

HOCHSENSIBILITÄT



WELCOME TO THE CLUB

Du bist hochsensibel und neugierig?

Du bist da nicht so sicher, möchtest aber mehr Infos?

**Du kennst jemanden, der/die hochsensibel sein könnte
und würdest die Info gern weitergeben?**

Hier bist Du in jedem Fall richtig!

**Denn es geht darum, Potenziale zu erkennen und zu fördern!
Hochsensible brauchen diese Informationen für sich selbst, nicht
Betroffene brauchen sie, um die Hochsensiblen um sich herum
einfach ein bisschen besser zu verstehen.**

ALSO LOS!





Prolog

Herzlich Willkommen



Hallo, liebe Leserin, lieber Leser,

ich bin Evelyn Rittmeyer, zuständig für Innere Zufriedenheit und umfassendes Glück. Inklusive einer Reihe von Themen, die mit diesen beiden Begriffen in enger, wenngleich sehr unterschiedlicher Beziehung stehen *können*.

Und ich bin zuständig für den weit verzweigten Bereich der Hochsensibilität. In einem kleinen Artikel habe ich an anderer Stelle schon einmal das wichtigste über Hochsensibilität zusammengefasst. Hier folgen Vertiefungen, vor allem aber noch nicht erwähnte Bereiche, die für das tägliche Leben und das Miteinander von Hochsensiblen und Nicht-Hochsensiblen, aber auch von Hochsensiblen mit anderen Hochsensiblen aufgreifen. Daraus ergibt sich schon: hochsensibel ist nicht gleich hochsensibel.

Betroffene haben genau diesen Punkt schon längst bemerkt, egal, ob sie die Hochsensibilität bereits für sich entdeckt haben oder nicht.

Zum Gebrauch dieses Buches

Zuallererst solltest Du Kapitel eins lesen, das allerwichtigste zu Hochsensibilität. Dann kannst Du ganz nach Interesse von Kapitel zu Kapitel springen (einfach anklicken, Du kennst das), auf der Grundlage von Kap. eins sind sie jeweils in sich abgeschlossen.

Bitte zögere nicht, mich bei Fragen oder Unklarheiten zu kontaktieren. Besonders, wenn Du jetzt erst realisiert haben solltest, dass Du hochsensibel bist, ist es sehr wichtig, die Inhalte so, wie Du es brauchst, richtig einzuordnen.

Auf jeden Fall wünsche ich Dir gute Unterhaltung und ein paar für Dich nützliche Erkenntnisse (oder umgekehrt).

Von Herzen und mit allen guten Wünschen



Evelyn Rittmeyer

Zuständig für Inneren Frieden und umfassendes Glück

Inhalt



Prolog **2**



Den Wesenszug besser verstehen **6**



Transmarginale Hemmung? **10**



Schüchtern? Soziales Unbehagen? **12**



Ressource Hochsensibilität **17**



Hochsensibilität in der Beziehung **18**



Wunden heilen & Individuation **26**



EXTRA für Eltern hochsensibler Kinder **31**



**Hochsensibilität & Hochbegabung
plus Synästhesie** **36**



Die Scanner-Persönlichkeit **40**



Fronddienst oder Berufung

43



Keine Angst vor Erfolg

49



Panikpegel & Kittelbrennfaktor

52



MOBBING und die *High Sensitive Person*

57



Der Arztbesuch

63



Tests, um Betroffenheit zu ermitteln

65



Epilog

69



Weiterführende Informationen

70



Impressum

71



Den Wesenszug besser verstehen

Zwei Gedanken möchte ich hier unbedingt voranstellen:

1. Hochsensibilität ist **KEINE** Krankheit!
Bitte klick dazu auch auf „Der Arztbesuch“ & „Weiterführende Informationen“.
2. 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.

Prof. Dr. Elaine Aron hat zum Thema Sensibilität Grundlagenforschung betrieben, sie hat das Konzept der **Hochsensibilität** 1996 beschrieben und an die Öffentlichkeit gebracht. Sie nennt hochsensible Menschen **high sensitive persons**, kurz **HSP**; das machen wir ihr zu Ehren und um der Kürze willen hier auch so. 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. Mitte der sog. Nullerjahre kam dieses Konzept dann nach Deutschland. 2006 habe ich bei einer Recherche plötzlich das Wort *Hochsensibilität* auf dem Bildschirm gesehen.

Neugierig habe ich nachgeschaut, die Arbeit von Elaine Aron gefunden ... und gedacht „wie kann sie über mich schreiben, sie kennt mich doch gar nicht“. Und die Sache war klar für mich.

Im Lauf der Jahre habe ich in meiner Praxis viele Klienten gehabt, denen es ganz genau so erging. Sie haben sich in dem Konstrukt der Hochsensibilität, das wie gesagt, keine Krankheit und also auch keine „Diagnose“ ist, wiedergefunden. Wenn das geschieht, läuft ein Prozess ab, der Betroffene vieles neu überdenken lässt – sie lernen sich selbst jetzt richtig kennen und verstehen. Vieles erscheint in einem anderen Licht, das Begreifen, Erkennen - und auch Verzeihen - einschließt.

Hochsensibilität ist eine Eigenschaft, mit der wir geboren werden. Es ist ein Wesenszug, der die Aufnahme und Verarbeitung von Informationen beeinflusst.

Um den Wesenszug zu verstehen, folgen hier zunächst die wichtigsten Fakten, so wie Elaine Aron sie schon vor vielen Jahren so notiert und woran sich nichts geändert 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 herhalten. Hochbegabt, aber eben ein bisschen verdreht. Natürlich sind nicht alle Hochsensiblen gleichzeitig hochbegabt.
- **Atmosphärische Wahrnehmungen:** Die HSP betritt einen 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 ein, 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 erledigen 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

empfindlich, eigensinnig, schwierig 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 Gerechtigkeitsinn. Oft sind sie gute Zuhörer und haben ein großes Harmoniebedürfnis; Gewissenhaftigkeit, Kreativität und Lernfähigkeit bis ins hohe Alter gehören dazu.

Typische Eigenschaften hochsensibler Menschen

- 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

Wie schon an anderer Stelle gesagt, nicht alle diese schönen Eigenschaften findest Du bei allen Hochsensiblen, aber viele davon und einige möglicherweise sehr ausgeprägt. UND: Keine dieser Eigenschaften wird von den HSP als ihr Eigentum postuliert. Alle Menschen haben Anteil daran, es ist nur aufgefallen, dass sie sich bei HSP gehäuft finden.

Alles doch ein bisschen wage? Du bist nicht sicher, ob Du eine HSP bist oder nicht?? Du solltest Dich heute Abend nicht dafür und nicht dagegen entscheiden, nimm Dir ... ZEIT! Schau Dir die Unterlagen nochmals an, lies Sie die Bücher aus der Literaturliste, sprich mit einer Person Deines Vertrauens.



Transmarginale Hemmung?

Elaine Aron beschreibt den Begriff „Transmarginale Hemmung“ als Unterscheidungsmerkmal zwischen HSP und Nicht-HSP. Zitat: „Die Kehrseite der hohen 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 Petrowitsch Pawlow (Du kennst den Nobelpreisträger vielleicht von seinem Hunde-Experiment zum Nachweis der klassischen Konditionierung, E.R.) **Anfang des 20. Jahrhunderts thematisiert. Er war davon überzeugt, dass der grundlegendste vererbte 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.

Hochsensibilität als Entschuldigung?

Das wird hier und da sicher gemacht! Aber sie sollten sich nicht selbst an der Nase herumführen. Wenn sie wirklich hochsensibel sind, werden sie 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.





Schüchtern? Soziales Unbehagen?

Soziale Beziehungen

Elaine Aron und inzwischen auch viele 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 notwendig ist.

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

Introvertiertheit vs. Schüchternheit

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 Du den Begriff der Hochsensibilität noch nicht gehört hattest, ist Dir 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 ...! (Kick auf Tests). Hinter dem Wort „schüchtern“ verbergen sich viele Vorurteile! Als HSP solltest Du herausfinden, ob Du auch schüchtern oder „nur“ hochsensibel bist. Kennt man einen offensichtlichen Grund für Nervosität / Schüchternheit, wie z.B. 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. Verabschiede Dich von diesem Wort! Wenn Du Dich manchmal in sozialen Situationen nicht wohl fühlst, ist es fast durchweg auf Überstimulierung zurückzuführen. Aron schlägt statt Schüchternheit die Bezeichnung „soziales Unbehagen“ vor.

Was kann man tun? Bitte vergegenwärtige Dir, dass Unbehagen (fast egal, aus welchem Grund) etwas Vorübergehendes ist. Erlaube es Dir und nimm Dir die Zeit, Dir vorzustellen, dass Du eine Wahlmöglichkeit hast.

Beispiel Es ist Gotts erbärmlich kalt. Was kannst Du tun? Du kannst die Kälte aushalten. Du kannst eine wärmere Umgebung aufsuchen und einen heißen Kakao trinken. Du kannst noch einen Pullover und einen dickeren Mantel anziehen. Du kannst Wärme erzeugen, indem Du entweder herum hüpfst oder ein Feuer machst. Du kannst die Heizung aufdrehen und 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. Situationsspezifisch wird Dir ganz bestimmt noch mehr einfallen, um Dein Wohlbefinden zu verbessern.

Soziales Unbehagen / PERSONA (1)

Überlege, welche der Maßnahmen in welcher Situation angebracht ist:

- Vergewenwärtige Dir, dass Übererregung nicht zwangsläufig Angst bedeutet!
- Suche nach anderen HSP und sprich mit einer Person Deines Vertrauens unter vier Augen
- Denk dran, anzuwenden, was Du zur Reduzierung von Anspannung gelernt hast. Wenn Du dazu noch nichts gelernt haben solltest, erkundigen Dich und tue es!
- Erkläre anderen Deine Hochsensibilität (aber pass auf, wem!)
- Unterschätze nicht, was es für Dich bedeutet, wenn Du Dir Deine nervliche Anspannung eingestehst. Wenn man Dich *danach* beurteilt, handelt es sich nicht um Dein wahres ICH, sondern um eines, das vorübergehend von Übererregung geplagt ist. Falls – und sobald – man Dein gelassenes ICH kennen lernt, das ICH, das auch Feinheiten wahrnimmt, wird man einen positiven Eindruck von Dir gewinnen. Du weißt, dass das stimmt, denn Du hast enge Freunde, die Dich sehr schätzen!
- Entwickle eine gute PERSONA (Maske) oder mehrere für die verschiedenen Rollen, die Du in Deinem Leben innehast und die in Dir auch einmal Unbehagen erzeugen können. Solange Du hierbei im Rahmen Deiner Persönlichkeit bleibst, leidet Deine Authentizität nicht. Lass Dir ggf. helfen.

PERSONA – die hilfreiche Maske

- Jeder spielt verschiedene Rollen – oder besitzt verschiedene Hüte für unterschiedene Gelegenheiten
- Seiner Rolle zu entsprechen, wird im Berufs- und Privatleben verlangt.
- Die eigene Authentizität wird nicht verletzt, wenn die PERSONA im Rahmen der eigenen Persönlichkeit und Ihrer Werte ausgelegt ist.
- Die zur Situation und zu Dir passenden PERSONAE bieten Dir Schutz und Du fühlst Dich sicher.
- Die PERSONAE richtig anzuwenden, kann man üben.

www.evelynrittmeyer.com

PERSONA: Die Maske
Göttliches Alter: Ewige Jugend, Edo-Periode, 18. Jahrhundert

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 eher komisch. Usw. 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.

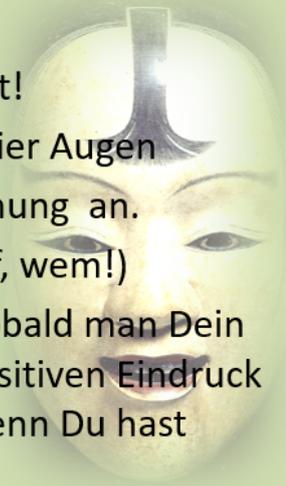
Viele hochsensible Menschen sehen das jedoch für ihre eigene Person (!) als sehr unpassend an, weil sie glauben, dann nicht mehr authentisch zu sein – denn das ist etwas, das sie unbedingt sein möchten – authentisch - es gehört zu ihren ethischen Werten. Sie wollen nicht „Theater“ spielen.

Tu Dir 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.**

Überlegungen und Hilfe bei sozialem Unbehagen

- Übererregung bedeutet nicht zwangsläufig Angst!
- Sprich mit einer Person Ihres Vertrauens unter vier Augen
- Wende Methoden zur Reduzierung von Anspannung an.
- Erkläre anderen Deine Hochsensibilität (pass auf, wem!)
- Gestehe Dir Deine nervliche Anspannung ein. Sobald man Dein gelassenes ICH kennen lernt, wird man einen positiven Eindruck von Dir gewinnen. Du weißt, dass das stimmt, denn Du hast enge Freunde, die Dir sehr schätzen!



Nutze Deine PERSONA!

Du hast dann einen zu Dir passenden Schutz, der Dir hilft, auch Situationen gut zu überstehen, in denen Du Dich eigentlich nicht so wohlfühlts. Auf diese Weise können Hochsensible von Fall zu Fall mal ganz anders sein – und trotzdem ganz sie selbst!





Ressource Hochsensibilität

Zwischen Begabung und Verletzlichkeit

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.

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.

Schauen 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 einladende Reize resp. Beute, sondern sie verharrt zunächst, checkt die Lage und warnt (sich selbst und die anderen) vor Gefahren. Andersherum sind sie meist die ersten, die ferne Möglichkeiten für den Unterhalt der Gruppe ausmachen: sie riechen Wasser oder bessere Weidegründe. So tragen alle zum Erhalt der Sippe bei.



Siehst Du die Parallele zwischen einem kleinen Erdmännchen den hochsensiblen Primaten, zu denen wir gehören und?



Hochsensibilität in der Beziehung

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, zu

Introvertiertheit zu neigen (die anderen sind: extravvertiert 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 extravvertiert und genießt die Gegenwart einer Menschenmenge ... genau wie es mit dem Extravvertierten gehen kann, wenn er – wenn auch selten – einmal introvertiert ist.

HSP sind Menschen wie Du und ich - mit allen denkbaren Eigenschaften, Herkunft, 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.

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. Viel besser ist das heute und hier wahrscheinlich auch nicht. Hochsensible Kinder sind ganz besonders verletzlich, wenn sie Unsicherheiten in diesem Bereich aushalten müssen (siehe auch EXTRA für Eltern hochsensibler Kinder).

Und daraus kann – 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 Wortsinn, immerhin!!! Versuche bitte, wenn Du Dich hierin wiederfindest, 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.

Z*u 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?

I*n Literatur, Musik, Film und Theater wird diese überwältigende, die so unglaubliche Leidenschaft auf 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 zu genügen, ihnen nicht entsprechen zu können.

E*rscheint 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 Dich nur in Deinem eigenen Interesse bitten: falls Du Dich hier irgendwie selbst erkennst - habe bitte den Mut zu Offenheit und Aufklärung, das wäre Deine 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 in 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) findest Du an Ihrem Gegenüber gut*
- 👁️ *Du hast die Möglichkeit, festzustellen, dass der andere Dich ebenfalls mag*

Alles andere kommt von allein oder Du findest es selbst heraus ... oder ... oder ... Aber über diese beiden Punkte musst Du Dir im Klaren sein. Und Du brauchst Mut und Risikobereitschaft! Nämlich dazu, um Dich in diesem Sinn auszudrücken und eine Antwort anzunehmen.

W*o 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 Zierfischeich? (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. Oder andere Situationen, in denen unsere Nerven angeregt oder aufgeregt wurden ... 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 kannst Du solche Geschichten in Deinem 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 verharret. 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 Du spürst, dass Hinwendung und Pflege auf Gegenseitigkeit beruhen, machst Du 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. 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.

Stell Dir bitte 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, denn sie sollten zumindest Verständnis haben für Rückzugbedarf. Aufgrund ihrer Ähnlichkeit kann es aber passieren, dass sie beide sich denselben 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 – bitte sprecht ggf. miteinander darüber und findet einen Weg, der Euch 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 Beispiele, die direkt mit der Lebensstüchtigkeit 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 Ihr in der Balance seid, kann für Euch 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 bedenke 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 sei offen Deinem Freund oder Partner gegenüber. UND: habe den Mut, falls Du nicht so offen sein kannst, wie es der Konflikt erfordern würde: Mach bitte auch genau 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.



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!





Wunden heilen & Individuation

Kommunikation in der Beziehungskrise:

Redet darüber, wie Ihr miteinander redet

Macht Euch klar, was das mit Euch macht – in diesem Moment.

Sorgt dafür, dass Eure Metakommunikation positiv ist (wie ist die Einstellung, aus der heraus gesprochen und argumentiert wird)

Macht Euch klar, was den anderen provozieren würde - und sagt oder tut **das** nun gerade **NICHT**; das sollte auch in überreiztem Zustand gelingen können.

Vieles, das im nachfolgenden Kapitel besprochen wird, hat mit Kommunikation – in jedem Lebensalter – zu tun. Wenn es Dich anspricht, lies bitte langsam und versuche, nachzufühlen.

Die Heilung

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. Ziehe die Parallele zu einem feingestimmten Instrument, zu einer Präzisionsmaschine, zu einem hochgezüchteten Turnierpferd oder – wenn Du möchtest, auch zu einem teuren Sportwagen. Nichts davon würdest Du so larifari neben Dir her laufen lassen, sondern Du würdest sehr sorgfältig auf spezielle 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 Du Dir „die“ Sinnfrage stellst, hängt das Verarbeitungsergebnis der Lebensumstände sehr von der Antwort ab, die Du auf diese Frage gefunden hast oder noch finden wirst. Wenn Du Deine Kindheit durchwühlen und mit dem, was Du da findest, nicht konstruktiv umgehen kannst oder möchtest, 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 kennen. 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 verursachen. 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“. Lass Dich von so etwas nicht ins Boxhorn jagen. Der Absender einer solchen Aussage hat möglicherweise vom HSP-Konzept keine Ahnung, verzeih es ihm (oder ihr).

Vertrau auf sich selbst. Wenn Dein Gefühl Dir sagt, Deine Kindheit sei schwerer gewesen als die Deiner Schwester oder Deines Bruders oder von jemandem, den man gerade als Beispiel zitiert – dann war das für Dich so! Basta! Sei geduldig und unternimm, was Du für richtig hältst. Andere stecken nicht in Deiner Haut.

Individuation:

Die Wahrnehmung (von uns selbst) zurückgewiesener Charakterzüge.

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 heute 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

immer. Übrigens: Dunkel heißt nicht BÖSE im juristischen Sinn! Und auch HSP sind keine Engel; sie haben diese Seiten genauso 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/ihrer 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, genauso das Bedürfnis nach Nähe, nach Alleinsein

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

Es ist ganz schwierig, sich selbst 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 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 nicht 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.





Extra für Eltern hochsensibler Kinder

Weil es so wichtig ist, möchte ich speziell auf hochsensible Kinder und Heranwachsende eingehen: 15 bis 20 Prozent unserer Kinder sind hochsensibel. *Diese Zahl entspricht also auch dem Anteil an HSP in der Erwachsenen-Bevölkerung und übrigens: Man trifft diese Verteilung auch bei allen höheren Säugetierarten an...*

Und – um diesem Missverständnis zuvorzukommen: 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 beobachten und verarbeiten bereits gründlicher und tiefer. Bei Interesse am Gegenstand oder der Situation nehmen sie kleinste Veränderungen wahr. Bei 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 wieder 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 von dem 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 langweilige 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 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 kenntnisreiche Hände geraten. Schau hierzu bitte auch in den nächsten Punkt **„Hochsensibilität und Hochbegabung“**

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.

Herkömmliche Erziehungsberatungs-Schriften sind bei HSK selten hilfreich und angebracht.

Typische Aussagen der Mutti von nebenan:

„Also, wenn das mein Kind wäre, würde es essen, was auf den Tisch kommt.“

„Deine Tochter ist so still – habt ihr schon mal daran gedacht, mit ihr zu einem Arzt zu gehen?“

„Er wirkt so reif, so klug für sein Alter. Aber er scheint einfach zu viel nachzudenken. Belastet Euch das nicht? Sollte er denn nicht glücklicher, sorgloser sein?“

„Sie ist eine ganz Liebe. Aber sie ist so leicht verletzt. Sie weint sogar, wenn andere Kinder gehänselt werden oder sich wehtun. Oder wenn sie traurige Geschichten hört. Wir sind dann immer ganz hilflos.“

„In meiner Kindergartengruppe nehmen alle an den gemeinsamen Spielen teil. IHR Sohn weigert sich einfach. Ist er denn zuhause auch so starrköpfig?“

Sollte Dein hochsensibles und evtl. hochbegabtes Kind damit gemeint sein: Lass Dich bloß nicht davon einschüchtern. Du weißt es besser.

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. Begegne Deinem hochsensiblen Kind oder Enkelkind mit Verständnis, mit Liebe... und mit Respekt! Vorwürfe sind unangebracht.

Andererseits: Genauso unangebracht ist laissez-faire! **Alles zu entschuldigen und durchgehen zu lassen empfindet ein hochsensibles Kind als Gleichgültigkeit – und damit kann es nicht gut umgehen.** Erwarte etwas von Deinem Kind und achte darauf, dass Anweisungen eingehalten werden! Vermeide Überstimulation, strukturiere 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: Komm bitte nicht auf die Idee, ein hochsensibles Kind „abhärten“ zu wollen. Das wird Dir 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 können:

HSP-Test für Kinder: Dein 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 Du nicht ganz sicher bist, kreuze das Statement nicht an; bei 12 oder mehr vollen Zustimmungen ist es sehr wahrscheinlich, dass Du das Glück hast, ein hochsensibles Kind zu testen.

Über dieses Thema könnte ich ein anderes Buch schreiben... In fast allen Kapiteln findest Du immer wieder auch Hinweise auf HSK!





Hochsensibilität & Hochbegabung plus Synästhesie

Hochsensibilität und Hochbegabung stehen sich sehr nahe, das ist inzwischen sicher schon klar. So vorhanden, begleitet auch die Hochbegabung ihren Menschen von Kindheit an. Nur wird sie noch weniger erkannt als die Hochsensibilität. Die kleinen verkannten Genies (dieser Ausdruck ist nicht fachgerecht, wird im allgemeinen Sprachgebrauch aber häufig verwendet) haben es auch in den seltensten Fällen so leicht, wie man es vermuten könnte - und das geht ihnen oft ihr ganzes Leben lang so. Die Auffälligkeiten und Eigenheiten sind sehr ähnlich, größtenteils sogar gleich mit der Hochsensibilität.

Zunächst möchte ich aber ein wenig Statistik betreiben, damit klar wird, wie unterschiedlich die Beurteilungen und Einschätzungen von Hochbegabung sein können. Ich lehne ich mich da etwas an die Recherchen von Eliane Eckardt (siehe Literaturliste) an.

Gemeinhin gilt jemand als hochbegabt, wenn er/sie einen IQ ab 130 bewiesen bekommen hat. Das ist auch die (einzige) Voraussetzung für eine Mitgliedschaft bei MENSA (*mensa academica* Deutschland hat ca. 16.000 Mitglieder). Diese Messgröße als einziges Beurteilungskriterium für Intelligenz/Begabung zu betrachten, hält sicher nicht nur Eliane Eckardt

für zu kurz gegriffen. Begabung und Hochbegabung beginnen ihrer Auffassung nach bereits bei einem IQ von 115 bis 120 (Fachleute disputieren darüber). Es gibt für diese Werte auch den Begriff „überdurchschnittlich begabt“.

Den MENSA-Ansprüchen genügen in Deutschland etwa 2,28 Prozent, überdurchschnittlich begabt sind dagegen etwa 15,8 Prozent der Bevölkerung – insgesamt sind das ca. 13 Millionen Menschen.

Nun kannst du schauen, wo Du Dich einordnen möchtest – oder lieber nicht? Zahlen können nicht alles entscheiden! Schau weiter, vielleicht findest Du Anhaltspunkte, mit denen Du Dich wirklich identifizieren kannst.

Wie zeigt sich Hochbegabung

Ich habe oben schon beschreiben, wie sich Hochsensibilität bei Kindern zeigt. Ganz ähnlich fällt Hochbegabung auf. Sprechen wir deshalb über Eltern hochbegabter Kinder. Die haben es auch nicht einfach, genau wie ihre Kinder. Eines der Probleme, mit denen „hochbegabte Familien“ zu kämpfen haben, sind die Zeichen und Auslegungen von Unter- und Überforderung.

Ist ein begabtes Kind zur Teilnahme an „normalem“ Unterricht gezwungen, kann es sehr leicht unterfordert werden. Dann zeigt es Null Interesse. Es schaut aus dem Fenster, macht Quatsch ... fällt durch Über- oder Unteraktivität auf. Gleichzeitig kann es sein, dass dasselbe Kind an einem anderen Fach interessiert ist und durch „permanente und penetrante“ Fragen stört. Es ist naseweis, besserwisserisch, altklug ... you name it. Aber niemand kommt (sicherheitshalber?) auf den Trichter, dass es sich um einen Fall von Hochbegabung handeln könnte. Denn dann wären weitreichende Überlegungen und Entscheidungen erforderlich!

Eltern haben es manchmal schwer, mit so einer Idee ernst genommen zu werden. Von Lehrkräften oder auch sogar in der eigenen Familie. Gern wird unterstellt, sich mit „diesem intelligenten Kind“ profilieren zu wollen. Eltern befürchten, stigmatisiert zu werden... Es kann sich ein Kampf nach

mehreren Seiten entwickeln, bis endlich heraus kommt, was wirklich Sache ist (schau hierzu im Anhang nach speziellen Informationsquellen). Denn: Kinder mit Hochbegabung fallen häufig auf durch Spezialbegabungen in Bereichen wie Sport, Musik, Künsten, Sprachen ...

Auch typisch für hochsensible und hochbegabte Menschen

- **Denken in Bildern.** Was immer sie denken, sie verbinden alles mit Bildern oder auch gleich mit Filmen. Das geschieht vollkommen unwillkürlich und ist nicht beeinflussbar. Wer so denkt, benötigt eine große Menge an Informationen und muss auch über eine entsprechende Informationsverarbeitung verfügen.
- **Synästhesie.** Das ist die gleichzeitige Verbindung von Empfindungen mehrerer Sinne, mindestens zwei, als Antwort auf einen Reiz. Beispielsweise hört jemand den Ton A und sieht die Farbe Gelb oder / und eine bestimmte Form. Das Hören initiiert also weiteren und gleichzeitige Wahrnehmungen. Das funktioniert immer als Einbahnstraße: Der Ton erzeugt(z.B.) die Farbe Gelb, aber die Farbe Gelb erzeugt keinen Ton. Es können alle Sinne Betroffen resp. beteiligt sein. Z.B. auch als Wort-Geschmack- oder Wort-Geruch-Synästhesie. Wenn Du betroffen bist, kennst Du sowieso noch mehr Varianten ...
- **Misophonie** ist die besondere Empfindlichkeit gegenüber Geräuschen. Sehr oft ist es die Empfindlichkeit gegen Essgeräusche. Für Betroffene kann ein gemütliches Mittagessen mit der Familie zur Folter ausarten. Frag mich mal – wie oft gab es böse Stimmung am Familientisch und ich habe mich auch noch schuldig gefühlt!!

Testen oder nicht testen?

Das ist im Prinzip Geschmackssache! Man sollte sich im Klaren darüber sein, was man erfahren möchte durch einem IQ-Test? Wozu möchte man ihn verwenden? So ein Test soll auf jeden Fall etwas beweisen – aber was?

Es ist ein vielschichtiges und kompliziertes Thema, das den Rahmen dieses kleinen Büchleins sprengen würde. Nur so viel und ich zitiere hier wieder Eliane Reichardt: Zur Intelligenzmessung werden aktuell ca. 30 verschiedene Tests genutzt, die sich an verschiedene Altersstufen richten und auf verschiedenen Intelligenztheorien basieren. Es kann das angeborene Potenzial getestet werden, die Grund- oder allgemeine Intelligenz oder auch die sichtbare Leistung, die Performance. Es gibt Tests, die sowohl Leistung als auch Potenzial prüfen und bei den meisten Tests gibt es noch den Faktor ZEIT, also wird noch die Verarbeitungsgeschwindigkeit festgehalten, was sich durchaus auf das Ergebnis auswirken kann. Unterzieht sich eine Person verschiedenen Tests, sollte man sich nicht wundern, wenn sehr unterschiedliche Ergebnisse zu Tage kommen. Oder ein hochbegabter Proband absolviert einen Test mit unterirdisch schlechtem Ergebnis, einfach deshalb, weil seine Fähigkeiten überhaupt nicht gefordert wurden.

Du siehst, es bedarf einer gründlichen Vorarbeit und einer umfangreichen Recherche, bevor man sich diesem Abendteuer unterzieht. Schau wieder unter den Informationen nach, auch dazu gibt es einiges.

Hochbegabte Erwachsene, denen noch nicht bekannt ist, dass sie es sind, geht es ähnlich wie Hochsensiblen in der gleichen Situation (schau hierzu auch im nächsten Kapitel bei „Scanner Persönlichkeit“).

Es ist essenziell für eigentlich alle Menschen, sich zu kennen, sich kennen zu lernen. Zu wissen, wer man ist – über das Äußerliche weit hinaus (siehe Individuation). Selbsterkenntnis und Selbstverständnis helfen uns, unsere Welt und unsere Mitmenschen zu begreifen, Erlebtes ggf. neu einzuordnen, zu begreifen, warum wir geliebt, bewundert, willkommen geheißen werden – oder warum von all dem das Gegenteil stattfindet.

Wir müssen unsere eigenen Bedürfnisse und Motive verstehen - und die unserer Mitmenschen, soweit möglich, ebenfalls, um nicht zu überschwänglich oder andersherum zu verzweifeln zu werden.

Und das alles gilt ganz besonders für Menschen mit Hochbegabung und möglicherweise gleichzeitig Hochsensibilität. Gerade sie stehen so oft vor einer Wand von Undurchdringlichkeit – eben, weil sie so sind, wie sie sind.

Wenn Du Dich hier wiederfindest, geh ganz behutsam und in Ruhe mit Dir zu Rate. **Du kannst mich „auf dem kleinen Dienstweg“ einfach anrufen, wenn Du Gesprächsbedarf hast.** Das könnte durchaus auch dann der Fall sein, wenn Dir Deine Hochbegabung / Hochsensibilität bereits seit langem bewusst ist und Deine Eltern sich entsprechend behutsam um Dich gekümmert haben. Betroffene müssen gar keine großen Probleme haben, es kann aber eine Erleichterung sein, einfach bei einer neutralen Person, die sich mit der Materie auskennt, drauflos zu sprechen. Die Erkenntnisse daraus könnten einen dicken Knoten lösen, den man zuvor gar nicht als solchen wahrgenommen hat. Deine Entscheidung.



Die Scanner- Persönlichkeit

Allein die Entscheidung, sich zu entscheiden, fällt ihnen schon manchmal schwer: den Scanner-Persönlichkeiten. Es liegt ihnen einfach nicht. Sie sind vielbegabt, ihre Interessen und Kompetenzen sind weitgestreut und oft auf Gebieten, die nicht das Geringste miteinander zu tun haben.

Bist Du eine Scanner-Persönlichkeit? Schau mal, was davon auf Dich zutrifft:

- Du neigst dazu, bei Deinen Interessen weniger in die Tiefe, lieber in die Breite zu gehen.
- Du hast tausend Ideen, die Du am liebsten sofort umsetzen möchtest
- Du vermeidest, wo immer es geht, Spezialisierungen, denn Du hasst Langeweile
- Du fühlst Dich unter Druck gesetzt, wenn Du Dich für etwas entscheiden musst, das für eine Weile Deine volle Konzentration verlangt
- Du bist leicht ablenkbar
- Du probierst oft und gern neue Dinge aus und bringst sie nicht immer zu Ende
- Viel wichtiger ist für Dich, Deinem Wissensdrang und Deiner Neugierde nachzugehen
- Du lässt Dich leicht ablenken und bist mit Deinen Gedanken oft „woanders“, nämlich bei etwas anderem, das Dich interessiert.

Oft sind sie hochbegabt und stellen eine Besonderheit der Hochbegabung dar. Und – es hat keinen Zweck, das zu verschweigen – sie sind zu allem auch sehr oft hochsensibel.

Das ist wirklich eine Mischung, die es in sich hat. Ein typisches Scanner-Verhalten wäre z.B. dies: Sie hat eine Sache neu begonnen, ist hochbegeistert, kniet sich hinein, alles prima, sie hat alles verstanden, nach einer gewissen Zeit hat sie das Gebiet vollkommen durchdrungen ... und dann spürt sie Routine. Das kann sie nicht aushalten. Routine verabscheut sie fast physisch, sie langweilt sich und findet es unerträglich! Aber kein Problem, sie hat viele Aktivitäten nebenher laufen und da war doch ... na klar, sie hat bereits etwas ausgeguckt, dem sie nun einen größeren Teil ihrer Aufmerksamkeit widmen wird bis ... siehe oben.

So oder ähnlich geht es vielen Menschen dieses Typs. Sie selbst finden das vollkommen in Ordnung. Ihre Umgebung eher nicht: sie werden leicht als sprunghaft, unzuverlässig, unbeständig, wankelmütig, flatterhaft eingeschätzt ... es gibt noch mehr Worte, die dafür gebraucht werden, alle abwertend und vollkommen daneben.

Bitte beachte dies und überprüfe Dich selbst daraufhin: So vielseitig begabte, sehr intelligente Menschen werden oft von ihren Mitmenschen misstrauisch beobachtet, man hat Vorbehalte. Das liegt daran, dass sie sich wundern, wie jemand so viel können kann, da ist doch etwas faul, wird vermutet. Landläufig denkt man ja, dass es viel Schweiß, Arbeit und Zeit kostet, sich ein Wissensgebiet anzueignen. Dies wird bei den Scannern als nicht erfüllt vermutet und erzeugt Misstrauen. **Umgekehrt ist es dann leider oft so, dass die sensiblen Scanner dieses Misstrauen bemerken und beginnen, an sich selbst zu zweifeln.** Das kann so weit gehen, dass sie sich selbst als wertlos einordnen. Woraus sich wieder andere hässliche Probleme entwickeln können. Bitte passt auf, dass Dir so etwas nicht passiert. Lass Dir ggf. helfen! Deine Gaben sind wertvoll, sie dürfen nicht durch blöde Missverständnisse unter den Teppich rutschen!!

Scanner sind hochkreativ, sprühen vor Ideen und setzen so viel wie möglich auch um. Und die nutzen ihre Zeit erstaunlich gut! So viel wie sie bekommen andere höchst selten und mit viel größerer Anstrengung in 24 Stunden hinein!

Was schwierig ist: Die Kanalisierung in eine zum Beispiel erwerbsfähige Form. Mit allen Komplikationen, die man sich vorstellen kann. Schau mal in das Kästchen hier. Solltest Du Dich da wiederfinden, schöpfe auf jeden Fall Mut. Du musst Dich nicht beschränken. Versuche eher, Möglichkeiten zu finden, Deine Gaben auszuleben und Deine Umgebung entsprechend zu gestalten. Hier im Buch unter Tests und unter weiterführende Informationen findest Du sicher auch Hinweise, die Dir helfen, Dich weiter zu orientieren.





Frondienst oder Berufung

Wähle einen Beruf,

den du liebst und du brauchst
keinen Tag in deinem
Leben mehr zu arbeiten

*Konfuzius, vermutlich 551v. Chr. bis 479 v.Chr.
Darstellung aus dem 18. Jahrhundert*



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 kann ich dieses so wichtige Thema hier nicht in aller Breite ausführen. Deshalb nur als ein Überblick, der Dich, wo angebracht, zur Weiterarbeit anregen soll.

Checkliste Frondienst

- 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 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 Du Dich als HSP einschätzt und hier mehrheitlich mit ja antwortest, solltest Du allen Ernstes gründlich über Deine Arbeit 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 können. Dann werden sie regelrecht traumatisiert, physisch und emotional.

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 Gelegenheit für die Entwicklungsmöglichkeiten, die eine HSP braucht.

Checkliste „Job“

- 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 berufen 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 eine HSP ohne Bedauern den Rücken kehren, aber sie 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.

Schau doch bitte mal, ob Du eine Tätigkeit ausübst, auf die möglichst viele dieser Punkte zutreffen:

Checkliste Berufung

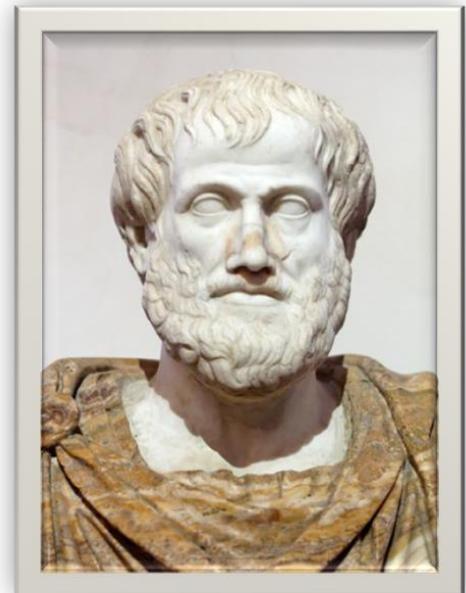
- ☹ Ich fühle mich genährt und erneuert durch meine Arbeit
- ☹ Ich verspüre Sinn im Leben
- ☹ Ich kann mir genügend Zeit nehmen, um zu entspannen
- ☹ Ich bin Veränderungen gegenüber aufgeschlossen
- ☹ Häufig erwache ich mit vielen Ideen
- ☹ „Das bin ich“
- ☹ Ich freue mich, arbeiten zu können
- ☹ Ich 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 Du noch auf der Suche bist, schau nach Beschäftigungen, die für Dich persönlich die o.g. Kriterien zu einem Großteil erfüllen. Dann solltest Du angekommen sein und kannst aufblühen.

Wo die Bedürfnisse der Welt liegen – dort liegt Deine Berufung

Aristoteles, 384 bis 322 v. Chr.



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 Interessensfelder.

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, herauszufinden, 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.

Checkliste „Unterdrückte Berufung“

- Hast Du aus Vernunftgründen einen Beruf gewählt, der Deinen Interessen zuwider läuft?
- Gibt es Arbeitsgewohnheiten oder berufliche Interessen, die Dich absichtlich unterdrücken, um mehr wie die anderen zu sein?
- Gibt es Charaktereigenschaften oder persönliche Eigenheiten, die Du für falsch hältst, die Du ändern oder verstecken möchtest?
- Hast Du aufgehört, etwas Bestimmtes erreichen zu wollen, weil andere Dir sagten, diese Ziele wären nicht wichtig genug, um so viel Aufmerksamkeit zu verdienen?
- Gibt es ein Hobby oder ein spezielles Interesse, das Dir Kraft gibt, Dich von der ermüdenden Arbeit zu erholen, vom dem Du aber das Gefühl hats, Du solltest es Dir nicht so oft gönnen?

Dieses Kapitel ist möglicherweise trotz der Kürze für viele starker Tobak. Höre sorgsam in Dich hinein. Mach langsam. Und hol Dir ggf. Hilfe.





Keine Angst vor Erfolg

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



Aus Afrika

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 einige 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 sie 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 unbemerkt ihr Unwesen – leider sehr oft als Ursache für Erfolgsangst.**
- **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?

Finde heraus – falls Du von dieser Problematik betroffen bist – welche dieser Varianten oder welche andere auf Dich zutrifft. Davon solltest Du versuchen, Dich zu lösen. Die Dinge, die Dich verletzt und in Wut versetzt haben, müssen aufgearbeitet werden, überlege, wie das für Dich am besten zu bewerkstelligen wäre. Wenn Du selbst Kinder und vielleicht schon Enkel hast, beobachte sie mit Liebe und beziehe die, die dazugehören, in mögliche Aktivitäten unbedingt mit ein. Es können längere Prozesse notwendig werden, aber das Leben lohnt es.



Panikpegel & Kettelbrennfaktor

Problematische Arbeitsbedingungen

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 man 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 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 Sperenzen macht?

💣 Oder ihm seine Wünsche nicht erfüllen und in Kauf nehmen, dass seine Arbeitsleistung nur 60% beträgt?

Was immer sich an Details hinter solchen Beispiel-Fragestellungen 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 – und 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 zeigen: Sie lassen ein Problem entstehen oder es relativ leicht verschwinden.

Beispiele: Ungünstige Umgebungs-Situationen / -Bedingungen

- Permanente Neonbeleuchtung / Kunstlicht
- Zu viel oder zu wenig Tageslicht
- Stimmen / Gemurmel
- Tastaturklappern
- Radioberieselung
- Belästigung durch Gerüche: Tabak, Maschinen, Essen, Parfum, Ozon /

- 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
- 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)
- insgesamt eine 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!! 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 nachdem, wo sich individuell der Ansatzpunkt zeigt.

Panikpegel und Kittelbrennfaktor

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

***Eine Studie der University of California Medical School besagt:
Stehen HSP **nicht unter Stress**, werden sie **seltener krank** als Nicht-Hochsensible***

Wie hoch ist Dein beruflicher Stress-Level?*

-  Hast Du abends das Gefühl, nur einen geringen Teil Deines Tagespensums erreicht zu haben?
-  Bist Du abends zu müde, um noch irgendetwas zu unternehmen?
-  Belasten Dich bestimmte Dinge so sehr, dass Du deshalb schlecht ein- oder durchschläfst?
-  Wachst Du Sie schon mit dem Gedanken an dringend zu Erledigendes auf?
-  Bist Du oft lustlos und vergesslich?
-  Bist Du oft in Eile?
-  Fällt es Dir sehr schwer, Aufgaben zu delegieren?
-  Kannst Du nicht gut Entscheidungen treffen?
-  Bräuchtest Du viel mehr Zeit für Dich selbst, damit es Dir gut geht?
-  Bist Du öfter gereizt oder ungeduldig?
-  Kannst Du kaum abschalten?
-  Bräuchtest Du eigentlich mehr Freude im Leben?

Je nachdem, wie viele Punkte auf Dich zutreffen: Entscheide selbst, wie hoch Dein Stresslevel ist!

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

Und noch einmal von der anderen Seite:

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.

Liebe Leserin, lieber Leser, bitte hilf Dir selbst oder lass Dir helfen – falls Du vom oben gesagten betroffen bist! Auf die Dauer hält sowas keiner aus.



MOBBING & *High Sensitive Persons*

MOBBING ist ganz klar menschliches Abseits

Mobbing: von *to mob* = ***anpöbeln***

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

Wohl treffen auch beim Mobbing gegensätzliche Interessen und Bedürfnisse aufeinander, hier liegt das zugrunde liegende Problem

jedoch 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?

Der typische Mobber

- ❓ fühlt sich beeinträchtigt (*in seinem sozialen Ansehen, Status, beruflicher Position, Anerkennung usw.*)
- ❓ 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
- ❓ schüchtert ein und brüskiert mit Worten ...
- ❓ ist nicht gewillt, Schwäche einzugestehen oder Nachteile in Kauf zu nehmen und
- ❓ hört gar nicht zu, was man sagt

Mobbing-Selbst-Test:

1. Wird über Dich öfter gelacht als über andere Kollegen?
2. Sprichst Du mit Vorgesetzten über Kollegen?

3. Gehst Du häufiger mit Kopf- und Bauchschmerzen zur Arbeit?
4. Hast Du nur vor oder während der Arbeit diese Beschwerden und nicht am Wochenende oder im Urlaub?
5. Verhalten sich Vorgesetzte und Kollegen Dir gegenüber gleichgültig oder abweisend?
6. Erfährst Du als letzter von Neuigkeiten im Betrieb?
7. Hast Du Dich schon einmal bei Vorgesetzten über Kollegen beschwert?
8. Werden Dir öfter unbequeme oder entwürdigende Aufgaben übertragen?
9. Gehst Du Gesprächen mit Kollegen lieber aus dem Weg?
10. Wirst Du in Gegenwart von Kollegen gerügt?
11. Macht man sich über Dich lustig, weil Du öfter krank bist oder langsamer arbeitest?
12. Wirst Du bei Gehaltserhöhungen, Beförderungen oder der Vergabe interessanter Arbeit übergangen?
13. Verschwinden Arbeitsmaterialien von Deinem Tisch?
14. Verstummen die Kollegen-Gespräche, wenn Du in die Nähe kommst?

Kurzauswertung: Wie viele Aussagen treffen auf Dich zu?

- 3 bis 5 ✓ Du befindest Dich möglicherweise in einem Konflikt, der Dir über den Kopf wachsen könnte. Notiere bitte, was vorgeht
- 6 bis 8 ✓ Es kann bereits von Mobbing gesprochen werden; kann der Konflikt nicht mit Kollegen und Vorgesetzten geklärt werden: wende Dich an Personalabteilung, Betriebsrat, Personalrat
- 9 und mehr ✓: die Mobbingphase ist bereits kritisch, das Arbeitsverhältnis wohl schon zerrüttet; suche Dir einen Rechtsbeistand oder profilierten Mediator

Analysiere Deine Situation: Mach Dir ein klares Bild

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 ...

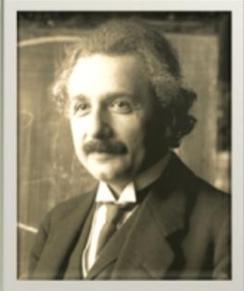
ist laut diverser Untersuchungen talentiert, pflichtbewusst, scheu, höflich, integer, selbstsicher, kompetent, nett, intelligent, hat eine hohe Moral und möchte andere erfreuen. Viele Mobbingopfer lieben ihre Arbeit und identifizieren sich stark mit ihrer Tätigkeit. Sie fühlen sich ihrer Arbeit sehr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

Merkst Du 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! HSP 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.

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



Albert Einstein
14. März 1879 18. April 1955



53

Wehrlos? – Nicht ganz! Du bist kein Schaf

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 Du Dich in Mobbing-Gefahr wählst, verinnerliche bitte folgendes:

Vorbeuge-Maßnahmen gegen Mobbing

👁️ Versuche bitte, zumindest zeitweise am Smalltalk auf dem Gang oder in der Kaffeeküche oder wo immer zu beteiligen.

- ☯ Lasse Dich sehen, gib genug von Dir preis, um nicht durch „Abschottung“ zur Projektionsfläche zu werden
- ☯ Suche Verbündete. Es wird Dir widerstreben, aber suche „angesehene“ Kollegen / Kolleginnen, bei denen Du Verständnis für Deine zurückhaltende Art findest – vielleicht entdeckst Du sogar, dass das ein/e Gleichgesinnte/r ist.
- ☯ Stell Dich verbalen Attacken begriffsstutzig: „Meinten Sie wirklich ...?“; das *kann* eine Chance zu einem klärenden Gespräch sein.
- ☯ Untersuche Deine eigenen Einstellungen: Vielleicht hast Du 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 Du die Fragen 2, 7 und 9 bejahst, überprüfe bitte Dein eigenes Verhalten; vielleicht lässt sich dadurch schon etwas ändern

Zusammenfassung: *Fünf Wege aus dem Mobbing:*

1. persönliche Gegenwehr des Betroffenen
2. Konfliktbearbeitung durch externe Experten
3. Schlichtungsversuch durch Betriebsrat
4. Konfliktbereinigung durch den Betriebsrat
5. juristische / mediative Maßnahmen





Der Arztbesuch

Hochsensibilität kann, wenn sie nicht erkannt bzw. nicht ihr entsprechend gewürdigt wird, bestimmten Befindlichkeiten Vorschub leisten und damit zu unpassenden Diagnosen und Therapien führen. Da es sich nicht um eine Krankheit handelt, hatte es der Begriff mit seinen Auswirkungen sehr schwer, sich in Praxen welcher Art auch immer durchzusetzen. Auch heute ist „Hochsensibilität“ noch längst nicht in alle Praxen vorgedrungen und immer wieder trifft man bei Erwähnung dieses Begriffes auf Unkenntnis oder Ablehnung. Dennoch gibt es inzwischen eine ganze Reihe von Mediziner*innen und Therapeuten, denen HS durchaus etwas sagt, die damit umgehen können und die Befindlichkeiten ihrer Patienten entsprechend berücksichtigen.

Wenn Du hochsensibel bist, versuche bitte, diesen Punkt abzuklären bzw. versuche, Unkenntnis und Ablehnung nicht auf Dich bezogen zu nehmen!

Wie oft habe ich in meiner Praxis erzählt bekommen, wie schwierig es sein kann, einem „traditionellen Mediziner“ oder Therapeuten zu verdeutlichen, dass man hochsensibel ist und was das heißt. Diese Schwergängigkeit hat natürlich auch damit zu tun, dass Hochsensibilität keine Krankheit ist. Also kann der Arzt oder der Therapeut seine Bemühungen für Dich nicht mit der Kasse abrechnen, weil eben keine

Voraussetzung dafür besteht, also keine Krankheit im Sinn des ICD-10 mit einer entsprechenden Codierung vorliegt. Um es mal klar zu sagen: Auch wenn Dein Arzt vollkommen richtig versteht, was HS ist und möglicherweise selbst betroffen: Er kann mit Deiner Hochsensibilität zusammenhängende resp. damit erklärbare Befindlichkeiten nicht behandeln und dann mit der KV abrechnen ... Du verstehst.

Aus diesem Grund muss er Dir eine im ICD-10 beschriebene und mit einem Code versehene Krankheit sozusagen aufoktroyieren. Damit hast Du aber für manche Menschen oder Situationen einen Makel... muss ich nicht weiter ausführen, ja? Du hast folgende Möglichkeiten: Du bezahlst Deinen Arzt und mögliche Therapien aus eigener Tasche (manche privaten KV tun das für Dich). Oder Du lebst mit einer nicht vorhandenen, aber im ICD-10 codierten „Diagnose“ und Deine KV zahlt. Siehe auch „Weiterführende Informationen“





Tests, um Betroffenheit zu ermitteln

Bitte beachte, dass in einer Reihe von Kapiteln bereits im Text Test-artige Aufzählungen eingebaut sind, die Dir direkt bei der Bearbeitung des jeweiligen Themas helfen, z.B. in den Kapiteln:

- Extra für Eltern hochsensibler Kinder
- Scanner-Persönlichkeit
- Frondienst oder Berufung
- Mobbing

Bitte beachte auch Folgendes beim Gebrauch von Tests allgemein und ganz besonders hier: Du bist wahrscheinlich allein, wenn Du Dich damit beschäftigst. Da können allerlei Gedanken und Befürchtungen auftauchen. Bitte suche eventuell das Gespräch mit einer vertrauten Person oder suche und nimm Hilfe von außen an. Es geht hier ausschließlich um DICH!

Anzeichen dafür, eine **Scanner-Persönlichkeit** zu sein:

- Du hattest bereits als Kind einen „unstillbaren“ Wissensdurst
- Du kannst Dir Wissen meist recht schnell aneignen
- Du denkst reflektiert und selbstkritisch und bist gleichzeitig sehr einfühlsam
- Du bist sehr begeisterungsfähig und verfolgst neue Themen sehr intensiv
- genau so gut lässt Du lässt Du Projekte wieder fallen, sobald sie langweilig werden
- Du langweilst Dich bei Menschen, die nicht ebenfalls so vielseitig interessiert sind wie Du
- Du kannst andere Menschen sehr gut motivieren und begeistern
- Du verfolgst Projekte aus den unterschiedlichsten Bereichen gleichzeitig, macht Dir nichts aus!
- Du triffst sehr ungern besonders weitreichende Entscheidungen, die Du auch durchhalten musst
- Du empfindest Dich selbst als individuell und unkonventionell
- Hierarchien und Autoritäten haben es nicht leicht mit Dir, Du hinterfragst einfach alles
- Du arbeitest lieber für Dich allein als in einem Team

Diese Hinweise müssen natürlich nicht alle zutreffen, um eine Scanner-Persönlichkeit zu identifizieren. Verlass Dich eher auf Dein Gefühl, doch schreke nicht davor zurück, Dir ggf. Hilfe zu holen, bevor Chaos entsteht - oder zu groß wird.

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 Du zwölf oder mehr Aussagen mit "Zutreffend" angekreuzt hast, bist Du wahrscheinlich hoch sensibel. Aber, offen gestanden, ist kein psychologischer Test so genau, dass Du Dein Leben danach ausrichten solltest. Falls nur eine oder zwei Aussagen auf Dich zutreffen, aber dafür umso stärker, so es vielleicht schon gerechtfertigt, Dich dennoch als hochsensibel zu bezeichnen. Lies bitte ggf. und/oder bei Interesse das zitierte Buch.





Epilog

Herzlichen Glückwunsch,
wenn Du bis hierher gelesen – oder geklickt - hast!!

Wenn Du Dich in dem hier Zusammengetragenen wiederfinden kannst und weißt nun – oder hast eine Bestätigung erhalten – dass Du zu den hochsensiblen Menschen zu gehörst, beglückwünsche ich Dich sehr herzlich:

Welcome to the Club

Du hast einen wichtigen Schritt in die richtige Richtung getan. Vielleicht wird sich Einiges klären und deutlicher werden in Deinem Leben. Manches Schmerzhaftes oder im Dunkel liegende kannst Du nun in einem anderen Licht sehen und es wird Dich erleichtern. Auf jeden Fall kannst Du jetzt beginnen und damit weiter machen, die positiven Seiten der Hochsensibilität mit all ihren Haupt- und Nebenzweigen zu leben.

Freu Dich daran!

Zögere bitte nicht, mit Fragen und Anmerkungen auf mich zuzukommen.
Alles Erforderliche dazu findest Du zwei Seiten weiter im Impressum.

ENDE



Weiterführende Informationen

Hauptsächlich verwendete Literatur und Leseempfehlungen:

- **Elaine Aron: *Sind sie hochsensibel?*** Wie sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen
- **Georg Parlow: *Zart besaitet*.** Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen
- **Eliane Reichardt: *Hochsensibel*.** Wie Sie Ihre Stärken erkennen und Ihr wirkliches Potenzial entfalten
- **Eliane Reichardt: *Hochbegabt?*** Potenziale erkennen und fördern
- **Barrie Jaeger: *Making Work for the Highly Sensitive Person*.** Engl. und mit einem Vorwort von Elaine Aron
- **Dr. Marianne Skarics: *Sensibel kompetent*.** Zart besaitet und erfolgreich im Beruf
- **Samuel Pfeifer: *Der sensible Mensch*.** Leben zwischen Begabung und Verletzlichkeit
- **Allan Guggenbühl: *Anleitung zum Mobbing***
- **Daniel Goleman: *Emotionale Intelligenz***

Websites (Auswahl):

www.evelynrittmeyer.com

www.hsperson.com

www.hochsensibel.org / www.ifhs.ch

www.zartbesaitet.net

www.dghk.de Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind

www.mensa.de Hochbegabtenverein Mensa, MinD

www.fachportal-hochbegabung.de Fachportal der Karg-Stiftung

www.ihvo.de Institut zur Förderung hochbegabter Vorschulkinder

www.synaesthesie.org/de/ Deutsche Synästhesiegesellschaft e.V.

www.sengifted.org SENG Initiative Fehldiagnosen bei hochbegabten Kindern



Impressum



© 2022 Evelyn Rittmeyer
erc Energy Resource Coaching
Am Vogelgesang 1, 65817 Eppstein
0172 8501721



erc Energy Resource Coaching
www.evelynrittmeier.com
(hier findest Du auch eine **Selbstbefragung** - probier´s einfach mal)
erc@evelynrittmeier.com

Die Weiterreichung dieser Publikation insgesamt zur sachgerechten, persönlichen Information in kleinem Kreis ist gestattet.

Für die in dieser Publikation enthaltenen Links auf Webseiten Dritter und deren Inhalt übernimmt die Autorin keinerlei Haftung.

Abbildungen: Alle Abbildungen sind kostenfreien Portalen entnommen oder privat. Foto der Autorin links: Sandra Hauer, Wiesbaden