



Zart besaitet – hochsensibel im Leben stehen

Sie sind empfindlicher als andere und ecken damit oft an. Ihr Leben lang haben sie sich als „Sensibelchen“ und als wenig belastbar bezeichnen lassen müssen. Anpassungsversuche an die Wünsche Anderer können zur Überforderung führen. Wegen der immer noch unterschiedlichen Rollenerwartungen haben es hochsensible Männer besonders schwer. Das Wissen, hochsensibel zu sein, kann rehabilitieren und den Umgang damit erleichtern.

Der Begriff der Hochsensibilität wurde in den 90er Jahren von Elaine N. Aron geprägt. Sie ist Psychologin, Psychotherapeutin und Forscherin und beschreibt Hochsensibilität als eine angeborene Besonderheit des Nervensystems. Keinesfalls handelt es sich um eine Erkrankung oder um eine psychische Störung.

15 – 20 Prozent aller Menschen sind hochsensibel, der Anteil an Frauen und Männern ist ausgeglichen.

Hohe Reizempfindlichkeit

Die Wahrnehmung hochsensibler Menschen ist feiner und bei Reizen werden andere Gehirnregionen aktiviert. Neurologische Wahrnehmungsfilter sorgen normalerweise dafür, Eindrücke werden teilweise ausgeblendet. Hochsensible sind weniger imstande, sich vor zu vielen Informationen zu schützen. Die Verarbeitung von Informationen dauert länger und Eindrücke hallen noch nach, wenn andere Menschen die Situation längst verarbeitet haben.

Dabei kann kein Mensch pausenlos Reize aufnehmen. Er benötigt Pausen zur Regeneration. Für Hochsensible ist das Leben anstrengender. Sie nehmen im Vergleich in denselben Situationen viel mehr Informationen auf als Normal-Sensible. Ihr Speicher ist schneller voll und ihr Akku leer. Überstimulation kann sie an die Schmerzgrenze führen. Der Körper wehrt sich.

Alle Sinne eines Menschen können besonders sensibel reagieren. Manchmal ist nur ein Sinn betroffen, oft aber mehrere gleichzeitig.

Situationen, die für „Normal-Sensible“ Alltag sind und nicht belasten, bedeuten für Hochsensible Stress. Hochsensible sind nicht weniger belastbar, sondern sie müssen mehr aushalten. Sie haben ständig mit einer Informationsflut zu kämpfen und geraten leicht in eine Erschöpfung.

Hochsensible und Normal-Sensible nehmen die Welt mit unterschiedlichen Sinneseindrücken wahr. Bei Hochsensiblen sind diese regelrecht überwältigend.

Mögliche körperliche Aspekte

Hochsensible Menschen reagieren empfindlich auf Rauch, Staub, Zugluft und Chemikalien. Ihr Geruchs- und Geschmackempfinden ist bis zu tausendmal feiner ausgeprägt. Sie reagieren stärker auf Alkohol, Medikamente und Stimulanzien wie Kaffee und neigen zu Allergien. Insgesamt sind sie stressanfällig, es besteht ein erhöhtes Risiko für psychosomatische Erkrankungen und Burnout. Sie benötigen längere Erholungszeiten.

Psychische und geistige Auswirkungen

Das Wohlbefinden hochsensibler Menschen ist stark von den Umgebungsbedingungen abhängig. Sie lassen sich leicht durch die Stimmungen anderer negativ beeinflussen und sind leicht zu irritieren. Emotional dünnhäutig nehmen sie Dinge leicht persönlich. In ihrem Wunsch, so wie andere zu sein, neigen sie dazu, sich zu überfordern. Bei Überlastung neigen sie zu gereizten und aggressiven Reaktionen. Im Umgang mit



Menschen kennen sie ihre eigenen Grenzen nicht. Sie leiden mit anderen, sind harmoniebedürftig und lassen sich in fremde Probleme ziehen. Ihre Ansprüche an Beziehungen sind idealistisch, Konflikte empfinden sie als bedrohlich und nehmen sie persönlich. Hochsensible fühlen sich in Gruppen oft als fremd, als nicht dazugehörend.

Leben mit Hochsensibilität (HSP)

Wenn sich Erika M. mit einer Freundin in einem Café treffen möchte, achtet sie darauf, sich zu einer Zeit zu verabreden, zu der das Lokal weniger stark frequentiert ist. Bei einer permanenten Geräuschkulisse durch die Stimmen anderer Menschen hätte sie Probleme, dem Gespräch mit ihrer Freundin zu folgen. Partys meidet sie, weil sie sich schlecht unterhalten kann, wenn Musik läuft. Frau M. legt Wert auf intensive Gespräche, an Small Talk hat sie kein Interesse. Ihre Empfindlichkeit gegenüber Lärm hat zu mehreren Umzügen geführt, weil sie die Geräusche aus den Nachbarwohnungen schwer ertragen kann. Sie reagierte darauf mit innerer Unruhe und psychosomatischen Beschwerden. Die Beziehung zu einem langjährigen Partner ist an ihrer Hochsensibilität gescheitert, ohne dass sie das einordnen konnte.

Erika M. reagiert bei leichtester Zugluft mit Kopfschmerzen, die z.T. tagelang anhalten. Eine Schmerztherapie zeigt erste Erfolge. Bei psychischen Belastungen bekommt sie Magen- und Darmprobleme. Insgesamt klagt sie oft über körperliche Beschwerden. Nackenschmerzen und chronische Sehnenscheidenentzündungen schränken ihre Lebensqualität zusätzlich ein.

Durch einen Vortrag in der Volkshochschule über HSP ist Erika M. angeregt worden, weitere Informationen einzuholen. Sie ist sicher, hochsensibel zu sein und fühlt sich durch diese Erkenntnis entlastet. Ihr Entschluss, sich therapeutische Hilfe zu suchen, steht fest und sie blickt mit Hoffnung in die Zukunft.

Die schönen Seiten

Hochsensible Menschen verfügen über eine besonders intensive Wahrnehmung. Sie differenzieren stark und entdecken leicht Widersprüchlichkeiten. Ihre Ansprüche an sich und ihre Arbeit sind hoch. Sie sind gewissenhaft, sorgfältig, verantwortungsbewusst und neigen zum Perfektionismus. Hochsensible gestalten gerne, sind kreativ und haben einen ausgeprägten Sinn für Ästhetik. Ein hoher Anteil ist manuell und künstlerisch begabt. Kultur hat einen hohen Stellenwert in ihrem Leben.

Intuition und Empathie sind stark ausgeprägt. Hochsensible gelten als verständnisvoll, sie pflegen wenige, aber intensive Beziehungen. Ihr Gerechtigkeitsgefühl und ihre hohen moralischen Ansprüche lassen sie für eine menschlichere Welt kämpfen.

Hochsensible Menschen arbeiten besonders häufig in helfenden Berufen.

Gefahren und Unterstützungsbedarf

Schon als Kind hat ein Hochsensibler erfahren, nicht zu „stimmen“. Die intensive Wahrnehmung für sich, das eigene Körpergefühl und die Befindlichkeiten seiner Bezugspersonen wird negiert und das Kind lernt, seiner inneren Stimme nicht mehr zu trauen. Es richtet seine Aufmerksamkeit nach außen und ist bemüht, den Ansprüchen anderer gerecht zu werden. Der Grundstein für spätere Erkrankungen wird gelegt.

Viele kennen es: Im Laufe seines Lebens hat ein besonders sensibler Mensch unzählige Male die Rückmeldung erhalten, zu empfindlich, zu kompliziert zu sein und sich „anzustellen“. Das hat ihn geprägt und der Versuch, sich anzupassen, stabiler zu sein, mündet leicht in Überforderung.

Schulte-Coaching

Stress, Burnout und psychische Probleme überwinden



Das Wissen, es gibt Gleichgesinnte, die die Welt mit ähnlichen Sinneseindrücken wahrnehmen, kann stark entlastend sein. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe fördert ein positives Lebensgefühl.

Leider ist das oft nicht ausreichend. Viele Menschen, die aufgrund ihrer erhöhten Sensibilität seit Ihrer Kindheit negative Erfahrungen gemacht haben, wünschen professionelle Unterstützung durch einen Coach oder Therapeuten.

Methoden und Ziele

Da Hochsensible und Normal-Sensible die Welt unterschiedlich wahrnehmen, sollte der professionelle Coach oder Therapeut Erfahrungen mit diesem Thema haben, bestenfalls selber hochsensibel sein. Andernfalls besteht die Gefahr, dass Symptome erfolglos therapiert werden, weil die Hochsensibilität die Ursache ist.

In einer Therapie oder in einem Coaching wird es unter Berücksichtigung der persönlichen Ziele des Klienten vielfach um eine Stärkung des Körpergefühls, der Selbstwahrnehmung und des Selbstwertgefühls gehen. Eigene Grenzen zu erkennen und sie auch zu vertreten, führt zur Entlastung und mindert die Gefahr von Erkrankungen. Wenn Hochsensible lernen, gut für sich zu sorgen, ihre eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen und auszuleben, steigt ihre Lebensqualität. Das Harmoniebedürfnis wird durch intensiven Austausch mit nahestehenden Personen genährt. Gegenseitiges Verständnis und Kompromisse beim Zusammenleben verstärken Beziehungen positiv.

Mögliche Methoden sind Körperarbeit, Gesprächs- und Verhaltenstherapie sowie ein ressourcen-orientiertes Coaching.

Alte Blockaden können mit der wingwave® -Methode schnell aufgelöst werden. Durch das Erzeugen wacher REM-Phasen geschieht, was üblicherweise im Schlaf passiert. Eindrücke werden verarbeitet und lösen nicht länger Stressgefühle aus. Das Lebensgefühl steigt.

(weitere Informationen: <http://www.fraukeschulte.de/wingwave.html>).

Die Klientin Frau S. beschreibt, sie hat schon nach einer wingwave®-Sitzung Erfolge gespürt. Ihr Problem, sich bei kleinsten Veränderungen in der Alltagsroutine überfordert und handlungsunfähig zu fühlen, wurde aufgelöst. Sie fühlt sich „in ihrer Mitte“ und blickt allen Unwägbarkeiten mit Ruhe und Gelassenheit entgegen.

Eine weitere sehr wirkungsvolle Methode ist die Hypnose. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt, verborgene Ressourcen aktiviert.

Frauke Schulte, 12.12.13

Ich freue mich über Kommentare: Welche Erfahrungen haben Sie mit Hochsensibilität? Vielen Dank.

(Für die bessere Lesbarkeit wurde die geschlechtsneutrale Form genutzt. Der Artikel bezieht sich selbstverständlich auf Frauen und Männer.)

Über Frauke Schulte

Schulte-Coaching-Frauke Schulte, Ihr „Schlüssel“ und die Expertin für Mitarbeiter-Motivation und Leistungssteigerung in der Altenpflege sowie in sozialen und pädagogischen Arbeitsfeldern. Langjährige Berufserfahrung in der Erwachsenenbildung und als Führungskraft.

Schulte-Coaching

Stress, Burnout und psychische Probleme überwinden



Mit großem Erfolg und viel Freude unterstützt sie seit über 15 Jahren Menschen dabei, ihr Potenzial zu leben. Ihre Angebote sind Einzelcoachings, Therapie und Trainings.

Impressum: Schulte-Coaching, Frauke Schulte, Naumburger Str. 4, 28832 Achim, Tel. +49-4202-500085

www.frauke-schulte.de; info@frauke-schulte.de

Steuernummer 46/106/07797, Finanzamt Verden

Geschäftsführung/inhaltlich verantwortlich nach § 55 Abs.2 RStV: Frauke Schulte