

SYLVIA HARKE  
Hochsensibel – Was tun?

### *Buch*

Hochsensible Menschen ticken anders. Ihnen eigen ist eine besondere Art der Reizverarbeitung – laute Geräusche, Trubel oder helles Licht vertragen sie weniger gut als ihre Mitmenschen. Die Psychologin Sylvia Harke weiß aus eigener Erfahrung, dass der Alltag mit seiner Vielzahl von Sinneseindrücken und Belastungen ein echter Härtetest für Hochsensible ist. Wie sie es dennoch schaffen können, die großen und kleinen Anforderungen zu meistern, zeigt die Autorin hilfreich und kompetent in ihrem umfassenden Ratgeber – von A wie Abgrenzung bis Z wie zwischenmenschliche Konflikte. Sie empfiehlt u. a. Pausen, Informationsdiäten und ganz wichtig: ein gehöriges Maß an Selbstakzeptanz. Mit den richtigen Strategien wird aus der vermeintlichen Schwäche am Ende eine wertvolle Gabe.

### *Die Autorin*

Sylvia Harke, geboren 1978, ist Diplom-Psychologin und selbst hochsensibel. Zusammen mit ihrem Mann gründete sie die »hsp academy«, ein Coaching- und Ausbildungszentrum für Hochsensible. Als gefragte Expertin zum Thema vermittelt sie ihren stark intuitiv geprägten Ansatz in mehreren Büchern sowie zahlreichen Seminaren und Vorträgen. Die Autorin lebt mit ihrem Mann in den Bergen des Hochschwarzwaldes, in der Nähe von Freiburg im Breisgau.

Sylvia Harke

# *Hochsensibel* Was tun?

Der innere Kompass zu  
Wohlbefinden und Glück

Mit grundlegenden Infos und  
zahlreichen Übungen

GOLDMANN

Die deutsche Originalausgabe erschien 2014  
bei Via Nova, Königsberg.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich  
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und  
Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

8. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Februar 2019  
© 2019 Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformationen nach GPSR)

© 2014 der Originalausgabe Via Nova Verlag  
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München  
Umschlagmotive: Shutterstock Images  
SSt · Herstellung: cf  
Satz: Uhl + Massopust, Aalen  
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-22252-0

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhaltsverzeichnis

## **Kapitel 1: Grundlagen zur Verwendung dieses Buches**

Einleitung .....	13
Mein eigener Weg .....	16
Willkommen im Trainingscamp! Hilfreiche Überlebenswerkzeuge.....	25

## **Kapitel 2: Was ist Hochsensibilität?**

Ursprung des Begriffs.....	29
Eigenschaften hochsensibler Menschen.....	30
HSP-Test für Erwachsene: Bin ich hochsensibel?.....	39
Stärken und Schwächen von Hochsensiblen .....	42
Hochsensible Männer .....	44
Hochsensible Frauen.....	55
Verletzlichkeit als natürlicher Zustand.....	60
Gefühle .....	63
Denkstrukturen.....	73
Außersinnliche, nicht alltägliche Wahrnehmung.....	76

## **Kapitel 3: So finden Sie die Balance in Ihrem Leben**

Einführung zu den Survivalregeln für Hochsensible.....	85
--	----

### **I. Wahrnehmung:**

<b>Wie funktioniert mein hochsensibler Geist? .....</b>	<b>89</b>
<i>Survivalregel Nr. 1: Vertrauen Sie Ihrer eigenen Wahrnehmung! – Wie Sie Ihre Intuition stärken können. ....</i>	<i>92</i>

Was ist eigentlich Wahrnehmung? .....	92
Die Historie des Misstrauens in die eigene Wahrnehmung ..	93
Übungen zur Stärkung Ihrer eigenen Wahrnehmung .....	98
<i>Survivalregel Nr. 2: Stärken Sie Ihre Selbstakzeptanz und Ihr Selbstwertgefühl. – Wie Sie mit sich selbst ins Reine kommen! .....</i>	102
Das Selbstwertgefühl stärken und aufbauen .....	104
Was sind meine Bedürfnisse? .....	111
<i>Survivalregel Nr. 3: Erschaffen Sie sich einen Schutzraum! – Wie Sie die Kunst erlernen, sich abzugrenzen. ....</i>	115
Reizüberflutung .....	115
Abgrenzung .....	117
<i>Survivalregel Nr. 4: Finden Sie Orte der Kraft, um sich zu erden und zu verwurzeln. – Wie Sie Ihre Heimat in der Natur erfahren können. ....</i>	129
Kraftorte in der Natur .....	131
Unsere innere Heimat .....	140

## **II. Körperweisheit:**

<b>Was braucht mein hochsensibler Körper? .....</b>	<b>144</b>
<i>Survivalregel Nr. 5: Nähren Sie Ihren Körper! – Wie Sie das Geheimnis körperlicher Vorgänge und deren Einfluss auf das Wohlbefinden knacken. ....</i>	145
Vitalstoffe, lebenswichtige Fette .....	146
Mikro-Algen .....	148
Sonnenlicht .....	149
Schlaf .....	150
<i>Survivalregel Nr. 6: Achten Sie auf Ihre körperlichen Signale! – Wie Sie Ihren Körper als Freund und Verbündeten zurückgewinnen. ....</i>	152

### III. Seelenbalsam:

<b>Wie tickt meine (hoch)sensible Seele? . . . . .</b>	<b>159</b>
<i>Survivalregel Nr. 7: Entwickeln Sie Ihre eigene Individualität!</i>	
<i>Wie Sie Ihr Ich-Bewusstsein stärken und sich weiterentwickeln. . . . .</i>	<i>160</i>
Woran lässt sich ein entgrenztes Ich erkennen? . . . . .	161
Die Entwicklung des psychologischen Ichs . . . . .	162
<i>Survivalregel Nr. 8: Finden Sie den wahren Kern hinter den Schichten Ihrer Persönlichkeit! – Wie Sie Ihre begrenzenden Glaubensmuster infrage stellen und darüber hinausgehen. . .</i>	
Mögliche begrenzende Glaubenssätze von Hochsensiblen . .	176
Versteckte Glaubenssätze . . . . .	177
Persönlichkeitsschichten in der Partnerschaft . . . . .	179
Warum das einfache Umkehren von Glaubenssätzen nicht immer hilft . . . . .	184
<i>Survivalregel Nr. 9: Finden Sie die Balance zwischen Ihren Persönlichkeitsanteilen. – Wie Sie mit Ihrem inneren Kind in Kontakt kommen und weitere unterstützende Anteile stärken. . . . .</i>	
Die Transaktionsanalyse . . . . .	186
Geheime Persönlichkeitsanteile . . . . .	200
<i>Survivalregel Nr. 10: Stärken Sie Ihre Seelenkraft! – Wie Sie Ihre einzigartige Verbindung mit dem Universum und Ihren Seelenverwandten entdecken. . . . .</i>	
Über den Verstand hinausgehen: Chancen und Risiken spiritueller Meditationspraktiken . . . . .	206

#### IV. Lebensraumsicherung:

<b>Welches Lebensumfeld brauche ich?</b> .....	229
Allein oder gemeinsam? .....	229
Heilsame Wahlverwandtschaften und Seelenverwandte finden .....	230
<i>Survivalregel Nr. 11: Finden Sie Ihre eigene Nische! – Wie Sie Ihren inneren Kompass und Ihre beruflichen Talente entdecken.</i> .....	231
Idealismus. ....	233
Die eigene Nische finden .....	236
Hochbegabung? .....	238
Schatzsuche mit dem inneren Kompass. ....	243
<i>Survivalregel Nr. 12: Finden Sie Ihren Seelenpartner! – Wie Sie sich aus destruktiven Beziehungen befreien und Liebe und Heilung in Beziehungen erfahren können.</i> .....	263
Sehnsucht nach Beziehung. ....	263
Den Seelen-Partner anziehen .....	266
Entwicklungsphasen in Beziehungen .....	270
Passen wir überhaupt zusammen? Der Beziehungs-Check ..	287
Warnsignale für ungesunde Beziehungen .....	292
HSPs und Narzissten .....	293
HSPs und Borderliner .....	299
Übersicht zu den Ich-Strukturen .....	305
<i>Survivalregel Nr. 13: Klären Sie Konflikte zeitnah! – Wie Sie innerseelische und zwischenmenschliche Konflikte einfach auflösen.</i> .....	309
Innerseelische Konflikte. ....	312
Zwischenmenschliche Konflikte. ....	318
Strukturkonflikte. ....	328



## Kapitel 4:

### Notfallausrüstung gegen Stress, Burnout und Trauma

Stresssymptome .....	333
Das vegetative Nervensystem .....	334
Effektive Entspannungsmethoden .....	338
Die Herzintelligenz-Methode als eine Form von Biofeedback .....	338
Einfache Sofortmaßnahmen bei Stress .....	344
Die Burnout-Gefahr .....	347
Burnout-Fragebogen .....	358
Burnout und biochemische Vorgänge im Körper .....	363
Das (Innen-)Ohr und seine Verletzlichkeit im Burnout-Prozess .....	365
Hochsensibilität und Trauma .....	370
Bisher wenig berücksichtigte Traumaquellen:	
(vor-)geburtliche Prägungen .....	374
Interview mit Uwe Baumann, biodynamischer CranioSacral-Therapeut .....	378
Hochsensibilität = Borderline? .....	390
Später auftretende Traumaquellen .....	393
Die Posttraumatische Belastungsstörung .....	393
Traumatherapie mit EMDR .....	394
Übersicht zu verschiedenen Trauma-Therapie-Methoden ...	399

## Kapitel 5:

### Hochsensible Kinder – Wer sie sind und was sie brauchen

HSP-Test für Kinder. Ist Ihr Kind hochsensibel? .....	402
Welche Bedürfnisse haben hochsensible Kinder? .....	406
Was hochsensible Kinder brauchen, um sich gut entwickeln zu können .....	408
Das Kind wahrnehmen und ihm Aufmerksamkeit schenken .....	408

Liebe .....	410
Bindung .....	411
Unsichere Bindungen .....	421
Das Potenzial und die Stärken hochsensibler Kinder .....	422
Alltagsthemen .....	427
Begriffs-Verwirrung: ADHS, Asperger oder HSP? .....	437
ADHS: Mythos oder Realität? .....	445
Das Schicksal hochsensibler Eltern .....	449

## **Kapitel 6: Ausblick und Interviews**

Ausblick .....	455
Interviews mit Hochsensiblen .....	459
Literaturverzeichnis .....	499

## Hinweis

Dieses Buch wurde sehr sorgfältig recherchiert, es ist jedoch kein wissenschaftliches Lehrbuch. Die Informationen aus Forschung und Praxis wurden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Die Inhalte des Buches sollen den Leserinnen und Lesern eine Hilfe zur Selbsthilfe geben. Das Buch vermittelt eine Vielzahl von psychologischen Hintergrundinformationen (auch zu Diagnosen von psychischen Erkrankungen). Es stellt jedoch lediglich eine Orientierungshilfe dar und kann weder den Besuch eines Arztes, Psychiaters, Psychologen oder psychologischen Psychotherapeuten vor Ort ersetzen. Wenn Sie den Eindruck haben, professionelle therapeutische Hilfe zu brauchen, sollten Sie sich deshalb an Ihren Hausarzt wenden.

Die in »Hochsensibel – Was tun?« vorgestellten Übungen sind für all jene geeignet, die selbstverantwortlich ihren eigenen Erfahrungshorizont erweitern wollen. Sowohl die Autorin als auch der Verlag Via Nova übernehmen keine Haftung für Schäden jeglicher Art, die direkt oder indirekt aus der Umsetzung der im Buch vorgestellten Übungen oder Informationen entstehen. Lesende mögen selbst prüfen, welche praktischen Übungen und Anwendungen in jeweils spezifischen Lebenssituationen anwendbar sind. Eine Haftung für die im Anhang aufgeführten Internetseiten wird von Seiten der Autorin und des Verlages ebenfalls ausgeschlossen.

## Danksagung

Die Entstehungsgeschichte dieses Buches lässt sich mit einer Schwangerschaft und Geburt vergleichen. Seit dem Jahr 2010 keimte der Gedanke in mir, einen Ratgeber zum Thema Hochsensibilität zu schreiben. Zwischen 2012 und 2014 verfolgte ich diesen Traum sehr diszipliniert neben meiner Arbeit in einer Klinik. Ohne Unterstützung hätte ich dies nicht schaffen können. An erster Stelle möchte ich meinem Mann Arno danken, der mich immer wieder motiviert und an dieses Buch geglaubt hat. Er begleitete mich intensiv in allen Phasen des Buchprojektes. In den Momenten des Zweifels gab er mir immer wieder den richtigen Impuls und machte mir Mut. Ich möchte mich auch bei meinen Interviewpartnern bedanken, die mir durch ihre Offenheit und ihre Rückmeldungen wichtige Einblicke in ihre Lebenswelt gegeben haben. Herzlich danke ich dem Verlag Via Nova und Werner Vogel für ihr Vertrauen und ihre Bereitschaft, mir die Möglichkeit für diese Veröffentlichung zu geben. Ein weiteres Dankeschön geht an Stefan Schwidder für seine Impulse, die mich zu einer mutigen Überarbeitung inspiriert haben. Abschließend danke ich Katharina Raub für ihre schnelle und sorgfältige Abschlusskorrektur.

»Weich ist stärker als hart,  
Wasser stärker als Fels,  
Liebe stärker als Gewalt.«

*Hermann Hesse*

## Kapitel 1

# Grundlagen zur Verwendung dieses Buches

### Einleitung

Wenn mich Leute nach meiner Hochsensibilität fragen, dann stehe ich oft einer Vielzahl von Annahmen gegenüber, die meistens nicht wahr sind. Noch vor wenigen Jahren hatte ich selbst keine Definition dafür, was mich ausmacht. Ich war einfach anders als der Rest und fühlte mich häufig von anderen Menschen missverstanden und nicht richtig wahrgenommen. Mit der Selbsterkenntnis, hochsensibel zu sein, stellten sich eine enorme Beruhigung und ein neues Selbstverständnis ein. Mir wurde klar, dass mit mir alles in Ordnung war – und ich zu einer Gruppe von Menschen gehörte, die rund 15 bis 20 % der Bevölkerung ausmacht. Ich war also nicht der einzige Mensch auf der Welt, der so fühlt! Diese Erleichterung gab meinen Blick auf mich selbst frei, und so begann ich, mich auf eine Forschungsreise zu begeben: Ich wollte mehr über das Phänomen der Hochsensibilität erfahren.

Erstmals prägte diesen Begriff die amerikanische Psychologin Elaine Aron 1997, die durch umfangreiche Patienteninterviews und Beobachtungen zu dem Schluss gekommen war, dass es »Highly Sensitive Persons« (HSP) gibt. Die Therapie-

tin hat bereits mehrere Bücher zum Thema veröffentlicht, die auch in Deutsch erhältlich sind. Das Buch »Zart besaitet« von Georg Parlow erreichte mich jedoch als erstes und brachte mich auf die Spur. Als Diplom-Psychologin suchte ich, zunächst für mich persönlich, nach tieferen Antworten zur Hochsensibilität in den Bereichen der Entwicklungspsychologie, der Individualpsychologie, in den Neurowissenschaften sowie in der Bindungs- und Traumaforschung. Aus der Kombination meiner Recherchen und meiner persönlichen Erfahrungen ist dieses Buch entstanden. In meinen Seminaren und Vorträgen werde ich oft nach praktischen Übungen gefragt. Mit meinem Buch möchte ich Ihnen genau das anbieten: einen praktischen Zugang für eine Hilfe zur Selbsthilfe.

Vielfach kursiert noch immer Verwirrung über das Phänomen der Hochsensibilität. Im Internet lese ich häufig Aussagen wie: »Eigentlich sind doch alle Depressiven nur hochsensibel.« »Hochsensible nehmen sich alles zu sehr zu Herzen.« »HSP haben Bindungsängste.« »Als Hochsensible komme ich mir vor wie eine Außerirdische, die aus Versehen auf dem falschen Planeten gelandet ist.« Hochsensibilität hat viele Gesichter, viele Geschichten und lässt sich nur schwer in zwei Sätzen definieren. Da dieses Phänomen so vielschichtig und komplex ist, sind Verwirrungen und Missverständnisse nur natürlich. Grundsätzlich kann man das Thema auf ein verändertes Wahrnehmungssystem reduzieren, das äußere wie innere Reize schon ab einer niedrigen Schwelle verarbeitet, sodass es leicht in Zustände von Übererregung kommen kann. Hochsensibilität verändert die Wahrnehmung und ermöglicht das Erkennen von feinsten Unterschieden, macht die Betroffenen tatsächlich

empfindlicher und verletzlicher, aber auch leistungsfähiger in speziellen Teilbereichen, die sich immer wieder als (Hoch-)Begabung zeigen.

Dieses Buch ist ein Praxisbuch. Es ist konzipiert für Menschen, die herausfinden möchten, ob sie hochsensibel sind, und wenn ja, wie sie damit besser umgehen können. Ganz bewusst habe ich mein Buch als eine Art »Survivaltraining« konzipiert. Denn für viele hochsensible Personen fühlt sich das Leben auf der Erde wie ein Kampf an, ein Kampf ums Überleben. Wie in jedem guten Trainingshandbuch finden Sie hier eine Fülle an praktischen Informationen, Übungen, Hinweisen und Methoden, die Ihnen helfen, Ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen. Es ist mir ein Anliegen, Sie dabei zu begleiten, aus dem »Überlebenskampf« auszusteigen und ganz bewusst Ihren Platz im Leben zu finden, sowohl privat als auch beruflich. Dafür ist es hilfreich, die Spielregeln zu kennen, an die Sie sich als Hochsensibler halten sollten, um ein erfolgreiches und glückliches Leben zu führen. Nach meiner Erfahrung stellt Hochsensibilität eine Gabe dar, gleichzeitig ist sie eine Entwicklungsaufgabe. Wie bei jedem Schritt in der psychologischen Entwicklung eines Menschen müssen wir selbst aktiv werden, um weiterzukommen.

Dieses Buch stellt sich dem Anspruch, die Fragen nach dem »Wie« zu beantworten:

- Wie kann ich mit meiner Hochsensibilität glücklich werden?
- Wie schaffe ich es, dass ich mich besser von anderen Menschen abgrenzen kann?
- Wie kann ich als hochsensibler Mensch eine gesunde Beziehung führen, ohne mich darin zu verlieren?

- Wie finde ich meinen Platz im Leben?
- Wie finde ich meine Berufung?
- Wie kann ich mich vor Stress und Burnout schützen?
- Wie komme ich wieder in Kontakt mit mir selbst?

Ich lade Sie ein, genau diese Dinge beim Lesen dieses Buches herauszufinden – und noch viel mehr. Doch vorher möchte ich Sie kurz mitnehmen auf eine Reise durch meine Geschichte.

## Mein eigener Weg

**1978** wurde ich in einer Kleinstadt in der DDR geboren. Es war Winter, meine Eltern lebten in einer Mansardenwohnung unter dem Dach. Wie die meisten Kinder in diesem Staat wurde ich nach etwa einem Jahr in die Kinderkrippe abgegeben, wo ich, während meine Eltern arbeiteten, acht Stunden im sozialistischen Alltag verbrachte. Früh lernte ich, dass das Individuum mit seinen Bedürfnissen nicht so wichtig ist wie das Kollektiv. Mit drei Jahren wechselte ich in den Kindergarten, hier beginnen meine ersten zusammenhängenden Erinnerungen. Ich war hochgradig interessiert an der Natur, Basteleien, Malen, Zeichnen und hatte eine lebhaft Fantasi. Meine Talente in diesem Bereich fielen bereits zu diesem Zeitpunkt auf.

**1982** trennten sich meine Eltern, was für mich ein großer Schock war. Ich vermisste meinen Vater sehr und konnte noch nicht verstehen, was geschehen war. Mein Intellekt befand sich noch im Vorstadium, so traf mich der Verlust voll und ganz auf der emotionalen Ebene. Der Schmerz war so überwältigend,



dass ich mich in meinem Inneren einkapselte. Einige Jahre lang hatte ich gar keinen Kontakt zu meinem Vater, später nur in unregelmäßigen Abständen.

**1984** wurde ich eingeschult. Das sozialistische Kollektiv nahm weiterhin Einfluss. Als Jungpionier mit blauem Halstuch kam ich, wie alle anderen Kinder auch, in regelmäßigen Abständen zu besonderen Anlässen in Uniform zur Schule. Meine Schulleistungen waren von Anfang an hervorragend. Nach Schulschluss empfand ich jedoch ein Bedürfnis nach Rückzug und Ruhe, das mir selbst merkwürdig erschien. Ich war ein schwächliches und häufig kränkliches Kind, jedoch immer sehr wissbegierig, neugierig und lerneifrig. Die Trennung meiner Eltern hatte ich weitestgehend verdrängt (nicht verarbeitet) – ich funktionierte sehr gut im Alltag. Ich würde mich heute als überangepasstes Kind beschreiben, damals schon kam mein Harmoniebedürfnis zum Vorschein. Meine beste Freundin und ich waren bis zur Pubertät unzertrennlich, wenngleich wir mit zunehmendem Alter immer unterschiedlicher wurden.

**1989** änderte sich das Schicksal aller DDR-Bürger. Die »Wende« veränderte unser Leben von Grund auf. Zu diesem Zeitpunkt war ich zwölf Jahre alt. Meine Mutter wurde arbeitslos, wie Millionen andere auch, und nach und nach kristallisierte sich immer deutlicher meine Andersartigkeit heraus. Als Pubertierende war ich eine totale Spätzünderin. Während andere Mädchen schon längst Freunde hatten, wirkte ich immer noch kindlich und unreif. Die politischen Veränderungen stellten unser Leben völlig auf den Kopf.

**1991** starb meine Oma an Krebs, was mir das Herz brach. Jeden Tag nach der Schule war ich zu ihr gegangen, sie war der zentrale Stützpfeiler der ganzen Familie gewesen. Eine un-

beschreibliche Trauer erfüllte mich und die gesamte Familie. Diese erneute Konfrontation mit Trennung und Abschied stimmte mich sehr nachdenklich, ich wurde introvertiert und zum Bücherwurm. Ich las Bücher über das »Leben nach dem Tod« und begann, mich für Religion zu interessieren. So verschlang ich ein Buch nach dem anderen, was normalerweise Menschen in einer Midlifecrisis lesen würden. Kurz darauf wurde ich Vegetarierin. In der Schule verwickelte ich Mitschüler in Diskussionen zum Waldsterben, über Plastikflaschen und zum Thema Massentierhaltung.

**1994** Meine Außenseiterrolle verfestigte sich, und auch der Kontakt zu meiner besten Freundin brach ab. Ich lebte in einer anderen Welt. Meine Lieblingsserien waren »Raumschiff Enterprise«, »Anne auf Green Gables« und später »Dr. Quinn«. Teilweise fühlte ich mich in den Serien mehr zu Hause als in meinem eigenen Leben. Obwohl ich im Nachhinein erkenne, dass niemand in der Schule mir etwas Böses wollte, hatte ich als Jugendliche den Anschluss an die anderen verloren. Verliebt war ich nur in Jungs, die mir unerreichbar wie ein Traum blieben. In dieser Zeit begann auch die Leidenschaft für das Schreiben und Dichten. Ich hatte angefangen, Gedichte und Kurzgeschichten zu schreiben, um meine Gefühle zu sortieren. Bereits zu dieser Zeit war ich auf der Suche nach dem Sinn des Lebens.

**1996** machte ich mein Abitur mit Spitzennoten und konnte mich somit für das Psychologiestudium in Magdeburg qualifizieren. Mit 18 Jahren zog ich aus und kam in einer Großstadt an. Mein Leben veränderte sich erneut komplett. Ich lebte in einer WG, in einem Haus, in dem nur Studenten wohnten. Ich lernte neue Menschen kennen und schloss viele Freundschaften. Auf Partys beobachtete ich, dass ich unter Menschen

schnell angespannt war, meine Unsicherheit begleitete mich. Das theoretische Lernen war für mich nie das Problem, doch im Umgang mit Beziehungen war ich weiterhin sehr unsicher und schüchtern.

**1999** wusste ich, dass ich nicht einfach so weiterstudieren könnte, ohne Selbsterfahrung zu machen. Also schrieb ich mich für eine Ausbildung für Atemtherapie in Berlin ein. Über ein Jahr lang fuhr ich regelmäßig in die Hauptstadt. Seit dieser Zeit beschäftige ich mich ebenfalls mit dem Thema Geburtsprägung. Dazu schreibe ich an anderer Stelle in diesem Buch mehr. Ich fand Zugang zu meinen verschütteten Gefühlen von Trauer, Einsamkeit, Schmerz, gleichzeitig aber auch zu meiner Lebensfreude. Dadurch lernte ich, mich tiefer auf Beziehungen einzulassen. Von da an konnte ich erste Erfahrungen in Kurzbeziehungen mit Männern sammeln, aber die ersehnte stabile Beziehung ließ noch auf sich warten. Im Nachhinein würde ich sagen, dass ich mich besonders von hochsensiblen Männern angezogen fühlte. Das Studium ging vorüber, und ich machte ein halbjähriges Praktikum an einer psychosomatischen Klinik in Kassel. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich noch Mühe, mich richtig von anderen Menschen abzugrenzen.

**2001** beendete ich mein Studium. Ich war 23 Jahre alt und hatte viele Ideen im Kopf, was ich beruflich machen könnte. Meine künstlerische Veranlagung, die ich von meinem Vater geerbt hatte, machte sich Luft, ich träumte von einem zweiten Studium in der Kunst, was ich jedoch nicht umsetzte. Schon immer hatte ich eine starke kreative Ader gehabt, die ich durch die Arbeit mit dem Buch »Der Weg des Künstlers« von Julia Cameron immer weiter ausbaute. Ich malte mit Acryl, auf Seide, gestaltete Mandalas und schrieb an einem fragmentari-

schen Roman. Gleichzeitig wollte ich therapeutisch arbeiten, war allerdings wesentlich zu jung, entsprechend erhielt ich lauter Absagen aus Kliniken.

**2002**, nach zahlreichen frustrierenden Absagen auf meine Bewerbungsbemühungen hin (eine Karriere an der Uni kam für mich nicht infrage), erhielt ich ein Jobangebot am Bodensee. In einem Sozialprojekt für jugendliche Schulabgänger ohne Ausbildung startete ich meine berufliche Laufbahn als Psychologin. Ich musste mich allerdings dafür von meiner liebgewonnenen neuen Heimat Magdeburg verabschieden und begann ganz neu in Baden-Württemberg. Es folgten einige Jahre am schönen Bodensee.

**2003** lernte ich meinen heutigen Ehemann Arno kennen – endlich erfüllte sich mein Traum von einer stabilen, liebevollen Beziehung mit einem Partner. Auch mein Mann ist hochsensibel, wie sich später herausstellte. Zu diesem Zeitpunkt lebte ich in Konstanz. Das Wasser hat bis heute eine beruhigende Wirkung auf meine Nerven. Kurz nach unserem Kennenlernen starb mein Vater überraschend im Alter von 52 Jahren. Seit meinem 20. Lebensjahr hatte ich wieder eine Beziehung zu ihm aufbauen können. Ich verlor ihn ein zweites Mal, der Schmerz brauchte ein Jahr, bis ich ihn richtig realisieren konnte. Durch eine mystische Erfahrung im Zug drei Tage vor seinem Tod mit einem unbekannten Mann, der mich an meinen Vater erinnerte, war ich auf seltsame Weise vorgewarnt. Ich begann daher, mich noch intensiver mit Naturheilkunde zu beschäftigen, und vertiefte meine Studien zu ganzheitlichen Heilmethoden. Meine spirituelle Suche führte mich immer tiefer zu mir selbst, ich besuchte Seminare in den Bereichen Tanz, Gesang, Familienaufstellungen, Atemtherapie, NLP, Bindungspsychologie und Schamanismus.

**2007** heiratete ich Arno. Im selben Jahr veröffentlichte ich ein Kinderbuch mit eigenen Illustrationen.

**2004 bis 2010** war eine turbulente Zeit mit wechselnden Phasen von selbständiger und angestellter Tätigkeit in verschiedenen sozialen Projekten mit Kindern, Eltern, Arbeit im Bereich Karriere- und Bewerbungscoaching sowie in Grafikdesign. Irgendwie hatte ich mir den Zugang zur kindlichen Welt bewahrt, denn in meiner Arbeit mit Kindern stellte ich immer wieder fest, dass ich einen sehr guten Draht zu ihnen hatte. Diese unterschiedlichen Einsatzbereiche meiner Berufstätigkeiten brachten mir eine Fülle an Erfahrungen, die meine heutige Arbeit auf ein breites Fundament stellen. Durch verschiedene Fortbildungen in den Bereichen Entwicklungs- und Bindungspsychologie nach Gordon Neufeld sowie die Lektüre zahlreicher weiterer Bücher konnte ich meine eigene Spezialisierung in der Psychologie finden.

**2010** las ich das Buch »Zart besaitet« von Georg Parlow und fand mich sofort in der Beschreibung wieder. Lustig fand ich auch, dass ich bei der Berufsbeschreibung von Georg Parlow ein ebenso breites Spektrum wie bei mir fand, was mich wiederum beruhigte, denn ich war innerlich schon sehr frustriert, weil ich mich aufgrund meiner zahlreichen Talente und Interessen lange Zeit nicht auf eine Berufssparte hatte festlegen können und wollen und schon befürchtet hatte, beruflich daran zu scheitern.

**2011 bis 2014**, nach vielen Experimenten in meinem Berufsleben, arbeitete ich in einer Eltern-Kind-Klinik als Bezugstherapeutin, in der ich sehr viele Erfahrungen und positive Bestätigung für mein therapeutisches Vorgehen sammeln konnte. Von 2012 bis 2014 schrieb ich parallel an dem vorliegenden Buch.

Im Mai 2014 wurde es veröffentlicht. Der Erfolg des Buches ist ein unbeschreiblich schönes Gefühl. Viele Leser fühlten sich durch es bestätigt, ermutigt und gestärkt. Ich bin sehr dankbar für diese Erfahrungen.

Seit 2015 arbeite ich wieder freiberuflich in meiner Privatpraxis mit hochsensiblen Klienten und deren Kindern. Neue Buchprojekte nehmen ihren Lauf und ich experimentiere weiterhin damit, einen gesunden Wechsel aus Anforderung, Rückzug und Erholung in meinem Alltag zu etablieren.

Wenn ich heute auf mein bisheriges Leben zurückblicke, sehe ich, dass ich durch frühe Verluste und immer wiederkehrende Veränderungen im Leben geradezu gezwungen wurde, mich mit den tieferen Fragen des Lebens auseinanderzusetzen. Mein Psychologiestudium war der Beginn einer Suche nach mir selbst und dem Sinn des Lebens. Mit einer weniger turbulenten Biografie in der Kindheit hätte ich sicherlich Kunst studiert, doch manchmal gibt uns das Leben Rätsel auf, die wir einfach lösen müssen. Dazu gehört für mich die Psychologie. Es fasziniert mich noch heute, in diesem spannenden Feld weiter zu forschen. Immer wieder entdecke ich interessante Details, die sich wie Puzzlestücke in ein größeres ganzes Bild einfügen lassen. Heute weiß ich, dass sich meine Hochsensibilität schon früh gezeigt hat.

Ich schreibe dies alles, um Ihnen zu zeigen, dass ich nicht einfach eine Theoretikerin bin, die auf den fahrenden Zug eines Trends aufspringt und noch ein Buch über Hochsensibilität schreibt, sondern dass ich zu der Kategorie der »verwundeten Heiler« gehöre, die selbst schon Höhen und Tiefen im Leben er-

fahren haben. Es ist mein persönlicher Zugang zum Thema, mit dem ich dieses Buch für Sie lebendig werden lasse. Ich bin überzeugt, dass jeder hochsensible Mensch eine oder mehrere Begabungen hat, die mit diesem So-Sein im Zusammenhang stehen. In diesem Buch wird es nicht darum gehen, dass ich Ihnen zeige, wie Sie sich an die Masse anpassen können. Wer danach strebt, wird hier keine Hilfe finden, da ich dieses Ziel nicht für erstrebenswert oder gar hilfreich halte. Dieses Buch möchte Sie vielmehr darin begleiten, ganz Sie selbst zu werden. Den Weg der Individuation, auf dem ein Mensch das wird, was die Natur ihm als Potenzial in die Wiege gelegt hat, finde ich viel spannender. Jeder Quantensprung in der Entwicklung der Menschheit oder in einzelnen Familien wird immer durch Individuen verursacht, die sich trauen, ausgetretene Pfade zu verlassen, auf ihre innere Stimme hören und mutig ihr Potenzial entfalten.

### *Skeptische Fragen aus dem Publikum*

Wenn Sie jetzt noch nicht wissen, ob dieses Buch etwas für Sie ist, dann lesen Sie doch einfach folgende typische Fragen von anderen Leserinnen und Lesern. In kurzen Antworten gebe ich Ihnen hier noch wichtige Informationen zum Buch.

#### **F: Woher weiß ich, ob ich mir meine Hochsensibilität nicht einfach nur einbilde?**

**A:** Im Kapitel 2 finden Sie einen Test, mit dem Sie herausfinden können, ob Sie hochsensibel sind. Im Grunde genommen können Sie es spüren, ob Sie zur Gruppe der Hochsensiblen gehören, einfach, indem Sie auch die Beschreibungen lesen.

**F: Was bringt mir das Umsetzen der Übungen aus dem Buch?**

**A:** Viele Hochsensible wünschen sich, entweder die Hochsensibilität loszuwerden, damit sie endlich »normal« leben können, oder sie hoffen auf eine Art Wunder, damit sich alles über Nacht zum Guten wendet. Nachdem ich einige Jahre den »Psychomarkt« beobachtet habe, konnte ich feststellen, dass häufig Methoden kommerziell am erfolgreichsten sind, die von den Lesern selbst nichts abverlangen – außer den Glauben und das Vertrauen darauf, dass es wirkt. Die Wahrheit ist: Es gibt kein Patentrezept, keine Pille, keine Sicherheiten. Der Weg, den ich hier skizziere, wird Ihnen helfen, Ihre Hochsensibilität anzunehmen, Ihr eigenes Ich zu stärken, er wird Ihnen überlebenswichtige Fähigkeiten vermitteln, einen Zugang zu Ihrer Kreativität und Ihrer inneren Weisheit eröffnen. Doch um das zu erreichen, ist Ihre aktive Mitarbeit gefragt. Der Prozess, den ich in diesem Buch anleite, hat viel damit zu tun, Ihre Individuation voranzutreiben. So wie jeder Geburtsprozess mit Schmerzen und Verlust zu tun hat, können Sie erwarten, dass auch Sie vielleicht durch Phasen von Trauer und von Euphorie gehen. Sie verabschieden sich vielleicht von einem alten, aber bequemen Ich, einer Identität, die jetzt zu klein geworden ist. Sie werden die Gelegenheit erhalten, jene Wunden zu heilen, die Ihr Selbstwertgefühl einst verletzt haben. Dieses Buch versorgt Sie mit Treibstoff, doch fahren müssen Sie selbst. Probieren Sie es einfach aus!



## Willkommen im Trainingscamp! Hilfreiche Überlebenswerkzeuge

### **Wie Sie dieses Buch am besten verwenden**

Dieses Buch wird seine volle Kraft entfalten, wenn Sie die beschriebenen Übungen und Methoden aktiv anwenden. Die Kapitel in diesem Buch bauen logisch aufeinander auf. Es wäre ratsam, wenn Sie die darin enthaltenen Übungen nacheinander absolvieren. Wir haben keine Eile. Es gibt keine Aufgaben, die Sie innerhalb einer gegebenen Zeit umsetzen sollten. Nehmen Sie sich so viel Zeit, wie Sie mögen. Wenn Sie jedoch neugierig sind, können Sie gleich die Themen nachschlagen, die Sie aktuell am meisten interessieren.

### **Der Heilungsort**

Wo beginnt die Reise? Stellen Sie sich ein Basislager in einer von Ihnen gewählten Landschaft vor. Dies kann eine Art Kraftplatz sein, also ein Ort, wo Sie Energie und Stärke tanken, an dem es Ihnen gut geht. Von dort aus unternehmen Sie eine Expedition. Es kann auch hilfreich sein, in Ihrer Wohnung oder in Ihrem Haus ebenfalls einen Platz einzurichten, der Sie bei der Erforschung Ihrer Hochsensibilität unterstützt. Das kann eine Lesecke mit einem wunderschönen Sitzkissen oder einer besonderen Decke sein oder ein Schreibtisch, an dem Sie schreiben. Stellen Sie eine Pflanze dort auf, die Sensibilität ausdrückt. Eine hochsensible Freundin hat im Sommer eine riesige Mimose gekauft. Vielleicht lieben Sie Steine, Muscheln oder andere Naturmaterialien? Lassen Sie sich ruhig etwas Schönes einfallen, das Ihr Herz zum Klingen bringt. Geben Sie sich einfach die Er-

laubnis, diese kleinen Freiheiten auszukosten. Falls Sie eine innere Landschaft als Ihren Kraftort identifiziert haben, wäre es eine schöne Übung, diese zu malen oder ein Foto zu finden, das dieser Landschaft nahekommt. Sie können dieses Bild über Ihrem Schreibtisch oder in Ihrer Entspannungsecke aufhängen, um sich immer, wenn Sie es brauchen, daran zu erinnern.

### **Das HSP-Tagebuch**

Wann haben Sie zuletzt Tagebuch geführt? Als Kind? Nie? Letzte Woche? Beginnen Sie gleich in der nächsten Woche, Ihr eigenes HSP-Tagebuch zu führen. Kaufen Sie sich ein wunderschönes Schreibbuch, das Ihre Gefühle anspricht. Es geht nicht darum, darin alle Ereignisse des Tages festzuhalten. Es ist vielmehr dazu gedacht, Ihr persönliches Erleben der Welt und der Menschen darin niederzuschreiben. Die meisten Hochsensiblen kämpfen damit, dass sie ihrer eigenen Wahrnehmung nicht trauen, häufig stellt ihre Umwelt ihre Gefühle, Gedanken, Entscheidungen und Werte infrage. Ein Tagebuch dient dazu, dass Ihnen jemand unvoreingenommen zuhört. Hier haben Sie Platz, Ihr eigenes Universum zu entfalten. Der Wert des Tagebuchschreibens kann nicht überschätzt werden. Doch weil es mit Zeit und Arbeit verbunden ist, scheuen viele Menschen davor zurück. Doch wie viel Zeit verbringen Sie damit, die Informationen aus Ihrer Umwelt zu verdauen, indem Sie Nachrichten schauen, E-Mails lesen, sich die Telefonanrufe von Freunden anhören, die bei Ihnen Rat suchen, oder den Klatsch und Tratsch im Büro? Wann haben Sie Zeit für sich allein? Wann hören Sie sich selbst zu? Das Tagebuchschreiben fördert die Kommunikation mit dem Selbst und klärt Gedanken und Gefühle. Vielleicht haben Sie auch ein intensives Traumleben

wie viele andere Hochsensible. Träume sind der Zugang zur Seele, zum Unterbewusstsein. Durch das Aufschreiben vertiefen Sie die Verarbeitung Ihrer Träume, und Sie werden einen unschätzbaren Schlüssel in der Hand halten, der Ihnen hilft, Ihr Leben besser zu verstehen.

### **Die innere Landkarte und der Kompass**

Zu jedem Überlebenstraining gehört der Umgang mit Kompass und Karte. Wenn ich nicht weiß, wo ich mich gerade befinde, kann ich auch kein Ziel anstreben. Ich gehe davon aus, dass viele meiner Leserinnen und Leser bereits mindestens ein Buch zum Thema Hochsensibilität gelesen haben. Wenn nicht, lade ich Sie ein, im Kapitel 2 herauszufinden, ob Sie hochsensibel sind. In diesem Buch möchte ich über bloße Theorie hinausgehen. Es reicht also nicht aus, die Karte zu kennen, wir müssen auch in der Lage sein, uns draußen im Leben zurechtzufinden. Doch lassen Sie uns mit der Karte beginnen. In wohl jedem Piratenfilm gibt es eine Schatzkarte und einen Kompass. Landkarten sollen uns Orientierung in einem unbekannten Gebiet geben. Wo ist Norden, wo ist Süden, Osten, Westen? Tatsächlich werden wir in der Kindheit und Jugend mit einer Karte ausgestattet, die uns von unseren Vorfahren gegeben wird. Wir erhalten Orientierungspunkte darüber, wie die Welt scheinbar ist und funktioniert, darüber, wie Männer sind, wie Frauen zu sein haben, was sich gehört und wie man sich benimmt. Uns werden Werte vermittelt und Regeln, um uns zu helfen, ein Teil der Gesellschaft zu werden. Doch beschreibt diese Karte auch Ihre Wahrheit, Ihre »Wahr-Nehmung« als Hochsensibler? Oder sind die Orientierungspunkte von Menschen erstellt worden, die nicht hochsensibel waren oder ihre eigene Sensibilität

verleugnet haben? Im Verlauf des Buches haben Sie die Gelegenheit, Ihre eigene Karte zu zeichnen. Der Kompass sollte das eigene Bauchgefühl sein. Doch können Sie sich schon darauf verlassen?

### **Die HSP-Gruppe**

Besuchen Sie eine Selbsthilfegruppe für Hochsensible in Ihrer Nähe, oder gründen Sie selbst eine. Im Anhang dieses Buches finden Sie hilfreiche Internetadressen, aus denen Sie erfahren können, wo es bereits in Ihrer Umgebung eine Gruppe gibt. Der Austausch in der Gruppe ist eine wertvolle Erfahrung, die Ihr Selbstwertgefühl enorm stärken kann. Die regelmäßigen Treffen bieten Ihnen die Gelegenheit, sich durch andere Hochsensible zu reflektieren. Endlich nicht mehr allein, sondern unter Gleichgesinnten dürfen Sie dort offen über Ihre Wahrnehmungen, Wünsche, Probleme und Bedürfnisse sprechen. Lassen Sie sich diese Wohltat nicht entgehen. Alternativ können Sie sich einen Verbündeten suchen. Manchmal brauchen wir einfach jemanden, der uns zuhört und uns so annimmt, wie wir sind. Idealerweise sollte dies eine Person sein, die auch hochsensibel ist oder zumindest so viel Tiefgang und Wertschätzung besitzt, dass sie für persönliche Entwicklung offen ist und sich selbst auf dem Weg der Heilung befindet. Das sind die Menschen, die Sie wirklich verstehen können.

## Kapitel 2

# Was ist Hochsensibilität?

### Ursprung des Begriffs

#### Elaine Aron

Viele Menschen, die zum ersten Mal davon hören, glauben, dass Hochsensible sich alles zu sehr zu Herzen nehmen, dass sie emotional labil und nicht belastbar seien. Doch der eigentliche Ursprung der Terminologie hat mit der Sensitivität zu tun, eben mit der feinen Wahrnehmung. Wie ich bereits weiter oben erwähnt habe, wurde das Phänomen der Hochsensibilität erstmals von der amerikanischen Psychotherapeutin und Universitätsprofessorin Elaine Aron beschrieben. Der Begriff HSP leitet sich aus dem Englischen ab, was so viel wie »Hochsensible Person« bedeutet. In der Veröffentlichung von 1990 mit dem Titel »Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality« beschrieb Dr. Aron hochsensible Menschen und ihre Eigenschaften. Den ersten Teil des Buchtitels könnte man mit **Sensorische Verarbeitungssensitivität** übersetzen. Dr. Aron geht davon aus, dass die Veranlagung zur Hochsensibilität vorrangig vererbt wird. Da sich die Verteilung dieses Merkmals innerhalb der Bevölkerung auf ca. 15 bis 20 % beschränkt, erleben sich HSPs von klein auf als »anders« und in der Minderheit.

### **Die Experimente des russischen Wissenschaftlers Pawlow**

Der Wissenschaftspionier wurde berühmt durch seine Arbeit mit Hunden, an denen er das Prinzip der »klassischen Konditionierung« zeigte. Pawlow setzte in einem anderen Experiment Versuchspersonen einem sehr lauten akustischen Reiz aus. Er wollte herausfinden, wann die Schmerzgrenze erreicht wurde. Statt einer für die meisten psychologischen Phänomene üblichen Normalverteilung, innerhalb derer sich alle Personen einordnen lassen, stieß er auf eine Gruppe von Testpersonen, die weit früher die Schmerzgrenze erreichte und sich unterhalb der Normalverteilung der Hauptgruppe befand. Diese Gruppe machte ebenfalls ca. 15 bis 20 % der Gesamtgruppe aus, was auch der Verteilung der Hochsensiblen innerhalb der Bevölkerung entspricht.

## **Eigenschaften hochsensibler Menschen**

### *Wahrnehmungen hochsensibler Menschen*

#### **Das verstärkte Wahrnehmen von Details**

Durch die differenzierte und genaue Wahrnehmung haben Hochsensible einen guten Blick für Details. Dies kann sowohl Zahlenmaterial betreffen, Schriftdaten oder auch Arrangements von Farben und Formen, etwa in den Bereichen Grafikdesign und Modedesign, Inneneinrichtung, Architektur und in vielen anderen Situationen.

## **Genauigkeit und Sorgfalt, Perfektionismus und Fehlersensibilität**

Durch die Kombination aus feiner Wahrnehmung und Gewissenhaftigkeit entwickelt sich bei HSPs oft eine Form von Perfektionismus, die wir von vielen großen Künstlern, Wissenschaftlern oder anderen erfolgreichen Personen kennen. Dieser Perfektionismus hat nichts mit dem Kompensieren eines angeknacksten Selbstwertgefühls zu tun, sondern mit der Suche nach Harmonie und Perfektion im Sinne von Schönheit und Genauigkeit. Durch diese Genauigkeit brauchen Hochsensible teilweise länger bei der Erledigung von Aufgaben. Ein Großteil der HSPs empfindet sich als sehr gewissenhaft. Verantwortung nehmen sie in der Regel sehr ernst und versuchen dabei, ihr Bestes zu geben und Fehler zu vermeiden. Auf der anderen Seite sind sie häufig sehr geübt darin, Fehler in ihrem Umfeld zu erkennen. Je nach Wahrnehmungskanal kann sich das zum Beispiel in der Rechtschreibung zeigen, beim Stimmen eines Instrumentes (die schrägen Töne), aber auch in komplexeren Situationen, wie beispielsweise den sozialen Gefügen eines Unternehmens.

## **Überreizung: Geräusch-, Temperatur- und Geruchsempfindlichkeit**

Da bei Hochsensiblen die Wahrnehmungsprozesse sensibler und feiner ablaufen, reagieren sie empfindlicher auf Außenreize wie zum Beispiel Lärm, Temperatur, Geräusche, Gerüche, Geschmäcke, Farben, Lichteinfall oder Berührung. Dies hat Vor- und Nachteile, wie alle Betroffenen zu berichten wissen. Hochsensibilität hat also etwas mit unserer Sinnesverarbeitung zu tun und mit den unterschiedlichen Wahrnehmungskanä-

len. Tatsächlich fühlen sich Hochsensible schneller reizüberflutet, was sich bei Einkäufen in überfüllten Straßen oder Ladengeschäften zeigen kann. Die Neigung zu Überreizung oder Überstimulation führt bei HSPs zu einem stark ausgeprägten Bedürfnis nach Ruhe, Rückzug und Regeneration, das Außenstehende irritieren kann. HSPs registrieren feinste Nuancen aus den verschiedenen Wahrnehmungsbereichen und bemerken daher schneller Disharmonien.

## *Körperliche Eigenschaften*

### **Schmerzempfindlichkeit**

In verschiedenen Befragungen von Hochsensiblen zeigte sich deutlich, dass die Mehrheit von einer erhöhten Schmerzsensibilität berichtet.

### **Anfälligkeit für Stresskrankheiten**

Durch die häufige Überstimulation befindet sich das vegetative Nervensystem von Hochsensiblen meist in einem Zustand der Übererregung. Ein dauerhaft auf Alarm getrimmtes Nervensystem kann langfristig zu Stresserkrankungen wie Burnout führen. (Lesen Sie dazu mehr im Kapitel 4 dieses Buches.)

### **Überreaktion auf Alkohol und Koffein**

Reizstoffe, die in Medikamenten oder in anregenden Lebensmitteln vorhanden sind, verursachen bei vielen HSPs Unwohlsein. Daher ist auch die Dosierung von Medikamenten bei Hochsensiblen eine sensible Angelegenheit. Kaffee oder schwarzer Tee können zu rauschartigen Zuständen führen, die jedoch



schnell in eine Art Erschöpfung durch Überreizung mündet. Im medizinischen Kontext hat sich gezeigt, dass HSPs häufig auf kleinste Impulse reagieren und daher auf sanfte Methoden aus der Naturheilkunde und Energiemedizin oftmals gut ansprechen.

### **Hungergefühle und Müdigkeit beeinträchtigen stark das Wohlbefinden**

Wie bei kleinen Kindern ist es für die meisten Hochsensiblen ein Problem, wenn sie unregelmäßig Nahrung zu sich nehmen. Durch Hungergefühle und Unterzuckerung geraten sie in unangenehme Zustände, die meist mit einer Beeinträchtigung der Konzentration und Leistungsfähigkeit einhergehen. Auch das emotionale Befinden kann durch Hunger sehr aus dem Gleichgewicht geraten. Schlafmangel kann sich ebenso als sehr störend erweisen. Die Toleranzschwelle für den Ausgleich von zu wenig Schlaf ist bei HSPs sehr niedrig.

## ***Soziale Kompetenzen***

### **Empathie**

Im Bereich des zwischenmenschlichen Zusammenlebens haben sich HSPs als empathische und verständnisvolle Zuhörer bewährt. Tiefgehende Gespräche sind ihnen sehr wichtig. Gegen Smalltalk haben sie sogar teilweise eine Ablehnung, da sie sich gern mit philosophischen oder anderen bedeutungsvollen Themen beschäftigen.

### **Harmoniebedürfnis**

Das Bedürfnis nach Harmonie, sowohl im räumlichen als auch im sozialen Umfeld, ist stark ausgeprägt. Konflikte und Streit sind Hochsensiblen ein Graus. Daher ziehen sie sich bei Auseinandersetzungen eher zurück oder geben schneller nach. In Teams und Familien sorgen sie oft für einen Ausgleich und helfen, Streit zu schlichten.

### **Übertragungen von Stimmungen aus dem sozialen Umfeld**

Das Aufsnappen von Gefühlen von anderen Menschen beeinflusst Hochsensible häufig drastisch, da sie teilweise von diesen Empfindungen stark absorbiert werden. Dadurch werden sie zu einer Art Seismograph, der selbst feinste Regungen und Stimmungsschwankungen in seinem Umfeld registriert. Bei hochsensiblen Kindern kommt es oft dazu, dass sie darauf auch emotional reagieren.

### ***Persönlichkeitseigenschaften***

Die meisten Hochsensiblen sind introvertiert, also eher nach innen gekehrt und schüchtern. Sie haben oft Schwierigkeiten, in Konkurrenzsituationen zu bestehen, soziale Interaktion strengt sie an, sie suchen häufig Rückzug und Ruhe und haben bei Vorträgen oder Wortmeldungen in Seminaren Hemmungen, sich anderen Menschen mitzuteilen. Nur ein geringerer Teil der Hochsensiblen ist extrovertiert. Sie mögen es, sich zu zeigen und mitzuteilen – wichtige Eigenschaften für Künstler, die auf der Bühne stehen oder für Redner und Kursleiter. Es ist also nicht zwingend erforderlich, introvertiert zu sein,

um als Hochsensibler zu gelten. Doch für die Extrovertierten unter den Hochsensiblen sind die Phasen von Rückzug besonders wichtig, damit sie sich nicht in den Begegnungen und Erlebnissen in der Außenwelt verlieren. Bei den Mischtypen gibt es Phasen, in denen sie besonders gern nach außen gehen, aufgrund ihrer Veranlagung jedoch immer wieder Ruhe suchen oder in anderen Situationen sehr schüchtern sind.

### **Intuition**

Viele Hochsensible berichten, dass sie in bestimmten Situationen starke Phänomene von Intuition und Telepathie erleben. Das gesteigerte Empathievermögen und das Aufsnappen von Stimmungen anderer Menschen tragen möglicherweise dazu bei.

### **Gerechtigkeitssinn**

HSPs haben einen hohen Gerechtigkeitssinn und setzen sich gern für Schwächere ein. Daher engagieren sich viele Hochsensible beruflich oder ehrenamtlich in sozialen Projekten. Sie leiden extrem unter Ungerechtigkeit, wenn sie ihnen im persönlichen oder beruflichen Umfeld begegnet.

### **Sinnsuche**

Es hat sich gezeigt, dass Hochsensible dazu neigen, Erlebnisse tiefer zu verarbeiten: Sie denken beispielsweise länger über Ereignisse nach, versuchen deren Sinn zu erfassen, suchen nach Querverbindungen oder einem tieferen Verständnis der Welt. Als Wahrheitssucher sind HSPs fleißig darin, Informationen zu sammeln. Ein Großteil von ihnen erlebt dadurch Phasen von Weltschmerz, da der Zustand unserer Gesellschaft dem tiefen Gerechtigkeitssinn von Hochsensiblen drastisch widerspricht.

## **Naturerlebnisse und Kunst haben einen großen Einfluss**

Über 90 % der Hochsensiblen fühlen sich stark berührt oder bewegt durch die Eindrücke, die bei Naturbeobachtungen, beim Musikhören, beim Filmschauen, beim Malen usw. entstehen. Dies löst starke Gefühle aus.

## **Hochbegabung, ausgeprägte Kreativität und Analysefähigkeit**

Der Wahrnehmungsapparat von Hochsensiblen scheint mit besonderen Fähigkeiten ausgestattet zu sein, etwa durch ein genaueres, tieferes, differenzierteres und feinsinnigeres Verarbeitungsvermögen. Diese Veranlagung zeigt sich auch in der Fähigkeit, schnell zu denken, Probleme blitzschnell analysieren und lösen zu können, und durch eine hohe Innovationsbereitschaft. Deshalb sind viele Hochsensible in einem oder mehreren Bereichen hochbegabt. Es gibt beispielsweise viele hochsensible Künstler, die ein besonderes Verständnis von Farbharmonien haben oder von Klängen und Musik. Auch jede andere Art von Hochbegabung kann auftreten, zum Beispiel im mathematischen, naturwissenschaftlichen oder im zwischenmenschlichen Bereich. Vielfach gibt es Hochsensible, die ihre Hochbegabung gar nicht als solche erkennen oder leben, da sie als Kind von der Umwelt nicht als Hochbegabte wahrgenommen und gefördert wurden.

## **Die Scanner-Persönlichkeit**

Die sogenannten Scanner, Hochsensible mit vielen Interessen und Talenten, wirken nach außen hin möglicherweise sprunghaft und nicht fokussiert. Sie haben jedoch ein hohes Interesse, Neues kennenzulernen, und sind zyklisch immer wieder mit

neuen Projekten und Themen beschäftigt. Darunter verbirgt sich meist eine multiple Hochbegabung. Diese vielfältigen Begabungen können zugleich Segen und Fluch sein. Hochbegabte mit einer deutlichen Spezialisierung (z. B. im mathematischen oder musischen Bereich) haben es wahrscheinlich leichter, entsprechende Berufe zu ergreifen. Die Scanner-Persönlichkeit hat jedoch so vielfältige Begabungen und Interessen, dass ihr schnell langweilig wird, wenn sie sich eine gewisse Zeit »nur« auf ein Themengebiet konzentrieren muss. Universalgenies wie der Schriftsteller, Maler und Naturwissenschaftler Goethe sind in so gut wie allen Studienfächern gebildet. Goethe interessierte sich für Physik, Geschichte, Geologie, Biologie und Sprachen. Aufgrund dieser vielfältigen Interessen fühlen sich besonders Scanner oftmals orientierungslos und frustriert, da sie phasenweise Schwierigkeiten haben, sich für einen Weg zu entscheiden. Sie hören häufig aus ihrem Umfeld, dass sie sich doch mal »auf eine Sache konzentrieren« sollen. Vielleicht sieht der Lebenslauf solcher Menschen nicht so geradlinig aus, doch die Erfahrungswerte sind unersetzbar.

## **Verbundenheit**

Hochsensible fühlen sich meist mit ihren Freunden, Partnern, Familienangehörigen, Haustieren oder mit der Natur und dem Planeten Erde auf seelischer Ebene tief verbunden. Durch ihr starkes Einfühlungsvermögen und ihre Bereitschaft, sich tief auf Beziehungen einzulassen, sind sie meist »treue Seelen«, die Freundschaften anhaltend pflegen. Die Verbundenheitsgefühle mit Menschen und Lebewesen, die über den persönlichen Bekanntenkreis hinausgehen, motivieren Hochsensible auch zu ehrenamtlichem Engagement, zum Beispiel im Tier- und Um-

weltschutz oder in Hilfsorganisationen, die für Entwicklungsländer tätig sind.

Grundsätzlich lässt sich festhalten, dass Hochsensibilität eine Phänomenologie der feinen Wahrnehmung darstellt und keine Krankheit ist. Deshalb wird kein Arzt oder Psychologischer Psychotherapeut Hochsensibilität als »Diagnose« stellen. Diagnosen werden für Krankheiten gegeben.

#### **DORIS, 44 JAHRE:**

»Wenn ich an meine Kindheit denke, erinnere ich mich kaum an Situationen, sondern nur an meine intensive Gefühlswelt. Diese kann augenblicklich durch Gerüche, Geschmäcke etc., die ich mit gewissen Situationen von früher verbinde, in einer totalen Klarheit in mir wieder abgerufen werden. Damals schon waren zum Beispiel laute Geräusche und helles Licht für mich vor allem morgens ein Gräuel. Das Frühstück in den Wintermonaten musste ohne Musik und mit sanftem Licht stattfinden, was mir bei meiner Schwester den Kosenamen »Familiencyrann« einbrachte. Ich konnte mich als Kind stundenlang alleine mit meinen Spielfiguren beschäftigen und habe mir mit ihnen meine eigene heile, harmonische Welt erschaffen.

Als Teenager musste ich viele Kompromisse eingehen, um mich nicht immer anders zu fühlen – und vor allem war keiner da, um über die ständige Flut an Impulsen und Wahrnehmungen und deren Umgang sprechen zu können. Leider wurde dieses Nichtverstandenwerden von mir oft mit zornigen Ausbrüchen gegenüber

meiner Familie ausgelebt. Nur am Wochenende konnte ich mein überreiztes Nervensystem mit viel Schlaf und Aufenthalt in der Natur beruhigen.

Meine Hochsensibilität hat mich mein weiteres Leben immer wieder zum Einzelgänger werden lassen, ein Zustand, unter dem ich aufgrund von Unwissenheit sehr gelitten habe. Das und der Wunsch, dazuzugehören, hat mich zu einer Meisterin des Aushaltens gemacht. Ob im lauten Konzert, spätabends beim gemütlichen Beisammensein oder im hektischen Straßenverkehr – ich habe meine Bedürfnisse einfach ignoriert und verdrängt, was mich schließlich Ende 30 zum Burnout geführt hat und mich zwang, mein Leben zu ändern.

Heute achte ich sehr genau auf die Zeichen meines Körpers, meditiere regelmäßig und gehe auch tagsüber immer wieder in die Stille.«

## **HSP-Test für Erwachsene: Bin ich hochsensibel?**

Lesen Sie sich einfach folgende Aussagen durch, und fragen Sie sich, ob sie auf Sie zutreffen. Zählen Sie am Ende zusammen, wie viele Male Sie mit Ja geantwortet haben.

1. In Menschenansammlungen (z. B. im Supermarkt oder auf einer lauten Party) fühle ich mich nicht so wohl. Ich habe das Gefühl, dass zu viele Eindrücke auf mich einprasseln.
2. Ich bin sehr geräuschempfindlich und/oder lichtempfindlich.

3. Von einem Musikstück oder einem schönen Kunstwerk bin ich oft tief berührt.
4. In meinem Inneren habe ich viele, intensive Gefühle. Manchmal bin ich überwältigt von der Intensität meiner Gefühle.
5. Im Kontakt mit anderen Menschen schnappe ich manchmal deren Gedanken und Gefühle auf. Teilweise erlebe ich dabei Phänomene von Telepathie.
6. Schon früh stellte ich mir die Frage nach dem Sinn des Lebens.
7. Ich reagiere stark auf Ungerechtigkeiten.
8. Wenn ich Tiere leiden sehe, leide ich mit.
9. Ich bin leicht schreckhaft.
10. Wenn ich Hunger habe, komme ich aus meinem Gleichgewicht. Hungergefühle beeinträchtigen meine Stimmungslage.
11. Ich habe viel Fantasie.
12. Filmszenen, in denen Gewalt vorkommen, verabscheue ich.
13. Ich kann mich sehr genau in andere Menschen hineinversetzen.
14. Auch was Tiere fühlen, kann ich spüren. Meine Beziehung zu Tieren ist etwas ganz Besonderes.
15. Als Kind fühlte ich mich schon anders als die meisten anderen Kinder.
16. Ich liebe Kinder. Das Lächeln und die Unschuld von Kindern berühren mich sehr.
17. Wenn ich in die Natur gehe, fühle ich mich in meiner Seele berührt und finde zu mir.
18. Ich mag es, tiefgründige Literatur zu lesen.
19. Ich brauche Harmonie in meinem Umfeld. Bei Streit und Konflikten leide ich besonders stark.