

WAS IST HOCHSENSIBILITÄT?

Die Ursache für Hochsensibilität findet sich in biologischen Unterschieden des menschlichen Nervensystems. Das Nervensystem hochsensibler Menschen ist feinfühlicher, ihr Gehirn empfängt und bearbeitet Sinneseindrücke und Reize detaillierter und nuancierter. Die Eindrücke werden intensiver bearbeitet und daher wesentlich stärker erlebt als von nicht hochsensiblen Menschen. Das bedeutet, dass sie Eindrücke, Gefühle und Stimmungen bemerken und auffassen, die andere vielleicht nicht wahrnehmen. Das kann zu dem Empfinden führen, etwas zu sehen und zu spüren, was andere nicht sehen, sowie in dem irrtümlichen Glauben, die Welt falsch aufzufassen; man fühlt sich möglicherweise als verkehrt und anders. Dieses Empfinden begleitet einen oft von der Kindheit an.

Als hochsensibler Mensch ist man weniger robust und in höherem Maß dafür disponiert, überreizt zu werden, sich erschöpft und gestresst zu fühlen. Es braucht ganz einfach weniger, bevor der Körper anfängt, Stresshormone zu produzieren. Was auf die meisten wie eine

moderate Stimulation wirkt, kann Sie stark reizen, und Sie können schneller zu einem sogenannten Schließpunkt gelangen, an dem Sie nicht mehr aufnehmen können und das Bedürfnis nach Ruhe und Alleinsein haben.

Was überreizend wirkt, ist individuell. Stimulierend kann all das sein, was Ihre Aufmerksamkeit auf sich zieht und Ihr Nervensystem erregt. Sie denken vielleicht primär an Reize von außen; aber Reize können in hohem Maße auch aus Ihrem Innern kommen, von Ihrem Körper, Ihren Gefühlen sowie Ihren Denk- und Handlungsmustern.

SICH MIT ANDEREN VERGLEICHEN

Es ist sehr weit verbreitet, sich mit anderen Menschen zu vergleichen. Und vielleicht sind Hochsensible in höherem Grad von der Furcht vor dem getrieben, was andere denken. In einem Versuch, das Gleiche wie andere zu schaffen oder um zu vermeiden, sich unerwünscht, verkehrt oder anders zu fühlen, haben viele hochsensible Menschen Denk-, Gefühls- und

Handlungsmuster entwickelt, die sie selbst negativ beeinflussen. Erkannt und akzeptiert man seine Hochsensibilität und seine besonderen Bedürfnisse nicht, trägt man selbst zur eigenen Überreizung bei, was zu verminderter Robustheit und Toleranz der Umgebung gegenüber führen kann.

ENDLICH!

Die meisten hochsensiblen Menschen haben keine Zweifel; sie erkennen sich in der Beschreibung des Charakterzuges wieder. Viele weinen, wenn sie von diesem Charakterzug hören, weil sie sich zum ersten Mal gesehen und verstanden fühlen und erkennen, dass sie ihr ganzes Leben lang unermesslich viel Kraft aufgebracht haben, um sich nicht verkehrt, anders oder allein zu fühlen.

Für hochsensible Menschen kann die Kindheit schwer, herausfordernd wie auch einsam gewesen sein. Vielleicht haben Sie zu hören bekommen, dass Sie überempfindlich, schüchtern, verschlossen, zart, schwach, nervös, verkehrt sind – vielleicht nahm man Sie als langsam und nicht besonders mutig oder aber als das komplette Gegenteil wahr. Das zu erfahren ist nicht angenehm. Daher ist es auch typisch, dass man große Anstrengungen

Hochsensible Menschen sind verschieden, weil die Hochsensibilität mit vielen anderen Persönlichkeitszügen verwoben ist. Es gibt große Unterschiede im Temperament sowie in der Art und Weise, wie wir handeln und reagieren. Es gibt große Unterschiede in den Mustern und Verteidigungsmechanismen, die jeder für sich entwickelt hat, um die eigene Sensibilität zu schützen. Hochsensible können sowohl schüchtern und zurückhaltend als auch aufgeschlossen und tatkräftig sein.

unternommen hat, um *normal* zu sein – sich mit dem Versuch abgemüht hat, genauso zu sein wie andere und den Erwartungen zu entsprechen. Das kann dazu führen, dass man sich beschämt, schuldig und unzureichend fühlt, schnell ein schlechtes Gewissen bekommt und eventuell dazu tendiert, sich zu isolieren. Man fühlt sich rasch übergangen oder übersehen.

Als Erwachsener setzt man sich vielleicht selbst unter Druck und macht sich Selbstvorwürfe: *Jetzt muss ich das bald lernen! Jetzt muss ich mich zusammenehmen! Was stimmt nicht mit mir? Warum kann ich es nicht, wenn es alle anderen doch können?*



*Als Hochsensibler sind Sie weder verkehrt noch unzureichend.
Sie können sich nicht einfach zusammennehmen.
Sie sind, wie Sie sind.*



Aber Sie können etwas an dem Verhalten sich selbst gegenüber sowie an Ihren Reaktionen der Umwelt gegenüber ändern. In erster Linie geht es darum, Ihren Charakterzug zu verstehen und zu akzeptieren sowie zu lernen, mit den Situationen umzugehen, die auf Sie reizüberflutend und erschöpfend wirken.

HOCHSENSIBLE MENSCHEN SIND HERZENSMENSCHEN

Es ist falsch, hochsensible Menschen nur als besonders empfindliche, schüchterne, zarte oder schwache Personen zu betrachten. Der Hochsensibilität wohnt ein Potenzial vieler äußerst positiver Eigenschaften inne. Sie haben das Potenzial, kreativ, intuitiv, innovativ und besinnlich zu sein, und Sie können über eine beachtliche Fähigkeit verfügen, mit anderen zusammenzuarbeiten und für gute Stimmung zu sorgen. Wenn Sie es verstehen, gut mit Ihrer Sensibilität umzugehen, können Sie sehr einfühlsam sein, über große Empathie und die Begabung verfügen, sich in andere Menschen hineinzuversetzen. Sie können eine überdurch-

schnittliche Fähigkeit besitzen, sich zu konzentrieren und sich in etwas zu vertiefen sowie einen starken Willen, das durchzuziehen, wofür Sie brennen. Dieses Potenzial haben alle Menschen, bei hochsensiblen ist es aber besonders ausgeprägt, und es kann von großer Bedeutung für das Gewissen und die Lebensqualität sein, in Übereinstimmung mit seinem Potenzial zu leben.

Wenn Sie entdecken, dass Sie hochsensibel sind, kann dies Ihr Selbstbild verwandeln und das wiederum Ihr Leben verändern. Vielleicht haben Sie das Gefühl, dass die Puzzleteilchen endlich an ihren Platz fallen. Sie werden zu der Einsicht gelangen, dass Sie nicht allein sind und dass es vollkommen in Ordnung und natürlich ist, der zu sein, der Sie sind.

DER ERSTE SCHRITT

Selbsteinsicht ist der Ausgangspunkt. Der erste Schritt besteht darin, Ihre Sensibilität zu akzeptieren und zu verstehen. Wahrscheinlich werden Sie feststellen, dass Sie, um sich zu schützen, Verhaltens-

muster entwickelt haben, die nicht mehr zweckmäßig sind. Vielleicht werden Sie auch feststellen, dass mehrere dieser Muster die eigentliche Ursache dafür sind, dass Sie sich Reizüberflutung und Erschöpfung aussetzen.

Daher ist es notwendig zu lernen, gut mit Ihrer Sensibilität umzugehen, indem Sie beginnen, sinnvolle Gewohnheiten zu entwickeln, gesunde Grenzen zu setzen und bewusste Entscheidungen zu treffen. Sie müssen auch lernen, solche Situationen zu meistern, die zu einer Reizüberflutung führen, die Sie aber nicht vermeiden können oder nicht vermeiden wollen. Bitte rechnen Sie damit, dass es sich um eine Entwicklung handelt, die Zeit und Geduld erfordert – sowohl von Ihnen als

auch von Ihrer Umgebung. Von Ihrem Umfeld bekommen Sie vielleicht nicht umgehend das Verständnis und die Unterstützung, die Sie sich wünschen, denn es braucht Zeit, die Entwicklungen und Veränderungen, die Sie durchlaufen, zu verstehen und sich darauf einzustellen.

Am besten ist es, Ihre Sensibilität weder als positiv noch als negativ zu betrachten. Verhalten Sie sich gegenüber der Tatsache, hochsensibel zu sein, vielmehr neutral. Es ist, was es ist, so wie es ist. Weder richtig noch falsch, weder gut noch schlecht. Es sind ausschließlich die Umstände, unter denen sich Ihre Sensibilität entfaltet, die sie als gut oder schlecht erscheinen lassen.

