



Hochsensibilität – Vortrag im Thalhaus, Wiesbaden, 09. Oktober 2008, 20.00h

# Hochsensibilität

Vortragsmanuskript

*Klicken Sie hier auf die Themen, die Sie lesen möchten:*

## Was ist eine HSP?

- Die Entstehung des Begriffs
- Den Wesenszug verstehen
- Typische Eigenschaften hochsensibler Menschen
- Extra für Eltern
- Hochsensibel / Hochbegabt
- Unterschiedliche Sensibilität
- Introvertiert / Extravertiert
- Transmarginale Hemmung
- Zwischen Begabung und Verletzlichkeit
- HSP-Test für Kinder und Erwachsene

## Ressource Sensibilität

- Der emotionale Wächter
- Soziale Beziehungen
- Introvertiert vs. Schüchternheit
- Soziales Unbehagen
- Herausforderungen hochsensibler Liebe
- Kommunikation in der Beziehungskrise
- Die Wunden heilen
- Individuation

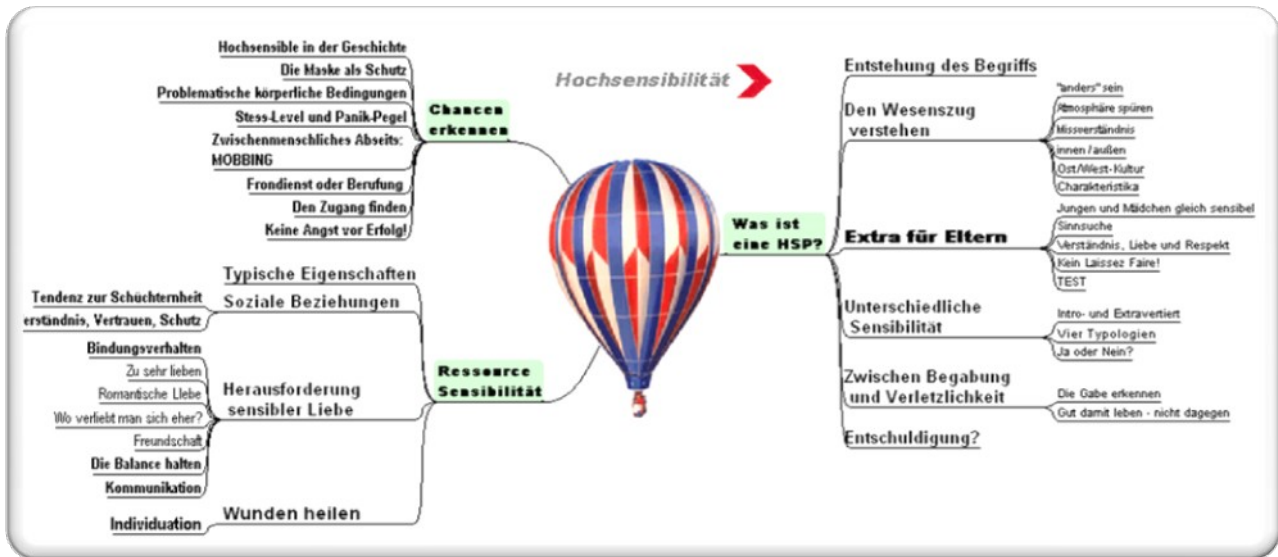
## Chancen erkennen

- Hochsensible in der Geschichte
- Problematische körperliche Bedingungen
- Wie hoch ist Ihr beruflicher Stresslevel?
- Zwischenmenschliches Abseits: Mobbing
- Selbsttest & Situationsanalysen
- Vorbeugen & Ausweg
- Frondienst oder Berufung
- Den Zugang finden
- Keine Angst vor Erfolg

## Literatur und Links

*Die Vortragsfolien und einige weitere Zusammenstellungen finden Sie ebenfalls unter „Newsletter“ auf meiner Website.*

*Wie im Thalhaus üblich, wurde dieser Vortrag von Musik begleitet: Von Klaviermusik.  
Michael Schneider spielte dankenswerter Weise die vier Sätze der Suite Bergamasque von Claude Debussy.*



# Hochsensibilität: Was ist eine HSP?

## ■ PROLOG

Das, was Sie heute Abend hören, ist in jedem Fall gut für Sie: Wenn Sie selbst eine hochsensible Person sind, wird Ihnen einiges klarer werden. Wenn Sie nicht ganz so sensibel sind – auch dann können Sie etwas mitnehmen: Für sich selbst und für Ihren künftigen Umgang mit hochsensiblen Personen. Falls Sie sich betroffen fühlen, möchte ich Sie jetzt schon anregen, am Thema weiter zu arbeiten.

## *Entstehung des Begriffs*

*Folie*

Elaine Aron nennt hochsensible Menschen **high sensitive persons**, kurz HSP; das machen wir ihr zu Ehren und um der Kürze willen hier auch so. Prof. Dr. Elaine Aron ist Amerikanerin, Psychologin mit Lehrstuhl für empirische Psychologie, State University of New York auf Long Island, mit psychotherapeutischer Praxis in San Francisco, Mutter zweier Kinder und selbst hochsensibel, was sie im Zuge einer eigenen Psychotherapie herausfand. Elaine Aron hat zum Thema HSP Grundlagenforschung betrieben, sie hat das Konzept der Hochsensibilität 1996 beschrieben und an die Öffentlichkeit gebracht

Zwei Gedanken möchte ich zum Verständnis voranstellen:

1. Menschen, die sich selbst als nicht ganz so sensibel einstufen, fühlen sich manchmal verletzt und ausgegrenzt, wenn von Hochsensiblen in so besonderer Weise die Rede ist. Sie hielten es wohl irgendwie für besser, selbst ebenfalls hochsensibel zu sein. *Falls hier gerade jemand so denkt*: Hochsensibilität ist ein Persönlichkeitsmerkmal, wie zum Beispiel die Tatsache, dass jemand blaue Augen hat! Das ist per se weder gut noch schlecht – es ist eben so. Punkt.
2. Zur Verdeutlichung: Hochsensibilität ist **KEINE** Krankheit!

## **Den Wesenszug verstehen**

**Folie**

Um den Wesenszug zu verstehen, hier zunächst die wichtigsten Fakten, so wie Elaine Aron sie schon vor zwölf Jahren schon gesehen hat. HSP beanspruchen diese Eigenschaften natürlich nicht für sich allein, aber sie treten bei ihnen gehäuft und ausgeprägt auf:

- **HSP fühlen sich oft „anders“** – ohne unbedingt genau definieren zu können, was dieses „anders“ ausmacht. Fragt man nach – zur Kindheit zum Beispiel – ist es oft so, dass das Elternhaus liebevoll und beschützend war, aber den Erwachsenen erschien das Kind etwas ängstlich oder etwas „verdreht“. Solchen Kindern blühen dann alle möglichen psychologischen und sonstigen Tests. Manchmal kommt heraus, dass das verdrehte, ängstliche Kind „einfach nur“ hochbegabt ist, dann muss das als Begründung erhalten. Hochbegabt, aber eben ein bisschen verdreht. Natürlich sind nicht alle Hochsensiblen gleichzeitig hochbegabt.
- **Atmosphärische Wahrnehmungen**: Eine HSP betritt den Raum und nimmt sofort wahr, was los ist oder los war. Sie atmet die Luft ein und spürt die vorherrschenden Stimmungen im Raum, sie bemerkt, wer mit wem zu tun hat, spürt Spannung oder Gelöstheit, sie registriert und schätzt, was getan wurde, damit sich die Menschen im Raum wohlfühlen – oder was zu diesem Zweck unterlassen wurde ...
- **Defizit-Gefühle**: Einer HSP muss die eigene Hochsensibilität selbst gar nicht zu Bewusstsein kommen. Doch die anderen geben ihr mannigfaltig zu verstehen, dass sie anders ist. Wie wird sich so jemand fühlen? Sie glaubt, dass sie schlicht nicht in der Lage ist, so viel auszuhalten oder zu verarbeiten wie andere – sie empfindet sich als defizitär, sie denkt, sie könne etwas nicht, das andere mit Links machen oder gar nicht erst registrieren. Sie hat das Gefühl, Erwartungen, Normen nicht zu erfüllen, Druck nicht

aushalten zu können; sie fühlt sich ungenügend. Im Zweifel hält sie sich lieber zurück ... und leidet darunter.

- **Missverständnis:** Eine HSP wird also von der Umwelt schnell mal eingeordnet in Schubladen wie ängstlich, schüchtern, schwach ... oder als ungesellig angesehen, wenn sie sich zurückzieht.
- **Bewusstsein des Unterschiedes zwischen innen und außen:** den meisten hochsensiblen Menschen ist durchaus bewusst, dass sie über große Kreativität verfügen, dass Leidenschaft, Erkenntnis und Anteilnahme im Überfluss vorhanden sind.
- **Und dann kann ein Dilemma entstehen:** die Einschätzung von außen ist häufig für den Betroffenen **nicht** als von außen kommend erkennbar. Aber sie wird gespürt und sie kann so prägend sein, dass man ihr letztendlich selber zustimmt; dass man sich selbst so einschätzt, wie es die anderen auch tun, und so stimmt man der eigenen Stigmatisierung zu – wenn man es nicht besser weiß.
- **Das bekannte „Sensibelchen“:** hat übrigens mit Hochsensibilität nichts zu tun. Es ist eher die – nett gesagt – scherzhafte Umschreibung einer Attitüde. Aus Unkenntnis wird sie Hochsensiblen leider gern angeheftet. Grundsätzlich beschreibt der Begriff „Hochsensibilität“ die Fähigkeit zu einer vermehrten Datenaufnahme, zu vermehrter emotionaler Erregung und zu einer tiefen spezifischen Verarbeitung dieser Informationen; Hochsensibilität ist auf keinen Fall eine Attitüde.
- Aus der **westlich orientierten** Perspektive erscheint Sensitivität als scheu, gehemmt, über-sensibel im Sinn von übertrieben sensibel, eigensinnig und ähnliches, lauter Abwertungen; es wird Schwäche unterstellt. Die vorherrschende Auffassung ist, dass sich nur der Starke durchsetzt. Und das müssen wir heute eben alle. Die **östlich orientierte** Wissenschaft und Kultur mit ihrer anderen, philosophischen Sichtweise schätzt gerade diesen Persönlichkeitszug sehr. Sie bezeichnet sie als Gabe und als Zeichen eines wachsenden Geistes.
- **Charakteristika**, die bei HSP oft zusammentreffen, sind: Schnelle Übererregtheit, ausgeprägte Intuition, lebendige Vorstellungskraft, Empathie, Denken in größeren Zusammenhängen, ein ausgeprägter Gerechtigkeitssinn. Oft sind sie gute Zuhörer und haben ein großes Harmoniebedürfnis; Gewissenhaftigkeit, Kreativität und Lernfähigkeit bis ins hohe Alter gehören dazu.

## Typische Eigenschaften hochsensibler Menschen

### Folie

- Gewissenhaftigkeit
- Hohe Aufmerksamkeit
- hohe Konzentrationsfähigkeit (*Voraussetzung: wenig Unterbrechung*)
- Wahrnehmung feiner Nuancen
- hohes Potential zum Erkennen und Vermeiden von Fehlern
- ausgeprägte Fähigkeit zum Erkennen kleiner Differenzen
- Veranlagung zu Kritik und Perfektionismus
- Schnelligkeit (*nicht im sportlichen Sinn!*)
- gute Feinmotorik
- Benennen von Konflikten bereits im Anfangsstadium
- gute Intuition
- Wahrnehmung von Stimmungen
- meist eher rechtshirniges Denken (*weniger linear, dafür kreativ und synthetisierend*)
- starke Beeinflussbarkeit von Stimmungen und Emotionen anderen (*das kann positiv und negativ sein!*)
- gute Wahrnehmung dessen, was unter der Oberfläche abläuft
- ausgeprägte Sozialkompetenz
- hohe ethische Grundsätze
- Nachdenklichkeit, Reflexionsfähigkeit, gründliche Verarbeitung des Wahrgenommenen
- lebenslange Neugierde und Lernfähigkeit

## Extra für Eltern

### Folie

Weil es so wichtig ist, möchte ich speziell auf hochsensible Kinder und Heranwachsende eingehen: 15 bis 20 Prozent unserer Kinder sind hochsensibel (*diese Zahl kennen Sie schon aus der Einladung für heute Abend*). Sie entspricht also auch dem Anteil an HSP in der Erwachsenen-Bevölkerung und übrigens: man trifft diese Verteilung auch bei allen höheren Tierarten an...

*Und – um diesem Missverständnis zuvor zu kommen: Hochsensibilität ist gleich verteilt unter Jungen und Mädchen und demzufolge auch unter Männern und Frauen.*

Das Nervensystem hochsensibler Menschen reagiert – auch wenn sie noch Kinder sind – schneller und feiner auf Reize, was bedeutet, auch die Kinder be- und verarbeiten bereits gründlicher und tiefer. Bei Interesse am Gegenstand oder der Situation nehmen sie kleinste Veränderungen wahr. Begegnen sie neuen Situationen, ziehen sie es oft vor, diese zunächst gedanklich zu durchdringen, bevor sie auch äußerlich agieren.

Für den Betrachter kann das so aussehen, als ob *das Kind mal wieder nichts mitbekommen hat*, es steht offenbar gerade auf der Leitung. Dabei ist es viel

wahrscheinlicher, dass das hochsensible Kind noch mit etwas ganz anderem beschäftigt ist - oder es hat an dem aktuellen Geschehen einfach kein Interesse.

**Ein hochsensibles Kind sucht immer nach einem Sinn** in dem, was es tut oder darin, wohin es seine Aufmerksamkeit lenkt.

Diese Sichtweise kann vom von den Erwachsenen gewünschten Fokus selbstverständlich erheblich abweichen, egal ob Eltern, Erzieher oder Lehrer. Zu den uninteressanten, banalen Dingen kann auch das Spielen mit Gleichaltrigen zählen oder Unterrichtsinhalte in der Schule, die ignoriert das Kind einfach. Das kann dazu führen, dass dem hochsensiblen Kind gerade die „normalen“ Dinge in seinem und dem Leben in der Familie schwer fallen.

## **Überschneidungen Hochsensibel / Hochbegabt**

**15 bis 20% der Bevölkerung sind HSP**

**70% der HSP halten sich für introvertiert**

**2,2% der Bevölkerung sind hochbegabt (IQ über 130, Mensa)**

**ca. die Hälfte der Hochbegabten hält sich für introvertiert**

Es gibt unterschiedliche Angaben über die Schnittmengen, deshalb lasse ich das hier offen.

Und durchaus nicht alle Hochbegabten sind gleichzeitig hochsensibel UND introvertiert. **Aber es gibt sie, die hochbegabten und hochsensiblen introvertierten Kinder**, und das sind meist nicht die Überflieger, die alle klassischen Intelligenz-Tests mit LINKS abtun und in ihrer Schulkarriere mindestens eine Klasse überspringen; die gibt es auch und bei denen läuft angeblich ja alles wie am berühmten Schnürchen. Über die Hälfte der Hochbegabten sagen aber, bei ihnen liege der Fall ganz anders und vom „Es läuft alles wie am Schnürchen-Ideal“ seien sie ziemlich weit entfernt. Man kann nur wünschen, dass sie alle rechtzeitig in Hände geraten, und ihre Konstellation richtig erkennen.

### **Folie**

Eine der Ungerechtigkeiten, die ihnen widerfahren können, ist, mit dem Etikett ADS (Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom) oder ADH(Hyperaktivität)S versehen zu werden ... Ritalin lässt grüßen.

Desinteresse, Langeweile, manche Veränderungen, zwischenmenschliche Disharmonien bedeuten STRESS für ein HS Kind. Es produziert dann möglicherweise Reaktionen, die in den Augen Erwachsener „unnormal“ erscheinen.

Die Unterschiede im Temperament hochsensibler Kinder sind genau so groß wie bei allen anderen ... also kann es sein, dass das eine hochsensible Kind unter Stress sehr aktiv ist und schillernde Gefühlsausbrüche zeigt, andere Kinder reagieren fordernd oder zwanghaft;

wieder andere werden unter Stress ganz still, ziehen sich zurück, sind in sich gekehrt, kriegen den Mund nicht mehr auf und fallen auf diese Weise auf. Unter Stress sind die Kinder oft in ihr Gegenteil verkehrt und nicht wieder zu erkennen.

Man sollte sich auch klar machen, dass hochsensible Kinder nicht selten sogenannte Spätentwickler sind, zum Beispiel sprechen sie oft später, als es gemeinhin erwartet wird. Und überraschen dann ihre erstaunten Eltern mit ganzen Sätzen ...

Und nochmal sei es gesagt: Hochsensible Kinder sind nicht krank! Sie sind anders und müssen ihrer Persönlichkeit entsprechend angenommen werden. Begegnen Sie Ihrem hochsensiblen Kind oder Enkelkind mit Verständnis, mit Liebe... und mit Respekt! Vorwürfe sind unangebracht.

Andererseits: Genau so unangebracht ist laissez-faire! Alles zu entschuldigen und durchgehen zu lassen empfindet ein hochsensibles Kind als Gleichgültigkeit – und damit kann es nicht gut umgehen. Erwarten Sie etwas von Ihrem Kind und achten Sie darauf, dass Anweisungen eingehalten werden! Vermeiden sie Überstimulation, strukturieren Sie den Tag sinnvoll. TV Gameboy, PC – feste Zeiten vereinbaren; desgleichen sollten Ruhezeiten und Zeiten für Bewegung und Natur eingeplant und eingehalten werden. Rituale (wie Vorlesen, gemeinsam Kochen oder ähnliches) geben ebenfalls Halt ... sind Fixpunkte, wenn es mal wieder zu hoch herging.

Übrigens: Kommen Sie bitte nicht auf die Idee, ein hochsensibles Kind „abhärten“ zu wollen. Das wird Ihnen so wenig nachhaltig und ohne Blessuren gelingen wie einem geborenen Linkshänder das Schreiben mit der „schönen“ Hand einzubläuen.

Aus einem Test, der dem von Elaine Aron für Erwachsene für die Zielgruppe Kinder nachempfunden\* wurde, stammen die folgenden Statements, die auf hochsensible Kinder zutreffen:

#### **Folie**

#### **HSP-Test für Kinder: Haben Sie ein hochsensibles Kind?**

- Erschrickt leicht
- beschwert sich über kratzige Kleidung, Nähte, Labels
- liebt normalerweise keine großen Überraschungen
- ist bei liebevoller Führung und Zuwendung einsichtiger anstatt bei Strenge
- vermittelt den Eindruck, meine Gedanken zu lesen
- hat einen umfangreichen Wortschatz für sein Alter
- registriert feine Geruchsabweichungen
- hat einen ausgeprägten Sinn für Humor
- schläft nach einem aufregenden Tag schlecht

- erscheint sehr intuitiv und weiß Dinge einfach
- kommt mit großen Veränderungen schlecht zurecht
- möchte schmutzige, nasse oder sandige Kleidung schnell wechseln
- stellt viele Fragen
- ist ein Perfektionist
- nimmt zwischenmenschliche Disharmonien wahr
- bevorzugt ruhige Spiele
- stellt tiefgründige oder provokante Fragen
- ist sehr schmerzempfindlich
- nimmt Feinheiten wahr (z.B. etwas wurde umgestellt oder das Aussehen einer Person hat sich verändert)
- bevor es irgendwo hochklettert, vergewissert es sich, ob es auch sicher ist
- ist am besten, wenn keine fremden Menschen anwesend sind
- nimmt sich alles zu Herzen

Wenn Sie sich nicht ganz sicher sind, kreuzen Sie das Statement nicht an; bei 12 oder mehr vollen Zustimmungen ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie das Glück haben, ein hochsensibles Kind zu testen.

## **Unterschiedliche Sensibilität**

### **Folie**

### **C.G. Jung**

*Wir können etwas nicht verändern, solange wir es nicht akzeptieren.  
Ein Schuldspruch ist keine Befreiung, sondern Unterdrückung.*

### **Folie**

Schon Carl Gustav Jung hat über HSP geschrieben, wenn auch ohne sie so zu nennen. Er sagte, dass „der fundamentale Unterschied zwischen Menschen durch eine vererbte ausgeprägte Sensibilität“ zustande komme.

Wie sich der Wesenszug der Hochsensibilität während des Lebens ausgestaltet, hängt wesentlich davon ab, wie ein Kind aufwächst. Ein bisschen unfair ist es, dass die komplizierten Seiten eines hochsensiblen Kindes eher in einem Elternhaus zu Tage treten, das sozusagen „in Ordnung“ ist. Denn es ist so: Herrschen schwierige Bedingungen vor, wird bereits der Säugling alles tun, um sich seinen Bezugspersonen anzupassen. Seine tatsächliche Persönlichkeit wird lange verdeckt bleiben, sie gelangt erst später an die Oberfläche; zum Beispiel in Form von stressbedingten körperlichen Symptomen. Wird dem Kind gestattet, im Umfeld liebevoller Führung seine Gefühle zu erleben und auszudrücken, kann es lernen, was funktioniert und was nicht. Und es gibt viele Möglichkeiten, später im Leben seine Sensibilität durch Erfahrung oder durch bewusste Entscheidungen abzuschwächen oder zu verstärken!

70% der hochsensiblen Menschen sind nach eigener Auskunft introvertiert, und was ist mit den anderen? Vergleichen wir einmal introvertiert mit extravertiert.

**Folie**

**Wesentliche Unterschiede zwischen introvertierten und extravertierten Menschen**

(Silverman 1993)

**Introvertiert**

- bekommen ihre Energie von innen heraus
- die wahre Welt ist eine innere Welt von Ideen, Verstehen und Bedeutung
- Menschen voller Ideen und abstrakten Erfindungen, schwierig zu verstehen, oft schüchtern
- haben ein öffentliches und ein privates Selbst
- intensiv und leidenschaftlich, neigen dazu, Gefühle zu unterdrücken
- fühlen sich durch andere Menschen ausgelaugt, brauchen Zurückgezogenheit
- haben wenige enge Freunde
- still in größeren Gruppen, befürchten Demütigung
- können sich sehr stark konzentrieren
- proben im Geiste, bevor sie sprechen, brauchen Zeit, um Entscheidungen zu treffen
- lernen durch Beobachtung, leben das Leben erst, wenn sie es verstanden haben
- gehen vom Überlegen zum Tun und zurück zum Überlegen

**Extravertiert**

- bekommen Energie von der Interaktion nach außen
- die wahre Welt ist die äußere Welt von Menschen und Dingen
- Menschen voller Handlung und praktischer Leistung, leicht zu verstehen, oft gesellig
- sind öffentlich und privat die selben
- mitteilend, weniger leidenschaftlich, lassen Gefühle heraus
- fühlen sich durch andere Menschen mit Energie gefüllt, fühlen sich durch Alleinsein ausgelaugt
- freunden sich leicht mit vielen Menschen an
- freimütig in Gruppen, gehen Risiken ein
- können einfach abgelenkt werden
- denken laut, treffen schnelle Entscheidungen
- lernen durch Tun, verstehen das Leben, nachdem sie es gelebt haben
- gehen vom Tun zum Überlegen und zurück zum Tun

**Folie**

Klar zu sehen ist die Gegenläufigkeit. Sie entspricht zwei einander entgegen gesetzten Systemen im Gehirn, deren Kombination den Grad der Intro- und Extravertiertheit bestimmt.

Die Verhaltensaktivierung oder Annäherung dient entwicklungs geschichtlich dem Überleben: sie lässt uns nach Nahrung und sozialer Integration suchen. Sie macht uns wagemutig, neugierig und nach außen gehend.

Die Verhaltenshemmung oder der Rückzug ist ein Warnsystem. Es macht uns langsamer, damit wir auf Gefahren achten können und vorsichtig sind. (Welches System favorisiert

unsere Kultur wohl?) Aron nennt dieses System das „Stopp- und Schau-System“ (Grundsätzlich ist natürlich festzustellen, dass auch ein extravertierter Mensch seine nach innen gerichteten Zeiten hat.)

#### **Folie**

### **Hieraus können wir vier Konstellationen ableiten:**

1. **Der extravertierte Nicht-HSP.** Das starke Annäherungs-System dominiert eindeutig das Rückzugs-System. Wird traditionell von der westlichen – zunehmend auch von der östlichen – Kultur favorisiert.
2. Menschen mit einem starken Reflexions-System, deren Verhaltensaktivierung schwach ausgeprägt ist, das sind introvertierte Menschen, die ein äußerlich ruhiges, geordnetes Leben bevorzugen und sich dabei eines regen und tiefen Innenlebens erfreuen. Hier sind die auch die **introvertierten HSP** beheimatet – und machen **70% der gesamten HSP-Gruppe aus!**
3. Es gibt Menschen, bei denen Verhaltensaktivierung und Reflexion gleichermaßen schwach ausgebildet sind. Sie fühlen sich wohl, wenn sowohl das innere wie auch das äußere Leben ohne Aufregung und ereignisarm verlaufen. Diese Menschen sind langsam und still und meistens **NICHT-HSP**.
4. Und natürlich gibt es Menschen, bei denen sind beide Systeme stark ausgebildet. Es ist schon fast logisch, dass hier die Impulse zur Annäherung / Verhaltensaktivierung und zum Rückzug oft ganz schön im Konflikt stehen. Diese **extravertierten, hochempfindlichen Menschen** haben es nicht leicht: Sie müssen ständig den schmalen Grad finden, der die Balance der optimalen Stimulation darstellt. Sie leben in beiden Welten, was sie hin und her reißt. Sie sind leicht überstimuliert, aber auch leicht gelangweilt. Sie neigen dazu, oft und gern Neues auszuprobieren - und sich dabei auch zu überfordern. Periodisch schwanken sie zwischen Phasen der Extravertiertheit und des Rückzugs. Entwickeln sie nicht Fähigkeiten zum Selbstmanagement (besser gesagt: zur Selbstführung!), sehen wir scheinbar sprunghafte und impulsive Menschen, die Dinge anpacken und wieder hinwerfen, die ihre Umwelt verwirren und im Extremfall den Eindruck einer gespaltenen Persönlichkeit hervorrufen.

### **Balance**

#### **Folien**

Für alle, besonders für HSP und ganz besonders für die eben geschilderte vierte Konstellation ist es ausgesprochen wichtig, die entgegengesetzt wirkenden Teile ihrer Persönlichkeit zu so koordinieren, dass sie miteinander zu Recht zu kommen. Selbstführung der besten Art ist hier gefragt.

Einsicht, Hingabe und Zeit sind notwendig - und die individuell passenden Werkzeuge. Ist es aber einmal gelungen, herauszufinden, wie eine bestimmte Person IHRE Balance in unterschiedlichen Situationen am besten halten und die Widerstreiter so versöhnlich stimmen kann, dass sie wenigstens meistens in Harmonie und Rücksichtnahme mit einander zu kooperieren, können beide Seiten dieser Persönlichkeit zur Verfügung stehen und wunderbar genutzt werden!

**Folie**

**Studie der University of California Medical School**

**Stehen HSP nicht unter Stress,**

**werden sie *seltener krank als Nicht-Hochsensible***

Alles doch ein bisschen wage? Sie sind sich nicht sicher, ob Sie eine HSP sind oder nicht?? Sie sollten sich heute Abend nicht dafür und nicht dagegen entscheiden, nehmen Sie sich ... ZEIT! Schauen Sie sich die Unterlagen nochmals an, lesen Sie die Bücher aus der Literaturliste, sprechen Sie mit Personen Ihres Vertrauens.

## **Transmarginale Hemmung**

**Folie**

Elaine Aron zitiert die transmarginale Hemmung als Unterscheidungsmerkmal zwischen HSP und Nicht-HSP. Zitat:

„Die Kehrseite der Sensibilität zeigt sich erst bei intensiven Reizen. Was bei den meisten Menschen zu einem mittleren Erregungsniveau führt, bewirkt bei HSP eine hochgradige Erregung des Nervensystems. Was die Nerven der meisten Leute sehr erregt, führt bei HSP eventuell dazu, dass sie so überdreht reagieren, dass schließlich eine so genannte transmarginale Hemmung ausgelöst wird. **Diese wurde erstmals von dem russischen Physiologen Iwan Pawlow Anfang des 20. Jahrhunderts thematisiert. Er war davon überzeugt, dass der grundlegendste vererbare Unterschied zwischen Menschen darin besteht, wie schnell bei dem Einzelnen diese Schwelle erreicht wird, und dass das Nervensystem derjenigen, die sie schnell erreichen, ganz anders funktioniert.**“ (Ende des Zitats)

Die *transmarginale Hemmung* ist eine **Schutzfunktion des Organismus, die den Körper vor Überstimulierung schützt. Er sendet heftige Warnsignale aus, die auf eine Gefahr hinweisen und Furcht auslösen können. Es kann sein, dass man vorübergehend seine Aufgaben nicht mehr so gut erledigen kann, wie sonst.** Und: HSP reagieren auf jeden Alarm – auch auf Fehlalarm! Wie unterscheidet man das? Im Zweifel zunächst nicht; aber, wie Aron richtig sagt: besser fünfmal Fehlalarm als einmal kein Alarm, wenn er – im wahrsten Sinn des Wortes - notwendig gewesen wäre.

Folie

## HSP-Test für Erwachsene:

Eingangstest nach Elaine N. Aron

Beantworten Sie diesen Fragebogen nach Ihrem persönlichen Empfinden. Kreuzen Sie "Zutreffend" an, wenn die Aussage zumindest irgendwie auf sie zutrifft. Falls die Aussage nicht oder überhaupt nicht auf Sie zutrifft, kreuzen Sie "Nicht zutreffend" an.

Mir scheint, dass ich Feinheiten um mich herum wahrnehme.

Z  N

Die Launen anderer machen mir etwas aus.

Z  N

Ich neige zu Schmerzempfindlichkeit.

Z  N

Koffein wirkt sich besonders stark auf mich aus

Z  N

Ich habe ein reiches, komplexes Innenleben

Z  N

Laute Geräusche rufen ein Gefühl des Unwohlseins in mir hervor.

Z  N

Kunst und Musik können mich tief bewegen.

Z  N

Ich bin gewissenhaft.

Z  N

Ich erschrecke leicht.

Z  N

Veränderungen in meinem Leben lassen mich aufschrecken und beunruhigen mich.

Z  N

Wenn viel um mich herum los ist, reagiere ich schnell gereizt.

Z  N

Ich bin sehr darum bemüht, Fehler zu vermeiden beziehungsweise nichts zu vergessen

Z  N

Es nervt mich sehr, wenn man von mir verlangt, mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen.

Z  N

Ich werde fahrig, wenn ich in kurzer Zeit viel zu erledigen habe.

Z  N

Ich achte darauf, mir keine Filme und TV-Sendungen mit Gewaltszenen anzuschauen.

Z  N

An stressigen Tagen muss ich mich zurückziehen können – ins Bett oder in einen abgedunkelten Raum beziehungsweise an irgendeinen Ort, an dem ich meine Ruhe habe und keinen Reizen ausgesetzt bin.

**Z**  **N**

Helles Licht, unangenehme Gerüche, laute Geräusche oder kratzige Stoffe beeinträchtigen mein Wohlbefinden.

**Z**  **N**

Wenn Menschen sich in ihrer Umgebung unwohl fühlen, meine ich zu wissen, was getan werden müsste, damit sie sich wohlfühlen (wie zum Beispiel das Licht oder die Sitzposition verändern).

**Z**  **N**

Ein starkes Hungergefühl verursacht heftige Reaktionen, es beeinträchtigt meine Laune und meine Konzentration.

**Z**  **N**

Ich bemerke und genieße feine und angenehme Gerüche, Geschmacksrichtungen, Musik und Kunstgegenstände.

**Z**  **N**

Als ich Kind war, schienen meine Eltern und Lehrer mich für sensibel und schüchtern zu halten.

**Z**  **N**

Es zählt zu meinen absoluten Prioritäten, mein tägliches Leben so einzurichten, dass ich aufregenden Situationen oder solchen, die mich überfordern, aus dem Weg gehe

**Z**  **N**

Wenn ich mich mit jemandem messen muss oder man mich bei der Ausübung einer Arbeit beobachtet, werde ich so nervös und fahrig, dass ich viel schlechter abschneide, als unter normalen Umständen.

**Z**  **N**

#### Auswertung:

Wenn Sie zwölf oder mehr Aussagen mit "Zutreffend" angekreuzt haben, sind Sie wahrscheinlich hoch sensibel. Aber, offen gestanden, ist kein psychologischer Test so genau, dass Sie Ihr Leben danach ausrichten sollten. Falls nur eine oder zwei Aussagen auf Sie zutreffen, aber dafür umso stärker, so es vielleicht schon gerechtfertigt, Sie dennoch als hochsensibel zu bezeichnen. Lesen Sie ggf. und/oder bei Interesse das zitierte Buch.

## ***Zwischen Begabung und Verletzlichkeit***

### **Folie**

Hochsensible Menschen sind einerseits begabt (zumindest mit ihrer Hochsensibilität) und andererseits belastet. Empfindsamkeit ist eine wertvolle Gabe, aber wenn sie entgleist, kann sie den Betroffenen das Leben ganz schön schwer machen. Das Leben zu genießen und sich in reifer Weise in Beziehungen einzubringen, ist an sich schon eine Kunst. Für eine HSP umso mehr. Erschöpfbarkeit und Gefühlsschwankungen führen zu Zerreißproben, die andere schwer verstehen können und sie selbst manchmal auch nicht. Ängste, Niedergeschlagenheit und Zweifel können Schatten werfen, schon kleine Zufälle und Unachtsamkeiten können Spuren hinterlassen, manchmal Wunden, die das Gleichgewicht gefährden. Dennoch: Hohe Sensibilität ist keine Krankheit. Sensible Menschen müssen lernen, mit ihren Kräften so zu haushalten, dass sie nicht krank werden. Es ist ja nicht nur die psychische Empfindsamkeit, um die es hier geht, es geht auch um die Physis eines zarten Nervenkostüms; gerade bei diesen Menschen sind Leib und Seele eng miteinander verbunden. Aufklärung, Beobachtung ggf. richtiges Handeln sind notwendig.

## ***Hochsensibilität als Entschuldigung?***

### **Folie**

Das wird hier und da sicher gemacht! Aber Sie sollten sich nicht selbst an der Nase herumführen. Wenn Sie wirklich hochsensibel sind, werden Sie diese Ihre Disposition nie als Möglichkeit des Nichthandelns, der Verweigerung von Verantwortung und zum Faulenzen missbrauchen. Wie entscheidet man das, wo ist die Grenze? Sie wissen es einfach. Ihr Gewissen (daher wohl der Name) wird Sie leiten, hören Sie drauf!

[Zurück zum Anfang](#)

## **Ressource Sensibilität**

### **Folie**

Es ist vielerorts und unterschiedlichst beschrieben, dass für den Fortbestand und das Wohlergehen einer Population eine Mischung aus hochsensiblen und nicht-hochsensiblen Vertretern ideal ist. Gucken wir zur Abwechslung mal in die Tierwelt: Wir haben schon gehört, dass auch da der Anteil von Hochsensiblen bei 15 bis 20% liegt. Da ist wohl was dran?

Die Abteilung der Hochsensiblen zum Beispiel stürzt sich niemals wie die anderen sofort auf neue und einlandende Reize resp. Beute, sondern sie verharrt zunächst, checkt die Lage und warnt (sich selbst und die anderen) vor Gefahren. Anders herum sind sie meist die ersten, die ferne Möglichkeiten für den Unterhalt der Gruppe ausmachen: sie riechen Wasser oder bessere Weidegründe zum Beispiel. So tragen alle zum Erhalt der Sippe bei.

## **Der emotionale emotionaler Wächter**

### **Follen**

Ein visuelles Signal gelangt von der Retina zuerst zum Thalamus, wo es in die Sprache des Gehirns übersetzt wird. Der größte Teil der Botschaft geht dann zum visuellen Kortex, wo diese analysiert und auf ihre Bedeutung und Reaktionsangemessenheit hin abgeschätzt wird. Ist diese Reaktion emotional, dann läuft ein Signal zum Mandelkern und aktiviert die emotionalen Zentren. Ein kleiner Anteil des ursprünglichen Signals gelangt aber von Thalamus direkt zum Mandelkern. Diese Transmission erfolgt schneller und erlaubt eine raschere (wenn auch weniger genaue) Reaktion. Auf diese Weise kann der Mandelkern eine Reaktion auslösen, noch bevor diese kortikalen Zentren ganz verstanden haben, was vor sich geht.

Diesen emotionalen Wächter hat jeder. Vielleicht ist er bei den Hochsensiblen besonders stark ausgebildet.

Die typischen Eigenschaften der Hochsensiblen haben wir schon betrachtet. Diese Eigenschaften sind sowohl in der Arbeitswelt als auch im Privatleben gesucht und selten in dieser Häufung anzutreffen. Es ist wohl schon so, dass nicht jede HSP alle diese Goodies in Maximalausdehnung besitzt, aber die Tendenz ist nicht übersehbar. Neben der Schattenseite der schnellen Überstimulierung birgt die Sensibilität also vor allem ein enormes Potential.

Es ist jedoch nicht immer so, dass diese Eigenschaften schon früh erkannt und geschätzt werden – und damit sind wir nochmal bei der Herkunftsfamilie. Die dort herrschende Einstellung zum Thema „Sensibilität“ ist maßgeblich beteiligt an der Ausprägung des Selbstbildes auch einer erwachsenen HSP. Ich möchte hier nicht weiter darauf eingehen, was passieren kann, wenn ein hochsensibles Kind in einer Familie aufwächst, in der Sensibilität als schwach, lächerlich, lebensuntüchtig angesehen wird. Solche Kinder brauchen unbedingt jemanden, der ihre Begabung erkennt und ihnen den Rücken stärkt.

## **Soziale Beziehungen**

Elaine Aron und inzwischen auch andere Autoren sagen sinngemäß, dass HSP gerade im sozialen Bereich sehr begabt seien. Zum Beispiel sind HSP für viele Berufe prädestiniert, für die soziales Engagement in irgendeiner Form erwünscht oder gar notwendig ist.

Jetzt sind wir aber erst einmal näher an der Person: bei den sozialen Beziehungen, die Hochsensible eingehen – oder nicht.

## **Introvertiertheit vs. Schüchternheit**

### **Folie**

Die Tendenz zur Schüchternheit wird Hochsensiblen unterstellt.

Was sie in sozialen Beziehungen manchmal bremst, ist, dass sie oft als schüchtern angesehen werden – oder, und das ist wirklich hinderlich - das auch noch glauben und sich dann selbst so einschätzen.

Wenn Sie den Begriff der Hochsensibilität noch nicht gehört hatten, ist Ihnen die Differenzierung zwischen Introvertiertheit und Schüchternheit möglicherweise noch gar nicht bewusst gewesen. Die Begriffe werden sehr häufig synonym verwendet, aber wir wissen das ja jetzt besser.

Schüchternheit ist im Grunde die Angst davor, nicht gemocht oder missbilligt zu werden. Schüchtern ist man also eher als Reaktion auf Situationen, die einen das schüchtern werden befürchten lassen. Schüchternheit ist auch kein fester Charakterzug, wie es die Empfindsamkeit ist. Jemand mit hoher Empfindsamkeit ist nicht unbedingt gleichzeitig schüchtern – dies kann durchaus der Fall sein, aber es besteht kein direkter Zusammenhang zwischen diesen beiden Eigenschaften.

Leider ist es so, dass Schüchternheit mit einer Reihe ungünstiger Eigenschaften gleichgesetzt wird, die ohne weiteres Nachdenken dem vermeintlich Schüchternen übergestülpt werden: zaghaft, unbeholfen, ängstlich, gehemmt, überbesorgt. Auch Fachleute können in diese Falle tappen!

Vorsicht auch bei psychologischen Tests ...! (78 Gough & Thorne, Balanced Shyness). Hinter dem Wort „schüchtern“ verbergen sich also viele Vorurteile!

Sie sollten als HSP herausfinden, ob Sie auch schüchtern oder „nur“ hochsensibel sind (79 – Studie, angeblich zu Auswirkungen von Lärm). Kennt man einen offensichtlichen Grund für Nervosität / Schüchternheit, in diesem Fall Lärm, wirkt sich die Schüchternheit nicht mehr aus! Die Überzeugung hilft, die nervliche Übererregung sei durch etwas anderes als durch ihre Schüchternheit hervorgerufen.

Die Bezeichnung „schüchtern“ ist ungenau, negativ und funktioniert wie Murphy's berühmte selbsterfüllende Prophezeiung. Es kann schon ausreichen, die Befürchtung zu haben, in den Zustand der Überstimulierung zu geraten – und schon ist die Anspannung da. Verabschieden Sie sich doch von diesem Wort! Wenn Sie sich manchmal in sozialen Situationen nicht wohl fühlen, ist es fast durchweg auf Überstimulierung zurück zu führen. Aron schlägt statt Schüchternheit die Bezeichnung „soziales Unbehagen“ vor.

Was kann man tun? Bitte vergegenwärtigen Sie sich, dass Unbehagen (fast egal, aus welchem Grund) etwas Vorübergehendes ist. Erlauben Sie es sich und nehmen Sie sich die Zeit, sich vorzustellen, dass Sie eine Wahlmöglichkeit haben.

Beispiel: Es ist Ihnen Gottes erbärmlich kalt. Was können Sie tun? Sie können die Kälte aushalten. Sie können eine wärmere Umgebung aufsuchen und einen heißen Kakao trinken. Sie können noch einen Pullover und einen dickeren Mantel anziehen. Sie können Wärme erzeugen, indem Sie entweder herum hüpfen oder ein schönes Feuer machen. Sie können die Heizung aufdrehen und / oder das Fenster zu machen. Jede dieser Maßnahmen hilft, inklusive des Aushaltens. **Das einzige, was nicht hilft: sich vorzuwerfen, kälteempfindlich zu sein.**

Was hat das mit sozialem Unbehagen zu tun? Ziehen wir die Parallele: Wir können uns damit abfinden (so sind wir halt). Wir können flüchten ... wir können versuchen, die Situation zu verändern oder andere bitten, dies zu tun. Situationspezifisch wird Ihnen ganz bestimmt noch mehr einfallen, um Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

## **Soziales Unbehagen / PERSONA (1)**

### **Folie**

Zusammenfassend

Überlegen sie, welche der Maßnahmen in welcher Situation angebracht ist:

- Vergegenwärtigen Sie sich, dass Übererregung nicht zwangsläufig Angst bedeutet! Suchen Sie nach anderen HSP und sprechen Sie mit einer Person Ihres Vertrauens unter vier Augen
- Denken Sie dran, anzuwenden, was Sie zur Reduzierung von Anspannung gelernt haben. Wenn Sie dazu noch nichts gelernt haben, erkundigen sie sich und tun Sie es!!
- Erklären sie anderen Ihre Hochsensibilität
- Unterschätzen Sie nicht, was es für Sie bedeutet, wenn Sie sich Ihre nervliche Anspannung eingestehen. Wenn man Sie *danach* beurteilt, handelt es sich nicht um Ihr wahres ICH, sondern um eines, das vorübergehend von Übererregung geplagt ist. Falls – und sobald – man Ihr gelassenes ICH kennen lernt, das ICH, das auch Feinheiten wahrnimmt, wird man einen positiven Eindruck von Ihnen gewinnen. Sie wissen, dass das stimmt, denn sie haben enge Freunde, die Sie sehr schätzen!
- Entwickeln sie eine gute PERSONA (Maske) oder mehrere für die verschiedenen Rollen, die Sie in Ihrem Leben innehaben und die in Ihnen auch einmal Unbehagen erzeugen können. Solange Sie hierbei im Rahmen Ihrer Persönlichkeit bleiben, leidet Ihre Authentizität nicht. Lassen Sie sich ggf. helfen.

## PERSONA (2)

Persona ist griechisch für Maske.

Wir kennen alle die Formulierung „jemand verhält sich so und so in seiner Rolle als ...“.

Das muss auch so sein: Es würde eher komisch wirken, wenn der junge Familienvater ins Büro kommt, als wolle er gerade mit dem Jüngsten ein Einschlaflied singen. Nein - hier muss er der Abteilungsleiter oder was immer seiner Position entspricht, sein. Umgekehrt wirkt er als Abteilungsleiter zuhause vielleicht eher komisch. U.s.w. Was macht er? Er verhält sich seiner jeweiligen Rolle entsprechend, er zeigt also bestimmte Verhaltensweisen in Kommunikation und Gestik, die zu dieser Rolle und zu keiner anderen gehören.

Viele hochsensible Menschen sehen das jedoch für ihre eigene Person (!) als sehr unpassend an, weil sie glauben, dann nicht mehr authentisch zu sein – denn das ist etwas, das sie unbedingt sein wollen – authentisch - es gehört zu ihren ethischen Werten. Sie wollen nicht „Theater“ spielen.

Für alle Hochsensiblen hier: Tun Sie sich das nicht an! JEDER spielt Theater, eine Rolle oder trägt eine Maske ... unwillkürlich. Man trägt ja auch zu bestimmten Anlässen bestimmte Kleidung – da gibt es durchaus einen Zusammenhang! Die Maske der Rolle, in der man sich gerade befindet, unterstützt die Wirkung dieser Rolle und sie wirkt auch als Schutz für denjenigen, der sie trägt. Und diesen Punkt ganz besonders sollten Hochsensible für sich prüfen. **Sie verlieren rein gar nichts von ihrer Authentizität, wenn sie die Masken oder die Ausübung ihrer Rollen im Rahmen ihrer eigenen Persönlichkeit halten.**

Aber Sie haben dann einen zu ihnen passenden Schutz, der Ihnen hilft, auch Situationen gut zu überstehen, in denen sie sich eigentlich nicht so wohlfühlen. Auf diese Weise können Hochsensible von Fall zu Fall mal ganz anders sein – und trotzdem ganz sie selbst!

---

*Wir haben beim Thema der unterschiedlichen Sensibilitäten schon über Intro- und Extravertiertheit gesprochen. In diesem Zusammenhang hier also nur noch einmal: über 70 Prozent der HSP geben an, zur Introversion zu neigen (die anderen sind: extravertiert in unterschiedlichen Schattierungen). Sie sind keineswegs menschenfeindlich, sie ziehen nur wenige enge Beziehungen einem großen Freundeskreis mit weniger Tiefgang vor. Doch – auch der introvertierteste Mensch ist auch einmal extravertiert und genießt die Gegenwart einer Menschenmenge ... genau wie es mit dem Extravertierten gehen kann, wenn er – wenn auch selten – einmal introvertiert ist.*

## **Herausforderung hochsensibler Liebe**

### **Folie**

HSP sind Menschen wie Du und ich - mit allen denkbaren Eigenschaften, Herkünften, Zu- und Abneigungen, Berufen, Lebensläufen, Erscheinungsbildern ...

Plus: Sie sind hochsensibel in allen Variationen. Also: alles ist möglich – Elaine Aron stellt aufgrund ihrer vielen Gespräche mit HSP bestätigend fest, dass sie ihre Liebe sehr variantenreich leben. Sie formuliert das sehr hübsch: HSP singen mitunter ein etwas anderes Liebeslied.

### **Folie**

- Bindungsverhalten. Hochsensible brauchen enge Beziehungen, in denen ihrem Bedürfnis nach sicherem Schutz und nach Zurückgezogenheit mit Liebe und ohne Wertung Raum gegeben wird. Denn eins ist bei Hochsensiblen ganz besonders auffällig: der Zusammenhang zwischen dem späteren Bindungsverhalten und Bindungserlebnissen, die in der frühen Kindheit gemacht wurden. Eine USA-Studie aus dem Jahr 1987 ergab, dass nur 50 bis 60 Prozent der Gesamtbevölkerung sich einer sicheren Bindung in der Kindheit erfreuen konnten. Besser ist das heute und hier wahrscheinlich auch nicht. Hochsensible Kinder sind ganz besonders verletzlich, wenn sie Unsicherheiten in diesem Bereich aushalten müssen.

Und daraus kann dann – muss natürlich nicht! - sich ein eigenes unsicheres Bindungsverhalten entwickeln: als eine bewusste oder unbewusste Schutzmaßnahme, die so aussehen kann, dass man nahen Bindungen ganz aus dem Weg geht oder mit gehörigem Abstand um sie herumschleicht.

Vielleicht sagt sich jemand auch „ich werde mich nie verlieben“ und legt sich eine ganze Batterie von Begründungen zurecht – hauptsächlich für sich selbst. Aber wenn sie geschieht, geschieht sie: die Verliebtheit; sie lässt sich nicht aufhalten. Menschen mit einem unsicheren Bindungsverhalten kann es passieren, dass sie als Erwachsene jemandem begegnen, der stark an eine Sicherheit gebende, zuverlässige Person aus der Kindheit erinnert. Hier kann sich eine Bindung entwickeln, die sich nur auf diese Übereinstimmung stützt und nicht auf die eigentliche Persönlichkeit des Gegenübers. Ergibt es sich, die verehrte oder geliebte Person besser kennen zu lernen, kann es sein, dass sich die Beziehung auflöst. Enttäuscht im wahren Wortsinne, immerhin!!! Versuchen Sie, wenn Sie sich hierin wiederfinden, Klarheit zu erlangen.

- Öfter als andere führen HSP ein Singledasein, ganz typisch für sie ist auch eine kompromisslos monogame Beziehung oder sie leben in enger Verbundenheit mit Freunden und Familienmitgliedern

**Folie**

- *Zu sehr lieben? Wenn sie sich verlieben, kann das sehr heftig sein. Das ist einerseits ganz wunderbar, denn – wie jeder weiß – ist in diesem Ausnahmezustand die Selbstwahrnehmung gesteigert, man fühlt sich besser, stärker und irgendwie größer, abgesehen von allen anderen schönen Dingen, die in einer solchen Zeit geschehen. Das geht eigentlich allen Verliebten so.*

*Hochsensible Menschen sollten dabei eines bedenken: Gerade, wenn sie sich so sehr heftig verlieben, muss das nicht unbedingt viel mit dem Zielobjekt zu tun haben.*

*Wie kann das passieren?*

*In Literatur, Musik, Film und Theater wird diese überwältigende, die so unglaubliche Leidenschaft auf hohe Podeste gestellt. Den wenigsten Menschen begegnet sie in dieser ausgeprägten Form – aber es scheint HSP häufiger zu treffen. Ist eine solche Liebe einseitig oder sehr verschieden in ihrer Intensität, kann sie eigentlich nur schiefgehen und eine solche Erfahrung ist niederschmetternd für beide. Die Begründung kann sein, dass die einseitigen sehr intensiven Gefühle nicht erwidert werden können, weil sie unrealistisch, erdrückend, fordernd erscheinen. Es sieht so aus, als wenn kein richtiges Verständnis für den anderen aufgebracht werden kann, der andere Teil fühlt sich nicht wirklich erkannt und geliebt so wie er ist, sondern unrechtmäßig verklärt und erdrückt von der Vorstellung, den Wünschen des - durchaus geliebten - Partners nicht genügen, ihnen nicht entsprechen zu können. Erscheint die Liebe in diesem Licht, kann sie nicht erwidert werden. Es hilft nur das behutsame Offenlegen beider Positionen und Klärung; ganz oft geht das überhaupt nicht ohne eine verständnisvolle Intervention von außen. Gelingt es nicht Verständnis und Einsicht zu erlangen und die Liebe zu bewahren, ist es das Ende der Gemeinsamkeit. Ich kann Sie nur in Ihrem eigenen Interesse bitten: falls Sie sich hier irgendwie selbst erkennen - haben Sie bitte den Mut zu Offenheit und Aufklärung, das wäre Ihre große Chance. Man kann übrigens versuchen, das alles psychologisch zu begründen (wie z.B. C.G. Jung es getan hat), das machen wir hier aber nicht, weil es in jedem Einzelfall doch wieder anders ist.*

- *Zutaten für die romantische Liebe: Diese Liebe ist gegenseitig und in einem etwa ausgewogenem Verhältnis in Bezug auf die Intensität. Sie braucht eigentlich nur zwei Haupt-Zutaten – aber die sind essenziell:*
  - ➔ *Etwas ganz Bestimmtes (oder sogar mehrere Dinge) finden Sie an Ihrem Gegenüber gut*
  - ➔ *Sie haben die Möglichkeit, festzustellen, dass der andere Sie ebenfalls mag*

*Alles andere kommt von allein oder sie finden es selbst heraus ... oder ... oder  
Aber über diese beiden Punkte aber müssen Sie sich im Klaren sein. Und Sie brauchen  
Mut und Risikobereitschaft! Nämlich dazu, um sich in diesem Sinn auszudrücken und  
eine Antwort anzunehmen.*

- *Wo verliebt man sich eher? Auf einer wackeligen Hängebrücke über einer Schlucht mit einem reißenden Bach auf dem Grund? Oder: im japanischen Garten auf einem hübsch geschnitzten Brückchen 0,80 m über dem Zierfischteich? (Vorausgesetzt natürlich, es befindet sich auf der jeweiligen Überbrückung eine Person, die eine gewisse Attraktivität ausstrahlt.) Genau zu diesem Szenario gibt es Untersuchungen, die besagen, dass Amor offensichtlich wackelige Hängebrücken bevorzugt. (98) Oder andere Situationen, in denen unsere Nerven angeregt oder aufgeregt wurden (99) ... und sei es, durch auf der Stelle laufen. (Das alles soll man jetzt bitte nicht falsch verstehen, obwohl ich mir denken kann, dass die Versuchung groß ist). Die Wissenschaft behauptet in verschiedenen Theorien, dass wir uns im Zustand nervlicher Erregung (und zwar egal wie die entstanden ist!) leichter verlieben. Vielleicht, weil wir einen angenehmen Grund für die Aufregung suchen ... und wenn es sich ergibt, projizieren wir das gern auf eine in diesem Augenblick angenehm wirkende Person. Vielleicht können Sie solche Geschichten in Ihrem eigenen Leben zurück verfolgen? Es gibt auch andere Befindlichkeiten, in denen besonders HSP sich verlieben: Wenn zum Beispiel gerade das Selbstwertgefühl etwas angeschlagen ist ... oder wenn mit dem Alleinsein Angstgefühle verbunden sind und man aus diesem Grund eine Beziehung eingegangen ist und in ihr verharrt. HSP verhalten sich nicht selten so, wenn sie ihrem starken Sicherheitsbedürfnis Raum geben.*
- *Freundschaft. Freundschaften haben (auch für HSP) den Vorteil, dass sie nicht sooo intensiv, schwierig oder auch exklusiv sein müssen, wie Liebesbeziehungen. Konflikte können ausgeklammert werden, man kann störende Charaktereigenschaften besser ertragen ... und in Freundschaften können Sie gefahrloser herausfinden, wie weit Sie gehen können ohne zu verletzen oder selbst verletzt zu werden. Trotz dieser Freiheiten kann eine Freundschaft oder eine Familienbeziehung sehr tief gehen und unerschütterliche Stabilität gewinnen. Und: sie braucht fast die gleiche Pflege wie eine Liebesbeziehung. Wenn Sie spüren, dass Hinwendung und Pflege auf Gegenseitigkeit beruhen, machen Sie das richtig.*

*Es ist übrigens nicht nötig – und auch nicht immer wünschenswert - dass jemand, der sich als Hochsensibel erkannt hat, sich nun ausschließlich auf die Suche nach Freundschaften und Bekanntschaften unter seinesgleichen macht. Auch enge Freundschaften und auch Liebesbeziehungen zu Nicht-HSP können durchaus*

*segensreich für beide sein. Dito für die Intro- und die Extravertierten unter den HSP. Jeder kann an den dem anderen geläufigeren Bereichen teilhaben und von ihnen lernen.*

**Folie**

Stellen sie sich folgende Situationen vor:

- **Eine enge Beziehung zwischen zwei HSP.** Sie sind sich ähnlich, deshalb nehmen sie an, sie müssten sich gut verstehen. Das kann sein, den sie sollten zumindest Verständnis haben für Rückzugbedarf. Aufgrund ihrer Ähnlichkeit kann es aber passieren, dass sie beide sich den selben Aufgaben mit Hingabe widmen ... und die anderen bleiben liegen oder werden ignoriert. Wenn sie beide ungern in Gesellschaft gehen, kann daraus manifeste Isolation und Unsicherheit mit Defizitbildung entstehen, die sie mit ihrer Zweisamkeit nicht ausgleichen können. Sie nehmen solche Dinge ja eigentlich wahr – sprechen Sie miteinander darüber und finden Sie einen Weg, der Ihnen beiden gerecht wird.
- **Ein Partner ist hochsensibel, der andere nicht:** Verbringen diese Partner viel Zeit mit einander, können sich ihre Unterschiede verstärken. Jeder wird zum Experten bei seinen eigenen Vorlieben und der andere, der diese Fertigkeit zuvor durchaus auch hatte, wenn auch weniger ausgeprägt, verlernt sie. Beispiel: Der eine kocht toll, der andere konnte das früher auch, tut es aber immer weniger, weil er dem Partner den „Vortritt“ lassen möchte. Dieses Beispiel ist relativ harmlos. Es gibt eingreifendere, die direkt mit der Lebenstüchtigkeit zu tun haben: Einkaufen, Bankgeschäfte, Autofahren, Beruf. Meist wird es so sein, dass der etwas weniger Sensible die Aufgaben übernimmt, die den anderen übermäßig reizen. Es kann wunderbar sein, an der Seite eines so hilfreichen Experten zu leben. Was aber auch passieren kann, ist, dass derjenige, der sich aus einer Tätigkeit zurückzieht, unsicher wird und möglicherweise Minderwertigkeitsgefühle entwickelt. Natürlich ist nicht jeder Bereich von gleicher Wichtigkeit und bei jedem Paar sieht das anders aus. Man sollte sich am besten rechtzeitig darüber klar werden – bevor sich Defizite entwickeln. Wenn Sie in der Balance sind, kann für beide das schöne Gefühl entstehen, unterstützen zu können und gebraucht zu werden.
- **Unterschiedliche Reizschwellen.** Auch HSP sind nicht alle gleich und bei der eben genannten Konstellation kann es noch leichter passieren: Der weniger Sensible hat ein Problem damit, wenn der andere sich überreizt fühlt: wenn sie beispielsweise beide das gleiche Theaterstück – oder Fußballspiel – erlebt haben und anschließend eine so unterschiedliche Befindlichkeit haben: der eine ist fix und fertig und will sich zurückziehen, der andere möchte gern auf die nächste Party. Das Dilemma ist da. Sie können sich in dieser Situation mit halben Kompromissen herumquälen und sich auf die nächste Veranstaltung schleppen ... Viele Spielarten

dieser Tragödie sind Realität geworden und hören damit nicht auf! Besser ist es, die Sache grundlegend zu klären.

- **Die Contenance wahren?** Gerade sehr sensible Menschen sind sicher bemüht, Gespräche und Diskussionen in zivilisierten Bahnen zu halten. Natürlich. Es ist ja aber so: Im Zustand der Überreizung können HSP sich in ihr Gegenteil verwandeln und überraschend unsensibel auf alles reagieren, was sich dann gerade in Hörweite befindet – ganz egal, wer das ist. Mit einiger Berechtigung könnte eine HSP dann sagen „Ich war doch nur müde und kaputt ... „ aber das geht wirklich nur mal als Ausnahme-Entschuldigung!!

Kommunikation hat nichts mit Emotions-Unterdrückung zu tun, das sollte uns klar sein. Und für die Anlage zu hochfliegenden Emotionen können wir nichts. Aber wir können lernen, damit so umzugehen, dass wir den anderen wissen lassen, wenn wir zu einer verständnisvollen Kommunikation nicht mehr fähig sind. Das ist nicht einfach, aber eigentlich nicht mehr als fair. Bitte bedenken sie dies: HSP begehen einen großen Fehler, wenn sie die durch eine Unannehmlichkeit verursachte Übererregung zu unterdrücken versuchen. Das machen sie, weil sie wissen, was kommen kann: Ärger, Tränen, hässlicher Streit ... und anschließend Scham. Gerade, wenn so etwas in Beziehungen passiert: ein unterdrückter Konflikt lebt munter weiter! Und kommt bei passender oder nicht passender Gelegenheit wieder zum Vorschein. Bitte seien Sie offen Ihrem Freund oder Partner gegenüber. UND: haben sie den Mut, falls sie nicht so offen sein können, wie es der Konflikt erfordern würde: Machen sie auch das klar. Man wird etwas bekümmert sein, aber wenigstens bis zu diesem Punkt herrscht dann Klarheit. Mit Geduld und Zuwendung klärt sich der Rest vielleicht später – oder man merkt, dass es keiner weiteren Klärung bedarf.

#### **Folie**

- Die Balance halten. Kurz gesagt: Die Balance zwischen Nähe und Distanz ist die Voraussetzung für funktionierende Beziehungen – egal ob Liebesbeziehung, Freundschaft, Bekanntschaft, unter Kollegen, zwischen Geschwistern und auch zwischen Eltern und Kindern. Wirkliche Nähe kann nur entstehen und wachsen, wenn die auf die jeweilige Beziehung abgestimmte Distanz gewahrt werden kann. Und wenn Kenntnis, Zuneigung und Selbstachtung ausreichen, um beiderseits mit kleinen Grenzüberschreitungen umgehen zu können. Wenn Gefühlsschwankungen ohne Desinteressebekundung akzeptiert und ausgehalten werden können und die Gewissheit beiderseits ist, dass es sich hier um ein Miteinander und nicht um ein Gegeneinander handelt!

Diese Thema führt uns ohne Umweg zur ...

## **Kommunikation:**

Kommunikation ist der Schlüssel dafür, Unterschiedliches zu vereinen.

*Follen*

### ● **Kommunikation in der Beziehungskrise:**

- Reden Sie darüber, wie Sie miteinander reden
- Machen sie klar, was das mit Ihnen macht – in diesem Moment
- Sorgen Sie dafür, dass Ihre Metakommunikation positiv ist (wie ist die Einstellung aus der heraus gesprochen und argumentiert wird)
- Machen Sie sich klar, was den anderen provozieren würde - und sagen oder tun Sie das nun gerade NICHT; das sollte auch in überreiztem Zustand gelingen können.

## **Wunden heilen:**

*Folie*

Es lässt sich nicht verleugnen. Hochsensible Menschen, die eine schwierige Kindheit mit vielen Problemen hatten, werden dadurch eher beeinträchtigt als andere. Sie tragen in sich ein größeres Risiko für z.B. Depressionen, Ängste. Wenn erwachsenen hochsensiblen Menschen klar (gemacht) wird, dass sie diese Veranlagung haben, sollten sie – auch ohne äußeren Anlass – als erstes lernen, ihre Vergangenheit UND ihre Sensibilität wertzuschätzen!

HSP nehmen viele unterschwellige und auch beunruhigende Aspekte in ihrem Leben und in ihrer Umwelt wahr. Sie sollten zum Vorteil ihrer eigenen Gesundheit deshalb lernen, sich selbst gut zu beobachten, damit sie Situationen für und Anzeichen von erhöhter Reizbarkeit früh erkennen und ihnen schützend begegnen können. Ziehen Sie die Parallele zu einem feingestimmten Instrument, zu einer Präzisionsmaschine, zu einem hochgezüchteten Turnierpferd oder – wenn Sie wollen auch zu einem teuren Sportwagen. Nichts davon würden Sie so larifari neben sich her laufen lassen, sondern Sie würden sehr sorgfältig spezielle auf Zuwendung achten, garantiert.

Wie Elaine Aron glaube auch ich nicht, dass nun wirklich alles von der Kindheit abhängt. Auch viele Faktoren aus der Zeit des Heranwachsens und der Erwachsenenzeit und die mit der Zeit gewonnenen Erfahrungen, beeinflussen uns ... und können sowohl Gutes verderben wie Schädliches oder Schmerzhaftes heilsam ausgleichen. Außerdem: keine zwei Menschen verarbeiten gleiche Bedingungen auf die gleiche Weise. Auch, wenn sich

jemand eine Sinnfrage stellt, hängt das Verarbeitungsergebnis der Lebensumstände sehr von der Antwort ab, die Sie auf diese Frage gefunden haben oder noch finden werden. Wenn Sie Ihre Kindheit durchwühlen und mit dem, was Sie da finden, nicht konstruktiv umgehen können oder möchten, ist es besser, es zu lassen. Und: wer sucht, der findet: Es kann auch beruhigend sein, nun vermeintlich eine frühe Ursache für aktuelles Ungemach zu haben. Damit ist es aber noch nicht weg. Dann fängt die Arbeit erst an.

Es kann sein, dass man Informationen aus dieser Zeit für einen Heilungsprozess braucht. Es kann aber auch sein, dass Dinge aufgeschwemmt werden, die nicht der Heilung dienen, sondern nur weitere Probleme machen. Die Kindheitsaufarbeitung ist ein Vorgang, der große Sorgfalt und viel Einfühlung benötigt. Wenn eine Befindlichkeit in einem Wesenszug begründet liegt, der diesen Menschen wie die Hochsensibilität begleitet, macht es viel Sinn, ihn über dieses Persönlichkeitsmerkmal aufzuklären und ihm Informationen zu geben, wie er damit gut umgehen kann. Das ist oft schon eine große Erleichterung.

Überhaupt nicht hilfreich sind Aussagen wie „In meiner Kindheit war auch nicht alles so toll“ oder „Andere haben es noch viel schlimmer gehabt – und aus denen ist auch was geworden“. Lassen Sie sich von so etwas nicht ins Boxhorn jagen. Der Absender einer solchen Aussage hat möglicherweise vom HSP-Konzept keine Ahnung, verzeihen Sie es ihm (oder ihr).

Vertrauen Sie auf sich selbst. Wenn Ihr Gefühl Ihnen sagt, Ihre Kindheit sei schwerer gewesen als die Ihrer Schwester oder Ihres Bruders oder von jemandem, den man gerade als Beispiel zitiert – dann war das für Sie so! Basta! Seien Sie geduldig und unternehmen Sie, was Sie für richtig halten. Andere stecken nicht in Ihrer Haut.

## **Individuation:**

Die Wahrnehmung (von uns selbst) zurückgewiesener Charakterzüge

### **Folien**

C.G. Jung konnte das Konzept der Hochsensiblen Person von heute noch nicht kennen – aber natürlich gab es schon immer HSP; Jung war, wie man sagt, selbst einer. Was wir von ihm hier lernen können, ist das Konzept der Individuation.

Darunter versteht C.G. Jung den Prozess, den eigenen Lebensweg zu gehen, in dem man lernt, auf die eigene innere Stimme zu hören. Auf ALLE Stimmen oder Schwingungen in unserer Innenwelt, wozu auch die etwas dunkleren oder auch die ganz dunklen gehören, die wir alle am liebsten verleugnen, nicht wahrhaben wollen, verschweigen, deckeln oder was sonst. Übrigens: dunkel heißt nicht BÖSE im juristischen Sinn! Aber auch HSP sind keine Engel; sie haben diese Seiten genau so wie jeder andere sonst.

Jung sagt, ohne diese Seiten zu **kennen und zu akzeptieren** sind wir nicht **vollständig**. Nur wenn wir uns ihnen öffnen und sie kennen lernen, haben wir die Chance, uns zu einer starken, vollständigen Persönlichkeit zu entwickeln. Ja, da haben wir alles versucht, diese Seiten zu verstecken ...

Beispiele für solche Seiten und wie sie uns manipulieren:

- **Der tragische Held:** Er (oder sie) ist so überzeugt von seiner Stärke (oder wurde in diese Rolle gedrängt), dass er sich selbst nie und nimmer gestatten würde, auch unter den widrigsten Umständen nur einen Hauch von Schwäche einzugestehen (erstaunlicher Weise sind HSP zu so etwas sehr gut fähig!). Die schwache Seite versteckt sich hinter dem blinden Fleck und bringt den Helden mit unerklärlicher Sicherheit zum Scheitern!
- **Das Opfer ... (er oder sie):** Jemand, der / die sich immer sofort in die Opferrolle begibt, sobald sich die Gelegenheit dazu bieten. Sie halten sich für schwach und werden auch von außen so gesehen; aber eigentlich sind sie es NICHT, denn sie können ganz vehement dafür sorgen, dass gut und böse fein säuberlich getrennt werden: Sie entdecken das „Gute“ in sich und das Böse in anderen ...
- **Verleugnen kann man viel:** den Teil des Selbst, der liebt, den Teil der hasst, den Teil, der wütend ist, der keine Verantwortung übernehmen will, Kraft, Stärke, Pragmatismus werde zurückgewiesen, genau so das Bedürfnis nach Nähe, nach Einsamkeit ....

Auch HSP können Gründe dafür aufführen, warum sie Seiten ihrer Persönlichkeit strikt ablehnen.

Es ist ganz schwierig, sich diesen Charakterzügen zu nähern. Oft kennt man sie bewusst überhaupt nicht. Ziel sollte aber sein, sie kennen zu lernen und sich mit ihnen zu verbünden. Von außen ist das leichter zu sehen und natürlich kommen sie zum Vorschein, wenn man mit jemandem zusammenlebt. Und besonders da kann man es sich nicht leisten, sie weiterhin zu nicht kennen zu wollen. Es ist wohl nicht übertrieben, zu sagen, dass eine enge Beziehung erst dann beginnt, wenn man auch die dunklen Wesenszüge des anderen kennt und sich dann entscheiden kann, damit zu leben (oder nicht!) oder gemeinsam zu versuchen, sie zu verändern.

Diese Entdeckungsreise ist auf jeden Fall schmerzhaft, manchmal beschämend. Sie kann nur gut enden, wenn man eine Person des Vertrauens mitnimmt und schon vorher sicher sein kann, nach Bergung dessen, von dem man noch weiß, was es ist, nicht verlassen zu werden.

Diese Reise lohnt sich jedoch: Das Verbergen dieser negativen Einschätzung des Selbst kostet eine Menge Energie. Ist das Verbergen nun nicht mehr nötig, kann diese Energie zurückgewonnen und positiv benutzt werden. Es kann sein, dass Sie dann einiges verändern wollen ... bis hin zur Überdenkung Ihrer Beziehung - oder auch Ihres Berufsweges. Wenn Sie diesen bisher verborgenen Teil Ihrer Persönlichkeit liebevoll in Ihr bewusstes Leben integrieren können, sind sie auf dem besten Weg zu Weisheit und Vollständigkeit.

[Zurück zum Anfang](#)

## Chancen erkennen

*Folie*

**Gerhard Schöne:**

*Als mein gelber Wellensittich aus dem Fenster flog,  
Hackte eine Schar von Spatzen auf ihn ein,  
Denn er sang wohl etwas anders und war nicht so grau wie sie  
Doch das geht in Spatzenhirne nicht hinein*

Chancen erkennen wir, indem wir das was schief läuft, eventuell auf die Ursachen hin abklopfen – auf jeden Fall aber das, was gut läuft, weiterhin umsetzen und verstärken.

Unsere Zeit mit dem Paradigma von *höher, schneller, weiter* ist gut beraten, wenn sie im Geschäftsleben Wert auf Menschen legt, die bei schwierigen Geschäftsverhandlungen wirkliche Empathie walten lassen können – und die das auch *dürfen!* Wenn sie Menschen einsetzt, die spüren, wenn ihr Gegenüber die Wahrheit sagt, die ein gutes Gefühl dafür haben, ob ein Geschäft überhaupt Aussicht auf Erfolg hat, die spüren können, wie das Klima im Unternehmen wirklich aussieht.

## Hochsensible in der Geschichte

*Folie*

Das Konzept der Hochsensibilität existiert erst seit ein paar Jahren. Aber natürlich gibt es hochsensible Menschen schon immer; ihr Anteil an der Gesamtbevölkerung hat sich wohl auch nie wesentlich geändert hat – unabhängig davon, wie groß diese im Laufe der Geschichte war.

Vermutlich war die erste menschliche Arbeitsteilung diejenige zwischen Schamane und Nicht-Schamane. Schamanen hatten die Aufgabe des Beobachtens, der Interpretation und der Beeinflussung der Natur. Sie erkannten Querverbindungen zwischen Mensch und Natur, beobachteten Wetterzyklen, zogen ihre Schlüsse daraus und nannten die günstigsten Zeitpunkte für Aussaat, Ernte und Jagd. Sie vermittelten zwischen Mensch und

Nichtmensch – also der jeweils aktuellen Götterwelt – und waren somit auch eine Art urchenlicher Priester. Von ihren Aufgabenstellungen her mussten diese Menschen hochsensibel sein und sie waren damit eine von zwei herrschen Klassen: Die einen waren die durchsetzungsfähigen Anführer und Krieger, die anderen waren Berater, Richter, Priester, Gelehrte und Astrologen.

**Folie**

In unserer Zeit werden Menschen mit den Gaben eines Hochsensiblen eher an den Rand gedrängt. Das ist gar nicht schwer, denn sie selbst drängen meist gar nicht erst vor und sie fühlen sich in Konkurrenzsituationen unwohl.

Darauf reagiert der landläufige Wirtschaftsbetrieb mit Nicht-Beförderung.

Noch eine andere Entwicklung ist zu registrieren: Die früher typischerweise von HSP - wie wir sie heute nennen – ergriffenen Berufe erfuhren und erfahren heute einen unguuten Wandel: auch Priester oder Berater, Künstler oder Wissenschaftler, Ärzte, Heiler Hebammen oder Richter und viele andere Berufe werden vom Zeitgeist der Nervenauflreibung und des Profitgeistes berührt, gestreift und mitgenommen. Technologie, die in diese Bereiche einzog, hat den Trend verschärft. HSP-Domänen wie das Gesundheitswesen, das Lehramt, das Rechtswesen und man soll es nicht glauben, auch zunehmend die Kunst geraten in die Hände von Nicht-HSP und werden folglich auf Kriegerart bekleidet. Haben Sie das so schon mal gesehen? Die Ziele sind also auch hier zunehmend Expansion und Profit – und nicht mehr Harmonisierung, Gerechtigkeit und Nachhaltigkeit, wie es in der Natur dieser Beruf / -ungen eigentlich liegt. Es gibt schon noch einige Nischen für Hochsensible, aber auch sie werden zunehmend durchsetzt und knapp.

Die Verschärfung der Arbeitsmarktbedingungen machen ganz besonders hochsensiblen Menschen zu schaffen. Es wird auf kurzfristigen Erfolg gezielt und nicht auf nachhaltige Lösungen. Typisch für HSP sind ihre Intuition und ihre Gabe, Zusammenhänge rasch zu erfassen. Sie interessieren sich für das Gesamtbild und für mögliche Auswirkungen von Aktionen. Sie bringen ideale Voraussetzungen mit, um Projekte zu konzipieren, bei denen nachhaltiger Erfolg erwartet wird. Und schon haben wir den Salat – oder? Grundlegende Veränderungen und weitsichtiges Vorausplanen sind selten zu finden, ein Windhauch, und alles ist anders ... erst mal Erfolg haben, was dann kommt, interessiert vielleicht andere. Kennen Sie das?

## ***Problematische körperliche Bedingungen***

Dieses Thema ist ein bisschen schwierig, weil es oft auf erhebliche Verständnisprobleme stößt. Hier geht es um Arbeitsbedingungen, die für HSP schwer zu ertragen sind. Man könnte im gleichen Atemzug sagen: Es geht halt nicht immer alles so, wie es sich wünscht und mit einigem muss man sich dann abfinden. Basta.

Es ist wirklich schwierig, hier die Balance zu finden. Ein Arbeitgeber steht vor den Alternativen:

- Dem hochsensiblen (falls er das versteht) Mitarbeiter seine Wünsche zu erfüllen, weil die Qualität seiner Arbeit es ihm wert ist?
- Oder ihn austauschen gegen jemanden, der nicht so viele Spirenzen macht?
- Oder ihm seine Wünsche nicht erfüllen und in Kauf nehmen, dass seine Arbeitsleistung nur 60% beträgt?

Was immer sich an Details hinter einer solchen Beispiel-Fragestellung verbirgt: es ist ganz klar, ein HSP kann sich über Dinge, die ihn / sie ständig negativ beeinflussen und nerven, **nicht** hinwegsetzen. Natürlich nerven die gleichen Bedingungen auch andere, sie können nur nicht immer so genau benennen, woher ihr Unwohlsein eigentlich kommt – aber gewöhnlich macht es ihnen auch nicht ganz so viel aus. Und das ist die Krux. Ist es also unbescheiden, eine Sonderrolle zu spielen? So wird es mit Sicherheit von vielen gesehen. Die Lösungen für solche Probleme erfordern Fingerspitzengefühl und Kreativität und die Mitarbeit und das Verständnis - und auch das Vertrauen von Kollegen und Vorgesetzten.

Alle Chefs wollen doch loyale, engagierte und leidenschaftliche Mitarbeiter ... doch wenn Sie mal welche haben, können sie nicht mit ihnen umgehen. Vielleicht sollte man sich angewöhnen, die Complains der Hochsensiblen zum Anlass zu nehmen, durch kleine Veränderungen das Betriebsklima zu verbessern? Schon Kleinigkeiten können große Wirkung in beide Richtungen: sie lassen ein Problem entstehen oder es relativ leicht verschwinden.

Beispiele:

*Folie*

### **Ungünstige Umgebungs-Situationen / -Bedingungen**

- Permanente Neonbeleuchtung / Kunstlicht
- Zu viel oder zu wenig Tageslicht durch Fenster
- Stimmen / Gemurmel
- Telefone
- akustische Dauerbelästigung durch Maschinen verschiedenster Art
- subtile Belästigungen (subtil, weil sich viele andere daran gewöhnen ... und viele HSP eben nicht) durch Dauerton von Leuchtstoffröhren, Ventilatoren, Kopiergeräten und PCs
- Tastaturklappern
- Radioberieselung
- Belästigung durch Gerüche: Tabak, Maschinen, Essen, Parfum, Ozon / Kopierer, Kunststoffe
- Raumatmosphäre: zu wenig Privatsphäre, unangenehme Klimaanlage, keine ergonomische Sitzgelegenheit, unangenehmer Sitzplatz (z.B. mit dem Rücken zur Tür, was HSPs meist gar nicht mögen)
- eine insgesamt unangenehme Raumatmosphäre (zu kalt, zu hässlich, zu sehr gegen die ästhetischen Gefühle verstoßend)

In den Unternehmen und Organisationen sollte man sich wirklich einmal klar darüber werden, dass 15 bis 20% AUCH IHRER Mitarbeiter hochsensibel sind. Es ist letztendlich zwecklos, jemanden per Order de Mufti umerziehen zu wollen. Leider können wir hier nicht allzu weit vordringen, aber auch dieser Bereich ist ein „weites Feld“.

Dazu gehören beispielweise auch folgende Themen – jeweils durch die Brille einer hochsensiblen Person betrachtet, wohlgemerkt:

- sich ausgenutzt fühlen (*keine Beförderung / keine Gehaltserhöhung*)
- für arrogant gehalten werden (*keine aktive Beteiligung am Flurfunk*)
- wenig Anerkennung für sehr gute Leistung (*ein HSP brüstet sich damit meist nicht*)
- feine Beobachtungen von Suboptimalitäten, die zu sehr guten Verbesserungsvorschlägen führen könnten, werden nicht mitgeteilt (*die Umsetzung der Beobachtungen wird nicht als so wichtig erachtet*)

Diese Reihe könnte noch um vieles ergänzt werden, aber um den Punkt zu machen reicht es schon. Welchen Punkt?

Zu bescheiden, zu schüchtern, es ist peinlich, drüber zu reden, es ist schwer, etwas abzulehnen, die müssten doch selbst merken, dass ich höchst kompetent bin ...

Loyalität ist höchst lobenswert, aber nicht, wenn sie sich im Endeffekt gegen einen selbst richtet!! Über jemanden mit diesen Einstellungsfacetten kann man doch leicht über den Tisch ziehen, oder? Diese Einstellung der Umgebung zu bemerken, kann schon sehr am Selbstbewusstsein einer hochsensiblen Person nagen.

Jemand mit diesem Muster überfordert sich noch dazu leicht.

Selbstbewusstsein ist eine Frage der eigenen Wertschätzung. Raus aus dem Teufelskreis aus Stress und Überforderung. Mit einem gefestigten Selbstbewusstsein werden sie auch merken, dass sich Ihre Kommunikation verbessert. Ggf. kann man hierzu auch spezielles Training anwenden, je nach dem, wo sich individuell der Ansatzpunkt zeigt.

## ***Stresslevel und „Panikpegel“***

HSP reagieren / überreagieren auf beide Arten von Stress - bei diesem Wortspiel sprechen wir jedoch von Disstress – im Gegensatz zum Eustress, der allgemein positive, angenehme Ursachen hat. Jedenfalls: Stress kann von innen kommen oder von außen (z.B. am Arbeitsplatz entstehen)

### **Folie**

#### **Wir hoch ist ihr beruflicher Stress-Level?\***

- Haben Sie abends das Gefühl, nur einen geringen Teil Ihres Tagespensums erreicht zu haben?
- Sind Sie abends zu müde, um noch irgendetwas zu unternehmen?
- Belasten Sie bestimmte Dinge so sehr, dass Sie deshalb schlecht ein- oder durchschlafen?
- Wachen Sie schon mit dem Gedanken an dringend zu Erledigendes auf?
- Sind Sie oft lustlos und vergesslich?
- Sind Sie oft in Eile?
- Fällt es Ihnen sehr schwer, Aufgaben zu delegieren?
- Können sie nicht gut Entscheidungen treffen?
- Bräuchten Sie viel mehr Zeit für sich selbst, damit es Ihnen gut geht?
- Sind Sie öfters gereizt oder ungeduldig?
- Können sie kaum abschalten?
- Bräuchten Sie eigentlich mehr Freude im Leben?

Je nach dem, wie viele Punkte auf Sie zutreffen: entscheiden Sie selbst, wie hoch Ihr Stresslevel ist!

\*Test nach Lothar W. Seiwert: „Wenn du es eilig hast, gehe langsam“, Campus

Und noch einmal von der anderen Seite:

**Folie**

Die häufigsten Gründe für beruflichen Stress sind:

- zu viele Arbeitsstunden bzw. Überstunden
- sich ständig wiederholende, nicht herausfordernde Routinearbeit
- Isolation
- Arbeit, die der eigenen Ethik widerspricht
- geringes Einkommen
- schlechtes Image der beruflichen Tätigkeit
- schlechte Sicherheits- und/oder Gesundheitsbedingungen
- ständige Beobachtung

Stress zeigt seine Wirkung – immer: alle Menschen werden krank, wenn sie dauernd unter (schlechtem) Stress stehen – nicht nur HSP.

## **Zwischenmenschliches Abseits: MOBBING**

**Folie**

**Albert Einstein:**

*Um ein tadelloses Mitglied einer Schafherde sein zu können, muss man vor allem ein Schaf sein.*

Mobbing: von *to mob = anpöbeln*

Wie passend. Unter Mobbing fallen nicht vereinzelt auftretende, alltägliche Konfliktsituationen zwischen Arbeitsnehmern und/oder Arbeitnehmer und Arbeitgeber.

Wohl treffen auch beim Mobbing gegensätzliche Interessen und Bedürfnisse aufeinander, hier liegt jedoch das zugrunde liegende Problem meist wohlbehütet im Hintergrund, während die angegriffene Person in den Vordergrund gerückt ist. Die Mittel sind systematisches Anfeinden, Schikanieren, Diskriminieren, Verletzung von Persönlichkeitsrechten mit dem Ziel der Herabsetzung und Ausgrenzung, der sozialen Isolierung und der Aufkündigung des Respekts. *Bei echten Mobbing-Konflikten gibt es keine Kompromiss-Lösungen!*

## Warum wird gemobbt?

### Folie

Der typische Mobber

- ☹️ fühlt sich beeinträchtigt (*in seinem sozialen Ansehen, Status, beruflicher Position, Anerkennung u.s.w.*)
- ☹️ würde eine offene, faire Konfliktaustragung als riskant empfinden (*kennt kein anderes Konfliktlösungsverfahren, möchte keinerlei Kompromisse eingehen und weiß, dass seine Motive bei offener Konfliktaustragung nicht akzeptiert würden*)
- ☹️ hat größeres Eigeninteresse als moralische Bedenken (*Motto: Jeder muss sehen, wo er bleibt*)
- ☹️ personalisiert die Problemsicht und sieht die Welt verstärkt aus der Eigenperspektive („Ist Frau XY weg, habe ich kein Problem mehr“)
- ☹️ ist besonders grausam zu schwächeren und zu jenen, die sich nicht wehren
- ☹️ schüchtern ein und brüskiert mit Worten
- ☹️ ist nicht gewillt, Schwäche einzugestehen oder Nachteile in Kauf zu nehmen und
- ☹️ hört gar nicht zu, was man sagt

### Folie

## Mobbing-Selbst-Test:

1. Wird über Sie öfter gelacht als über andere Kollegen?
2. Sprechen Sie mit Vorgesetzten über Kollegen?
3. Gehen Sie häufiger mit Kopf- und Bauchschmerzen zur Arbeit?
4. Haben Sie nur vor oder während der Arbeit diese Beschwerden und nicht am Wochenende oder im Urlaub?
5. Verhalten sich Vorgesetzte und Kollegen Ihnen gegenüber gleichgültig oder abweisend?
6. Erfahren sie als letzter von Neuigkeiten im Betrieb?
7. Haben sie sich schon einmal bei Vorgesetzten über Kollegen beschwert?
8. Werden Ihnen öfter unbequeme oder entwürdigende Aufgaben übertragen?
9. Gehen Sie Gesprächen mit Kollegen lieber aus dem Weg?
10. Werden sie in Gegenwart von Kollegen gerügt?
11. Macht man sich über Sie lustig, weil sie öfter krank sind oder langsamer arbeiten?
12. Werden sie bei Gehaltserhöhungen, Beförderungen oder der Vergabe interessanter Arbeit übergangen?
13. Verschwinden von Ihrem Tisch Arbeitsmaterialien?
14. Verstummen die Kollegen-Gespräche, wenn Sie in die Nähe kommen?

- 3 bis 5 ✓ Sie befinden sich möglicherweise in einem Konflikt, der Ihnen über den Kopf wachsen könnte. Notieren Sie, was vorgeht
- 6 bis 8 ✓ Es kann bereits von Mobbing gesprochen werden; kann der Konflikt nicht mit Kollegen und Vorgesetzten geklärt werden: wenden Sie sich an Personalabteilung, Betriebsrat, Personalrat
- 9 und mehr ✓ : die Mobbingphase ist bereits kritisch, das Arbeitsverhältnis wohl schon zerrüttet; suchen Sie sich einen Rechtsbeistand

#### **Folie**

### **Analysieren Sie Ihre Situation:**

Machen Sie sich ein klares Bild vom Mobbing-Prozess, dokumentieren sie Vorfälle.

### **Fragen, die sich Mobbing-Betroffene stellen können:** (Skarics, S. 71)

- Was genau geschieht?
- Was würde geschehen, wenn sich nichts ändert?
- Was fühle ich dem Mobber gegenüber (Wut, Enttäuschung, Hass, Angst etc.?)
- Was empfindet der Mobber vermutlich mir gegenüber?
- Welche Motive vermute ich hinter dem Mobbing?
- Wer ist Hauptverantwortlicher des Mobbings? Gibt es Beteiligte?
- Welche Maßnahmen gegen das Mobbing habe ich bereits ergriffen?
  - Welche waren kontraproduktiv?
  - Welche bewirken nichts?
  - welche erzielten Teilerfolge?
- Gibt es einen konkreten Anlass für das Entstehen dieser Situation?
- Wo könnte ich Unterstützung finden?
- Was kann ich als nächsten Schritt praktisch tun?

### **Die typische Zielperson des Mobbers ...**

ist laut diverser Untersuchungen talentiert, pflichtbewusst, scheu, höflich, integer, selbstsicher, kompetent, nett, intelligent, hat eine hohe Moral und möchte andere erfreuen. Viele Mobbingopfer lieben ihre Arbeit und identifizieren sich stark mit ihrer Tätigkeit. Sie fühlen sich ihrer Arbeit sehr verbunden.

Sie merken was?

Vielleicht, dass jeder Arbeitgeber am liebsten ein Mobbingopfer einstellen möchte?

Die Reife einer sozialen Gruppe ist daran zu erkennen, wie sie mit ihren Minderheiten umgeht!!

Die Parallelen zwischen den Eigenschaften es typischen Mobbingopfers und einer HSP sind nicht zu übersehen – und so ist es: sie bieten verlockende Angriffsflächen für den entschlossenen Mobber! Sie beherrschen sehr selten die Ellenbogentaktik (*falls doch, wenden sie sie höchst ungern an!*), sind ausgesprochene Flurfunk-Muffel und stehen damit ausgefeilten Mobbing-Techniken so gut wie wehrlos gegenüber.

**Folie**

Wehrlos? – Nicht ganz!

Vorbeugen ist besser als heilen. Das gilt hier besonders, weil eine echte und festgefahrene Mobbing-Konstellation, in den wenigsten Fällen heilbar ist (*höchstens mit viel Mühe vielleicht dann, wenn der Ursprungs-Konflikt noch aufdeckbar ist*). Nur einschneidende Veränderungen können nachhaltig wirken, was Arbeitsplatzwechsel, sogar Arbeitgeberwechsel bedeuten kann.

**Falls Sie sich in Mobbing-Gefahr wähnen, verinnerlichen Sie bitte folgendes:**

## **Vorbeuge-Maßnahmen gegen Mobbing**

**Folie**

- Versuchen Sie, sich zumindest zeitweise am Smalltalk auf dem Gang oder in der Küche oder wo immer zu beteiligen.
- Lassen Sie sich sehen, geben Sie genug von sich preis, um nicht durch „Abschottung“ zur Projektionsfläche zu werden
- Suchen Sie Verbündete. Es wird Ihnen widerstreben, aber suchen Sie „angesehene“ Kollegen / Kolleginnen, bei denen Sie Verständnis für Ihre zurück haltende Art finden – vielleicht entdecken Sie sogar, dass das ein/e Gleichgesinnte/r ist.
- Stellen Sie sich bei verbalen Attacken begriffsstutzig: „Meinten Sie wirklich ...?“; das *kann* eine Chance zu einem klärenden Gespräch sein.
- Untersuchen Sie Ihre eigenen Einstellungen: vielleicht haben Sie völlig unbeabsichtigt welche, die Mobbing-fördernd sind, z.B.
  - ➔ Konflikte dürfen nicht offen ausgetragen werden
  - ➔ Ich muss stets von allen gemocht werden
  - ➔ Mich versteht sowieso keiner
  - ➔ Schwächen zu zeigen, kann ich mir nicht erlauben
  
- Wenn Sie die Fragen 2, 7 und 9 bejaht, überprüfen sie bitte Ihr eigenes Verhalten; vielleicht lässt sich etwas ändern

Zusammenfassung:

## **Fünf Wege aus dem Mobbing:**

**Folie**

1. persönliche Gegenwehr des Betroffenen
2. Konfliktbearbeitung durch externe Experten
3. Schlichtungsversuch durch Betriebsrat

4. Konfliktbereinigung durch den Betriebsrat
5. juristische Maßnahmen

## ***Frondienst oder Berufung***

### **Folie**

Konfuzius:

Wähle einen Beruf, den du liebst

und du brauchst keinen Tag in deinem Leben mehr zu arbeiten

Die Psychologin **Barrie Jaeger** unterteilt die Qualität von Erwerbsarbeit in drei Stufen:

### **Fron, Job und Berufung**

Sie untersucht diese Segmentierung vom Standpunkt HSP und Nicht-HSP aus. Und kommt zu folgendem – auf den ersten Blick nicht überraschenden – Ergebnis:

Für HSP ist es nicht – wie für alle Berufstätigen – nur schön, wenn die Beschäftigung allgemein anerkannten Kriterien für eine gute Stelle entspricht.

Hochsensible gehen schlicht gesagt kaputt, wenn sie eine Arbeit annehmen NUR weil sie das Geld brauchen und andere Parameter wie Anerkennung, Bestätigung, das Gefühl etwas Sinnvolles zu tun nicht vorkommen; andererseits benötigen sie Erholungszeit und können mit übermäßigem Stress schlecht umgehen.

Leider können wir dieses so wichtige Thema hier nicht in aller Breite ausführen. Deshalb nur als ein Überblick, der Sie, wo angebracht, zur Weiterarbeit anregen soll. Ich weiß nicht, ob hier jemand sitzt, der Frondienst versteht. Treffen Aussagen dieser Liste auf jemanden zu?

### **Checkliste Frondienst**

#### **Folie**

- Ich fühle mich in meinem Job gefangen
- Praktische Überlegungen halten mich davon ab, meinem wirklichen Traum zu folgen
- ich denke oft an die vielen schönen Dinge, die ich in meiner Freizeit tun könnte, kann mich aber nicht mehr dazu aufrufen, sie wirklich zu tun
- Ich bin unterbezahlt
- Ich bin häufig krank(*Erkältungen, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme*)
- Ich fühle eine schwere Last in mir, als würde ich gerne vorwärts gehen, werde aber nach hinten gezogen
- Mir graut vor Montagmorgen

- Ich sehe in der Arbeit sehr oft auf die Uhr; wenn möglich, verlasse ich die Arbeitsstätte sogar verfrüht
- Ich sehe keinerlei Sinn und Fortschritt in meiner beruflichen Tätigkeit
- Autoritäten schüchtern mich ein
- Meine Kreativität schwindet
- Ich bin schnell frustriert, weine leicht oder werde schneller wütend als früher
- Ich habe ein- und Durchschlafprobleme
- Ich fühle mich oft sehr deprimiert
- Ich wende Substanzen zur Stimmungsaufhellung an (Tabletten, Drogen, Alkohol)

*Wenn Sie sich als HSP einschätzen und hier mehrheitlich mit ja antworten, sollten Sie über sich Ihre Arbeit gründlich nachdenken!*

Tragischer Weise ist es so, dass HSP, sind sie einmal in einer solchen Situation, nicht so einfach den Absprung schaffen in eine bessere Arbeit, obwohl sie durchaus qualifiziert wären. Sie haben sowieso oft Aufgaben, für die sie absolut überqualifiziert sind. Nicht aus Faulheit, sondern, weil sie, wenn sie länger eine solche Arbeit verrichtet haben, unter einer erlernten Hilflosigkeit und einem Defizit an Selbstrespekt leiden. Sie werden regelrecht traumatisiert, physisch und emotional.

#### **Folie**

Wer Fronarbeit leistet, hat mehr Zweifel, Ängste und Unsicherheiten als andere, er wagt es nicht, Risiken einzugehen und fürchtet Veränderungen, aus Angst, dass diese noch mehr ins Negative führen könnten.

Fronarbeit erstickt den menschlichen Geist – übrigens nicht nur den von HSP!

## **Der sogenannte „Job“**

Damit ist auch eine HSP schon besser dran; der Job mischt Zutaten aus allen drei Kategorien: Fron, Job und Berufung. Er beinhaltet bei weitem nicht mehr so ausschließlich schlimme Sachen wie die Fron, aber noch längst nicht die Möglichkeit für die Entwicklungsmöglichkeiten, die eine HSP braucht.

## **Checkliste „Job“**

#### **Folie**

- Ich fühle mich in meinem Job herausgefordert
- Es gibt Elemente von Fronarbeit in meinem Job
- Es gibt aber auch Aspekte darin, zu denen ich mich gerufen fühle

- Mein Selbstbewusstsein ist in Ordnung
- Ich schaue bei der Arbeit oft auf die Uhr
- Mein Einkommen ist gut, aber die Arbeit erfüllt mich nicht wirklich
- Die Arbeit erfüllt meinen Geist, aber nicht mein Herz (oder umgekehrt)
- Es gibt längere Phasen der Freude bei meiner Arbeit
- Ich habe den Job aus den falschen Gründen gewählt, aber er befriedigt mich dennoch halbwegs
- Ich habe versucht, meinen Job interessanter zu machen, was aber nicht so einfach ist
- Mein Job ist wenig bis kaum bedeutungsvoll für mich
- Ich habe einige Flexibilität und Kontrolle, hätte aber gern mehr
- Ab und zu bekomme ich ein spannendes Projekt
- Mein Einkommen ist in Ordnung

Einem Job mit diesen Eigenschaften würde ein HSP ohne Bedauern den Rücken kehren, aber er wird mit einigen Vorkehrungen wenigstens nicht krank dabei. Befriedigend ist das auch nicht. Wie fast jeder andere auch, aber mit sehr viel höherem Nachdruck, bemüht sich die HSP um eine Arbeit, die die Bezeichnung „Berufung“ für sie/ihn persönlich voll verdient.

Schauen Sie mal, ob Sie eine Tätigkeit ausüben, auf die möglichst viele dieser Punkte zutreffen:

## Checkliste Berufung

### Folie

- Ich fühle mich genährt und erneuert durch meine Arbeit
- Ich verspüre Sinn im Leben
- Ich kann mir genügend Zeit nehmen, um zu entspannen
- Ich bin Veränderungen gegenüber aufgeschlossen
- Häufig erwache ich mit vielen Ideen
- „Das bin ich“
- Ich freue mich, arbeiten zu können
- Ich bin kreativ
- Ich rede gern über meine Arbeit
- Dinge wie Selbstmarketing und Netzwerken gehen mir von der Hand, weil sie in einem bedeutungsvollen Gesamtzusammenhang eingebettet sind.
- Mein Leben verläuft harmonisch
- Ich habe viel Kontrolle über die Arbeitsbedingungen
- Ich kann gut Grenzen setzen
- ich gebe gern mein Bestes
- Meine Arbeitsethik wird respektiert

Die Berufung bringt uns dazu, über uns hinaus zu wachsen. Einer HSP in einem solchen stimmigen Umfeld gehen auch Arbeiten und Dinge von der Hand, mit denen sie eigentlich Probleme hat. Die qualitativ hochstehende Arbeit wird zu einem Teil der eigenen Identität. Anstrengung und objektiv harte Arbeit werden nicht in diesem Maße empfunden. Wenn Sie noch auf der Suche sind, schauen Sie nach Beschäftigungen, die für Sie persönlich die o.g. Kriterien zu einem Großteil erfüllen. Dann sollten Sie angekommen sein und können aufblühen.

**Folie**

Aristoteles:

Wo die Bedürfnisse der Welt liegen – dort liegt Deine Berufung

## ***Den Zugang finden***

Erfahrung und Literatur stellen fest, dass HSP oft berufliche Spätentwickler sind. Sie brauchen Zeit, um herauszufinden, was sie wirklich tun möchten ... oder bis sie das, was sie tun möchten, tatsächlich auch tun!

Was können junge Menschen oder auch nicht mehr so ganz junge tun, um herauszufinden, was sie beruflich erfüllen könnte? Viele HSP haben viele Interessen, nicht selten auf den unterschiedlichsten Gebieten und es fällt ihnen einfach schwer, hier die Entscheidung zu treffen. **Denn: natürlich ist eine Entscheidung eine Einschränkung!** Der Vorteil: Alle Energien können gebündelt werden. Viele junge HSP würden gern, sofern ihre Eltern es ihnen ermöglichen können, mehrere Ausbildungen oder Studiengänge absolvieren. Ihre Berufung finden HSP oft an den Schnittstellen ihrer Interessenfelder.

Es kann auch sein, dass nicht die vielen Interessen, sondern innere Konflikte und Zweifel hinderlich sind, die berufliche Erfüllung oder wenigstens einen angenehmen Job zu finden. Wichtig in einer solchen Situation: Nicht verharren!! Selbst Schritte in die falsche Richtung bringen Informationen und Erfahrungen. Nichts tun bedeutet häufig Angst. Das Selbstvertrauen wächst jedoch, wenn man etwas tut, obwohl man Angst hat.

Um diese wichtigen Ziele zu finden, ist es zuerst erforderlich, heraus zu finden, welche Emotionen die eigene Balance und die innere Stimme stören. Zum Beispiel werden „Vernunftgründe“ herangezogen ... und eine Berufung wird unterdrückt. Die eigentlichen Gründe sind meist eine Mischung aus unterschiedlichen Vorbehalten, die dann „vernünftig“ begründet werden. Für diese sehr individuelle Aufgabe stehen unterschiedliche Methoden und Literatur zur Verfügung. Auch zur Selbst-Anwendung.

Hier ist eine Checkliste als erster Schritt:

## **Checkliste „Unterdrückte Berufung“**

*Folie*

- Haben sie aus Vernunftgründen einen Beruf gewählt, der Ihren Interessen zuwider läuft?
- Gibt es Arbeitsgewohnheiten oder berufliche Interessen, die Sie absichtlich unterdrücken, um mehr wie die anderen zu sein?
- Gibt es Charaktereigenschaften oder persönliche Eigenheiten, die Sie für falsch halten, die Sie ändern oder verstecken möchten?
- Haben sie aufgehört, etwas Bestimmtes erreichen zu wollen, weil andere Ihnen sagten, diese Ziele wären nicht wichtig genug, um soviel Aufmerksamkeit zu verdienen?
- Gibt es ein Hobby oder ein spezielles Interesse, das Ihnen Kraft gibt, sich von der ermüdenden Arbeit zu erholen, vom dem Sie aber das Gefühl haben, sie sollten es sich nicht so oft gönnen?

## **Keine Angst vor Erfolg**

*Folie*

Aus Afrika:

Du kannst vor dem davon laufen, was hinter dir her ist,  
aber was in dir ist, das holt dich ein

Natürlich gilt nicht alles für alle. Für einige Hochsensible (und auch andere Menschen!) aber schon: Sie wissen, dass sie etwas können, sie sind sich ihrer beruflichen Qualitäten und besonderen Qualifikationen bewusst. Auch die Umwelt bestätigt das nicht selten.

Und dennoch: Sie ergreifen offen daliegende Chancen nicht, Gelegenheiten ziehen vorüber. Die Umwelt wundert sich mancherorts.

Diese Verhaltensweise hat etwas von Selbstsabotage an sich. Was sind die Gründe dafür? Die betroffenen selbst – vorsichtig darauf angesprochen – nenne Angst vor Misserfolg als Grund: das könnten sie noch weniger ertragen.

Diese Aussage muss man mal anders beleuchten; und was kommt dann raus? Angst ist richtig, aber nicht vor Misserfolg, sondern vor ERFOLG! Erfolg birgt Risiken in sich. Gefahren ...

Für einigen Menschen ist Erfolg mit emotionalem Schmerz verbunden. Der ist alt und fast verrottet, aber er tut noch seinen „Job“: Erinnerungen an Kindheit und Jugend, die schmerzlich waren und geprägt haben. Auch und besonders, wenn sie mit „Erfolg“ verbunden waren.

- **Söhne wagen es nicht, den Vater zu übertreffen, der dann zwar stolz wäre, sich aber auch degradiert vorkäme.**
- **Töchter wagen es nicht, glücklich zu werden, weil sie das unerfüllte Leben der Mutter vor Augen haben und es als Unrecht ansehen würden, wenn es ihnen besser ginge.**
- **Eltern sind gern stolz auf ihr Kind. Wenn dabei die Person des Kindes im Vordergrund steht und die Eltern sich gemeinsam mit dem Kind über Erfolge freuen und Misserfolge gemeinsam tragen, fühlen sich diese Kinder geborgen und sicher. Auch, wenn sie größer werden. Andere Eltern sind hauptsächlich oder ausschließlich stolz auf das, was das Kind erreicht. Das heften sie sich dann selbst ans Revers und zeigen es vor. Die Person des Kindes hat das Nachsehen. Das Kind fühlt sich emotional ausgehöhlt und gewinnt den Eindruck, Zuwendung (die es essenziell braucht) nur durch möglichst viele Erfolge zu verdienen. Wenn es nicht irgendwie gelingt, diese Einstellung früh zu korrigieren, wird sie ins Erwachsenenalter mitgeschleppt und treibt ihr Unwesen – leider sehr oft als Ursache für Erfolgsangst unbemerkt**
- **Andere Eltern schirmen ihr Kind von allem ab und lösen sämtliche Probleme selbst, sobald sie auftauchen. Das Kind steht sozusagen daneben und schaut zu. So lernt es ganz sicher: Abwarten löst meine Probleme ... was wie wir wissen, recht häufig ein Irrtum ist.**
- **Angst vor Schmerz, Wut, Verletzung ist der Grund für die Erfolgsverweigerung.**

## Was hilft?

### Folie

**Finden sie heraus – falls Sie von dieser Problematik betroffen sind – welche dieser Varianten oder welche andere auf Sie zutrifft. Davon sollten sie sich zu lösen versuchen. Die Dinge, die sie verletzt und in Wut versetzt haben, müssen**

**aufgearbeitet werden, überlegen Sie, wie das für Sie am besten zu bewerkstelligen wäre. Wenn Sie selbst Kinder und vielleicht schon Enkel haben, beobachten Sie sie mit Liebe und beziehen Sie die, die dazugehören, in mögliche Aktivitäten unbedingt mit ein. Es können längere Prozesse notwendig werden, aber das Leben lohnt es.**

## ■ Epilog

Wenn Sie sich in dem hier Gesagten ganz oder auch zum Teil wiederfinden und glauben oder spüren, dass Sie zu den hochsensiblen Menschen zu gehören, beglückwünschen Sie sich: Sie haben einen wichtigen Schritt in Richtung Ihres inneren Friedens, ggf. zur Heilung getan. Manches Ungeklärte und Schmerzhaftes in Ihrem Leben kann nun in einem anderen Licht gesehen und besser verstanden werden ... und Sie erleichtern. Denken und arbeiten Sie von jetzt an in der richtigen Richtung. Danke!

Kommen Sie gut nach Hause!

ENDE

## Hauptsächlich verwendete Literatur:

- **Elaine Aron: *Sind sie hochsensibel?*** Wie sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen
- **Georg Parlow: *Zart besaitet.*** Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen
- **Dr. Marianne Skarics: *Sensibel kompetent.*** Zart besaitet und erfolgreich im Beruf
- **Samuel Pfeifer: *Der sensible Mensch.*** Leben zwischen Begabung und Verletzlichkeit
- **Daniel Goleman: *Emotionale Intelligenz***

## Websites (Auswahl):

<http://www.hsperson.com>

<http://www.highsensitive.com>

<http://www.hochsensibel.org>

<http://www.zartbesaitet.net>

**[Zurück zum Anfang](#)**