

Die Zarten und die Harten

REDAKTION: STEPHAN HILLIG MITARBEIT: ANNE KNAPPE
FOTOS: THOMAS LEIDIG

„Mir wird das zu viel.“ – „Jetzt hab dich nicht so.“ Oft stehen sich **Hochsensible und Nicht-Hochsensible** verständnislos gegenüber. Nur Mut! Gehen beide aufeinander zu, können sie aneinander wachsen



Stellen Sie sich vor, Sie sitzen nachmittags mit einer Freundin im Café. Im Hintergrund läuft Musik, aus der Küche ist Geschirrgeklapper zu hören, an den Nebentischen sind andere Gäste ins Gespräch vertieft, telefonieren mit ihren Smartphones – und Ihre Freundin wirkt schon nach kurzer Zeit total angespannt.

„Was hat sie nur?“, fragen wir uns vielleicht. „Warum nimmt sie immer alles so mit?“ Jemanden, den wir nicht gut kennen und der ähnlich genervt reagiert, würden wir innerlich vermutlich schnell in die „Mimosen“-Schublade stecken. Doch vielleicht tun wir der Freundin und dem Fremden unrecht.

Die große Mehrheit von uns, Studien schätzen 80 Prozent, würde die lebhafteste Stimmung im Café nicht weiter stören. Doch etwa jede fünfte Frau und jeder fünfte Mann nimmt die Szene mit einem deutlich empfindsameren Nervensystem wahr. Während ein „normales“ Gehirn

unwichtige Reize ausblendet, prasseln sie auf 20 von 100 Menschen ungefiltert ein. Dass wir mindestens eine(n) von ihnen kennen und bislang vielleicht nicht wirklich verstehen, ist also recht wahrscheinlich. Machen Sie den Test! Rechts finden Sie zwölf Aussagen zum Ankreuzen, die bei der (Fremd-)Einschätzung helfen.

Treffen vier oder mehr Beschreibungen auf Sie zu? Dann gehören Sie (oder jemand, den Sie gut kennen) zu denen, die US-Psychologin Elaine Aron *highly sensitive persons*, übersetzt: hochsensible Menschen, nennt. Sie erforscht das Phänomen seit 1996 und stellte als eine der Ersten klar: Hochsensibilität ist keine krankhafte Störung, sondern ein besonderer Wesenszug.

Durch ihre feineren „Antennen“ nehmen Hochsensible sich und ihre Umgebung viel intensiver wahr als andere. „Es ist eine Wahrnehmungsbegabung mit sehr individuell ausgeprägten Fähig-



TEST:

Bin ich/Bist du hochsensibel?

Die folgenden **zwölf Aussagen** helfen Ihnen, auf die Frage eine Antwort zu finden. Lesen Sie sie in Ruhe durch und kreuzen Sie an, ob sie auf Sie oder jemanden, den Sie gut kennen, zutreffen oder nicht

Ich...

... will mich an stressigen Tagen häufig an einen ruhigen Ort zurückziehen. JA NEIN

... reagiere auf Schmerzen sehr empfindlich. JA NEIN

... bin eher schreckhaft. JA NEIN

... streng mich an, alles perfekt zu machen und nichts zu vergessen. JA NEIN

... habe das Gefühl, dass mich Veränderungen (z. B. neue Abläufe im Job, ein neuer Büroraum) mehr durcheinanderbringen als andere Menschen. JA NEIN

... werde von starken Reizen wie grellem Licht oder intensiven Gerüchen überwältigt. JA NEIN

... finde Lärm sehr unangenehm. JA NEIN

... erkenne bei manchen Bemerkungen erst später, dass sie ironisch gemeint waren. JA NEIN

... gehe Konflikten lieber aus dem Weg. JA NEIN

... galt schon als Kind als dünnhäutig und schüchtern. JA NEIN

... nehme oft wahr, dass jemand etwas anderes sagt, als er denkt. JA NEIN

... spüre starke Gefühle, wenn ich Filme, Kunst oder Musik genieße. JA NEIN

Die/Der andere...

... will sich an stressigen Tagen häufig an einen ruhigen Ort zurückziehen. JA NEIN

... reagiert auf Schmerzen sehr empfindlich. JA NEIN

... ist eher schreckhaft. JA NEIN

... strengt sich an, alles perfekt zu machen und nichts zu vergessen. JA NEIN

... scheint bei Veränderungen im Alltag stärker durcheinander zu geraten als andere Menschen. JA NEIN

... wird durch starke Reize wie grelles Licht oder intensive Gerüche überwältigt. JA NEIN

... findet Lärm sehr unangenehm. JA NEIN

... erkennt bei manchen Bemerkungen erst später, dass sie ironisch gemeint waren. JA NEIN

... geht Konflikten lieber aus dem Weg. JA NEIN

... galt schon als Kind als dünnhäutig und schüchtern. JA NEIN

... nimmt oft wahr, dass jemand etwas anderes sagt, als er denkt. JA NEIN

... spürt starke Gefühle, wenn sie/er Filme, Kunst oder Musik genießt. JA NEIN

AUSWERTUNG

Sie haben bei vier oder mehr Aussagen „Ja“ angekreuzt:

Bei Ihnen oder dem anderen **spricht viel für Hochsensibilität**

Ihre eigenen „Antennen“ oder jene der Person, die Sie gut kennen, sind besonders empfindsam. Sie sollten sich regelmäßig Pausen gönnen. Achten Sie aber gleichzeitig darauf, sich nicht zu sehr in Ihr Schneckenhaus zurückzuziehen, um nicht in den „Eigenbrötler-Modus“ zu verfallen. Lassen Sie sich auf Kompromisse ein, z. B. indem Sie mit Freundinnen nicht den ganzen Abend, aber wenigstens eine Stunde verbringen. Tauschen Sie sich mit anderen Hochsensiblen aus. Infos und Termine finden Sie unter www.hochsensibel.org.

Sie haben bei neun oder mehr Aussagen „Nein“ angekreuzt:

Bei Ihnen oder dem anderen **spricht wenig für Hochsensibilität**

Auch Sie (oder der/die andere) sind (ist) natürlich empfindsam. Ihr (Sein) Gehirn ist allerdings besser in der Lage, unwichtige Reize von außen oder nervige Gefühle und Gedanken auszublenken. Unter Stress bleiben Sie daher länger ruhig. Gehen Sie aber nicht voreilig davon aus, dass dies für jeden gilt. Ja, wir alle kennen Menschen, die theatralisch Hilfe fordern, um ihren Auftritt zu haben. Doch „echte“ Hochsensible erkennen Sie eher daran, dass sie kaum hörbar und eher zu spät um eine Pause bitten.

Bei Hochsensiblen leistet das Gehirn Schwerstarbeit

keiten und Eigenschaften“, erläutert die Frankfurter Psychologin und Buchautorin Hedi Friedrich („Hochsensibilität als Stärke“, Goldmann, 352 Seiten, 9,99 Euro). „Die intensive Aufnahme und Verarbeitung von Reizen führt jedoch schneller zu einer Überreizung.“ Das Gehirn von Hochsensiblen leistet also permanent Schwerstarbeit.

Versuchen sie allerdings, das einem Nicht-Hochsensiblen zu erklären, ernten sie oft Voreingenommenheit: „Die hält sich wohl für was Besseres...!“ Auch Hedi Friedrich kennt dieses Vorurteil. „Das Wort ‚hoch‘ meint nicht ‚besser‘. Nicht-Hochsensibile sind selbstverständlich auch einfühlsam, machen sich aber nicht über alle Details so viele Gedanken. Es geht nicht um besser oder schlechter.“

Diese Offenheit ist vielleicht die wichtigste Voraussetzung, um voneinander zu profitieren. Dem Hochsensiblen hilft sie, sein Anderssein anzunehmen und wertzuschätzen. Der Nicht-Hochsensible merkt durch sie schneller, wann es an der Zeit ist, ein Nein oder die Bitte um eine Pause zu akzeptieren (weitere Tipps finden Sie auf Seite 65).

Die eigenen Grenzen zu spüren und gegenüber der Außenwelt zu ziehen, fällt vielen Hochsensiblen ohnehin schwer. Das beginnt meist schon in ihrer Kindheit. „Gehen die Eltern auf die Bedürfnisse ihrer hochsensiblen Kinder nicht ein, verinnerlichen diese: ‚Ich bin so nicht richtig‘“, erklärt Diplom-Psychologin Sylvia Harke („Hochsensibel ist mehr als zartbesaitet“, Via Nova, 288 Seiten, 18,95 Euro). Das führe zur Überanpassung. „Die Kinder verleugnen ihre Hochsensibilität. Sie wollen so sein wie alle anderen, auch später als Erwachsene.“

Auch Kathrin Sohst ignorierte jahrelang ihr ausgeprägteres Ruhebedürf- →



Kathrin Sohst, 37, Unternehmensberaterin „Warum immer diese Kraftlöcher?“

„Dass ich anders tickte, habe ich schon früh gemerkt. Als Kind aß ich z. B. vieles nicht, weil ich mit dem intensiven Geschmack nicht zurechtkam. In der Pubertät eckte ich dann oft an, weil ich mich lieber zurückzog, anstatt mit meinen Klassenkameraden feiern zu gehen. Auch im Berufsleben merkte ich schon als Praktikantin, dass ich in Großraumbüros schnell an meine Grenzen kam, weil es keine Ruhe, keine Rückzugsmöglichkeiten gab. Deshalb machte ich mich mit 25 selbstständig.



Ein Schlüssel-erlebnis hatte ich dann mit 27, als ich das Buch ‚Zart

besaitet‘ von Georg Parlow las. Das war seltsam, weil mich da ein Fremder scheinbar genau kannte. Endlich hatte ich ein Wort dafür: Hochsensibilität. Zu erfahren, dass ich nicht alleine bin und mit mir nichts verkehrt ist, war sehr erleichternd. In der Zeit lernte ich auch meinen Mann Stefan kennen. 2009 und 2013 kamen unsere Töchter. Dass ich hochsensibel bin, war mir bewusst. Ich empfand es aber eher als Hemmschuh. Bis der Punkt kam, etwa vor drei Jahren, wo ich einfach nicht mehr ständig in diese ‚Kraftlöcher‘ fallen wollte. Ich fing an, mich sehr intensiv mit dem Thema zu befassen – und traf innerlich eine Entscheidung: Ja, Hochsensibilität birgt viele Herausforderungen. Die muss ich akzeptieren und z. B. mehr Pause einplanen. Aber: Ich habe auch besondere Fähigkeit. Und die nutze ich jetzt!“
Buchtipp: „Zart im Nehmen“, Gabal, 336 Seiten, 24,90 Euro

Gemeinsam den Alltag meistern

Tipps für Hochsensible

Es wird gerade alles zu viel? Hochsensible laufen unter Nicht-Hochsensiblen schnell Gefahr, sich zu übernehmen. So können Sie eine Überreizung verhindern

→ **Ich entspanne mich**
Rückzugsoasen, z. B. ein ruhiger Ort in der Natur, helfen, die Flut der Eindrücke zu reduzieren. Bewegung (wandern, schwimmen etc.) baut Stress ab. Lavendelöl beruhigt die Nerven.

→ **Ich genieße das reizvolle Leben**
Bringen Sie sich nicht um den Genuss. Ohrstöpsel schützen z. B. bei lauten Konzerten. Setzen Sie sich möglichst an den Rand und tragen Sie bequeme Kleidung.

→ **Ich muss nicht grübeln**
Unterbrechen Sie lästige Grübeleien, indem Sie sich ablenken, z. B. mit einem Kreuzwörterchen oder Musik. Alternative: Schreiben Sie die erste Denkschleife auf und sagen Sie sich ganz bewusst: „Dafür nehme ich mir später Zeit.“

→ **Ich grenze mich ab**
Stresst Sie etwas, ist es Zeit für einen Realitäts-Check: Ist das wirklich mein Problem? Muss ich mich darum kümmern?

Tipps für den Umgang mit Hochsensiblen

Sie verstehen nicht, was den anderen gerade aus der Bahn wirft? Packen Sie ihn oder sie nicht gleich in die „Mimosen“-Schublade. So können Sie Hochsensible unterstützen

→ **Ich rede wertschätzend**
Ratschläge wie „Reiß dich zusammen“ helfen kaum. Besser: Bieten Sie eine kurze Pause an, wenn Sie merken, Ihr Gegenüber ist erschöpft.

→ **Ich mache Mut**
Hochsensible haben viele gute Ideen, trauen sich aber oft nicht, sie vorzutragen. Fördern Sie ihr Selbstvertrauen, indem Sie sie dazu ermutigen, ihre Gedanken, z. B. bei der Besprechung, mit anderen zu teilen.

→ **Ich zeige Interesse**
Sie wissen, dass jemand hochsensibel ist? Fragen Sie, wie es ihr oder ihm damit geht. So lernen Sie den Betreffenden besser kennen und verstehen besser, wie er oder sie die Welt wahrnimmt.

→ **Ich bleibe gelassen**
Nehmen Sie es nicht persönlich, wenn eine hochsensible Person überreizt reagiert. Eine klärende Frage deckt auf, dass es gar nichts mit Ihnen zu tun hat.

Mein Ruhestifter

Gegen innere Unruhe bei Angstgefühlen und schlechtem Schlaf*





Spezieller Wirkstoff aus Arzneilavendel
Beruhigt und verbessert den Schlaf
Macht weder abhängig noch tagsüber müde

*Schlafstörungen, die aus innerer Unruhe und Angstgefühlen resultieren.
Lasea® 60 mg / Weichkapsel. Für Erwachsene ab 16 Jahren. Wirkstoff: Lavendelöl. Anwendung: Zur Behandlung von Unruhezuständen bei Angstlicher Verspannung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. W. Almar-Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe. L/D1/18/15/08
www.lasea.de

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke



Trau dich! Offenheit lässt Hochsensible aufblühen

nis (siehe Protokoll auf Seite 64). „Schon als Praktikantin arbeitete ich 40 Stunden und war am Ende total ausgebrannt“, erzählt die PR-Beraterin. „Heute plane ich konsequent mehr Pausen ein.“

Auf Nicht-Hochsensible mag das ab und an wirken, als wolle sich da jemand vor seiner Verantwortung drücken. Das Gegenteil trifft zu: Lassen wir Hochsensiblen die Zeit, ihre „Akkus“ aufzuladen, kehren sie hinterher konzentrierter und motivierter zurück. Mehr noch: Auf die Idee, andere mit einer Aufgabe länger als nötig allein zu lassen, kämen sie nie.

Denn Hochsensible nehmen auch ihre eigenen Gedanken und Gefühle intensiver wahr – ihren inneren Kritiker inklusive. Den kennen wir alle. Hochsensible können ihn jedoch viel schwerer in die Schranken weisen. Er treibt sie zu perfekten Höchstleistungen und stellt Ansprüche, die sich kaum erfüllen lassen. „Mir wurde oft gesagt, dass ich zu perfektionistisch bin“, bestätigt Sabine Dinkel (siehe Protokoll rechts).

Auch an diesem Punkt könnten wir Hochsensiblen eine Hilfe sein: Indem wir z. B. einer Freundin sagen, dass sie kein Fünf-Gänge-Menü zaubern muss, wenn wir sie besuchen, sondern Schnittchen

völlig okay sind. Oder indem wir einer Kollegin signalisieren, dass uns auch ihr handgeschriebener Notizzettel genügt.

Die Gehirne von Hochsensiblen und Nicht-Hochsensiblen arbeiten sehr verschieden. Je offener und wohlwollender beide Seiten jedoch miteinander umgehen, desto mehr erleben sie diese Unterschiede als Ergänzung: Der Hochsensible lenkt den Blick des Nicht-Hochsensiblen auf Ideen und Zwischentöne, die diesem entgehen – und erlebt sein Anderssein als Stärke. Umgekehrt lebt der Nicht-Hochsensible dem Hochsensiblen mehr Gelassenheit vor und kann ihn darin bestärken, sich mehr zu trauen. Beide sehen die Welt mit ihren Augen. Am Ende wird daraus ein gemeinsames Bild. 

Sabine Dinkel, 49, Business-Coach

„Endlich wusste ich, was los war“

„Ein Exkollege las vor sieben Jahren ein Buch zum Thema Hochsensibilität und erkannte nicht nur sich selbst in den Beschreibungen, sondern auch mich. Als er mich darauf ansprach, ging ich der Sache nach und stellte total erleichtert fest: Das passt. Endlich wusste ich, warum ich z. B. so geräuschempfindlich bin und immer schnell spürte, wenn jemand etwas überspielte. Dass ich Körpersprache und Mimik gut lesen kann, kommt mir heute als Coach zugute. Erstaunlicherweise gehört mein Ehemann eindeutig zu den extrovertierten und lauterer Gesellen. Knabbert er z. B. beim Fernsehen neben mir an seiner Möhre, ertrage ich seine Kaugeräusche kaum. Spreche ich ihn darauf an, fragt er mich jedes Mal: ‚Wie soll ich die sonst essen?‘ Wir

nehmen solche Situationen mit Humor. Mein Mann hat auch gern ständig Leute um sich herum. Ich bin ebenso gern mal für mich. Besuchen uns Freunde, die ich sehr mag, wissen sie, dass ich zwischendurch mal eine Pause brauche und dann kurz spazieren gehe. Ich erzähle nicht allen, dass ich hochsensibel bin. Aber die, die es wissen, haben sich längst daran gewöhnt.“

Buchtipps: „Hochsensibel durch den Tag“, Humboldt, 224 S., 19,99 Euro

