



Dagmar Fischer

geb. 1965, ist seit dreizehn Jahren im naturheilkundlichen Bereich aktiv und beschäftigt sich intensiv mit den Grundpfeilern von seelischer und körperlicher Gesundheit als Faktoren für Lebensqualität. Sie ist selbst hochsensibel. Seit acht Jahren Chefredakteurin des Magazins „Gesundheit durch Wissen“ (vorheriger Titel „Naturheilverfahren & Lebensthemen“) und Kommunikationstrainerin nach Thomas Gordon.

Kontakt:

info@gesundheit-durch-wissen.de
www.gesundheit-durch-wissen.de

Hochsensibel

Begabung und Herausforderung

Es ging allen so. Sie dachten mit ihnen stimmt etwas nicht. Ja, sie befürchteten, sie sind nicht „normal“. Hochsensible kommen oft erst durch Zufall darauf, dass es für ihr Persönlichkeitsmerkmal eine Bezeichnung gibt und dass sie damit nicht alleine stehen. Circa ein Fünftel der Bevölkerung gilt als hochsensibel, doch nicht alle wissen das von sich.

Was so anders ist an Hochsensiblen – Beispiel:

- Sie nehmen Sinneseindrücke stärker und differenzierter wahr, als andere. Z. B. Geräusche/Lärm, Mimiken, Gesten und Befindlichkeiten ihrer Mitmenschen.
- Durch die ausgedehntere Wahrnehmung verfügen sie zwar über mehr Informationen als ihre Mitmenschen, doch sie brauchen auch länger, um diese zu verarbeiten und abzulegen.
- Das ist der Grund warum viele Hochsensible sich nur ein gewisses Maß an Sinneseindrücken zumuten und in der Auswahl der Menschen und Situationen, die sie an sich heran lassen, wählerisch sind.

Die amerikanische Psychologin und Psychotherapeutin Elaine N. Aron hat 1996 das Pionierwerk auf dem Gebiet der Hochsensibilität geschrieben. Ihr Buch „Sind Sie hochsensibel – Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen“ gibt es seit 2005 auch in Deutschland. Darin enthalten ist ein Selbst-Test, den wir mit freundlicher Genehmigung des mvg-Verlages auf Seite 30 abgedruckt haben. An diesem Test können Sie erkennen, ob Sie selbst hochsensibel sind. Wenn ja, wäre das eine wichtige Information für Sie, denn Hochsensibilität ist zwar eine Gabe, doch viele Menschen und Situationen sind dann für Sie anstrengender, als für den Großteil der Bevölkerung.

Elaine N. Aron erklärt in ihrem Buch, dass der Grund für Hochsensibilität in einem empfindsamen Nervensystem liegt. Die Verarbeitung von Informationen läuft anders, differenzierter ab. Auf unterschwellige Informationen reagiert es stärker, als bei anderen Menschen. So ist zu erklären, dass

es nach der Konfrontation mit Reizen einer längeren Erholung bedarf.

Dies ist kein Mangel, sondern hat auch Vorteile. Allerdings ist es gut davon zu wissen, damit man gesünder mit sich umgehen kann.

Hochsensibilität betrifft sowohl Frauen als auch Männer. Die Autorin geht von einer Vererbung aus, das heißt Mutter, Vater oder andere Ahnen haben dieses Persönlichkeitsmerkmal ebenfalls.

Ihr Buch basiert auf einer fünfjährigen Untersuchungsphase. In tiefgründigen Gesprächen, Kursen und individueller Beratung Hunderter hochsensibler Menschen hat sie grundlegende Tatsachen über Sensibilität herausgefunden. Und sie hat festgestellt, wie Betroffene mit der Überreizung und Überregung ihres Nervensystems umgehen können.

Selbstverständlich sind auch andere Menschen sensibel, die einen mehr, die anderen weniger. Nicht bei jedem tritt es so deutlich in Erscheinung. Hinzu kommt, dass viele Menschen lieber darauf setzen, cool und abgehärtet zu erscheinen, um nicht empfindsam zu wirken. Denn das interpretieren viele als Schwäche. So kommt die wahre Sensibilität meist nur in bestimmten Momenten zum Vorschein, was sehr schade ist. Denn Sensibilität ist in unserer immer kühler werdenden Gesellschaft sehr gefragt.

Hochsensible zeichnen sich z. B. durch folgende Merkmale aus:

- Sie denken genauer über das nach, was sie erlebt, gesehen oder erfahren haben.
- Sie haben ein großes Wahrnehmungsvermögen für Feinheiten. Informationen nehmen sie dadurch auch unbewusst oder halbunbewusst auf und verarbeiten sie weiter. Dadurch verschärft sich ihre Intuition.
- Hochsensible verfügen in der Regel über eine ausgezeichnete Intuition. Das heißt, oft wissen sie etwas und können sich selbst nicht erklären warum. Oder: Während andere verschiedene Lösungswege ausarbeiten und diskutieren müssen, treffen Hochsensible die Lösung oft ohne große Umwege. Das heißt, sie sparen Zeit und Aufwand.

- Sie denken über Vergangenes und die Zukunft mehr nach als andere. Sie überlegen sich, wie die Dinge sein sollten, damit sie richtig laufen. Und oft wissen sie, wie etwas enden wird. Selbstverständlich können sie sich, laut Elaine Aron, auch mal irren, so wie unsere Augen und Ohren getäuscht werden können. Doch ihre Intuition gibt ihnen oft genug Recht.
- Das intensivere Nachdenken über die Dinge ermöglicht ihnen mehr Weitsicht.
- Hochsensible schauen hinter die Kulissen. Sie lassen sich durch ein gewisses Auftreten anderer nicht in die Irre führen, sondern spüren auch viel von den Zwischentönen und dem Charakter hinter der Darstellung eines einzelnen. Dies macht sie zu verständigen Menschenkennern, die mit der Einschätzung einer Person oftmals richtig liegen, selbst wenn die Begegnung nur kurz war.
- Sie sind ständig auf der Hut und nehmen selbst kleinste Signale bzw. Veränderungen wahr. So können sie sich und ihre Mitmenschen auch vor Gefahren bewahren oder Gelegenheiten erkennen.
- Sie sind sehr mitfühlend und Anteilnehmend.
- Schöne Sinneseindrücke, z. B. in der Natur, klassische Musik, Kunst können sie mehr genießen. Sie tauchen geradezu in das Erlebnis ein und sind für eine gewisse Zeit für nichts anderes mehr offen.

Aufgrund dieser Begabungen gibt es unter den Hochsensiblen oft Hellseher, Künstler, Erfinder bzw. besonders gewissenhafte, vorsichtige und gebildete Menschen. Auch der berühmte Psychiater C. G. Jung sowie der ehemalige US-Präsident Abraham Lincoln sollen Hochsensible gewesen sein.

Die Kehrseite der Sensibilität

Herausgefordert wird der Hochsensible, wenn er sehr starken Reizen ausgesetzt ist. Das sind auch die Momente, in denen er von der breiten Masse unter Umständen nicht verstanden wird. So gibt es Situationen, die führen bei den meisten Menschen lediglich zu einem „mittleren“ Erregungsniveau. Anders dagegen bei einem Hochsensiblen: Hier bewirkt die gleiche Situation eine hochgradige Erregung. Wenn also die Nerven bei anderen nur erregt sind, kann dies bei einem Hochsensiblen zu einer Überdrehung führen. Laut Elaine Aron nennen Psychologen dies eine „transmarginale Hemmung“. Damit ist eine Schutzfunktion des Organismus klassifiziert, die den Körper vor Überstimulation bewahren soll. Im Grunde mag es niemand, wenn die eige-

nen Nerven stark gereizt werden. Bei den Hochsensiblen tritt dieser Zeitpunkt nur früher ein. Wer von sich weiß, dass er hochsensibel ist, setzt sich daher von vornherein nicht so starken Reizen aus bzw. dosiert diese, soweit es möglich ist, und zieht sich bei Überreizung konsequent zurück. Für Außenstehende, deren Nervensystem noch einiges aushalten kann, ist das oft unverständlich. Wenn Sie also jemanden in Ihrer Umgebung haben, der sich von sich aus intuitiv bzw. ganz bewusst zurückzieht, könnte es sein, dass es sich um einen Hochsensiblen handelt. In dem Fall sollten Sie auf dessen Bedürfnisse Rücksicht nehmen. Diese Person kann Ihnen dafür andere Gaben anbieten, von denen Sie sehr profitieren können.

Je nachdem inwieweit ein Hochsensibler an seiner Persönlichkeit gearbeitet hat, könnte es sein, dass er seine Fähigkeiten nicht optimal ausschöpfen kann, wenn:

- er beobachtet wird
 - er unter Zeitdruck gesetzt wird
 - man ihn bewertet
 - wenn er vieles auf einmal erledigen soll
- Nicht alle Hochsensiblen haben damit ein Problem, doch die oben genannten Punkte könnten ein Merkmal sein einen Hochsensiblen, z. B. im Kindesalter, zu erkennen.

Weiterhin reagieren Hochsensible stärker auf

- Hunger
- Kälte
- Lärm, Ruhestörung
- Unharmonie
- Krankheiten
- Unsicherheiten, Veränderungen
- Erschöpfung

Je nach Persönlichkeitsentwicklung können sie zu folgendem neigen:

- Depressionen
 - Dinge schwerer zu nehmen, als andere
 - zu einer geringeren Selbstachtung, weil sie für die Gesellschaft kein Ideal darstellen
- Hochsensible benötigen unter Umständen mehr Zeit für die Erledigung von Dingen, als andere, doch dafür verarbeiten sie das, was sie tun intensiver und verstehen dadurch von der Sache im Endeffekt auch mehr. So scheint es, dass sie Sprachen besser lernen, doch bei dem flüssigen Reden kann ihnen die Wahrnehmung verschiedener Reize in die Quere kommen. Hochsensible wirken oft so, als wären sie weniger fröhlich, als andere. Das liegt daran,

dass sie sich über viele Dinge mehr Gedanken machen. Für sie ist es wichtiger, alles bewusst zu erleben und sehr menschlich zu sein. Für einen Hochsensiblen kann „Glück“ etwas anderes bedeuten, als für die übrige Masse. Wenn er zu sich steht, kann er es tolerieren, dass er nicht der üblichen Definition von Glückseligkeit entspricht. Er hat dafür andere Werte, die ihm wichtiger sind.

Zum Thema Reize

Wenn das Nervensystem wachgerüttelt wird, wenn seine Aufmerksamkeit gefordert ist und die Nerven dazu bewegt werden, elektrische Signale zu senden, dann sprechen wir von Stimulation (ein Reiz berührt das Nervensystem).

Reize sind nicht nur Stimulationen, die von außen kommen. Auch Schmerzen, Muskelanspannungen, Hunger, Durst oder sexuelle Bedürfnisse stimulieren unser Nervensystem. Doch auch die Abläufe in unserer Psyche können sich auf unser Nervenkostüm auswirken, z. B.: Erinnerungen, Vorstellungen, Gedanken oder Absichten. In Bezug auf die Dauer oder Stärke können Reize ganz unterschiedlich sein. Sehr intensiv durch das Ertönen einer Hupe, durch die man sich erschreckt, oder sehr komplex durch die Geräuschkulisse bei einer Party und wenn man sich dazu an mehreren Gesprächen gleichzeitig beteiligt.

Viele meinen, eine gewisse Geräuschkulisse wären wir doch mittlerweile gewohnt. Doch dies ist nicht unbedingt so. Denn wie uns latente Geräusche, Töne, die wir unbewusst wahrnehmen, wirklich zusetzen, das merken wir oft erst hinterher, nämlich daran, dass wir uns müde und erschöpft fühlen. Ein Hochsensibler kann selbst nach einem durchschnittlich anstrengenden Arbeitstag das starke Bedürfnis nach Ruhe verspüren. Reize können bei Menschen auch deshalb unterschiedlich wirken, weil sie mit verschiedenen Erfahrungswerten gekoppelt sind. Elaine Aron bringt das Beispiel, dass die jährlichen Weihnachtseinkäufe für den einen mit Freude und Fröhlichkeit zu tun haben, ein anderer dies jedoch als Stress und Anspannung erlebt, da er früher immer zu wenig Zeit und/oder Geld für diese Einkäufe hatte.

Die Autorin stellt fest, dass eine Regel allgemein gilt: Reize machen uns mehr aus, wenn wir sie nicht kontrollieren können und wenn wir das Gefühl haben, ihnen ausgeliefert zu sein.

Darüberhinaus warnt sie davor nervliche Erregung mit Angst und Furcht gleichzusetzen. Nervliche Erregung könne auch

durch andere Empfindungen ausgelöst werden, wie Freude, Neugier oder Ärger. Feststellen können wir die Erregung an: Erröten, Zittern, Denkblockaden, Magenkrämpfe, Herzklopfen, Herzrasen, Muskelverspannungen und Schwitzen der Hände oder anderer Körperteile. Doch viele fühlen auch ihre angespannten Nerven ohne dass sie Symptome zeigen. So ist z. B. Stress Auslöser für nervliche Erregung.

Wie immer wir auch die Erregung spüren, wäre es wichtig zu erkennen, dass unser Körper lediglich versucht mit der Herausforderung umzugehen. Auch wenn unsere Erregung für andere wie Angst aussehen mag, sollten wir uns das nicht einreden lassen, denn das würde zu einer vermehrten Reaktion führen. Indem wir erkennen, dass Reaktionen normal und verständlich sind, können wir uns am ehesten beruhigen.

Körperliche Unterschiede

Durch das empfindlichere Nervensystem reagiert auch der Körper eines Hochsensiblen feinfühler. Das kann folgende Vor- und Nachteile haben:

- feinmotorische Arbeiten gelingen leichter
- geduldiges Abwarten fällt leichter
- früh aufstehen fällt leicht (hier gibt es jedoch auch Ausnahmen)
- die Reaktion auf Koffein ist stärker (es sei denn eine Gewöhnung ist bereits eingetreten)
- es wird mehr von der rechten Gehirnhälfte aus gesteuert = kreatives Gestalten fällt leichter als lineares Denken
- empfindlichere Reaktion auf alles, was in der Luft ist (viele Hochsensible haben große Probleme mit Heuschnupfen und Hautirritationen)

Wichtig zu betonen wäre noch, dass Hochsensible ja nicht ständig nervlicher Erregung ausgesetzt sind. Das wäre auch nicht zu ertragen und sie könnten dann nicht kreativ und intuitiv sein, sie würden weniger wahrnehmen. Sie unterscheiden sich also ganz deutlich von Neurotikern, die ohne ersichtlichen Grund in einem ständigen Angstzustand leben.

Das Leitbild der Gesellschaft

Die Idealvorstellungen unserer „zivilisierten“ Gesellschaft werden uns durch die Bilder in der Werbung, in Filmen und durch das öffentliche Leben suggeriert. Demnach ist ein optimales und funktionierendes Mitglied der Gesellschaft derjenige, der stets leistungsbereit, hochmotiviert, jeglicher Befindlichkeitsstörung trotzend, extrovertiert, erfolgreich ist und

unaufhaltsam seinen (Karriere-)Weg geht. Der kontinuierlich materiellen Wohlstand anhäuft und meist über mehr Geld verfügt, als er benötigt. Wie viele „Leichen“ er dabei zurück lässt, wie vielen Menschen er mit seinem Ehrgeiz auf die Füße getramelt ist, scheint da weniger zu interessieren. Wichtig ist das sichtbare, materielle Ergebnis. Wir alle wissen natürlich, dass diese Rechnung nicht aufgeht. Es sind gerade die leistungsbetonten Menschen, die frühzeitig Zipperlein entwickeln und eher altern, weil sie keinen Sinn fürs Innehalten, fürs Meditieren oder sich in Frage stellen hatten. Und die dann, wenn sie Zeit für Muße hätten (und auch das Geld) ihr Leben nicht wirklich genießen können, weil sie zu krank sind oder nichts mit sich anzufangen wissen.

Doch das Leitbild hält sich hartnäckig und so führt es dazu, dass es Eltern peinlich sein kann, wenn ihr Kind eben nicht so schnell lernt, sich entwickelt, mehr Zeit braucht, den Dingen mehr auf den Grund gehen will, wenn es eben nicht so optimal „funktioniert“ und ins Schema passt, wie andere. Und wenn es den Eltern nicht unangenehm ist, dann werden sie spätestens durch konventionelle Schulsysteme darauf aufmerksam gemacht, dass mit ihrem Kind „etwas nicht stimmen kann“.

Wer sich jetzt als Hochsensibler erkennt, dem wird aufgrund dieser Zusammenhänge vielleicht auch klar, was ihm sein Umwelt in der Kindheit, Jugend und als Erwachsener suggeriert hat: Es könnte sein, dass er erfahren hat, nicht normal, vielleicht sogar langweilig zu sein. Und dass diese Annahmen der Autoritätspersonen, Mitschüler und Kollegen nichts anderes sind, als Unwissenheit. Vor diesem Hintergrund kann jeder Hochsensible, die Negativ-Botschaften, die er in der Vergangenheit zu seiner Person erhielt, neu überdenken – und sollte sie auch neu bewerten. Dazu rät Elaine N. Aron dringend in ihrem Buch. Sie betont ebenfalls: Das Urteil der anderen prägt auch das Selbstbild, das man von sich hat. Wer also bislang sein Licht unter den Scheffel gestellt hat, sollte sich eingehend damit beschäftigen, wie dieses Selbsturteil zustande kam und wozu er wirklich fähig ist. Die Autorin warnt davor Adjektive wie „gehemmt“, „introvertiert“ oder „schüchtern“ für sich zu akzeptieren, weil dies von außen aufgedrückte Einstufungen sind, die dem Individuum kaum gerecht werden. Noch dazu haben sie einen negativen Beigeschmack, der die Selbstachtung nicht fördert.



Das Erleben positiver sozialer Kontakte stärkt das Selbstbewusstsein

■ Elaine N. Aron

SIND SIE HOCHSENSIBEL?

Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen

Wie nehmen Sie Ihre Welt wahr? Beeinträchtigen Lärm, Gerüche oder Stress Ihr Wohlbefinden? Haben Sie eine reiche Vorstellungskraft und lebendige Träume? Spüren Sie Feinheiten in Ihrer Umgebung auf und können Sie sich auf Ihre Intuition verlassen?

Wenn Sie diese Fragen mit „Ja“ beantworten, dann sind Sie wahrscheinlich hochsensibel und äußerst feinfühlig in der Wahrnehmung äußerer Eindrücke. Hochsensible Menschen stoßen im Alltag jedoch auf viele Schwierigkeiten und werden oft fälschlicherweise als schüchtern stigmatisiert.

Elaine N. Aron ist selbst hochsensibel. Einfühlsam und fundiert, basierend auf wissenschaftlichen Untersuchungen und Hunderten von Gesprächen, gibt sie einen umfassenden Einblick in das Phänomen Hochsensibilität.



mvg Verlag
ISBN 3-636-06345-6
EUR 12,00 (D)
www.mvg-verlag.de

■ Georg Parlow

ZART BESAITET

Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochempfindliche Menschen

15 % aller Menschen sind hochempfindlich. Woran erkennen wir sie? Worin unterscheiden sie sich? Wie kommt es dazu?

Welche Auswirkungen hat eine hohe Empfindlichkeit auf das allgemeine Wohlbefinden, das Beziehungsleben, das Berufsleben und die Gesundheit?

Was ist der Platz der Hochempfindlichen in der Welt? Was können Hochempfindliche tun, um sich in dieser (über-)fordernden Welt wohl zu fühlen?

Ein befreiendes Buch von, über, aber nicht nur für hochempfindliche Menschen.



Festland Verlag
ISBN 3-9501765-0-0
EUR 21,00 (D)
www.festland-verlag.com

■ Elaine N. Aron

HOCHSENSIBILITÄT IN DER LIEBE

Wie Ihre Empfindsamkeit die Partnerschaft bereichern kann

Verlieben Sie sich heftig, aber fürchten Sie sich manchmal vor zu großer Nähe? Findet Ihr Partner, Sie seien zu sensibel? Oder leiden Sie darunter, dass Ihre große Liebe sich manchmal wie ein Elefant im Porzellanladen benimmt? Vielleicht haben Sie auch Schwierigkeiten mit der gemeinsamen Freizeitgestaltung?

Verständnis und Respekt in der Partnerschaft sind besonders wichtig. Vor allem, wenn Ihr Partner oder Sie selbst hochsensibel sind und alles intensiver erleben – auch Gefühle.

Wie aber kann man gegenseitig Rücksicht nehmen? Wie lassen sich Konflikte ohne Stress lösen? Und wie empfinden hochsensible Menschen Sex? Diese und viele andere Fragen beantwortet Elaine Aron sehr einfühlsam und wissenschaftlich fundiert.



mvg Verlag
ISBN 3-636-06280-8
EUR 19,90 (D)
www.mvg-verlag.de

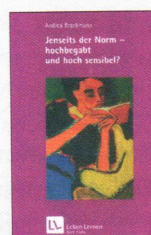
■ Andrea Brackmann

JENSEITS DER NORM –

Hochbegabt und hochempfindlich?

Etwa zwei Millionen Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Deutschland gelten als hochbegabt. Sie können nicht nur intellektuelle Höchstleistungen in verschiedenen Bereichen erbringen, sondern sind in der Regel auch auf emotionaler und sensorischer Ebene überdurchschnittlich empfindsam. Fallbeispiele und Hintergrundinformationen geben Einblick in die Besonderheiten des emotionalen Erlebens, der Sinneswahrnehmung, der sozialen Beziehungen und der Bewältigung des Alltags. Gefühle des Andersseins, emotionale und sensorische Überempfindlichkeit können bei hochbegabten Kindern und Erwachsenen Probleme verursachen, die das soziale Miteinander erheblich erschweren. Nicht selten wird das Faktum Hochbegabung verdeckt durch eine übersensible

Persönlichkeitsstruktur, die oft auch als Störung diagnostiziert wird.



Klett-Cotta Verlag
ISBN 3-608-89014-9
EUR 22,00 (D)
www.klett-cotta.de

■ Samuel Pfeifer

DER SENSIBLE MENSCH

Leben zwischen Begabung und Verletzlichkeit

„Ich war immer feinfühlig, ein sensibles Kind. Aber ich habe das früher auch genießen können: Düfte, Musik, eine schöne Landschaft. Jetzt ist alles so anstrengend geworden. ...“

Was diese junge Lehrerin beschreibt, ist eine Begabung und eine Belastung zugleich. Unsere Gesellschaft hebt Menschen aufs Podest, die etwas leisten, die hart im Nehmen sind. Sensibilität gilt dagegen im Alltag als „uncool“ – und doch bewundert unsere Kultur einzelne Ikonen der Sensibilität.

Ein Leben mit erhöhter Empfindsamkeit birgt besondere Chancen und Gefahren. Dieses Buch hilft Betroffenen und Fachleuten, sie zu verstehen. Dr. med. Samuel Pfeifer ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Chefarzt der psychiatrischen Klinik Sonnenhalde in Riehen bei Basel.



Brockhaus Verlag
ISBN 3-417-11803-4
EUR 16,90 (D)

■ Sharon Begley

NEUE GEDANKEN

Neues Gehirn

Lange Zeit hielt man das Gehirn eines erwachsenen Menschen für unveränderlich – vergleichbar der Hardware eines Computers. Inzwischen sprechen viele wissenschaftliche Erkenntnisse dagegen.

Die renommierte Wissenschaftsjournalistin Sharon Begley beschreibt die spannende Entwicklung der Neurowissenschaften, die durch Zusammenarbeit mit Meditationsmeistern herauszufinden versuchen, wie und in welchem Maße Gedanken und Emotionen unser Gehirn beeinflussen. Buddhistische Erfahrungen belegen das Aufsehen erregende Phänomen der „Neuroplastizität“: Wir können Depression in Freude verwandeln und Aggression in Mitgefühl. Wir sind nicht Opfer unserer Gene, sondern selbst verantwortlich für unser Denken und Fühlen.



Goldmann Arkana Verlag
ISBN 978-3-442-33738-5
EUR 21,95 (D)
www.arkana-verlag.de

Zur Veranschaulichung erzählt Elaine Aron von folgender Untersuchungsreihe: „Xinyin Chen und Kenneth Rubin von der Waterloo Universität im kanadischen Ontario und Yuerong Sun von der Pädagogischen Hochschule in Shanghai verglichen 480 Schulkinder aus Shanghai mit 296 Kindern aus Kanada, um festzustellen, aufgrund welcher Wesensmerkmale die Kinder am beliebtesten waren. In China gehören Schüchternheit und Sensibilität zu den häufigsten Eigenschaften, die von Freunden und Spielkameraden genannt wurden. In der Sprache Mandarin bedeutet der Ausdruck „schüchtern“ oder „ruhig“, dass man sich gut und richtig verhält. Sensibilität kann man mit „verständnisvoll“ übersetzen, was ein Lob ist. In Kanada gehörten schüchterne und sensible Kinder zu denjenigen, die am seltensten als beliebt bezeichnet wurden. Die Chancen stehen gut, dass sie häufig mit der zuletzt genannten Einstellung konfrontiert waren, während sie heranwuchsen.“

Da unsere Kultur eher der kanadischen, als der chinesischen entspricht, können wir davon ausgehen, dass die Bewertungen von Sensibilität bei uns ähnlich sind. Ruhige, schüchterne Kinder wie Erwachsene werden als langweiliger eingestuft, weil sie weniger Aufhebens um sich machen. Sie wirken dadurch weniger unterhaltsam, also sucht die Masse den Kontakt zu jenen, die über mehr Eigendarstellung verfügen, auch wenn das was diese Menschen sagen, nicht immer von Bedeutung ist. Die Haltung der Masse entspricht unserer „Fun“-Gesellschaft und der Gedankenlosigkeit und Oberflächlichkeit, die sich zusehends breit macht, obwohl unsere Kultur zu viel mehr imstande wäre.

Nichts desto trotz sind es die Ruhigen, Nachdenklichen, diejenigen, die hinter die Kulissen blicken, die große Leistungen zum Wohle der Gesellschaft hervorbringen und auch das nötige Durchhaltevermögen mitbringen.

Die Bedeutung für unsere Gesellschaft

Die Begabungen der Hochsensiblen sind für unsere Gesellschaft von hohem Nutzen. So wie die Kriegsherren früher ihre Ratgeber brauchten, die weniger impulsiv waren, dafür mehr nachdachten und mit Weitsicht und Gewissenhaftigkeit ihre Herrscher berieten, so haben wir heute Schriftsteller, Philosophen, Historiker, Richter, Künstler, Forscher, Theologen, Therapeuten, Lehrer, Eltern „... oder ganz einfach gewissenhafte Bürger“ schließt Elaine Aron ihre Aufzählung ab.

Das soll nicht heißen, dass jeder Vertreter dieser Berufssparten ein Hochsensibler ist und jeder gewissenhafte Entscheidungen trifft. Doch es sind Berufe, die mit Nachdenklichkeit, Gewissenhaftigkeit, Kreativität, Intuition und Weitsicht zu tun haben und die in der Regel ergriffen werden, weil die Betroffenen ein Anliegen haben und bereit sind Verantwortung zu übernehmen.

Das eigene Leben auf die Sensibilität abstimmen

Für Hochsensible ist es nicht nur wichtig die eigenen Reaktionen zu verstehen, sie sollten ihr Leben auf ihre Sensibilität abstimmen. Dann haben sie am meisten Lebensqualität. So wird ein Hochsensibler kaum einen sehr stressigen Posten annehmen, selbst wenn er hoch dotiert ist. Er würde wahrscheinlich im Umkehrschluss mit seiner Gesundheit bezahlen.

Hochsensible, die sich über sich selbst im Klaren sind, werden fein auswählen, welche Situationen zu unruhig, zu aufregend für sie sind – und ggf. die Finger davon lassen oder sich Zeitpuffer einbauen. Ihr Ziel ist möglichst durchgehend in ihrer Mitte zu sein, damit ihre Wahrnehmung nicht eingeschränkt ist und sie ausgewogene Entscheidungen treffen können. Eine Entscheidung kann auch sein, wie ich mich in einer bestimmten Situation ausdrücke. Ich kann spontan und impulsiv mit einer Aussage herausplatzen oder meine Worte mit Bedacht wählen. Letzteres entspricht mehr den Hochsensiblen, es sei denn – sie sind überreizt.

Wunderbare Gesprächspartner

Hochsensible werden von den weniger Sensiblen gerne aufgesucht, weil sie gute Zuhörer und Berater sind. Das ist das, was der breiten Masse oft fehlt: authentische Menschen, die in ihrer Mitte ruhen, denen Kompetenzgerangel zuwider ist und die auf das Wesentliche im Leben schauen – und es auch vermitteln können.

Für Hochsensible ist es enorm wichtig Selbstachtung und Selbstbewusstsein zu entwickeln. Denn ihr Potenzial wird dringend benötigt. Für die weniger Sensiblen wäre es wichtig, wenn sie ihre eigene Sensibilität zulassen und die Hochsensiblen als wertvolle Wegbegleiter für sich zu erkennen. Auf diese Weise profitieren alle Beteiligten am meisten. Denn ein Hochsensibler ist nur oberflächlich gesehen langweilig, im Grunde ist er ein viel interessanterer Zeitgenosse, weil er unseren Blick auf die feinen Details des Lebens lenkt, an denen

wir sonst ungeachtet vorbei gehen würden. Durch die Aufmerksamkeit auf liebevolle Einzelheiten unseres Lebens werden wir zum Innehalten verführt, genießen einzelne Momente mehr und das macht unser Leben reicher – nachhaltig. Denn es sind oft die unspektakulären, einzigartigen Augenblicke, an die wir uns noch nach Jahren erinnern.

DAGMAR FISCHER

Kontakte zu anderen Hochsensiblen

In **Bochum** finden regelmäßig Gesprächskreise von Hochsensiblen statt. Kontakt: Michael Jack, E-Mail: michael.jack@rub.de.

Zwei Mal monatlich treffen sich Hochsensible in **Duisburg**.

Info über www.selbsthilfe-duisburg.de.

In **Oldenburg/Niedersachsen** treffen sich Hochsensible jeden dritten Mittwoch im Monat. Anmeldung bei Naturheilpraxis Melanie Grabowski, Tel. 0441 8007574.

In **Trier** soll ein Gesprächskreis gegründet werden. Info bei Dagmar Fischer, Tel. 0 65 03/ 98 13 16 (Impuls Verlag GmbH), E-Mail: info@gesundheit-durch-wissen.de.

In **Wien** finden 2x monatlich „HSP-Treffen“ statt. Die Termine können der Internetseite www.zartbesaitet.net entnommen werden.

In der **Schweiz/Winterthur** gibt es ebenfalls eine Gruppe von Hochsensiblen, die sich regelmäßig treffen.

Info unter: www.selbst-hilfe.ch

Wenn die genannten Orte nicht in Ihrer Nähe sind und Sie Kontakte zu anderen Hochsensiblen suchen, wenden Sie sich doch unter dem Stichwort „Kontakt Hochsensible“ an unsere Redaktion (Adresse siehe Impressum). Wir geben Ihnen hilfreiche Informationen weiter.

In **Österreich** gibt es den Verein „Zartbesaitet e.V.“ (www.zartbesaitet.net), in dem Hochsensible (auch aus Deutschland) Mitglied werden können. Dort finden sie Gleichgesinnte, Vorträge, Seminare und Literaturhinweise.

Auch in **Deutschland** ist gerade ein Verein in Gründung und eine Internet-Seite in Vorbereitung. Info bei Michael Jack, E-Mail: michael.jack@rub.de.

Info-Telefon in Deutschland:

Joachim Weiß ist selbst Hochsensibler und mit der Thematik gut vertraut. Bitte unter der Mobilnummer 0163 1537091 eine Nachricht und eine Festnetz-Telefonnummer hinterlassen. Herr Weiß ruft zurück. Bitte beachten: Es geht um allgemeine Informationen, Therapiegespräche sind nicht möglich.