konzept der Hochsensibilität möglichst wertfrei darzustellen, hast du vielleicht den Eindruck bekommen oder die Erfahrung gemacht, dass es doch eher anstrengend, belastend und nachteilig ist, hochsensibel zu sein. Möglicherweise hast du dir sogar diese Eigenschaft weggewünscht, weil du immer wieder an deine Grenzen stößt und dich schwach und minderwertig fühlst. Das muss aber nicht so bleiben.

Wie du zu deiner Hochsensibilität stehst und wie du sie bewertest, ist ganz entscheidend für dein Wohlbefinden und dein Selbstwertgefühl. Das wiederum bestimmt, wie du mit anderen Menschen interagierst und wie du in der Welt stehst.

Wir begeben uns in diesem Kapitel auf die Suche nach den Ursprüngen dieser Bewertungen. Wenn wir nachvollziehen können, woher unsere Einschätzungen kommen, können wir sie mit etwas Abstand betrachten und reflektieren. Dann kann Veränderung stattfinden.

In der nachfolgenden Tabelle kannst du einmal für dich aufschreiben, welche Aspekte deiner Hochsensibilität du magst und welche dir Schwierigkeiten bereiten.

Diese Eigenschaften mag ich/Das sind meine Stärken

(Beispiel: meine Kreativität)

Diese Eigenschaften bereiten mir Schwierigkeiten

(Beispiel: Ich kann nicht gut Nein sagen.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Den meisten Menschen fallen auf Anhieb sehr viele vermeintliche „Schwächen“ und problematische Punkte ein. Unser Fehlerbewusstsein wird schon von Kindheit an trainiert, etwa im Schulsystem, und Hochsensible sind obendrein besonders kritisch mit sich selbst. Aus diesem Grund möchte ich dich darin unterstützen, deinen Blick für eine Weile ausschließlich auf einige deiner möglichen Stärken zu lenken. In meinen Augen haben hochsensitive Menschen vielfältige Stärken, und es schlummert Potential in ihnen wie ein Schatz, der gehoben werden will.

Einige Stärken hochsensibler Menschen

Empathie

Sehen wir uns zuerst einmal die Fähigkeit zur Empathie an. Wie wunderbar ist es, dass es feinfühligere Menschen gibt, die sich in andere hineinversetzen können, die mitfühlen, denen das Ergehen der anderen nicht gleichgültig ist. Für das Gegenüber sind dieses entgegengebrachte Mitgefühl und das Verständnis sehr wertvoll. Es fühlt sich wahrgenommen und ernst genommen. Kinder profitieren in hohem Maße davon, wenn Eltern empathisch sind und somit genauer auf sie eingehen können. Hochsensible können wunderbare Berater, Tröster, Helfer, Begleiter sein, wie beispielsweise Altenpfleger, Tierpfleger oder Ärzte, die aufrichtig Anteil nehmen an ihrem Gegenüber und es so bestmöglich unterstützen können. Gäbe es keine empathischen Menschen, so wäre unsere Welt wohl ein kälterer Ort. Es gäbe womöglich keine oder weniger Umweltschützer, Tierwohlaktivisten und karitatives Engagement.

Weitere soziale Kompetenzen sind Umsichtigkeit, Loyalität, Fürsorglichkeit, tiefe Liebesfähigkeit, Sanftmut, Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit, Hilfsbereitschaft und die Fähigkeit, eine wohlige und harmonische Atmosphäre zu schaffen.

Kreativität

Auch Kreativität ist eine Stärke. Viele Hochsensible lieben es zu malen, zu basteln, zu musizieren, zu töpfeln, zu fotografieren oder zu schauspielern. Sie haben neue und andersartige Ideen, die bereichernd und innovativ sein können. Schöpferisch tätig zu sein, kann auch entspannen und als Ausgleich dienen.

Intuition

Die hohe Intuition hochsensibler Menschen gehört gleichermaßen zu ihren Begabungen. Etliche Geschichten berichten darüber, wie das unergründliche Bauchgefühl eines feinfühligem Menschen ihn vor Gefahren beschützt oder vor Schwierigkeiten bewahrt hat (etwa durch ein inneres Warngefühl, eine bestimmte Arbeitsstelle nicht anzutreten, bei der sich später herausstellte, dass es Missgunst und Mobbing unter den Kollegen gab). Aber auch im Kleinen kann Intuition sehr hilfreich sein. Hochsensible erspüren beispielsweise, was ein anderer in diesem Moment braucht oder wie sie sich in einer Notsituation verhalten sollen.

Gewissenhaftigkeit

Gewissenhaftigkeit und Zuverlässigkeit sind wertvolle Eigenschaften. Wer genau arbeitet, erhält gute Qualität. Verantwortungsbewusstsein ist eine Kompetenz, die anderen, der Umwelt und sich selbst Wertschätzung und Achtung entgegenbringt. All diese Dinge werden besonders von Arbeitgebern sehr geschätzt. Außerdem kann der ausgeprägte Gerechtigkeitssinn Hochsensitiven „Bärenkräfte“ verleihen, und sie werden bewegt, sich für Schwächere in schwierigen Lebensbedingungen einzusetzen.

Blick fürs Detail und Sinn für das Schöne

Hochsensible Menschen haben einen Blick fürs Detail. Ihnen fallen Kleinigkeiten auf, die andere nicht bemerken. Auch ihr Sinn für das Schöne und die Ästhetik ist eine starke Eigenschaft. Viele Hochsensitive haben ein Faible für harmonische Kombinationen in ihrem Wohnumfeld und achten auf farblich abgestimmte Kleidung.

Selbstreflexion

Die Fähigkeit zur Selbstreflexion empfinde ich persönlich als eine der größten Stärken hochsensitiver Menschen. Uns allen sind ein Großteil unserer Prägungen, Gedanken- und Gefühlsmuster nicht bewusst. Wir reagieren automatisch mit immer denselben Verhaltensweisen. Diese mangelnde Bewusstheit löst viel Schmerz in anderen und uns selbst aus. Erst wenn wir uns unserer inneren Muster bewusst werden, können wir etwas verändern und neue heilsame Wege gehen. Hochsensible Menschen denken viel über sich selbst nach, hinterfragen ihr Denken, Fühlen und Handeln. Dabei haben sie die Fähigkeit, eine Metaebene einzunehmen und sich selbst von einem anderen Standpunkt aus zu betrachten. Sie sind bereit, sich selbst zu beobachten, dadurch Selbsterkenntnis zu gewinnen und sich persönlich weiterzuentwickeln. Laotse sagte: „Wer andere kennt, ist klug. Wer sich selbst kennt, ist weise.“ Ich bin zutiefst überzeugt, dass Veränderung nur in jedem einzelnen Menschen ganz persönlich beginnen kann. Wer sich selbst kennen-, verstehen und annehmen lernt, kann diesen inneren Frieden auch in die Welt tragen.

Du siehst also: Hochsensibel zu sein bringt eine Vielzahl starker Eigenschaften mit sich. Es bedeutet auch, das Leben und die Welt viel tiefer zu erleben.

Schwierigkeiten hochsensibler Menschen

Sicher kennst du deine eigenen Herausforderungen schon ziemlich gut. Es kann erleichternd sein zu hören, dass du damit nicht allein bist und es vielen anderen Menschen ähnlich ergeht. Zusätzlich kann dies eventuelle Schuld- oder Versagensängste minimieren und Verständnis für dich selbst ermöglichen.

Hochsensible Menschen sind schnell reizüberflutet. Ihnen wird schnell alles zu viel. Sie leiden unter fehlender

Abgrenzungsfähigkeit gegenüber den Stimmungen anderer Menschen. Auch können sie schlecht Nein sagen und tun wiederholt Dinge, die sie eigentlich nicht wollen. Schnell neigt sich ihre Energie dem Ende. Viele versinken in endlosen Grübelschleifen und kommen nicht zur Ruhe. Das führt nicht selten zu Schlafstörungen und anderen stressbedingten Unbehaglichkeiten oder Erkrankungen. Die meisten Hochsensiblen geben an, sie hätten sich schon immer anders gefühlt, manche sprechen sogar davon, sich krank vorgekommen zu sein. Diese Infragestellung der eigenen Person (Was ist mit mir los? Bin ich normal?) und das anhaltende Gefühl, unverstanden zu sein, gepaart mit Perfektionismus und Selbstkritik führt nicht selten zu einem niedrigen Selbstwert. Obwohl Hochsensible viele Stärken und Fähigkeiten haben, trauen sie sich oft nichts oder zu wenig zu und fühlen sich anderen unterlegen.

Segen oder Fluch?

Meine Einstellung ist, dass es keine Stärken oder Schwächen per se gibt. Jede Medaille hat bekanntlich zwei Seiten (und einen Rand). Betrachten wir beispielsweise die hohe Wahrnehmungsfähigkeit hochsensitiver Menschen bezüglich der Details. Von der sogenannten „positiven“ Seite her bedeutet sie, dass den Hochsensiblen die wichtigen Dinge nicht entgehen, seien sie noch so klein. Die „negative“ Seite kann darin bestehen, dass jede auch noch so kleine Dissonanz sie stört, beispielsweise irritiert sie ein leicht schief hängendes Bild möglicherweise sehr stark.

Oder schauen wir uns die Empathie an. Es ist toll und hilfreich, mit anderen mitzufühlen und sie zu verstehen. Aber es führt auch dazu, dass sich Hochsensible mit dem Leid einer anderen Person identifizieren. Unter Umständen schmerzt dies so stark, als ginge es um das eigene Leid, und nicht wenige verlieren sich ganz darin.

Es ist daher nicht möglich, die Hochsensibilität objektiv als gut oder schlecht zu bewerten. Ist es etwa besser oder

schlechter, cholerisch zu sein? Ein aufbrausender Mensch ist schnell gereizt und schießt übers Ziel hinaus. Gleichzeitig kann er sich dank seiner starken Energie gut für seine Belange einsetzen.

Wir sehen also: Alle Charakterzüge haben sogenannte „Vor- und Nachteile“. Vielmehr kommt es auf die eigenen Bewertungen an und auf den Umgang mit der entsprechenden Eigenschaft. Ich möchte dir zeigen, wie du deine Stärken leben und dich gut um die herausfordernden Seiten deiner Hochsensibilität kümmern kannst.

Kulturelle Bewertungen

Wenn wir uns mit der Bewertung von Hochsensibilität beschäftigen, wenden wir uns zuerst einmal unserem kulturellen Kontext zu. In jeder Kultur werden bestimmte Persönlichkeitsmerkmale als ideal angesehen, während andere abgelehnt werden. Diese Wertungen spiegeln sich auch stark in den Medien wider.

In einer Studie wurden chinesische und kanadische Schulkinder verglichen, um festzustellen, aufgrund welcher Wesensmerkmale die Kinder am beliebtesten waren. In China waren jene am beliebtesten, die als zurückhaltend, verständnisvoll und ruhig galten. In Kanada hingegen gehörten schüchterne und sensible Kinder zu den unbeliebtesten.⁸

Das zeigt, dass Hochsensibilität je nach Kultur mehr oder weniger geschätzt wird. In unserem westlichen Kulturkreis sind Schnelligkeit, Performance und Leistung gefragt. Hochsensitive Menschen mit Tiefgang, Mitgefühl und Ehrlichkeit können in einem solchen Umfeld meist nicht punkten.

Vielleicht möchtest du dir einige Momente Zeit nehmen und darüber nachdenken, was diese Tatsache für dich bedeutet (hat). Wie hat es sich auf dich ausgewirkt, dass dein

⁸ Aron (2013), S. 55.

Charakterzug in deiner Kultur nicht besonders angesehen ist? Wurdest du vielleicht von Klassenkameraden oder Lehrern als „zu schüchtern“ oder „zu ruhig“ befunden?

Welche Wertungen deiner Hochsensibilität hast du erlebt?

.....

.....

.....

.....

.....

Es ist wichtig, dass du dir der Tatsache bewusst wirst, dass du in einer Kultur lebst, in der Hochsensibilität nicht als ideal gilt. Das hatte und hat nach wie vor Auswirkungen darauf, wie du von anderen behandelt und geschätzt wirst, und letztlich auch darauf, wie du deine eigene Sensibilität bewertest und annehmen kannst.

Familiäre Bewertungen

Gehen wir vom gesellschaftlichen Umfeld eine Ebene tiefer – zu deiner Familie, in der du aufgewachsen bist. Wie jede Kultur so hat auch jede Familie ihre eigenen (meist unbewussten) Wertvorstellungen. Bestimmte Persönlichkeitsmerkmale werden als ideal angesehen, während andere abgelehnt werden. Das beginnt schon beim Kinderwunsch – welches Kind wünschen sich die Eltern? Wie soll es sein? Welches Geschlecht soll es haben? Bereits vor unserem ersten Herzschlag sind wir Bewertungen von außen ausgesetzt. Babys werden gelobt („Es ist ganz brav und schreit nur selten“) oder ihr Verhalten gerügt („Wir haben ein Schreikind“). Kleinkinder sollten so oder lieber so sein. Ebenso Schulkinder und Jugendliche.

Sich dieser Bewertungen aus dem familiären Umfeld bewusst zu werden, ist vor allem für hochsensible Menschen entscheidend. Denn viele berichten davon, dass ihre Empfindsamkeit von Familienangehörigen nicht gewürdigt wurde.

Auch unsere Eltern wurden durch gesellschaftliche Werte geprägt. Überdies dürfen wir den geschichtlichen Hintergrund nicht vergessen. Je nachdem, wie alt du bist, gehören deine (Ur-)Großeltern der „Kriegsgeneration“ an. In dieser schwierigen Zeit von Krieg, Zerstörung und Hunger ging es ums nackte Überleben. Für Feinfühligkeit war kein Platz.

Zudem mussten sich die Menschen durch emotionale Härte schützen, um all das Leid zu verkraften. Es gehörte zu den Überlebensstrategien, bis zur Erschöpfung zu arbeiten, keine Gefühle zuzulassen, immer stark zu sein und sich von „kleinen Wehwehchen“ nicht einnehmen zu lassen. Diese existentiellen Werte haben deine (Ur-)Großeltern, natürlich in der besten Absicht, an ihre Kinder – deine (Groß-)Eltern – weitergegeben.

Den typischen Satz „Stell dich nicht so an!“ kennt wohl fast jeder Hochsensitive. So auch Sebastian⁹.

Als Kind war er eher schüchtern und zurückhaltend. Er spielte lieber allein, und Besuche bei anderen Kindern machten ihm Angst. Dort war alles fremd und unvorhersehbar. Auch im Kindergarten war es ihm zu laut und ein zu großes Durcheinander. Daher weinte er manchmal morgens vor dem Kindergartenbesuch. Daraufhin erwiderte seine Mutter meist: „Jetzt stell dich nicht so an. Die anderen Kinder gehen doch auch hin.“ Sebastian bekam diese Worte sehr häufig auch in anderen Situationen von seinen Eltern und Großeltern zu hören – meist dann, wenn er sich nicht so verhielt, wie es von ihm erwartet wurde. Die Erwachsenen wollten ihn mit diesen unbedachten Äußerungen nur

⁹ Alle Namen wurden von der Autorin geändert.

motivieren, sich „normal“ zu verhalten. Doch was löste solch ein Ausspruch bei diesem hochsensiblen Kind aus? Als erwachsener Mann fand Sebastian im Coaching heraus, dass dieser eine Satz ihn bis heute tiefgreifend geprägt hatte. Er dachte, er sei nicht in Ordnung so, wie er war. Die Eltern (und andere Bezugspersonen) hätten ihn anders haben wollen. Er sollte sich bemühen, anders zu sein. Tief in ihm hatte sich der innere Glaubenssatz gebildet: „Um geliebt zu werden, muss ich mich den Wünschen anderer anpassen.“ Diese „Wahrheit“ lebte Sebastian in allen seinen Beziehungen. Er konnte nicht er selbst sein, sondern versuchte stets, sich „nicht so anzustellen“ und sich so zu verhalten, wie die anderen es von ihm erwarteten.

„Stell dich nicht so an!“ kann für ein Kind auch bedeuten, dass seine Empfindungen nicht richtig sind: Bin ich zu empfindlich? Ist es vielleicht gar nicht so schlimm, wie ich es erlebe?

In der Folge wird dieses Kind seine eigenen Gefühle als unzuverlässig empfinden, sie nicht mehr ernst nehmen und sie missachten. Es lernt außerdem, dass Empfindsamkeit nichts Gutes mit sich bringt und nicht erwünscht ist.

Dieses klassische Beispiel soll verdeutlichen, wie tief familiäre Bewertungen wirken können. Dabei sind es nicht nur Worte, sondern auch das „Familienklima“ und andere subtile Faktoren, die uns prägen.

Natürlich gibt es nicht nur schmerzliche Bewertungen der eigenen Hochsensibilität, sondern auch Familien oder Familienteile, die Empfindsamkeit würdigen, schätzen und fördern.

Wenn du magst, dann lege an der Stelle eine Lesepause ein und nimm dir etwas Zeit, deine ganz persönlichen familiären Prägungen zu reflektieren.

Wie wurde Empfindsamkeit in meiner Familie bewertet?

.....

.....

.....

.....

.....

Von wem habe ich mich mit meiner Hochsensibilität abgelehnt gefühlt?

.....

.....

.....

.....

.....

Bei wem durfte ich sein, wie ich bin?

.....

.....

.....

.....

.....

Wer hat meine Feinfühligkeit geschätzt?

.....

.....

.....

.....

Gab es eine Person, die im Umgang mit ihrer Sensitivität ein Vorbild für mich war?

.....

.....

.....

.....

Vielleicht ist diese Reflexion sehr schmerzlich für dich, und es macht dich traurig, dass du wenig Wertschätzung erlebt hast. Das ist nur allzu verständlich. Später kommen wir noch einmal darauf zurück.

Oder du konntest feststellen, dass es eine oder mehrere Personen gab, die deine Sensibilität gewürdigt und unterstützt haben. Darauf zu schauen, kann dir viel Kraft geben.

Deine eigene Bewertung

Du hast jetzt einige Impulse bekommen, welche Bewertungen von außen an dich herangetragen wurden. Ob durch die Gesellschaft ganz allgemein, wie etwa durch Medien oder das Schulsystem, oder durch einzelne Personen, wie frühere Mitschüler, Geschwister, Onkel, Tante, Großeltern, Vater, Mutter. Von allen wurdest du mit deiner Hochsen-

sibilität in irgendeiner Art und Weise bewertet. Mache dir das noch einmal bewusst! Diese Bewertungen von außen spielen eine nicht geringe Rolle in der Entstehung deiner ganz eigenen Beurteilung und Sicht deiner selbst. Bestimmte Aussagen der Eltern, Lehrer u. a. wurden zu deiner eigenen „Stimme im Kopf“.

Maria war ein zartes und gefühvolles Mädchen. Sie fühlte sich oft unbehaglich. Kratzige Strumpfhosen, ein kleines Körnchen im Schuh oder eine Meinungsverschiedenheit mit einem anderen Kind brachten sie leicht zum Weinen. Dafür hatte ihre Mutter wenig Verständnis. Sie empfand ihre Tochter als zu zimperlich und rief ihr häufig entgegen: „Was bist du nur für eine Heulsuse!“ Die kleine Maria verinnerlichte das. Dieser immer wieder gehörte Satz wurde schließlich zu ihrem eigenen. Die Stimme der Mutter wurde zu ihrer eigenen inneren Stimme. Maria ist nun erwachsen. Noch immer fühlt sie sich oft unbehaglich. In diesen Situationen, wenn es ihr zum Weinen zumute ist, sagt sie zu sich selbst: „Was bist du nur für eine Heulsuse!“

Wir alle haben viele Bewertungen übernommen und sie zu unseren eigenen gemacht.

Das möchte ich ganz wertfrei sagen. Wir alle sind soziale Wesen. Unser Umfeld prägt uns, vor allem unsere Eltern – wir übernehmen von ihnen nützliche und weniger nützliche Dinge. Das geschieht automatisch und unbewusst. Nun, da wir selbst Erwachsene sind, können wir uns diese Prägungen anschauen und in die Veränderung gehen.

Blättere doch noch einmal zurück zur Tabelle am Beginn des zweiten Kapitels. Dort hast du aufgeschrieben, welche Aspekte der Hochsensibilität du magst und welche du ablehnst. Hat sich inzwischen schon etwas an der ein oder anderen Bewertung verändert? Gehe deine Notizen noch einmal durch und frage dich, warum du bestimmte Eigenschaften an dir magst oder nicht. Vielleicht bist du glücklich über deine Kreativität, weil du Freude am Malen hast.

Oder du verurteilst deine Schüchternheit, weil es dir dadurch schwerfällt, neue Freunde zu finden. Welche Rolle spielen Bewertungen von außen?

Gibt es einen Aspekt der Hochsensibilität, den du eigentlich ganz tief in deinem Inneren schätzt, obwohl du ihn auf die negative Seite geschrieben hast? (Bsp.: Du hast deine sanfte Stimme immer gemocht. Aber dann hat einmal ein anderes Kind beim Spielen zu dir gesagt: „Man hört dich mit deiner Piepsstimme ja gar nicht.“ Weil eine andere Person sie abgelehnt hat, mochtest du sie seither auch nicht mehr.)

Wo hast du Bewertungen von anderen übernommen, die nicht hilfreich für dich sind?

.....

.....

.....

.....

.....

Bewertungen von außen haben also nicht selten deine Selbsteinschätzung mitgeformt. Das anzuerkennen ist wichtig. Aber du siehst auch, dass Bewertungen keine Tatsachen sind, sondern eben nur Wertzuschreibungen. Sie sind immer relativ, nahezu beliebig und veränderbar. Wärest du zu einer anderen Zeit und an einem anderen Ort geboren, wärest du möglicherweise ein sehr anerkanntes Mitglied der Gesellschaft und der Familie. Vielleicht würdest du als Berater des Königs, als Heiler, Schamane, Prophet von der Gruppe hochgeschätzt. Deine Hochsensibilität ist eine Tatsache, die unveränderlich ist. Du wurdest mit eben-

diesem besonderen Nervensystem geboren. Darauf hattest und hast du keinen Einfluss. Deine Bewertungen hingegen kannst du kritisch hinterfragen und neu denken. Wie du dich mit deiner Hochsensibilität siehst und wie du damit umgehst, kannst du verändern. Dazu lade ich dich ein.



Wer bin ich, wenn mich keiner sieht?

Redensart

3



WER
BIN ICH?

Das bin ich

Andrea ist verheiratet, hat zwei Kinder und arbeitet in Teilzeit als Erzieherin in einem Kindergarten auf dem Land. Sie hat alles, was man sich wünschen kann: ein Haus, eine tolle Familie und einen gesicherten Arbeitsplatz. Auch wenn sie den Alltag oft als sehr anstrengend empfindet, ist sie „so einigermaßen“ glücklich. Und doch fragt sie sich in letzter Zeit immer wieder: Wer bin ich eigentlich? Bin ich die fürsorgliche Mama, die liebende Ehefrau oder die engagierte Erzieherin? Andrea hat das Gefühl, sich gar nicht wirklich zu kennen.

Wer bin ich? Das ist wohl eine der wichtigsten Fragen der Menschheit. Philosophen, Psychologen, religiöse Menschen, Künstler und viele andere mehr beschäftigen sich schon seit jeher mit ihr, und ich bin mir sicher, dass du sie dir auch schon gestellt hast. Jene, die uns nahestehen, kennen wir gut und wollen sie verstehen. Wie viel wichtiger ist es, dass wir uns selbst kennen(lernen) und verstehen, da wir doch so viel Zeit in unserer eigenen Gesellschaft verbringen.

Es ist enorm wichtig, dass du über deine Hochsensibilität als einen Teil deiner Persönlichkeit Bescheid weißt. Auf diese Weise kannst du deine Empfindungen, Gedanken und Gefühle besser nachvollziehen und gut mit ihnen umgehen. Um die wichtigsten Punkte nicht zu vergessen, kannst du bei Bedarf immer wieder in Kapitel 1 nachlesen.

Hier hast du Platz für DICH. Schreibe auf, was dich ausmacht. Welche Eigenschaften hast du (Bsp.: abenteuerlustig, blaue Augen, sportlich)? Wenn du magst, kannst du dich auch zeichnen. Versuche, dich objektiv darzustellen – so wie du bist, ohne die einzelnen Aspekte zu bewerten.

Das bin ich

Überlege nun, welche Rollen du ausfüllst (Bsp.: Vater, Freundin, Mitglied der Volleyballmannschaft)?

Meine Rollen

Welche Werte hast du? Was ist dir wichtig im Leben? Was magst du (nicht)?

Meine Werte und Vorlieben

Wenn du magst, kannst du zum Schluss noch die Dinge einkreisen, die mit deiner Hochsensibilität zu tun haben.

Eine deiner großen Stärken ist die Fähigkeit zur Selbstreflexion (siehe Kap. 2). Du beobachtest dich häufig und analysierst dein Verhalten. Du hinterfragst deine Gedanken und versuchst deine Gefühle nachzuvollziehen. Diese Eigenschaft hilft dir, dich immer besser kennen- und verstehen zu lernen. Die tiefere Beschäftigung mit dem Thema Hochsensibilität wird dich dabei zusätzlich unterstützen.

Sicher hast du in den letzten beiden Kapiteln schon einige Aha-Erlebnisse gehabt. Im Licht der Hochsensibilität ergeben viele Dinge Sinn, über die du dich früher möglicherweise gewundert hast. Dieses Wissen in deine Eigenreflexionen mit einzubeziehen, wird dir auch in Zukunft immer wieder hilfreich sein.

So erging es auch Caroline. Sie hatte sich immer schon unzählige Gedanken über sich selbst gemacht, viel nachgedacht und reflektiert. Zusätzlich lernte sie sich in einer Psychotherapie intensiver kennen. Doch erst als sie durch ein Buch erkannte, dass sie zu den hochsensiblen Menschen gehörte, fühlte sie sich so richtig gesehen und verstanden. In der folgenden Zeit besuchte sie ein Seminar zum Thema, um ihr Wissen noch weiter zu vertiefen und auch im Alltag anzuwenden. Mittlerweile weiß Caroline, warum sie keine Shoppingtouren mag oder sich nach einer Familienfeier immer gleich ins Bett verkriecht. Sie versteht sich und ihren Wesenszug und hat in ihrem Alltag schon einiges entsprechend verändert.

Vergiss jedoch nicht: Auch wenn die Hochsensibilität dein Wesen durchzieht, bist du doch mehr als „nur“ hochsensibel. Lasse dich nicht darauf reduzieren. Klammerst du dich zu sehr an diese Bezeichnung, beschränkst du dich und engst dein Sein ein. Das Konzept der Hochsensitivität kann dir als Hilfsmittel dienen, um dich besser zu verstehen. Du solltest dich aber nicht in diese Schablone hineinpressen. Es gibt mit Sicherheit auch Eigenschaften an dir, die eher nicht zur Theorie der Hochsensibilität passen.

Du darfst dich auch ganz grundsätzlich frei machen von starren Definitionen und Zuschreibungen. Lasse dich nicht festlegen, sondern bleibe frei in deinem Sein. Alle unsere Eigenschaften sind kein starres und fest umrissenes Konzept, sondern vielmehr Bewegungen auf einem Kontinuum. In einer Situation verhalten wir uns möglicherweise still und beobachtend, in einer anderen wiederum laut und

ausgelassen. An einem Tag springen wir morgens voller Energie aus dem Bett, ein andermal fühlen wir uns matt und kraftlos. Wir vereinen vermeintliche Gegensätze in uns und sind trotz unseres relativ beständigen Charakters innerlich beweglich.

Nimm dich wahr

Neben der gedanklichen Auseinandersetzung mit dir möchte ich dir noch eine andere Art der Selbsterforschung zeigen: die Meditation. Es gibt unzählige Arten und Formen der Meditation und die unterschiedlichsten Gründe, sie zu üben.

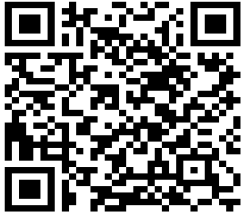
An dieser Stelle geht es darum, in die Stille zu gehen und nur mit dir selbst zu sein. Du schirmst dich von allen äußeren Einflüssen ab und erlebst nur dich. Du lernst dich auf einer anderen Ebene kennen, und je öfter du übst, desto tiefer kommst du mit dir selbst in Kontakt.

Hier nachfolgend bekommst du eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Lesen.

Höre auch gerne die MP3-Datei und lasse dich durch die Übung führen. Eine Anleitung, wie Du zu den Audio-Downloads der Meditationen gelangst und weitere Informationen zum Thema Meditation kannst du im Anhang nachlesen.



Meditation „Einfach nur sein“



- Suche dir für die Meditation einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist. Richte es dir gemütlich ein.
- Nimm eine bequeme Haltung ein, in der du dich einige Zeit wohlfühlst. Du kannst die Übung im Liegen durchführen oder, wenn du schnell schläfrig wirst, im Sitzen.
- Schließe deine Augen und werde still.
- Atme einige Male tief und lang ein und aus. Werde dir bewusst, dass du jetzt hier bist.
- Spüre in deinen Körper hinein: von den Füßen über die Beine, den Bauch, die Arme, den Rücken über den Nacken bis hin zum Kopf.
- Nimm deinen ganzen Körper wahr.
- Sobald du dich gut spürst, komme mit deiner Aufmerksamkeit nach innen.
- Führe dir deine Person vor Augen: deine Eigenschaften, all die Dinge, die du an dir magst oder die du ablehnst, und deine Rollen. All das, was dich ausmacht.
- Lasse diese Dinge in Gedanken los. Lasse deine verschiedenen Rollen von dir abfallen. Lasse das los, was andere über dich gesagt haben. Lasse das los, was du über dich denkst. Lasse alles los.
- Was kannst du jetzt spüren? Fühle dich, wie du tief in deinem Innern bist. Bleibe einige Momente in dieser Wahrnehmung, ganz tief verbunden mit dir. Ruhe in deinem Sein.
- Beende die Übung langsam, indem du deinen Körper wieder spürst, dich langsam bewegst, streckst und die Augen wieder aufmachst.

Wie war die Übung für dich? Konntest du dich darauf einlassen? Ist dir die Kontaktaufnahme mit deinem Inneren leicht gefallen oder eher schwer? Jede Erfahrung ist in Ordnung. Für manche Menschen fühlt es sich beängstigend an, für einige Momente alle Rollen und Eigenschaften loszulassen. Andere wiederum erleben es vielmehr als befreiend. Diese Übung kann dir helfen, dich mit dir, mit deinem Innersten zu verbinden und dich zu spüren. Dieses Erforschen deiner selbst passiert auf einer anderen Ebene als der rein gedanklichen. Wenn du diese Meditation regelmäßig durchführst, wirst du dir selbst immer näher kommen und jenseits von Worten erleben, wer und wie du bist.

Selbst-Bewusstsein

Sehr viele meiner Klienten sagen, dass sie gerne selbstbewusster wären. Damit meinen sie ein positives Selbstwertgefühl und Mut, zu sich selbst zu stehen. Mir gefällt das Wort „Selbstbewusstsein“ sehr. Was bedeutet es genau? Sich seiner selbst bewusst sein. Wissen, wer man ist. Sich selbst gut kennen. Sich selbst verstehen. Deswegen ist es auch so wichtig, dass du über deine Hochsensibilität Bescheid weißt. Auf diese Weise kannst du dir selbst nah sein und verstärkt im Einklang mit deinem Wesen leben. Du kennst die Dinge, die du gut kannst, die dir Freude bereiten, und im gleichen Maße darfst du zu den Dingen stehen, die dir Schwierigkeiten bereiten. Präsent – wissend und fühlend – bist du dir deiner selbst bewusst. Daraus erwächst Sicherheit.

4



Der Schlüssel der Geschichte ist nicht in der Geschichte, er ist im Menschen.

Théodore Simon Jouffroy



MEIN SO - GEWORDEN - SEIN

In Kapitel 3 haben wir uns damit beschäftigt, wer und wie **l**du (heute) bist und was dich ausmacht. Es gehört eine Geschichte dazu. In uns sind viele Dinge angelegt – so auch die Hochsensibilität. Gleichzeitig prägen uns täglich unzählige Erlebnisse. Besonders stark wirken die Einflüsse unserer Kindheit.

So war ich als Kind

Deine Kindheit ist schon eine Weile her. Und doch ist da irgendwo tief in dir noch das kleine Mädchen, der kleine Junge – das Kind, das du einmal warst. Denke einmal an diese Zeit zurück.

Wie warst du als Kind?

.....

.....

.....

.....

.....

Was hast du (nicht) gerne gemacht?

.....

.....

.....

.....

Was war dein Lieblingsessen?

.....

.....

.....

.....

Mit wem hast du (nicht) gerne gespielt?

.....

.....

.....

.....

Was war deine Lieblingsfernsehsendung?

.....

.....

.....

.....

Erkennst du in den Dingen, die du aufgeschrieben hast, eine Verbindung zur Hochsensibilität?

Ich war ein sehr neugieriges Kind, das alles wissen wollte und viele Fragen gestellt hat. Mir war es damals schon wichtig, dass beim Spielen alles gerecht zugeht. Außerdem habe ich mich gerne in mein Zimmer zurückgezogen, um dort in Ruhe zu malen oder zu basteln. Diese Punkte gaben bereits Hinweise auf eine Hochsensibilität.

So habe ich meine Familie erlebt

Die prägendsten Erfahrungen machen wir in unserer Kindheit. Wir alle waren einmal im Bauch unserer Mutter. Dort haben wir uns als Einheit mit ihr erlebt. Ohne sie konnten wir nicht überleben – sie umhüllte uns, wir waren ein Teil von ihr. Bereits in dieser vorgeburtlichen Zeit wurden wir beeinflusst, beispielsweise durch die Ernährung oder den Stress unserer Mutter.

Als wir schließlich auf die Welt kamen, blieb die Abhängigkeit von jenen, die sich um uns kümmerten – unsere Eltern oder andere Bezugspersonen. Wir waren darauf angewiesen, dass wir mit Nahrung und Zuwendung versorgt wurden.

Mit zunehmendem Alter werden Kinder zwar immer selbstständiger, dennoch bleibt die Abhängigkeit von den Bezugspersonen noch lange bestehen. Diese sind für sie die wichtigsten Menschen, denn ihre Existenz hängt in vielerlei Hinsicht von ihnen ab: nicht nur bezüglich der Versorgung mit Essen, Trinken und Wohnraum, sondern auch hinsichtlich ihrer Gefühlswelt. Kinder wollen sich emotional sicher und dazugehörig fühlen, geliebt und geschützt sein. Die Familie oder ein ähnliches soziales Gefüge, in das sie hineingeboren werden, ist für sie die „Welt“. Das Familienklima entspricht dem „allgemeinen Weltklima“. Ist die Atmosphäre beispielsweise geprägt von Wohlwollen und Wärme, schlussfolgert das Kind (unbewusst), dass die Welt

und das Leben ihm wohlwollend und wärmend gegenüberstehen. Dabei hat jede Familie ihre eigenen Werte und Leitsätze wie beispielsweise „Nur nicht auffallen!“, „Was sollen nur die anderen denken?“ oder „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“. Diese werden nicht nur ausgesprochen, sondern sie fließen gleichermaßen in die Lebensführung und konkrete Lebensgestaltung ein. Das Kind überträgt auch hierbei diese Sätze pauschal auf sein gesamtes Leben. Diese Dinge geschehen ganz unbewusst und automatisch.

**Wie war die Atmosphäre/
das Klima in deiner Familie?**

(Beispiele: angespannt, fürsorglich)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie hast du dich gefühlt?

(Beispiele: sicher, unbedeutend)

.....

.....

.....

.....

.....

**Gab es einen oder mehrere
Leitsätze in deiner Familie?**

(Beispiel: „Ohne Fleiß kein Preis.“)

.....

.....

.....

.....

.....

Was hat das in deinem Alltag bedeutet?

(Beispiel: Ich musste mich für gute Noten sehr anstrengen.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Die Leitsätze deiner Familie offenbaren ihre Werte. An ihnen kannst du ablesen, worauf deine Eltern Wert gelegt haben, welche Tugenden ihnen wichtig waren und welches Verhalten sie abgelehnt haben. Das ist in jeder Familie ganz unterschiedlich und zum Teil wiederum von deren Prägungen abhängig (siehe Kap. 2).

**Welche Werte
waren in deiner
Familie wichtig?**
(Beispiel:
Durchsetzungsvermögen)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

**Was wurde in deiner
Familie abgelehnt?**
(Beispiel: Geiz)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Welche dieser Werte sind dir persönlich wichtig? Kreise sie ein.

Möglicherweise gibt es Überschneidungen. Womöglich sind da aber auch Dinge, die deiner Familie wichtig waren, die du hingegen als negativ erlebt hast, die Druck aufgebaut haben, verletzend waren oder deiner Art nicht entsprechen haben.

Steffens Eltern waren Inhaber eines großen Betriebs, den wiederum seine Großeltern gegründet und aufgebaut hatten. Seine Eltern arbeiteten viel. Vor allem sein Vater war allabendlich noch lange im Büro. Steffen kannte es nicht anders. Für ihn war die Geschäftigkeit seiner Eltern ganz normal. Sehr oft hörte er sie zudem Dinge sagen wie: „Ohne Fleiß kein Preis“. „Wenn du im Leben etwas errei-

chen willst, musst du dich anstrengen. Einfach nur gut sein reicht nicht. Du musst der Beste sein“ oder „Das Leben, das wir führen, ist uns nicht zugefallen. Wir haben es uns hart erarbeitet“. Dieses Leistungsstreben fühlte sich für den kleinen hochsensiblen Steffen intuitiv nicht gut und nicht stimmig an. Er hatte das Gefühl, nicht in die Familie zu passen. Der Junge mochte keinen Wettkampf und wollte nicht an die Spitze. Viel lieber war er in der Natur, beobachtete Vögel und träumte. Doch er wollte seinen Eltern gefallen und ihnen gerecht werden. Auch wenn er den Widerspruch in sich fühlte, wurde er ein fleißiger Schüler, der nach sehr guten Noten strebte. Dazu trainierte Steffen hart im Tennis, obwohl es ihm kaum Freude machte.

Anna hingegen wuchs in einer Familie auf, in der Wärme und Herzlichkeit vorherrschte. Die Eltern gingen respektvoll miteinander und wertschätzend mit ihren Kindern um. Anna fühlte sich gesehen und so angenommen, wie sie war. Ihre Grenzen wurden akzeptiert. Gleichzeitig ermutigten die Eltern sie dazu, neue Dinge auszuprobieren.

In diesen beiden sehr gegensätzlichen Geschichten sehen wir, wie unterschiedlich Kinder aufwachsen können und wie prägend die Atmosphäre und die Werte in einer Familie für das Kind sind. Es sind natürlich nur kleine Ausschnitte eines komplexen Zusammenspiels vieler weiterer Faktoren. Dabei ist es wichtig zu betonen, dass in keiner Familie „alles gut“ oder „alles schlecht“ ist. Es ist nicht schlecht, sich anzustrengen und hart für etwas zu arbeiten. Genauso wenig hat es ausschließlich gute Aspekte, wenn Wärme und Herzlichkeit die Atmosphäre prägen. Dazu kommen wir später noch.

An dieser Stelle geht es vorerst nur darum, dass du dir dessen bewusst wirst, in welcher Art von Zuhause du aufgewachsen bist und wie es dich geprägt hat.

Hochsensibel als Kind

Als du ein Kind warst, wusstest du vermutlich noch nicht, dass du hochsensibel bist und was das bedeutet. Vielleicht hast du dich genau wie ich unbeschreiblich anders gefühlt. Häufig verstand dich dein Umfeld nicht, und du hast dich nicht gesehen gefühlt, wie du wirklich bist. Wahrscheinlich warst du in irgendeiner Art kreativ und konntest dich gut allein beschäftigen. Große Ereignisse wie die Einschulung oder ein Umzug bewegten dich tief und beängstigten dich. Du hattest sehr intensive Gefühle bei sogenannten „Kleinigkeiten“. Möglicherweise warst du sehr wählerisch bei Nahrungsmitteln und ziemlich schmerzempfindlich. Eher vorsichtig und besonnen bliebst du vor größeren Verletzungen und Unfällen verschont. Dein Bauchgefühl war unschlagbar, und du wusstest oft Dinge, ohne dass sie ausgesprochen worden waren. Dir war sofort klar, dass deine Mutter heute schlechte Laune hatte oder dein Freund traurig war. Streit vermiedst du, wo es nur möglich war, und du gingst Ärger mit deinen Eltern aus dem Weg. Schimpfen oder Strafen verletzten dich zutiefst. Vielleicht spieltest du lieber mit älteren Kindern, weil du mit gleichaltrigen oder gar jüngeren nichts anfangen konntest. Du warst leicht zu erschrecken, eher schüchtern und ängstlich. Vielleicht trieb dich aber auch deine Neugier an und du gingst offen auf andere zu.

Hast du dich wiedererkannt? Womöglich traf das meiste auf dich als Kind zu. Damals wusstest du noch nicht, dass dein Nervensystem anders arbeitet als das der meisten anderen. Vielleicht hast du dich manchmal extrem hilflos und verloren gefühlt. Es ist so wertvoll, dass du jetzt um dein besonderes Wesensmerkmal weißt. Auf diese Weise kannst du deine Vergangenheit im Licht der Hochsensibilität betrachten und dich und dein Geworden-Sein besser verstehen.

Diese Dinge oder Erlebnisse aus meiner Kindheit kann ich jetzt besser verstehen

(Beispiel: Warum ich keine Wollpullover mochte)

.....

.....

.....

.....

.....

Meine Verletzungen

Hochsensible Kinder nehmen mehr wahr und verarbeiten Erlebtes intensiver. Da sie empfindsamer sind, sind sie auch leichter verletzlich. Häufige Kritik, lautes Schimpfen, Strafen oder Schläge werden viel heftiger empfunden. Hochsensible Kinder nehmen sich diese Dinge sehr stark zu Herzen. Ein entscheidender Punkt ist auch, wie die Eltern und andere Bezugspersonen auf die erhöhte Empfindsamkeit des Kindes reagieren. Wie in Kapitel 2 beschrieben, ist es ausschlaggebend für das Kind, wie die Bewertungen seiner Hochsensibilität ausgefallen sind.

Wie wurde Empfindsamkeit in meiner Familie bewertet?

.....

.....

.....

.....

.....

Oft wird Sensibilität als unerwünschte Eigenschaft angesehen und abgewertet. Vielleicht bist du aber auch in einer Familie aufgewachsen, in der du sein durftest, wie du bist, und in der deine Empfindsamkeit geschätzt wurde. Wenn die folgenden Zeilen nicht auf dich zutreffen und du dich nicht angesprochen fühlst, kannst du sie überspringen.

Wenn deine Hochsensibilität (von wem auch immer) abgelehnt wurde, hast du das womöglich allein schon atmosphärisch und subtil sehr stark gespürt. Außerdem hast du mit Sicherheit Sätze zu hören bekommen wie „Stell dich nicht so an!“, „Sei doch nicht immer so empfindlich!“ oder „Was du schon wieder hast“. Wenn du denselben Satz von unterschiedlichen Personen gehört hast, verstärkte sich sein Inhalt und du hast ihm mehr Gewichtung gegeben.

Diese Sätze habe ich oft gehört

.....

.....

.....

.....

.....

Was haben diese Sätze mit dir gemacht? Wie hast du dich gefühlt?

Wie schon in Kapitel 2 beschrieben, können diese Formulierungen unterschiedliche Gefühle und Schlussfolgerungen auslösen. Vielleicht hast du dich nicht gesehen oder in deinem Sein abgelehnt gefühlt. Oder es ist Angst in dir entstanden, weil man deine Bedürfnisse nicht berücksichtigt hat. Ein und derselbe Satz löst bei unterschiedlichen Menschen auch unterschiedliche Gefühle aus. Das ist sehr individuell.

So habe ich mich gefühlt

(Beispiele: nicht ernst genommen, übergangen)

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Konsequenzen hast du aus den Sätzen gezogen? Welche Bedeutung hast du ihnen beigemessen? Dass du nicht richtig empfindest? Dass du anders sein solltest? Dass du nicht so geliebt wirst, wie du bist? Dass du dich anpassen musst? Dass du fortan deine Gefühle herunterschlucken wirst, um nicht mehr verletzt zu werden? Auch hier gibt es kein „richtig“ oder „falsch“. Entscheidend ist das, was du ganz individuell aus der Erfahrung gemacht hast.

Meine Schlussfolgerungen

.....

.....

.....

.....

.....

Diese Reflexion kann sehr schmerzhaft sein. Möglicherweise wird dir gerade bewusst, wie stark dich diese Sätze verletzt haben und wie tief sie sitzen. Damit bist du nicht allein. Vielen meiner Klienten geht es ähnlich. Sie sind erstaunt, welchen Einfluss diese kurzen Sätze von früher noch immer auf ihr heutiges Leben haben. Oft fließen Trä-

nen des Schmerzes und der Trauer. Es tut einfach sehr weh, aufgrund des eigenen Wesens abgelehnt zu werden.

Du kannst nichts für die Sätze, die andere dir gesagt haben, und du kannst nichts für die Art und Weise, wie sie dir gesagt wurden. Deine Schlussfolgerungen daraus hast du als Kind (unbewusst) gezogen. Jetzt als Erwachsener hast du jedoch die Möglichkeit, sie dir genauer anzuschauen und sie zu verändern. Wir kommen später noch einmal darauf zurück.

Schätze der Erinnerung

Neben allen schmerzlichen Erfahrungen dürfen wir all die Dinge nicht vergessen, die uns in unserer Kindheit Kraft gegeben haben. Hochsensible Menschen erleben nicht nur Verletzungen intensiver, sondern sie profitieren gleichzeitig stärker als andere Menschen von wohltuenden Erlebnissen. Dem ein oder anderen Hochsensiblen fällt es schwer, positive Erinnerungen aus jungen Jahren zu finden, weil diese Zeit von vielen Schwierigkeiten überschattet war. Wie einsam, überfordernd oder Leid bringend deine Kindheit auch gewesen sein mag: Du hast bis heute überlebt. In dir war mehr Energie als Zehrendes. Du hast all die Widrigkeiten, denen du gegenüberstandst, gemeistert – zumindest so weit, dass du noch am Leben bist und atmet. Lass uns die Ressourcen deiner Kindheit betrachten.

Was hat mir in meiner Kindheit Kraft gegeben?

(Beispiele: die Natur, das Reiten)

.....

.....

.....

.....

.....

Bei wem durfte ich mit meiner Hochsensibilität sein, wie ich bin?

(Beispiele: Deutschlehrer, Hund)

.....

.....

.....

.....

Wer war für mich im Umgang mit seiner Hochsensibilität ein Vorbild?

(Beispiel: Oma)

.....

.....

.....

.....

Welches Erlebnis hat mir gutgetan und warum?

(Beispiele: Sommerurlaub in den Bergen, Bootfahren mit meiner Tante – habe mich frei gefühlt)

.....

.....

.....

.....