

20 Prozent der Deutschen sind betroffen. Kathrin (36) ist eine davon

„Ich bin hochsensibel“



In der Natur fühlt Kathrin sich wohl. Das sanfte Meeresrauschen, das zarte Vogelgezwitscher – hier findet Kathrin die Ruhe, die sie braucht, um auch mal durchzuatmen

Manche Menschen nehmen Geräusche, Gerüche und Gefühle besonders intensiv wahr. Und werden dafür oft kritisiert – und das absolut zu Unrecht

Ach, nun stell dich mal nicht so an, „Sei doch nicht so empfindlich“, „Warum musst du immer gleich emotional werden?“ Es sind Sätze wie diese, die Kathrins Leben prägen. Ob zu Hause, im Kindergarten, in der Schule oder später bei ihrem Arbeitgeber. Sie war immer die besonders Emotionale, die Überempfindliche, die Dramatische und Zimperliche – und diese Beschreibungen waren nie besonders nett gemeint. Kathrin musste in ihrem Leben schon einiges einstecken. Fühlte sich oft allein gelassen, so, als stimme etwas nicht mit ihr. Bis ihr vor ein paar Jahren ein Buch in die Hände fällt, das ihr Leben verändert. Weil sie endlich begreift, dass ihr Anderssein einen Namen hat – und sie damit nicht alleine ist.

Kathrin wächst in Reinbek bei Hamburg auf. Schon früh spürt sie: Ich bin anders. „Ich war schon immer ein sehr empfindsamer Mensch, deutlich emotionaler als andere Kinder. Ich fing schnell an, zu weinen und wenn jemand geärgert wurde, litt ich regelrecht mit. So, als würde es mich selbst betreffen.“ Neben zwischenmenschlichen Gefühlen erlebt Kathrin auch Gerüche und Geräusche wesentlich intensiver.

„Ich habe schon immer vieles wesentlich intensiver wahrgenommen als andere“

Als im Kindergarten einmal ein Luftballon zerplatzt, erschreckt sich Kathrin so heftig und nachhaltig, dass sie einige Tage braucht, um sich von dem Schock zu erholen. Schon als Kind liegt sie abends schlaflos im Bett und denkt über das Unrecht in der Welt nach – hat Angst vor großen Gefahren, einem Krieg. Mit ihren jungen Jahren macht sie sich Gedanken über hochkomplexe politische Zusammenhänge. Sie ist oft traurig, kann nicht begreifen, warum schlimme Dinge geschehen. Weil auch Bilder sie nur schwer loslassen und enorm belasten, schaut Kathrin bis heute maximal Filme mit der Altersfreigabe 6 Jahre. Alles andere ist zu anstrengend für die 36-Jährige. „Gesprochen habe ich nie darüber, aber an den Reaktionen habe ich gesehen, dass ich nicht normal bin – und angefangen, an mir zu zweifeln. Denn die anderen taten es ja auch. Die Kinder lachten über mich, wenn ich anfing,

zu weinen, konnten meine Art so gar nicht verstehen. So kam es, dass ich versuchte, meine Gefühle zu verstecken.“ Auch die Schulzeit wird für Kathrin nicht besser. Sie ist schüchtern und strebsam, versteht sich oft besser mit den Lehrern als mit ihren Mitschülern. „Das kam natürlich nicht gut an. Aber ich machte das ja nicht, um mich einzuschleimen, sondern einfach, weil sich die Lehrer ruhiger, besonnener und emotional verständlicher verhielten. Der Krach meiner Mitschüler und die ganzen Hänseleien untereinander waren einfach zu viel für mich und belasteten mich sehr.“ Im anschließenden Kommunikations-Studium erlebt sie Ähnliches: Sie merkt, dass vor allem größere Menschenansammlungen sie an ihre Grenzen bringen. Die Lautstärke, die bei ihr fast körperliche Schmerzen verursacht, die vielen Gerüche. Diese Reize stressen und überfordern sie, immer öfter muss sie sich zurückziehen, braucht Pausen.

„Ich war gestresst, überfordert und hatte starke Selbstzweifel – so konnte es nicht weitergehen“

„Wenn ich in einen Raum komme, kann ich fühlen, wie es anderen geht. Großraumbüros, Demos, Busse und Bahnen, Volksfeste, Schwimmbäder – all das sind Orte, die mich stark herausfordern und schnell überreizen.“ Aber Kathrin will dagegen ankämpfen, stellt an sich selbst und ihre Leistungen immer höhere Anforderungen, macht sich Druck.

Auch deshalb nimmt sie schließlich einen Job in einem Großraumbüro an. „Ich ahnte, dass das nicht klappen wird. Aber ich wollte es so unbedingt, wollte nicht schon wieder anders sein.“ Doch nach einigen Monaten zeigt ihr Körper ihr die Grenzen auf. „Ich bin regelrecht in ein Loch gefallen, habe nur geweint, war erschöpft und zweifelte an der Welt um mich herum.“ Kathrin ist verzweifelt und erkennt endgültig: So kann es nicht mehr weitergehen. Sie kündigt ihren Job.



Kathrin Sohst (rechts) bei ihrem Treffen mit Lea-Redakteurin Friederike Aszmons

Zufällig stolpert sie in dieser Zeit über ein Buch: „Zart besaitet“ von Georg Parlow. Darin geht es um Hochsensibilität. „Ich hatte das Gefühl, der Autor würde über mich schreiben. Nun wusste ich endlich, was mit mir los war: Ich bin hochsensibel. Und ich bin damit nicht allein.“

Das Buch verändert das Leben der damals 27-Jährigen. Sie macht sich als Texterin und Fotografin selbstständig. So kann sie selbst einteilen, wann sie Pausen braucht, und sich zurückziehen, wenn ihr etwas zu viel wird. Und sie lernt, sich endlich anzunehmen. Sie nicht immer zu verstellen. „Ich habe mir damals professionelle Hilfe geholt und gelernt, mich und meine Wahrnehmung zu schätzen. Und dass es Menschen gibt, die mich lieben, mit all meinen Eigenarten.“ Kathrin hat in den letzten Jahren viel über ihre Andersartigkeit erfahren. „Heute kenne ich die starken Seiten der Hochsensibilität, sitze gerade an einem Buch zu diesem Thema.“ Noch heute fällt es ihr schwer, S-Bahn zu fahren, aber sie weiß inzwischen, wie sie Stressfaktoren wie Gespräche oder andere Geräusche ausblenden kann. Für den Fall, dass das mal nicht klappt, hat sie Ohrstöpsel.

Vor acht Jahren gründet Kathrin eine Familie. Sie bekommt zwei Kinder – eine riesige Herausforderung und ein Geschenk zugleich. „Die Mädchen bringen mich dazu, an mir zu arbeiten. Aber: Ich nehme mir auch Auszeiten. Denn ich bin hochsensibel und habe viel zu geben.“

TIPPS & INFOS

Was bedeutet es, hochsensibel zu sein? Und wo gibt es Informationen zu diesem Phänomen?

? Was ist denn eigentlich Hochsensibilität?

US-Forscherin Dr. Elaine Aron fand heraus, dass bis zu 20 Prozent der Menschen hochsensibel sind. Nach ihrer Forschung fühlen sich die meisten hochsensiblen Personen (HSP) seit ihrer Kindheit anders, streben aber nach Normalität. Sie stoßen schneller an ihre Grenzen. Reizüberflutung und Dauerstress können Selbstzweifel auslösen und krank machen.

? Neurologische Erklärung des Phänomens Hochsensibilität?

Es handelt sich wohl um eine erblich bedingte andersartige Reizverarbeitung im Gehirn. Der Effekt: HSP nehmen mehr Sinneseindrücke wahr und verarbeiten sie wesentlich intensiver.

■ Was muss ich zum Thema wissen?

Allgemeine Infos zum Thema Hochsensibilität vom Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e. V. (IFHS) www.hochsensibel.org

■ Hochsensibel? Machen Sie den Test

Sind Sie eine HSP? Auf dieser Seite gibt es nicht nur Informationen, sondern auch einen Test. www.zartbesaitet.net, www.hochsensibel-test.de

■ Tipps und Buch von Kathrin Sohst

Neben Infos enthält die Website von Kathrin Sohst auch Termine für Netzworkeben und Seminare. Ihr Buch „Zart im Nehmen“ (Gabal Verlag) erscheint im Februar 2016. www.sensibel-und-stark.de

Fotos: Anemone Table, Privat

Seien Sie kein Immunschwächling!

Omnival® orthomolekular 2OH immun®

- Für ein starkes Immunsystem
- Original orthomolekular
- Nur in Ihrer Apotheke

Meine Wahl: Omnival®

Mehr Infos: www.omnival.de

29.10.2015

Medienthema

Zürich 8°

Schweiz Ausland Wirtschaft Sport People Entertainment Digital

Zürich Bern Basel Zentralschweiz Ostschweiz Dossiers

Hilton Hotels & Resorts

Hilton London Metropole £98.24 MORE INFO

Hilton Nürnberg Hotel £48.47 MORE INFO

Hilton Da Bar £11 MORE INFO

Hilton £9 MORE INFO

Das Geschäft mit den Hochsensiblen boomt

von T. Bircher - Hochsensible Menschen reagieren extrem auf Reizüberflutung. Das Phänomen ist laut Experten aber zu einem Trend mutiert – davon profitieren Abzocker.

Süddeutsche Zeitung
SZ.de Zeitung Magazin

Wirtschaft Panorama Sport München Bayern Kultur Wissen Digital Chancen Reise Auto

Mein Schiff

Buchen Sie den Unterschied

Gesundheit | Kopfschmerzen | Allergien | Hygiene | Newsletter-Gesundheit

28. Oktober 2015 05:00 Gesundheit

Immer auf Empfang - Was Hochsensibilität bedeutet

Direkt aus dem dpa-Neuskanal

Dortmund (dpa/tmn) - Wenn er mit seinen Schulfreund fand Michael Jack aus Dortmund das immer ausgesprochen "Ohne Ohrstöpsel habe ich es fünf Minuten ausgehalten auch nicht länger als 30 Minuten", erinnert er sich.

28.10.2015 - dpa

Heilpraxisnet.de
Naturheilkunde & Naturheilverfahren Fachportal

Home Naturheilkunde Naturheilverfahren Krankheiten Symptome Hausmittel Heil

GESUNDHEITS-NEWS

Hochsensibilität: Überempfindlichkeit mittlerweile ein Massenphänomen

© 29. OKTOBER 2015

Immer mehr Menschen empfinden Reize aus der Umwelt als belastend
Laute Geräusche, grelle Farben, Berührungen oder Stimmenwirrwarr: **Jeden Tag** werden wir mit unheimlich vielen Reizen überflutet. Während die einen damit gut zurecht kommen

29.10.2015



September 2015

