

Hochsensibilität



Geschenk oder Last?

Hochsensible zeigen besondere, meist unterschätzte Begabungen, die seit jeher die Welt bereichert haben. Gerade in Umbruchszeiten brauchen wir Impulsgeber wie sie, die tiefer spüren, weiter denken und menschlicher handeln als die soziale Norm.

ANDERS SEIN. Es gibt Menschen in unserer Gesellschaft, die mit dem Gefühl durchs Leben gehen, *anders* zu sein. „Überempfindlich“ oder „irgendwie komisch“ sind Attribute, mit denen diese Menschen bedacht werden. Sie scheinen weniger belastbar zu sein, weil selbst kleinste Reize sie bereits in ein Gefühl von Überforderung und Stress bringen können. Sie reagieren mit Rückzug,

wo andere sich amüsieren, und verstehen die eigenen Reaktionen häufig nicht, die so anders sind als bei den Menschen ihrer Umgebung.

Dass Hochsensibilität eine Veranlagung ist, die mehr und mehr ins allgemeine Bewusstsein rückt, ist ein Segen für die vielen Betroffenen, die sich selbst noch nicht als hochsensibel erkannt haben. Sich nicht richtig wahrgenommen zu fühlen ist für viele Hochsensible ein sehr vertrautes Gefühl, das sich wie ein roter Faden durch ihr Leben zieht. Wie könnten sie auch richtig wahrgenommen werden, wenn sie sich nicht einmal selber richtig sehen?

Hochsensible Menschen haben, solange sie ihre Andersartigkeit nicht verstehen, häufig einen großen Leidensdruck. Sie suchen nach Erklärungen für all das, was an ihnen „verkehrt“ zu sein scheint, sie zu Außenseitern macht – auch wenn das Gefühl, „nicht richtig dazu zu gehören“, der Realität nicht entsprechen muss. Hochsensible spüren, dass etwas in ihnen anders „tickt“ als bei den meisten anderen Menschen, und das macht es ihnen schwer, ihren Platz im Leben zu finden, den passenden Beruf oder die stimmige Gestaltung von Beziehungen.

IMMER AUF EMPFANG. Menschen mit hochsensibler Verlangung sind besonders empfänglich für Reize. Sie haben extrem feine Antennen für ihre Umgebung, die immer auf Empfang stehen. Dort, wo beim normal sensiblen Menschen eine automatische Ausblendung von



Hochsensible spüren, dass etwas in ihnen anders „tickt“ als bei den meisten Menschen. Das macht es ihnen schwer, ihren Platz im Leben, im Beruf und in Beziehungen zu finden.

gerade nicht wichtigen Impulsen stattfindet, ist der hochsensible Mensch auf Dauerempfang gepolt. Der Zustand von Überreizung ist bei ihm deshalb deutlich früher erreicht als bei der Mehrheit der Menschen. Gereiztheit und Stressreaktionen als Folgen der Überstimulation setzen bereits an einem Punkt ein, der für normal sensible Menschen nicht nachvollziehbar ist.

Ein hochsensibler Mensch, der sich an den Maßstäben der Norm misst, kommt in seiner Selbsteinschätzung zwangsläufig zu einem negativen Bild. Kommentare wie „Was du auch immer hast!“, „Du bist aber empfindlich!“ oder Begriffe wie „Mimöschchen“ und „Sensibelchen“ prägen das Selbstbild und hinterlassen das Gefühl, „nicht richtig“ zu sein. Hinzu kommt eine Welt, die für die Mehrheit der Menschen – also die weniger sensiblen – gemacht scheint: Geräusche, Gerüche, optische Eindrücke, Menschendichte, Nachrichtenflut, Multitasking-Anforderungen – meistens ist all dies zu viel und zu intensiv.

EINE AUSSERGEWÖHNLICHE BEGABUNG. Erkennt ein Hochsensibler, dass sich hinter seiner Andersartigkeit eine außergewöhnliche Begabung versteckt, führt das häufig zu einem großen Befreiungserlebnis. Wenn sich ihr Blickwinkel verändert, spüren diese Menschen den großen Reichtum, den sie in sich tragen. Sie sind in der Lage, feinste Nuancen wahrzunehmen und auf sich wirken zu lassen. Ihr Gefühlsleben wird durch minimale Auslöser angeregt und ist geprägt von großer Tiefe und Intensität. Ein Waldspaziergang, eine Wolkenformationen, die im Abendlicht von der Sonne angestrahlt wird, der Gesichtsausdruck eines vorbeigehenden Menschen, eine musikalische Phrase in einem Lied, der Tonfall einer Stimme, ein Duft, eine Formulierung – all das kann bei einem hochsensiblen Menschen zu tiefsten Emotionen führen oder kreative Gedankenwellen anstoßen.

Eine hochsensible Frau erzählte, sie habe sich nur aufgrund seiner Handschrift in einen Mann verliebt. Die Handschrift war für sie Ausdruck der Persönlichkeit dieses Menschen und Übermittler von Schönheit und Ästhetik. An ihr las sie Merkmale und Eigenschaften ab, die ihr den Menschen nahe brachten und die emotionale Basis für das Entstehen von Verliebtheit bereiteten.

MEISTER DER ANPASSUNG. Wie kommt es, dass hochsensible Menschen die eigene Veranlagung häufig nicht als das erkennen, was sie ist: eine außergewöhnliche Gabe?

Für ein heranwachsendes Kind ist die Orientierung an den Menschen seiner Umgebung wichtigster Bestandteil der Sozialisation. Dem Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Anerkennung wird nicht selten die Individualität geopfert. Ein feinfühliges Kind wird sehr schnell wahrnehmen, welches Verhalten gut ankommt, und sich bemühen, diesen Erwartungen zu entsprechen. Es nutzt seine sensible Begabung dafür, sich so zu geben, wie es der Norm oder den Erwartungen entspricht. Diese Anpassung kann vielfältig sein: sich mutig geben, wo man eigentlich lieber abwartend beobachten würde; die eigene Lebendigkeit zügeln, um von den überforderten Eltern als liebes Kind angenommen zu werden; sein Verhalten einem Gruppenkodex anpassen, obwohl er dem eigenen Empfinden zuwider läuft.

Äußerlich mag dieser Angleichungsversuch bis zur Perfektion gelingen, doch ist der Preis für die Selbstverleugnung hoch. Innere Einsamkeit, das Gefühl, nie richtig gesehen zu werden oder gar als Hochstapler oder Schauspieler durchs Leben zu gehen, sind häufige Wegbegleiter hochsensibler Menschen, die sich ihrer Eigenschaft nicht bewusst sind.

FREUNDLICHE SELBSTERKUNDUNG. In der Selbstbeurteilung haben viele Hochsensible einen wenig freundlichen Umgang mit sich entwickelt. Sich zwei Stunden lang einfühlsam um die Freundin zu kümmern verbuchen sie als Selbstverständlichkeit, doch dass sie den geselligen Kneipenbesuch (der sie bis an die Grenzen der Belastbarkeit fordern würde) schon wieder absagen, verurteilen sie vor sich selbst. Erst die Korrektur der eigenen Beurteilung schafft die Basis dafür, Hochsensibilität als Gabe zu schätzen und zu nutzen. Wir können nicht die beglückenden Momente aus emotionaler Intensität, innerem Reichtum, Empathie, Berührbarkeit, spirituellem Bewusstsein, Weitblick usw. mitnehmen und unsere Belastungsschwelle ignorieren.

Die Orientierung an der Norm ist hier keine Hilfe. Vielmehr gilt es, die individuellen Besonderheiten wahrzunehmen, neugierig zu erkunden und seinen Umgang damit zu suchen. Viele Hochsensible erleben diesen Prozess als einen Weg der Befreiung. Endlich das Gefühl: Ich bin in guter Gesellschaft!

IHR SCHATZ – ZUM WOHL DES GANZEN.

Hochsensible Menschen gab es zu jeder Zeit und in jeder Kultur. Sie hatten die Funktion von Schamanen, Sehern, Hebammen, Seelsorgern, Beratern oder Heilern. In diesen Funktionen waren Fähigkeiten wie eine gut ausgeprägte Intuition, Weitblick, Detailgenauigkeit, Einfühlungsvermögen und dergleichen hilfreich für das Überleben der Gemeinschaft. Hochsensible waren die Mittler zwischen Mensch und Natur: Sie beobachteten Zusammenhänge in den natürlichen Abläufen von Wetteränderungen oder Krankheiten und konnten durch Erkennen kleinster Signale Prognosen stellen, die ein frühes Handeln möglich machten. Durch das Wahrnehmen und Interpretieren geringster Anzeichen halfen sie der Gemeinschaft dabei, Fehler

Das Gefühlsleben
hochsensibler Menschen
wird schon durch
minimale Auslöser
intensiv angeregt. Ein
Anblick, eine Stimme,
ein Duft lösen dann
tiefste Emotionen oder
Gedanken aus.



zu vermeiden, und waren als Weise unverzichtbarer Bestandteil für ein gesundes Gesellschaftsgefüge.

Mit zunehmender Mechanisierung und Automatisierung wurden die Gaben, die hochsensible Menschen mitbringen, weniger gefragt. Maschinen und Geräte haben viele Aufgaben ersetzt, die früher von Hochsensiblen ausgeübt wurden. Außerdem haben sich die Berufsbilder derart verändert, dass sie von Hochsensiblen nicht mehr ausgefüllt werden können (wie zum Beispiel 24-Stunden-Schichten im

Arztberuf). Durch Leistungsdruck und Profitorientierung hat eine Verdrängung Hochsensibler aus den einschlägigen Berufen stattgefunden.

EINE WUNDERBARE GABE. Damit einhergehend sank das soziale Ansehen hochsensibler Menschen. Die Begriffe „Sensibelchen“ oder „Frauerversteher“ sind deutlich negativ geprägt. In einer Gesellschaft, in der (noch) die Kämpfernatur das höchste Ansehen hat und Zielverfolgung ohne Rücksicht auf Verluste als erstrebenswertes Verhalten angesehen wird, wo es angesagt ist, bis zum Umfallen zu arbeiten, sich und seine Mitarbeiter körperlich und seelisch auszubeuten, haben hochsensible Menschen es schwer, berufliches Ansehen und Wertschätzung zu erfahren.

Aber die Zeiten ändern sich wieder. Denn die Welt steht vor Herausforderungen, für die neue Ideen gefragt sind. Nicht von ungefähr dringt das Thema Hochsensibilität in den letzten Jahren zunehmend ins soziale Bewusstsein. Hochsensibilität ist eine wunderbare Gabe, die es zu nutzen gilt, sowohl für den Einzelnen als auch für die Gemeinschaft. Denn wir stehen vor großen gesellschaftlichen Aufgaben, für die es Menschen braucht, die mehr spüren, weiter denken und menschlicher handeln. Menschen, die zu sich stehen und sich einbringen, Menschen mit herausragenden Begabungen. Es waren immer die Menschen mit besonderen Fähigkeiten, die die wichtigen Impulse gaben, die Vielspürer und Querdenker, die nicht in die Norm passten, die anders waren.

Zu sich und seiner Veranlagung zu stehen, ist die beste Voraussetzung dafür, das Geschenk zu entdecken, das in der Andersartigkeit liegt.

Fazit. Ihre Hochsensibilität ist vielleicht die Gabe, die im Kleinen oder Großen wirken möchte und die es zu erkunden gilt. Damit Sie zu dem besonderen Menschen werden, als der Sie auf diese Welt gekommen sind.

Zu Ihrem Besten und zum Besten des Ganzen.

Barbara Grebe lebt in Köln und arbeitet als Coach mit Menschen an persönlicher und beruflicher Entwicklung. Das Thema Hochbegabung/Hochsensibilität bildet einen wichtigen Schwerpunkt sowohl in ihrer Coaching-Tätigkeit als auch in der Profilberatung von Therapeuten und Kleinunternehmern.

Kontakt: Tel. 0221 94 65 58 91

www.grebecoaching.de

www.unternehmenskunst.com

AKTUELLE TITEL-TIPPS

Barbara Arzmüller: **Sensible Menschen. Gute Wege zum Schützen und Stärken.** Schirner, 2013.

Jutta Nebel: **Wenn du zu viel fühlst. Wie Hochsensible den Alltag meistern.** Aktualisierte Taschenbuch-Ausgabe, Schirner, Juli 2013.

Susan Marletta-Hart: **Leben mit hochsensiblen Kindern. Bewusst unterstützen - einfühlsam erziehen.** Aurum / Kamphausen, 2013.