

Eliane Reichardt

Hochsensibel

**Wie Sie Ihre Stärken erkennen
und Ihr wirkliches Potenzial entfalten**

*Meinen Kindern und meinen Enkelkindern
in Liebe*

Eliane Reichardt

Hochsensibel

**Wie Sie Ihre Stärken erkennen
und Ihr wirkliches Potenzial entfalten**

The logo for IRISIANA features a thin, black, upward-curving arc above the word "IRISIANA" in a clean, uppercase, sans-serif font.

IRISIANA

Inhalt

Vorwort 6

Einleitung 12

Test: Sind Sie hochsensibel? 22

Teil 1

Die Forschungsgeschichte 33

Was Hochsensibilität ausmacht 40

Gefühle des „Anders-Seins“, augenscheinliche Schwierigkeiten
mit sozialen Kontakten 41

Ausgiebiges Reflektieren, augenscheinliche Schwierigkeiten
bei der Entscheidungsfindung 42

Ausgeprägte Empathie 43

Ausgeprägtes Gerechtigkeitsempfinden, Loyalität,
Wahrheitsliebe 43

„Anderer“ Humor – davon aber reichlich! 44

Kreative, künstlerische Fähigkeiten 45

Ausgeprägte emotionale Verwundbarkeit 45

Überhöhte Selbstansprüche, Selbstzweifel, Selbstkritik,
Perfektionismus 46

Reiches Innenleben 46

Komplexe Denkweise 47

Sehr gutes Gedächtnis 47

Überdurchschnittliche Intelligenz 48

Hohe Empfindlichkeit gegenüber Lärm, Geruch, Geschmack,
Licht und Farben sowie Berührungen 48

Starke Schmerzempfindlichkeit 49

Empfindlichkeit gegenüber Arzneimitteln, insbesondere
Psychopharmaka und/oder Betäubungsmitteln 49

Meiden von Menschenmassen,
Abneigung gegen „Small Talk“ 50

Hochsensibilität gestern und heute 50

1960 in Deutschland 52

Die rasante Entwicklung der nächsten Jahrzehnte 56

Hochsensibilität heute 67

Was sollte ich wissen? – Kurzer Abriss

angrenzender Themen 73

Introvertiert oder extravertiert, spielt das eine Rolle? 74

Sonderfall HSS 81

Ein Interview 88

Denken in Bildern 95

Das Lernverhalten divergenter Denker 100

Hochbegabung 104

IQ-Test: ja oder nein? 111

Synästhesie 116

Teil 2

Wie Hochsensible ihren Alltag meistern (können) 131

Einkaufen – Stress pur! 132

Ausgehen und feiern 147

In der Arbeit 157

In der Schule 174

Ich fühle, was du fühlst – kann es das geben? 182

Beim Arzt – „Das kann man nicht spüren“ 192

Tipps zur Gesundheitsvorsorge – der hochsensible Körper 199

Hochsensible und Psychotherapie 215

Langfristiger Umgang mit Hochsensibilität 227

Trainieren Sie Ihre Wahrnehmung 229

Bleiben Sie bewusst – achten Sie (auch) auf die kleinen

Stressmomente! 232

Kümmern Sie sich um Ihre Emotionen 234

Lassen Sie Ihre Gefühle zu 239

Respektieren Sie Ihre eigenen und die Grenzen anderer 241

Anhang

Nachwort 244

Danksagung 245

Weiterführende Literatur 249

Nützliche Internetadressen 253

Register 254

Vorwort

Schon in meiner Kindheit und Jugend kamen Freunde und Bekannte zu mir, die mir ihre Sorgen und Nöte erzählten und mir ihr Herz ausschütteten. Ich war die gute Freundin, die aufmerksam und interessiert zuhörte und, wenn nötig und gewünscht, gemeinsam mit ihnen nach Lösungen suchte. Während meiner Ausbildung zur Arzthelferin begann ich mich für den menschlichen Körper zu interessieren und saugte alles Wissen, was dank der etwas ungewöhnlichen Ausbildung verhältnismäßig viel war, in mich auf. Unter anderem gab es das Fach „Medizingeschichte“. Der Lehrer hatte kein Interesse daran, uns Zahlen, Daten und Fakten auswendig lernen zu lassen, und las uns stattdessen oft sehr alte überlieferte Geschichten von Heilungsmethoden, unter anderem Operationen, vor. Dabei lernte ich die Begriffe „Selbstheilungskräfte“ und „Selbsthypnose“ kennen und war sofort fasziniert. Beides, Medizin und (im weitesten Sinn) Psychologie, ließ mich bis heute nicht mehr los.

Lange Zeit beschäftigte ich mich mit positivem Denken, (Selbst-)Hypnose, NLP und ähnlichen Methoden und Techniken. Dadurch wurden mir viele Fragen beantwortet, und diese Antworten konnte ich bei meinen unterschiedlichen Tätigkeiten immer auf irgendeine Weise weitergeben. Genau genommen war ich mein Leben lang als Beraterin tätig: Lebensberaterin, Existenzgründungsberaterin, Unternehmensberaterin, Beraterin für Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikationstrainerin und vieles mehr. Das alles war anregend, sehr spannend, und ich habe sehr viel gelernt. Irgendwo auf diesem Weg wurde mir deutlich bewusst, dass ich anders war als viele andere. Natürlich kannte ich dieses Gefühl bereits seit meiner frühen Kindheit. Es tauchte situationsbedingt immer mal wieder auf. Doch dass es sich so glasklar, so tief und so dauerhaft darstellte, das kannte ich noch nicht. Mir fehlte etwas. Und dieses Etwas musste etwas Grundlegendes sein. Mir wurde klar, dass ich nicht für andere, sondern für mich selbst nach Antworten, nach dieser einen Antwort suchte. Fortan ging ich zwar bewusster durchs Leben, aber in gewisser Weise auch unsicherer, weil ich nicht wusste, wonach ich konkret auf der Suche war. Ich las, recherchierte, tauschte mich mit jeweils

sach- und fachkundigen Menschen über die unterschiedlichsten Themen aus. Aber so viel ich auch lernte, so sehr ich mein Wissen erweiterte, etwas fehlte immer. So verständlich, nachvollziehbar und hilfreich die Dinge auch waren, eines war immer ganz klar: Ich fühlte es nicht in meinem tiefsten Inneren und konnte nur kurzfristig das so oft versprochene Lebensgefühl entwickeln.

Ich sah mich zwischen zwei Welten: Zum einen waren da die Menschen, die einen Teil meiner Interessen teilten, aber teilweise eine Dauereuphorie an den Tag legten, die ich als unglaublich empfand. Zum anderen gab es die, die das alles überhaupt nicht interessierte und deren Leben dennoch in gleichförmiger Regelmäßigkeit zu verlaufen schien. Ich war nicht unzufrieden oder gar leidend, doch mir wurde immer deutlicher, dass ich mich weder den einen noch den anderen zugehörig fühlte. Herauszufinden, warum ich mich so anders fühlte und zum großen Teil auch von anderen so gesehen wurde, wurde für mich immer dringlicher. Warum waren mir manche Dinge so außerordentlich wichtig und anderen offenbar nicht? Warum musste ich immer alles hinterfragen und andere nicht? Warum konnte ich nicht wie die meisten anderen etwas lernen und dann einfach nur über Jahrzehnte hinweg einen entsprechenden Job machen? Warum erschien mir so oft so schnell etwas sinnlos? Und warum hatte ich so oft das Gefühl, nicht (richtig) verstanden zu werden? Ich hatte eine tiefe Sehnsucht in mir, dort anzukommen, wo ich hingehörte. Denn dass es diesen Ort, diese Menschen, dieses Lebensgefühl geben musste, davon war ich überzeugt. Doch wo sollte das sein?

Aufgrund eines äußeren Anlasses begann ich, mich mit psychologischen Störungsbildern auseinanderzusetzen. Erschrocken stellte ich fest, dass viele der Symptome, denen ich dort begegnete, auch auf mich zutrafen. Zwar passte alles nicht wirklich und es fühlte sich auch nicht richtig an, aber ich wurde zunehmend unsicherer. Ich konsultierte einen Psychologen, um mit ihm darüber zu sprechen und mich entsprechend testen zu lassen. Nein, ich hatte keine Störung. Ganz im Gegenteil: Ich war völlig normal. Dass ich psychisch gesund war, spürte ich tief in mir. Aber normal ...? Und so suchte ich weiter.

In einem Frühjahr fand mich das Buch *Jenseits der Norm – hochbegabt und hoch sensibel?* von Andrea Brackmann. Nein, ich habe mich nicht verschrieben. Es fand mich! Nach dieser Lektüre, die meinen tiefsten inneren Kern nicht nur berührte, sondern mich dort auch nachhaltig erschütterte, wusste ich, was bisher nicht stimmte, und es ist wahrlich nicht übertrieben, wenn ich sage, dass dieses Buch mich „nach Hause“ brachte.

Da stand ich nun mit meinem ganzen Gepäck in der Eingangstür und sah nur Chaos. Dieses Haus war bis zum Dach voll mit allen möglichen Dingen, die kreuz und quer verstreut lagen. Aber ich war mir sicher, dass ich hier richtig war. Was tun? Wo anfangen? Zuerst nahm ich eine Grobsortierung vor und begann mit dem Thema „Hochsensibilität“. Ich las, was ich finden konnte: Bücher, Internetseiten, Zeitungs- und Zeitschriftenartikel, meldete mich in unterschiedlichen Internetforen an und initiierte reale Treffen für Hochsensible. Und dabei brachte ich die einzelnen Dinge an die richtigen Stellen in meinem neuen Heim. Als danach immer noch viel herumlag, begab ich mich unsicher und zögerlich an das Thema „Hochbegabung“. Aber noch bevor ich richtig damit begonnen hatte, fiel mir auf, dass es da noch eine dritte Sache zu beleuchten gab: meine Synästhesie. Sie lag versteckt unter all den anderen Dingen und ich konnte anfangs nur ein Zipfelchen davon erkennen. Ich machte mich daran, auch für diese Dinge einen geeigneten Platz in meinem Haus zu finden, und es dauerte eine Weile, bis alles in den entsprechenden Schränken und Regalen verstaut war. Mittlerweile war der Sommer ins Land gegangen. Die Hochbegabung lag immer noch in Einzelteilen auf dem Boden verstreut und ich wagte mich nicht so recht daran. Ich ahnte, dass diese Dinge teilweise für mich allein zu schwer waren. Also suchte ich mir jemanden, der mir beim Tragen und Sortieren helfen sollte, und fand eine Mentorin. Mit ihrer Hilfe kamen die Dinge recht schnell an den richtigen Platz, und auch die anderen Themen konnte ich nochmals genau betrachten, teilweise umsorrieren und an ihren endgültigen Platz bringen. Nebenbei lernte ich eine Menge mehr von ihr und entwickelte allmählich ein tiefes Verständnis nicht nur für *meine* individuellen Angelegenheiten,

sondern auch für die anderer Hochsensibler. Immer wenn meine Mentorin abends nach getaner Arbeit ging, ließ sie mir eine Denkaufgabe da – und ich dachte nach, las, recherchierte und sortierte die ganze Nacht. Es war anstrengend. Es hat mich an jedem einzelnen Tag viel Kraft gekostet, es war mit Freude und Euphorie verbunden, aber auch mit Trauer, Frustration und vielen Tränen. Und immer wieder neuen Fragezeichen. So manches Mal war ich nahe daran aufzugeben, aber was wäre dann gewesen? Heute ist mein Haus meine Heimat. Immer mal wieder stelle ich kleine Dinge um, doch im Großen und Ganzen hat alles seine feste Ordnung. Viele Sachen, die ich damals mitbrachte, habe ich in dieser Zeit entsorgt, auf den Müll geworfen. Neue Dinge sind hinzugekommen und ergeben zusammen mit den noch vorhandenen alten ein stimmiges Gesamtbild. Es ist gemütlich geworden in meinem neuen Heim. Eine wohltuende Ruhe umgibt mich. Und im Kamin brennt ein Feuer, das mich im Winter wärmt und im Sommer belebt. Manchmal lodert es und manchmal glimmt es, aber es erlischt nicht. Es bleibt. Endlich.

Nach meinen Ausbildungen im Trappmann-Institut (Näheres auf S. 252, 254) arbeite ich seit 2013 als Beraterin und Coach für hochsensible und hochbegabte Erwachsene und bin Counselor für Unternehmen. (Mehr dazu finden Sie auf meiner Website: www.eliane-reichardt.de) Ich initiierte einige monatliche Stammtische für hochsensible und hochbegabte Erwachsene, und im März 2014 gründete ich auf Facebook eine Gruppe mit dem Namen „Hochsensitivität-Hochbegabung-Synästhesie“, deren Mitgliederzahl innerhalb nur eines Jahres auf etwa 3.000 gestiegen war und stetig weiterwächst. Ich moderiere diese Gruppe nach wie vor aktiv.

Dabei stelle ich immer wieder fest, dass viele sich regelmäßig wiederholende Fragen offen sind. Es handelt sich zum größten Teil um Fragen nach Identifizierungsmöglichkeiten von Hochsensibilität (der Begriff „Diagnose“ ist hier nicht angemessen), nach der Ursache, nach Intensität, Umfang und Ausmaß und nicht zuletzt um Fragen des Umgangs damit. Sehr oft höre und lese ich auch die Frage „Woher kommen denn plötzlich die vielen hochsensiblen Menschen?“.

Auch in meiner Praxis erfahre ich, dass aufgrund fehlenden oder bruchstückhaften Wissens eine teilweise große Unsicherheit besteht. Diese Unsicherheit ist oft die Ursache dafür, dass sich Hochsensible nur schwer oder gar nicht in ihrem Sosein annehmen können, was wiederum verhindert, dass entsprechende Tipps oder Übungen in die Tiefe, an den Kern der Person gehen können. Die Erfolge solcher Kurse – im Sinn eines positiven Lebensgefühls – sind meist nur von kurzer Dauer, weswegen diese Menschen auch einen Kurs nach dem anderen besuchen. Aus diesem Grund bin ich recht schnell dazu übergegangen, Grundlagen- und Hintergrundwissen über Hochsensibilität zu vermitteln, um damit ein tieferes Verständnis für das Thema an sich und für die individuelle Intensität und Ausprägung zu fördern. Das ist ähnlich der *Psychoedukation* in der Medizin und Psychologie, die die Patienten durch genaue Kenntnis ihrer Krankheit in die Lage versetzt, besser damit umzugehen. Dieses Prinzip funktioniert auch in der Beratung hochsensibler und hochbegabter Erwachsener sehr gut und zeigt dauerhafte Erfolge. Die Antworten auf die Fragen „Was?“, „Wie?“ und „Warum?“ bilden eine sehr gute Grundlage für eine nachhaltige Veränderung, denn Veränderung beginnt im Bewusstsein.

Psychoedukation ist ein ausgezeichnetes Werkzeug, es ist der Generalschlüssel, der Ihnen Zugang zu jedem Raum in Ihrem Haus verschafft. Mit diesem Buch gebe ich Ihnen dieses Werkzeug an die Hand und zeige Ihnen darüber hinaus an Beispielen, wie Sie damit umgehen können, um zukünftig Ihre eigenen, ganz individuellen Lösungen zu finden. Ganz nach Konfuzius:

„Gib einem Mann einen Fisch, und du ernährst ihn für einen Tag.
Lehre einen Mann zu fischen, und du ernährst ihn für sein Leben.“

In diesem Sinn wünsche ich Ihnen einen reichen Erkenntnisgewinn und viel Erfolg mit diesem Buch!

Nottuln, im Mai 2015



Einleitung

Selbstverständlich sind alle Menschen individuell unterschiedlich. Dennoch gibt es einige Merkmale und Verhaltensweisen, die hochsensible Menschen gemeinsam haben, an denen sie sich selbst erkennen und erkannt werden können.

Sie erleben sich selbst als anders – oft schon seit sie denken können. Ihre fünf Sinne sind empfindsamer, sodass sie eben auch Geräusche, Gerüche, Geschmäcker, Licht, Farben und Berührungen stärker empfinden und stärker darauf reagieren. Sie verfügen über eine ausgeprägte Empathie, können sich gut in andere Menschen, aber auch in Tiere und sogar in Pflanzen hineinversetzen. Dabei zeigen sie aber nicht unbedingt eine erhöhte Emotionalität. Aufgrund ihres komplexen Denkens verfügen sie über ein reiches, buntes und vielgestaltiges Innenleben und eine ebensolche Traumwelt. Aus diesem Grund ermüdet sie Small Talk, wogegen sie in tiefsinnigen Gesprächen geradezu aufblühen. Sie empfinden andere Menschen oft als oberflächlich – und im Gegenzug werden sie von anderen mitunter als „kompliziert“ bezeichnet. Auch Aussagen wie „Stell dich nicht so an!“, „Du bist aber mal wieder empfindlich!“, „Nimm doch nicht alles so persönlich!“, „Leg dir mal ein dickeres Fell zu!“ und Ähnliches sind Hochsensiblen wohlbekannt. Sie gelten häufig als „ruhig“, „schüchtern“ oder „ängstlich“, als „vorlaut“ oder „altklug“ und bisweilen als „zickig“, „launisch“ oder „unberechenbar“.

In allen ihren Eigenschaften und Verhaltensweisen scheinen sie *zu* irgendetwas zu sein. *Zu* schüchtern, *zu* empfindlich, *zu* ruhebedürftig, *zu* nervös, *zu* ängstlich, *zu* ruhig, aber auch: *zu* ungeduldig, *zu* laut, *zu* quirlig, *zu* wissbegierig, *zu* unbequem und vieles andere mehr. Scheinbar grübeln sie *zu* viel, erklären *zu* viel und interpretieren in alles *zu* viel hinein.

Etwas 15 Prozent aller Menschen sind hochsensibel, doch erst seit wenigen Jahren wird diese Tatsache öffentlich thematisiert, und seither erkennen immer mehr Menschen diese Eigenart an sich selbst. Mitunter wird sie auch von – bisher leider noch wenigen – Therapeuten oder Ärzten festgestellt.

Die Begrifflichkeiten für dieses Phänomen sind uneinheitlich und vielfältig. „Hochsensibilität“, „Hochsensitivität“,

„Hypersensibilität“, „feinfühlig“, „empfindsam“, „zart besaitet“ oder „dünnhäutig“ sind nur einige davon. Sehr häufig liest man auch die Abkürzung „HSP“ für den amerikanischen Begriff „Highly Sensitive Person“. Ich selbst benutze lieber die deutsche Variante „HSM“ für „Hochsensitiver“ oder „Hochsensibler Mensch“ (unter anderem deshalb, weil HSP hierzulande die Krankheit Hereditäre Spastische Spinalparalyse bezeichnet) und HSK für „Hochsensitive“ oder „Hochsensible Kinder“. All diese Begriffe gehen zurück auf die Forschungen der amerikanischen Psychologin Prof. Dr. Elaine N. Aron aus den 1990er-Jahren, die sie 1996 in ihrem Buch *The Highly Sensitive Person* (dt.: *Sind Sie hochsensibel?*) erstmalig für eine breite Öffentlichkeit zusammenfasste. Während im wissenschaftlichen Sprachgebrauch der Begriff „Hochsensitivität“ üblich ist, hat sich in der Öffentlichkeit der Begriff „Hochsensibilität“ (HS) etabliert, den ich in diesem Buch verwende.

Seit der ersten deutschsprachigen Veröffentlichung ist auch hier bei uns vieles zum Thema gesagt und geschrieben worden. In den Medien ist von „geringerer Belastbarkeit“ die Rede, von „erhöhtem Rückzugsbedürfnis“, „erhöhter emotionaler Sensibilität“, von „Gabe und Fluch“, ja gar von einem „Leben ohne Filter“.

An einigen Stellen wird spekuliert und gerätselt, warum es immer mehr hochsensible Menschen zu geben scheint, und daraus entwickeln sich geradezu abenteuerliche Theorien, die von evolutionärer Weiterentwicklung bis hin zu Traumata in allen Varianten reichen. Und manchmal wird Hochsensibilität auch als „der neue Hype“ abgetan. Die Frage nach der Ursache von Hochsensibilität hat ebenfalls viele unterschiedliche Vermutungen aufgeworfen.

All das hört sich nicht gerade positiv an und erweckt den Eindruck, dass HSM so gar nicht in unsere heutige Gesellschaft zu passen scheinen. Wer möchte auch schon – und hier sind insbesondere Männer betroffen – als „Sensibelchen“ gelten? Dabei ist Hochsensibilität zunächst ein auf beide Geschlechter gleichmäßig verteiltes, ganz normales Persönlichkeitsmerkmal, das in seinen Grundzügen wundervolle Eigenschaften beinhaltet. Und es unterscheidet sich grundlegend von einer hohen emotionalen

Sensibilität. Während emotionale Sensibilität für ein tieferes Empfinden steht, bedeutet Hochsensibilität „mehr wahrnehmen, mehr denken, mehr fühlen“. Der Schwerpunkt liegt nur in einigen Fällen und nur augenscheinlich auf den Emotionen. Tatsächlich gründet Hochsensibilität auf einer anderen Art der Wahrnehmung. Daraus resultieren „typische“ Merkmale hochsensibler Menschen, die – je nach Persönlichkeit und Leidensdruck – auch mit rein emotionaler Sensibilität verwechselt werden können. Nicht jeder sichtlich emotionale Mensch ist also hochsensibel und nicht jeder Hochsensible ist sichtlich emotional.

Elaine Aron sagt dazu in ihrem Buch *Hochsensible in der Psychotherapie*:

„Sensibilität im hier definierten Sinne darf nicht mit Fürsorglichkeit für andere oder Einfühlungsvermögen gleichgesetzt werden und auch nicht mit einer Überempfindlichkeit gegenüber Kritik.“ [...] *„Wenn man Hochsensibilität feststellen will, hält man Ausschau nach vier Kategorien: gründliche Informationsverarbeitung, Übererregbarkeit, emotionale Intensität und sensorische Empfindlichkeit.“*

Ich habe eine kleine private Umfrage unter etwa 50 HSM durchgeführt, um zu erfahren, wie die allgemeine Berichterstattung bei hochsensiblen veranlagten Menschen ankommt. Die meisten empfinden sie als zu einseitig auf das Emotionale fokussiert und teilweise an der Grenze zur Pathologisierung. Sie wünschen sich einen sachlicheren Umgang damit, sie meinen, dass mehr Facetten der HS aufgezeigt und vor allem die Vorteile stärker in den Vordergrund gerückt werden sollten. Allgemein hegen die von mir Befragten die Befürchtung, dass bei der bisher gängigen Art der Berichterstattung HS entweder als Hype abgetan oder als Wahrnehmungsstörung aufgefasst werden könnte.

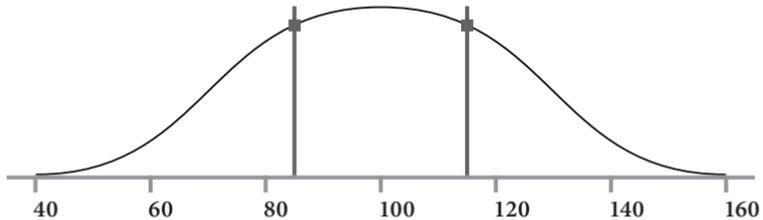
Doch Hochsensibilität ist weder das eine noch das andere. Es hat sie immer schon gegeben, sie existiert im Tierreich genauso wie unter den Menschen. Und sie hatte schon immer denselben Anteil von etwa 15 Prozent in jeder Population. Elaine Aron hält dies für aus entwicklungsgeschichtlicher Sicht ganz normal und postuliert, es sei für jede Population überlebenswichtig, ihren

Anteil Hochsensibler zu haben. Wenn man bedenkt, dass Hochsensible über eine intuitive Wahrnehmung verfügen und damit Subtiles sehr gut und schnell erkennen, macht dies auch Sinn. Bei Tierherden in freier Wildbahn kann man noch heute gut beobachten, dass es immer dieselben Tiere sind, die zuerst aufhorchen, wenn sie Gefahr oder neue Wasser- und Futterquellen wittern. Im Fall der Flucht sind genau diese Tiere ganz vorne, lassen dabei aber die schwächeren niemals aus den Augen. Kommt es zum Kampf, stehen sie ganz sicher in einer der hinteren Reihen. Und bei genauerem Hinschauen kann man ebenfalls erkennen, dass diese Tiere den kleineren Teil der Herde ausmachen. Es muss diese sensiblen Tiere geben, genauso wie die weniger sensiblen, die viel besser kämpfen können und damit ihren Anteil zum Überleben der Population leisten. Offenbar ist es von Natur aus nicht möglich, beide Seiten in einem Lebewesen zu vereinen.

Sicher war dies in den Frühzeiten der Menschheitsgeschichte auch unter uns ganz normal und jeder hat ganz selbstverständlich die Vorzüge des anderen zum Wohle aller genutzt. Mit der Weiterentwicklung unserer kognitiven Fähigkeiten und den damit verbundenen Erfindungen hat dieser Unterschied sukzessive an Präsenz verloren. Die Menschen, Normalsensible wie Hochsensible, kamen mehr und mehr in die Lage, die vermeintlichen eigenen Schwächen beispielsweise durch die Nutzung von Erfindungen auszugleichen. Und so sind im Lauf der Jahrtausende die Besonderheiten dieser zwei so unterschiedlichen und doch gleichen Typen in Vergessenheit geraten. Das heißt aber nicht, dass es sie nicht mehr gäbe. Angefangen beim griechischen Arzt Hippokrates über die großen Philosophen und Künstler wie Leonardo da Vinci und Picasso bis hin zu Charlie Chaplin, um nur einige zu nennen, gab und gibt es immer Menschen, bei denen deutliche Merkmale von Hochsensibilität sichtbar waren und sind. Meiner Ansicht nach kann eine ganze Population überlebensnotwendige Fähigkeiten nicht grundsätzlich verlieren. Nur die Art und Weise, wie wir diese Fähigkeiten in unserer heutigen Gesellschaft nutzen können und sollten, ja gar müssen, ist eine andere geworden. Und dies gilt gleichermaßen für Normalsensible wie für Hochsensible.

Immer noch sind *beide* für das Überleben unserer Population *gleich wichtig*. Allein aus diesem gewichtigen Grund sollten sich Hochsensible ihrer selbst wieder bewusst werden und lernen, sich in dieser sich immer schneller verändernden Welt so gut zurechtzufinden, dass sie ihre Aufgabe von leichter Hand erfüllen können. Sowohl ganz individuell in ihrem persönlichen Umfeld als auch in unserer Gesellschaft.

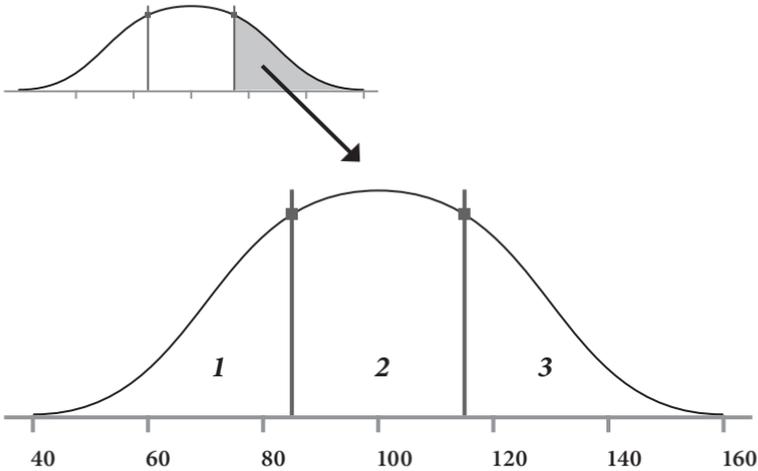
Weil es Hochsensibilität – wie beispielsweise auch die Hochbegabung – immer schon gab, kann man davon ausgehen, dass sie auch genauso „normalverteilt“ ist. Dies lässt sich anhand der Gauß-Kurve analog zur Verteilung der Intelligenz sehr gut verdeutlichen:



Die Mitte der Kurve, der Scheitelpunkt (unten mit „100“ gekennzeichnet), stellt eine normalintensive Sensibilität dar. Der mittlere Bereich, durch die beiden senkrechten Linien gekennzeichnet, ist also der Normbereich. In diesen Bereich fallen etwa 68 Prozent der Bevölkerung. Die etwa 16 Prozent auf der linken Seite sind demnach wenig sensibel und die etwa 16 Prozent auf der rechten Seite hochsensibel.

Anmerkung: *In Verbindung mit meiner Herleitung über die Normalverteilung der Intelligenz drängt sich hier möglicherweise die Vorstellung auf, Hochsensibilität sei identisch mit überdurchschnittlicher Intelligenz. Und die Tatsache, dass Hochsensiblen in nahezu jeder Abhandlung eine überdurchschnittliche Intelligenz bescheinigt wird, bestärkt diese Vermutung. Doch entbehrt meine Vorgehensweise natürlich jeglicher wissenschaftlichen Grundlage und müsste mithilfe adäquater Methoden erst noch bewiesen werden.*

Betrachtet man nun ausschließlich den Anteil der Hochsensiblen (rechts), so ist davon auszugehen, dass die Intensität der Hochsensibilität innerhalb dieser Gruppe ebenfalls normalverteilt ist.



Hier lässt sich die jeweilige Intensität der Hochsensibilität erkennen. Der linke Teil (1) mit etwa 16 Prozent liegt nicht sehr weit von der Normalensibilität entfernt. Das mögen Menschen sein, denen ihre Hochsensibilität selbst nicht besonders auffällt und für die die Information, dass sie hochsensibel sind, kaum einen Unterschied macht. Die Hochsensiblen, die zum großen mittleren Teil gehören (2), sind sowohl für sich selbst als auch für andere deutlich erkennbar, können ihre Veranlagung aber noch recht gut kompensieren. Bei denen, die dem ganz rechten Teil der Kurve zugehören (3), ist die Hochsensibilität stark bis extrem ausgeprägt und sie empfinden in unserer hoch technisierten Gesellschaft einen großen Leidensdruck, der sie möglicherweise sehr belastet.

Ob ein Mensch mit seiner Hochsensibilität im Alltag gut zurechtkommt, ist also von vielen Faktoren abhängig. Elaine Aron stellte bereits fest, dass es Hochsensible gibt, die von Normalensiblen kaum zu unterscheiden sind, und die obigen Grafiken bestätigen dies. Weshalb also können manche Hochsensible ihr Leben ganz „normal“ gestalten, während andere unter ihrer Veranlagung regelrecht leiden?

Es sind vielfältige Einflussfaktoren, die entscheidend zum persönlichen Empfinden eines jeden Menschen, vor allem eines Hochsensiblen, beitragen. Wie meine bisherigen Ausführungen zeigen, ist die Intensität der eigenen HS ein wesentlicher Faktor. Weitere Faktoren sind das Umfeld, in dem ein Mensch aufwächst, und seine individuelle psychische Resilienz (Widerstandskraft). Bei Hochsensiblen sind darüber hinaus die Ausprägung ihrer Hochsensibilität und – je nach Intensität – ganz besonders auch ihr Erkenntnisstand darüber von wesentlicher Bedeutung – vor allen Dingen im heutigen gesellschaftlichen Kontext.

Die Erkenntnis, selbst hochsensibel zu sein, ist für die so Veranlagten in den meisten Fällen zunächst eine große Erleichterung. Einen Namen für sein Sosein gefunden zu haben, eine Erklärung, warum man sich zeit seines Lebens so anders gefühlt hat, vermittelt einem das Gefühl, dass nun etwas ganz massiv geradegerückt wird. Es ist, als sei man sein ganzes Leben lang in den falschen Schuhen herumgelaufen und habe jetzt endlich die passenden gefunden. Bei manchen HSM reicht schon diese Erkenntnis aus, damit sie in Zukunft anders und besser mit sich selbst und ihrem Umfeld umgehen können. Bei anderen verliert sich diese Wirkung im Alltag wieder. In meiner praktischen Arbeit habe ich die Erfahrung gemacht, dass die Betrachtung dieses Persönlichkeitsmerkmals im entwicklungsgeschichtlichen und gesellschaftlichen Kontext große Aha-Effekte hervorruft, und deshalb ist die Sicht aus dieser Perspektive außerordentlich förderlich für ein tief greifendes und umfassendes Verständnis der HS an sich. Dieses Persönlichkeitsmerkmal losgelöst von der eigenen individuellen Befindlichkeit zu betrachten, gewissermaßen von einer Metaebene aus, trägt maßgeblich dazu bei, sich schneller, besser und wirklich stimmig verorten zu können. Danach fällt der vorbehaltlose Blick auf die eigene individuelle HS erheblich leichter, und die Akzeptanz erfolgt schneller. Von der grundsätzlichen Akzeptanz der Hochsensibilität an sich ist es nur noch ein kleiner Schritt zur Selbstakzeptanz, und damit ist der Grundstein für eine nachhaltige Veränderung gelegt. Diese Veränderung basiert zum großen Teil auf der veränderten Sichtweise und beginnt damit, sich auf

die Unterschiede zu Normalsensiblen zu konzentrieren. Ich werde oft gefragt, ob dies denn Sinn mache und man sich dadurch nicht noch weiter von anderen entferne. Man sollte doch eher bestrebt sein, sich auf Gemeinsamkeiten zu fokussieren. Das ist absolut richtig! Natürlich müssen wir uns für ein angenehmes und harmonisches Leben miteinander auf die Gemeinsamkeiten fokussieren. Doch dafür ist eine *Abgrenzung* zwingend nötig. „Abgrenzung“ bedeutet hierbei nicht etwa „Ausgrenzung“, sondern meint die sichere Verortung der eigenen Person. Dies geschieht normalerweise bereits im Kindesalter unbewusst, spielerisch und „nebenbei“ durch Interaktion und Kommunikation mit anderen. Ist jemand aber in einem seine Persönlichkeitsmerkmale ablehnenden Umfeld aufgewachsen und/oder hat(te) niemanden, in dem er sich spiegeln, mit dem er sich messen kann oder konnte, kann diese Abgrenzung nicht in natürlicher Weise erfolgen und mündet oft in einem Gefühl des Ausgegrenzt-Seins. Dazu muss ein Mensch nicht zwingend hochsensibel veranlagt sein. Doch sind Hochsensible hier deutlich stärker gefährdet, weil sie subtile Signale sehr stark wahrnehmen und es von daher keiner verbalen Ablehnung bedarf, um sie zu irritieren, sondern schon kleinste Hinweise nonverbaler Natur ausreichen.

Wenn Sie selbst nicht wissen, wie und wer Sie überhaupt sind und wo Sie stehen, werden Sie sich nicht korrekt abgrenzen und verorten können, und es ist nur menschlich, dass daraus Unsicherheit entsteht. Ein selbst-unsicherer Mensch wird sich kaum unbeschwert in eine Gemeinschaft einfügen können. Diese Erfahrung haben Sie in Ihrem bisherigen Leben vermutlich schon zur Genüge gemacht. So sehr Sie sich auch bemühen, Sie fühlten sich nicht zugehörig, nicht „kompatibel“, immer irgendwie „anders“. Weil Sie nicht wussten, woraus dieses Gefühl entstanden ist, konnten Sie auch nichts daran ändern. Ein Dilemma!

Dem hochsensiblen Menschen wird aus dem Erkennen und Anerkennen der spezifischen Unterschiede zu normalsensiblen Menschen ein neues Selbstverständnis erwachsen, aus dem letztendlich ein positives Selbstwertgefühl entsteht, was wiederum Selbst-Sicherheit zur Folge hat. Sie holen die kindliche

Entwicklung praktisch nach, was sich für einen Erwachsenen um einiges schwieriger gestaltet, aber ganz sicher möglich ist. Nur geht das im Erwachsenenalter nicht mehr spielerisch vonstatten, sondern läuft als Lernprozess über den Verstand. Erst dadurch entsteht die Möglichkeit für ein harmonisches Miteinander, auch und besonders mit Normalsensiblen. Denn dies ist das Ziel der Reise zum hochsensiblen Selbst: ein gemeinschaftliches, harmonisches Miteinander mit allen Menschen.

Heinz beschreibt es so:

„Ich werde dadurch bewusster im Umgang mit mir selbst und mit meiner Umgebung. Zu wissen, was, wie und vor allem warum es so ist, wie es ist, lässt mich meine Verhaltensmuster verstehen und bringt mich mir und meinem Sein näher. Damit verändert sich meine innere Haltung zu mir selbst: Ich akzeptiere mich in meinem Sosein, und mein Selbstwertgefühl hat sich spürbar verbessert.“

Claudia sagt:

„Als ich einen Namen für mein Anderssein gefunden hatte, war ich so erleichtert. Leider hat dieses Gefühl nicht lange angehalten. Ich kam mit mir und der Gesellschaft deswegen nicht besser zurecht. Immer noch habe ich mich gefragt, warum mich niemand verstand. Seit ich weiß, wo und wie genau ich „anders“ bin und meine Warum-Fragen beantwortet wurden, habe ich keine großen Probleme mehr. Sogar in der Familie und im Freundeskreis wurde das bemerkt. Ich sei ganz anders geworden, sagt man mir oft. So leicht und unbeschwert. Ja, das stimmt: Ich fühle mich, als wäre mir eine große Last von den Schultern genommen worden. Aber nicht, weil ich eine andere geworden bin, sondern weil ich endlich ich selbst bin.“