

A woman with dark hair, wearing a purple and white horizontally striped jacket and dark pants, is walking away from the camera on a snow-covered path in a forest. The trees are bare and covered in snow, creating a serene winter atmosphere. The lighting is soft, suggesting an overcast day.

Es gibt Menschen,
die nehmen
mehr wahr als andere.
Sie sind **hochsensibel**.
Ist das eine
Modeerscheinung,
eine Krankheit –
oder ein großes
Geschenk?

TEXT MONIKA MURPHY-WITT

Leben ohne Filter

Nervosität liegt in der Luft, ein hektisches, angespanntes Vibrieren, das das Zwerchfell reizt. Unterdrückte Wut schwingt mit, Aggression. Etwas braut sich zusammen, die Atmosphäre im Raum lädt sich immer mehr auf, legt sich wie ein schwerer Stein auf die Brust, zerrt schmerzhaft an den Muskeln. Der ganze Körper ein Ballon, der jeden Augenblick platzen könnte, die Explosion spürbar nah. Irgendetwas stimmt hier nicht heute Morgen – auch wenn alles seinen normalen Gang geht im Büro. Noch... Außen Windstille, innen Sturm. Für manche Menschen Alltag. Sie sind empfindlicher als andere, deutlich empfindlicher. Sie nehmen Dinge wahr, die anderen verborgen bleiben. Sie sehen, hören oder riechen Feinheiten, die bei anderen keinerlei Aufmerksamkeit erregen. Sie

spüren die Stimmung ihrer Mitmenschen wie ihre eigene, merken, ob jemand sie belügt oder es ehrlich mit ihnen meint. Sie sind offen für alles, was auf sie einströmt, ihre Antennen empfangen ununterbrochen und ungefiltert selbst kleinste Reize aus der Umgebung. Sie sind extrem dünnhäutig, zart besaitet, hochsensibel. Experten nennen sie hochsensitive Personen (Highly Sensitive Persons, HSP). Ein Begriff, der noch recht jung ist. 1996 schrieb die amerikanische Psychologin Elaine N. Aron erstmals über „Hochempfindsame“. 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung sollen laut Aron dazu gehören. Eine davon ist Ulrike Hofmann, 51. „Shoppen zu gehen oder mit Freunden in ein Restaurant strengt mich enorm an. Irgendwann kann ich das nicht mehr ertragen“, sagt sie. Seit die Physiotherapeutin aus Tremsbüttel bei Hamburg erkannt hat, dass sie hochsensibel ist, weiß sie, woran das liegt. Ständige Lärmberieselung und grelle Lichterflut, volle U-Bahnen und enge Großraumbüros, piepsende Handys und schnell wechselnde Teams im Job – Menschen, deren Nervensystem eine niedrige Schwelle für Reize hat, verkraften den ganz alltäglichen Trubel nicht. Ihr

Gehirn bekommt so viel Input, dass es diesen nicht problemlos bewältigen kann. „Ein hochsensitiver Mensch ist vergleichbar mit einem empfindlichen Gerät, das einerseits feinste Veränderungen und Nuancen registriert, andererseits jedoch wie ein sprichwörtliches ‚rohes Ei‘ behandelt werden muss“, sagt Birgit Trappmann-Korr, Leiterin des Instituts für Sozialpsychologie in Rheinberg. Aus ihrer Arbeit mit hochsensiblen Menschen weiß die Sozialpsychologin: Ist die Aufnahmekapazität überschritten, fühlen sich Hochsensible gestresst, überfordert, müde, gereizt. Dann brauchen sie dringend Ruhe, Alleinsein, um das Aufgenommene zu verarbeiten, die überquellenden Zwischenspeicher wieder zu leeren. „Das Beste ist, eine Stunde allein durch den Wald zu laufen. Dabei kann ich mich sortieren und fühle mich wieder gut“, sagt Ulrike Hofmann. „Kann ich eine Situation nicht verlassen, klinge ich mich innerlich aus, ziehe mich in mich selbst zurück. Baue einen Schutzschild um mich herum, um nicht noch mehr an mich heranzulassen. Viele halten mich deshalb für arrogant.“

Musik, Wein, Zärtlichkeiten. Ein Abend zu zweit, was folgen soll, ist klar. Erwartungen hängen über dem Bett, dick und schwer, die Spannung steigt, die Sinne schärfen sich. Jede Berührung knistert wie ein elektrisch aufgeladener Synthetikpullover, alle Härchen stellen sich auf. Und plötzlich ist alles zu viel, Finger, Lippen, Haut. Unangenehmes Schauern, abwehrendes Sträuben. Selbst sanftes Streicheln schmerzt, brennt, überreizt. Der Körper verschließt sich wie eine fröstelnde Blüte bei kaltem Ostwind. Eiszeit für die Beziehung.

Überempfindlichkeit für Berührungen, taktile Reize, für Geräusche, für Gerüche – Hochsensibilität hat viele Gesichter. Die individuellen Reizschwellen sind ganz unterschiedlich, werden nicht selten von Tagesform und Stresspegel mitbestimmt. „Meine Empfindlichkeit ist auch abhängig von meiner körperlichen Verfassung“, sagt Anja Kolberg, 41, Betriebswirtin, Coach und Bloggerin (www.anja-kolberg.de) aus Köln. „Zu Beginn meiner Regel bin ich extrem empfindlich. Berührungen schmerzen fast, ich habe das Gefühl, doppelt so viel zu hören wie sonst.“ Für Mitmenschen ist das kaum nachvollziehbar, weiß Anja Kolberg: „Ich kenne es nicht anders. Aber das Innenleben lässt sich nicht vergleichen wie eine Haarfarbe. Hätte ich blaue Haare, wäre die Sache viel offensichtlicher. Bisher war mir nicht klar, dass andere weniger aufnehmen als ich.“ ▷

Hochsensible werden als Person häufig falsch eingeschätzt, ihr Verhalten wird missverstanden. Meist ist es nicht in erster Linie die Reizüberflutung unseres hektischer werdenden Alltags, die ihnen zu schaffen macht. Oft entwickeln sie recht gute Strategien, um mit Umweltreizen zurechtzukommen. Eine enorme Herausforderung ist dagegen der Umgang mit anderen Menschen. Soziale Kontakte, Freundschaften, Partnerschaften sind es, die immer wieder Selbstzweifel hervorrufen, das Gefühl, fehl am Platz zu sein, nicht dazuzugehören. Hochsensiblen fällt es schwer, etwas von sich selbst preiszugeben, sich anderen zu öffnen, Gefühle zu zeigen, Nähe zuzulassen, Konflikte auszutragen. Oft wird dies fälschlicherweise als Schüchternheit gedeutet; Elaine N. Aron nennt es „soziales Unbehagen“.

Für Ulrike Hofmann sind schon Gespräche im Freundeskreis schwierig: „Ich nehme jede Regung meines Gegenübers wahr. Bei jedem Wort, jeder Geste läuft sofort etwas in meinem Kopf ab. Ich denke mit Gefühlen und Bildern. Das ist schwer zu beschreiben. Ein ständiger Gedankenfluss, wie eine Parallelspur neben dem Gespräch. Und meine Gedanken rasen. Bis ich sie sortiert habe, sind die anderen schon wieder beim nächsten Thema. Da komme ich nicht mit. Deshalb beteilige ich mich erst gar nicht am Gespräch.“ Nur bei ganz engen Freunden, die sie schon seit Jahrzehnten kennt, und in vertrauter Umgebung ist sie entspannter. Dann wird der Gedankenfluss spärlicher, Ulrike ist lockerer, lustiger, nicht so trocken. „In mir drin ist ein großer Schatz“, sagt sie. „Aber ich schaffe es nicht, ihn zu zeigen. Die Außenwelt bekommt das nicht mit.“

Eine längerfristige Beziehung aufzubauen war schwierig für sie – nicht, weil sie keine Männer kennen lernte, sondern weil sie Probleme mit Nähe hatte, mit „seelischer Nähe“, sagt sie. „Das Gefühl, vereinnahmt zu werden, konnte ich nicht verkraften. Dann habe ich die Flucht ergriffen.“ Bei ihrem jetzigen Partner ist das anders, er nimmt sie so, wie sie ist, und lässt ihr ihre Freiräume.

„Partner von Hochsensiblen brauchen mehr Geduld“, weiß auch Sabine Breit, 43. Die Dolmetscherin aus Buxtehude geht offen, aber mit einer gewissen Vorsicht auf Menschen zu. „Ich schaue schon sehr genau hin, bevor ich wirklich Vertrauen fasse“, sagt sie. „Wenn ich mich auf einen Partner einlasse, tue ich dies ganz und gar und in aller Tiefe. Dann können Verletzungen aber auch so tief sein, dass man sich davon lange nicht erholt. Deshalb bin ich sehr vorsichtig.“

Unterschiedliche Empfindlichkeiten – woraus in jeder Beziehung Konflikte erwachsen können, ist in Partnerschaften mit hochsensiblen Menschen oft das größte Problem, auch beim Sex. „Wir Hochsensiblen verlieben uns stärker und öfter“, sagt Georg Johann Parlow, Autor aus Wien. „Auch sexuelle

Situationen erleben wir intensiver. Doch gelegentlich müssen wir aufgrund einer Überstimulation pausieren. Die Intensität der Gefühle ist dann unerträglich, oder der Körper schmerzt bei Berührung.“ Ohne einen verständnisvollen Partner geht gar nichts. „Doch wenn sie ihr Herz erst einmal wirklich öffnen“, sagt Sabine Breit, „sind Hochsensible bereit, sich mit der ganzen Person einzubringen. Dann ist das der Himmel auf Erden.“

Endloses Hin und Her. Ideen, Konzepte, Argumente, aber kein Ergebnis. Das Meeting schleppt sich zäh dahin, die Diskussionen drehen sich im Kreis, Unruhe macht sich breit, lähmende Unzufriedenheit. Dabei liegt die Lösung nahe. Sieht das denn niemand? Im Innern brodeln es. Wie heiße Lava bricht der Vorschlag hervor, ungeduldig, emotional, ungewollt heftig. Waren wir da nicht am Anfang schon mal?

Lebendige Vorstellungskraft, bildhaftes Denken, Intuition. Hochsensitive Menschen nehmen nicht nur mehr wahr, sie denken auch ganzheitlicher, „holistischer“, und erfassen oft schneller als andere Situationen und komplexe Probleme. Sie haben ein hohes Einfühlungsvermögen und sind nicht selten hochbegabt. Alles Pluspunkte, die ihnen in ihrem Alltag und vor allem im Beruf nützlich sein können. „Wenn jemand erkältet ist, fühlt sich der Körper ganz anders an als bei Gesunden“, sagt die hochsensible Physiotherapeutin Ulrike Hofmann. „Ich merke sofort, dass unter der Oberfläche Aufruhr herrscht. Dann fasse ich den Patienten anders an, spüre intuitiv, was er braucht.“

Auch Sabine Breit nutzt ihre hochsensiblen Antennen bei ihrer Tätigkeit als Dolmetscherin: „Ich möchte die Menschen, denen ich meine Stimme leihe, so gut wie möglich wiedergeben. Da ist es für mich einfach, in sie hineinzukriechen. So sage ich nicht nur, was sie sagen, sondern auch, wie sie es sagen. Die Zuhörer wissen das zu schätzen. Und für mich ist es eine großartige Herausforderung, die mir Freude macht.“

Dass Hochsensibilität häufig noch immer nicht als Gabe gesehen wird, verletzt viele sehr, weiß Jutta Böttcher. Die Diplom-Kauffrau hat mit „Aurum Cordis“ ein Kompetenzzentrum für Hochsensibilität in Buxtehude bei Hamburg gegründet. „Hochsensible sind Menschen mit hohen inneren Werten, und die werden oft noch mit Füßen getreten. Die Gesellschaft begreift erst langsam, dass es sich lohnt, diese Werte zu achten und zu schätzen.“ So wurde Hochsensibilität bisher eher als „Wahrnehmungsstörung“ betrachtet. „Das muss sich ändern“, fordert auch Birgit Trappmann-Korr. „Hochsensitivität ist eine Wahrnehmungsbegabung. Diese Menschen sind Spezialisten fürs Komplexe. Und sie bringen mehr Empathie in unsere Gesellschaft.“



Foto: privat

Birgit Trappmann-Korr möchte das Potenzial hochsensibler Menschen fördern

Solche Menschen mit speziellen Begabungen, Kreative, „Freigeister“, unangepasste Einzelgänger und empfindsame Träumer gab es schon immer. Dass ihnen gerade jetzt durch den Begriff Hochsensible ein „Etikett“ aufgedrückt wird, dass viele von ihnen selbst nach einer eigenen Identität suchen, hat mit Sicherheit mit unserem zunehmend stressigen, leistungsorientierten Leben zu tun. Wer anders ist, muss seinen eigenen Weg finden. Und wahrscheinlich fördert unser immer reizüberfluteter Alltag bei einigen Menschen die hohe Empfindsamkeit auch erst zutage. Sicher ein Grund dafür, dass psychosomatische Erkrankungen und Depressionen sprunghaft zunehmen. So gesehen ist Hochsensibilität keine Modediagnose, sondern ein hilfreicher Seismograf für Fehlentwicklungen in unserer Gesellschaft. Wenn hochsensible Menschen es jedoch schaffen, ihre Grenzen zu wahren (siehe Interview), sich – vor allem in Zeiten zunehmender Arbeitsverdichtung – selbst die nötigen Freiräume und Auszeiten zu gönnen, haben sie in der Tat viel zu bieten. Dann ist Hochsensibilität keine Schwäche, sondern eine Stärke, kein Problem, sondern eine Chance, für den Einzelnen und für die Gesellschaft.

„Hochsensible sind ein Radar“, sagt Sabine Breit. „Sie nehmen die zunehmende Kleinteiligkeit der Welt und die damit zusammenhängende Unzufriedenheit früher und intensiver wahr. Sie sehen das Schwarz und Weiß hinter dem Grau. Würde man die Stärken Hochsensibler besser nutzen, könnte das der ganzen Gesellschaft guttun. Wir sind ja keine Besserwisser, nur Menschen, die schon früh erfasst haben, wo es im Gebälk knirscht. Und wir könnten einen Beitrag dazu leisten, dass es besser wird.“

Mehr Informationen

„Sind Sie hochsensibel?“ von Elaine N. Aron (370 S., 17,90 Euro, MVG 2005) – www.hsperson.com; „Hochsensitiv: Einfach anders und trotzdem ganz normal“ von Birgit Trappmann-Korr (334 S., 18,95 Euro, VAK 2010) – www.counselors-corner.de; „Zart besaitet“ von Georg Parlow (248 S., 23 Euro, Festland 2003); „Die Anonymen Romantiker“, Liebeskomödie von Jean-Pierre Améris über zwei Hochsensible mit Isabelle Carré und Benoît Poelvoorde (DVD, Februar 2012).
www.zartbesaitet.net: Infos und Selbsttest für Hochsensible;
www.aurum-cordis.de: Veranstaltungen, Netzwerk und Beratung;
www.hochsensibel.org: Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e.V. IFHS – Kontakte vor Ort

Auftanken statt abkapseln

Hochsensitivität
ist keine Krankheit –

aber sie kann krankmachen.

Birgit Trappmann-Korr, Sozialpsychologin aus Rheinberg,
sagt, wie sich das verhindern lässt

BRIGITTE WOMAN: Worauf sollten hochsensitive Menschen achten, damit es ihnen gutgeht?

BIRGIT TRAPPMANN-KORR: Sie sollten nicht versuchen, mit anderen mitzuhalten, sondern ihr Leben so einrichten, wie es für sie richtig ist. Das gilt auch für den Beruf. Wer versucht, sich auf Biegen und Brechen an unsere beschleunigte Welt anzupassen, steuert unweigerlich auf Krankheit und emotionale Erschöpfung zu.

Wie lässt sich das vermeiden?

Hochsensitive brauchen dringend Zeit für sich allein zum Auftanken und Regenerieren. Entscheidend ist deshalb nicht, was sie tun, sondern, was sie lassen: statt Smalltalk in der Mittagspause besser ein Spaziergang an der

frischen Luft, statt Cluburlaub Wanderferien, statt Party eine Qi-Gong-Gruppe. Jeder muss für sich das finden, was seinen Bedürfnissen entspricht.

Was passiert, wenn dieser nötige Ausgleich fehlt?

Bei einer Dauerbelastung zeigen Hochsensitive schneller eine Stressreaktion als andere Menschen. Der Spiegel des Stresshormons Cortisol steigt rasch. Irgendwann werden sie krank. Die Wahrscheinlichkeit, eine psychosomatische Erkrankung, eine Allergie, eine Angststörung oder Burnout zu bekommen, ist hoch.

Gibt es noch andere körperliche Besonderheiten?

Hochsensitive empfinden Schmerzen stärker und erleben sie intensiver, aber

auch das Gegenteil kann der Fall sein. Die Wirkung von Schmerzmitteln tritt scheinbar später ein, und sie müssen mitunter höher dosiert werden. Auf andere Medikamente und Narkosemittel reagieren sie häufig ebenfalls anders als normal. Dagegen zeigen selbst kleinste Dosen Alkohol eine große Wirkung.

Sollten Hochsensitive mit ihren Mitmenschen über ihre besondere Wahrnehmung sprechen?

Vor jedem sein Innenleben auszubreiten ist sicher keine gute Idee. Das sollte wirklichen Vertrauten vorbehalten bleiben. Aber es ist wichtig, dass Hochsensitive sich nicht abkapseln. Oft hilft es, die eigenen Bedürfnisse deutlich zu artikulieren und seine Mitmenschen um Rücksichtnahme zu bitten. □