

SÜDWESTRUNDFUNK

SWR2 Leben - Manuskriptdienst

Reizüberflutet

Hochsensible und ihr Alltag

Autorin: Margrit Irgang

Redaktion: Petra Mallwitz

Sendung: Mittwoch, 14.10.09 um 10.05 Uhr in SWR2

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Mitschnitte auf CD von allen Sendungen der Redaktion SWR2 Leben (Montag bis Freitag 10.05 bis 10.30 Uhr) sind beim SWR Mitschnittdienst in Baden-Baden erhältlich.

Bestellungen über Telefon: 07221-929-6030

**SWR2 Leben können Sie auch als Live-Stream hören im
SWR2 Webradio unter www.SWR2.de**

MANUSKRIFT

Erzählerin:

Meine Lehrerin in der ersten Grundschulklasse war für mich eine furchterregende Dame. Frau Andersch redete so laut, dass ich mir am liebsten die Ohren zugehalten hätte. Unter ihren Schritten ächzten die Holzdielen, und wenn sie meine Buchstaben auf der Schiefertafel nicht schön genug fand, war ich tagelang verstört. Eines Tages befahl Frau Andersch meine Mutter zu sich und eröffnete ihr, dass ihre Tochter zu sensibel sei: "Das Kind", verkündete Frau Andersch, "Muss sich dringend ein dickes Fell zulegen!" Meine Mutter fand den Vorschlag im Prinzip nicht schlecht. Sie war aber ehrlich genug zuzugeben, dass sie eine ebenso dünne Haut hatte. Am Abend jenes Tages saßen Mutter und Kind am Tisch und fragten sich, wie man das macht: "Sich ein dickes Fell zulegen".

Ich habe bis heute kein dickes Fell und weiß inzwischen, dass Menschen, die mit Hochsensibilität geboren werden, ein Leben lang hochsensibel bleiben - in einer Gesellschaft, die in nahezu allen Bereichen von Nicht-Hochsensiblen dominiert wird. Die entscheidende Frage für uns Betroffene ist also: Wie kann ich mein Leben so einrichten, dass meine Anlage nicht nur Leiden bringt, sondern eine Bereicherung ist für mich und mein Umfeld?

Appletree Rodden:

Wenn man ein sehr gutes Gehör hat, ist das ein Geschenk, wenn man ein Geigenspieler ist oder ein Sänger, aber wenn man in einer Autofabrik arbeitet oder mit einem Presslufthammer ist, ist diese gleiche Sensibilität nicht ein Vorteil. Und ich glaube, wir hypersensiblen Leute in dieser Beziehung müssen mit unserer Berufsauswahl ein bisschen vorsichtig sein.

Marianne Schauwecker:

Für mich sind hochsensible Menschen sehr oft in den Extremen. Also entweder sie ziehen sich total zurück und sind sehr angriffig auch, oder sie passen sich total an. Ich hab schon ein bisschen den Weg gewählt, mich, was ich auch angetönt hab, gemocht werden war sehr wichtig. Das hab ich erst im Rückblick gemerkt, dass ich eigentlich sehr vieles anders gemacht hätte, als ich es tatsächlich getan habe.

Erzählerin:

Der Arzt Appletree Rodden, die Therapeutin Marianne Schauwecker und ich sind dem Begriff Hochsensibilität zum ersten Mal in den Büchern der klinischen Psychologin und Therapeutin Elaine Aron begegnet. Die Amerikanerin erforscht seit den 1980er Jahren *sensory-processing sensitivity* - also Sensitivität, die von einem Nervensystem verursacht wird, das unablässig Informationen mit all ihren subtilen Details aufnimmt und weiterleitet. Elaine Aron, selbst hochsensibel, hat einen Test zur Selbsteinschätzung entwickelt, in dem es um die Empfindlichkeit gegenüber Lärm und Gerüchen geht, um Gewissenhaftigkeit, Gefühlsintensität und das Wahrnehmen der Stimmungen anderer Menschen. Höchst unterschiedliche Bereiche also, aber Elaine Aron erklärt, dass ein gemeinsames Merkmal all dies verbinde:

Elaine Aron:

And what's that thing that's in common underneath is, is an innate ... when there is too much coming at us at once.

Overvoice Elaine Aron:

Das darunter liegende gemeinsame Merkmal ist eine angeborene, also vererbte Veranlagung, Informationen gründlicher zu verarbeiten. Unser Gehirn arbeitet stärker, wir beobachten gern, bemerken viel und denken darüber nach. So nehmen wir mehr Feinheiten in unserer Umgebung wahr, sind aber auch schnell überwältigt, wenn zuviel auf einmal auf uns einströmt.

Erzählerin:

Elaine Arons Forschung hat ergeben, dass 15 bis 20 % aller Menschen dieses Merkmal besitzen. Allerdings wissen die meisten nicht darum. Wie die Interviewpartner von Elaine Aron fragen sie sich, warum sie sich fremd in der Welt fühlen, unverstanden und ausgegrenzt. Oft verinnerlichen sie die Urteile der Nicht-Hochsensiblen, nach denen sie scheu, unsozial, überempfindlich oder sogar neurotisch sind. Marianne Schauwecker lässt sich von solchen Urteilen nicht mehr irritieren. Als sie mich am Bahnhof Zollikon abholt, entschuldigt sie sich als Erstes für den zu erwartenden Lärm: Sie habe eine Baustelle vor dem Haus. Innen ist es dann aber still, und ich nehme die klare und strukturierte Atmosphäre wahr, mit der sich viele Hochsensible umgeben. Marianne Schauwecker wuchs als Tochter eines ebenfalls hochsensiblen überlasteten Arzt-Vaters und einer überforderten Mutter auf.

Marianne Schauwecker:

Und ich selber, ich war das typisch schüchterne Kind, das kaum gewagt hat, die Hand zu geben, auf der anderen Seite aber auch sehr kreatives Kind, das dann doch, wenn ein Vertrauen da war, gern die Führerrolle gespielt hat, weil ich viele Ideen hatte. Also so ne Mischung von: Ich zeig mich nicht, aber ich möchte mich eigentlich zeigen. Und auch Trotz und Jähzorn, ich war sehr sehr sehr verletzlich und ich bin es heute noch, dann konnte ich wirklich unglaublich, das war dann auch wie ne Befreiung, ich hab dann wirklich ausgeteilt. Aber sonst war ich eigentlich diejenige, die den Schulweg suchen musste, dass mich die Jungs nicht quälten.

Erzählerin:

Es ist die fast schon typische Geschichte eines hochsensiblen Kindes, das in der Familie keine Unterstützung für seine Besonderheit bekommt. Aber die Einsamkeit im Äußeren wird kompensiert durch ein reiches Innenleben. Von diesem Reichtum jedoch dringt wenig nach außen; in der Wahrnehmung der anderen und somit auch in der eigenen ist das Kind gehemmt und wenig lebensstüchtig.

Marianne Schauwecker:

Ich war ja eben ein abhängiges Kind von der Mutter und drum auch immer: Ja, was tue ich jetzt, was tue ich jetzt. Nicht "Ich will das werden". Ich bin per Zufall Lehrerin geworden, weil nach dem Abitur wollte ich studieren, da war ich viel zu unselbständig, weil damals war das noch nicht so schulmäßig. Dann die Studentenfreiheit, die hab ich überhaupt nicht ertragen. Dann hab ich mich sofort ins Lehrerstudium geflüchtet, und da hatte ich wieder nen Halt.

Erzählerin:

Als die Kinder kommen, gibt Marianne Schauwecker die Arbeit in der Schule auf. Aber da ist so viel kreatives Potenzial, das nach Ausdruck verlangt. Sie macht eine Ausbildung zur Gymnastiklehrerin, beginnt, eigene Lieder zu schreiben und studiert ein paar Semester Jura.

Zu diesem Zeitpunkt weiß sie noch nicht, dass sie sich als Hochsensible schützen muss. Jeden Impuls setzt sie sofort in die Praxis um. Sie macht eine Ausbildung zur Therapeutin für Musik und Stimme und nimmt zu all den anderen Verpflichtungen noch eine Halbtagsstelle in einer psychiatrischen Klinik an.

Marianne Schauwecker:

Und dann wurde das immer extremer, und ich merkte auch auf den Heimfahrten nach der Klinik, dass ich an den Geschichten herumkaute, das waren ja auch ganz schreckliche Geschichten, die mir da erzählt wurden. Ich hab dann meistens geheult auf dem Heimweg, um das wieder aus mir herauszubringen, und es hat dann doch nicht richtig funktioniert. Und das war dieser Zwiespalt: Ich liebte die Arbeit, und irgendwann ging mein Blutdruck einfach ganz hoch rauf, da kam eben das Schicksal und sagte: Na, wer nicht hören will, muss fühlen, und ich wurde wirklich auch krank. Ich glaube, ich hätte auch auf die andere Seite dann gepasst.

Erzählerin:

Es waren ihre Patienten in der Klinik, die Marianne Schauwecker auf das Thema Hochsensibilität brachten. Sie fahndete im Internet und entdeckte die Forschungsarbeit von Elaine Aron.

Marianne Schauwecker:

Ich war zuerst fast ein bisschen enttäuscht: Das gibt's ja schon, jetzt hab ich nichts entdeckt. Aber dann geschah diese Wende, dass ich selber plötzlich auch sehr erlöst war und sehr es auf mich selber anwenden konnte und merkte: He, das bin ja ich! Ich muss da gar nicht bei den anderen suchen gehen, das geht mich ja auch ganz persönlich was an.

Erzählerin:

Marianne Schauwecker konnte sich in der Klinik nicht abgrenzen. Das ist die Gabe der Hochsensiblen und ihr Problem. Sie können einfühlsame Freunde, Therapeuten, Künstler und Lehrer sein, aber da ihre hohe Wahrnehmungsfähigkeit auch kleinste Details in ihrer Umgebung registriert, fühlen sie sich schneller erschöpft. Jeder Eindruck muss verarbeitet werden, das kostet Kraft. In hektischen Großraumbüros, Neonlicht und Maschinenlärm, aber auch in der Konfrontation mit großem Leiden in ihrer Umgebung geraten Hochsensible schnell an ihre persönliche Grenze. Eine solche Geschichte erzählt mir auch der Arzt Appletree Rodden. Aufgewachsen ist der 72jährige in West-Texas, zwischen, wie er sagt, Klapperschlangen und Kakteen.

Appletree Rodden:

Ich habe ziemlich früh gesehen, Mann, was ist mit dir, du weinst die ganze Zeit. Nicht, weil ich traurig bin, sondern weil ich Bach höre, oder weil ich einen schönen Untergang sehe, oder wenn jemand mir sagt: Das hast du gut getan. Dann bin ich gerührt und ich weine. Ich glaube, von meinen Emotionen in Bezug auf andere Leute und auf Kunst vielleicht, auf Musik, wusste ich schon von meinen jüngsten Jahren, du bist einfach sensibel. Dinge, die dir wehtun, andere Leute merken es nicht, dass es in der Luft ist. In einer Gruppe von Leuten, es kann Spannung da sein, die ich merke, und die anderen Leute: Was ist mit dir, Appletree? Inzwischen versuche ich es nicht mehr zu erklären, ich sage es mir, es ist Spannung da, wenn die es nicht merken, dann gut, aber ich merke das, dass einige Dinge in der Luft sind.

Erzählerin:

Appletree Rodden hat Biochemie studiert, sich als Neurochemiker weitergebildet und vier Jahre an der Stanford University in der Depressionsforschung gearbeitet. Er erzählt, dass ihm irgendwann Zweifel am Wert seiner Arbeit kamen, und dass er von seinen Versuchsratten nichts lernen konnte. Seit seiner Kindheit war Ballett seine Leidenschaft, und so beschloss er, erst einmal als Balletttänzer nach Deutschland zu gehen, wo er mehr Chancen für Tänzer sah als in Amerika. Er tanzte zwei Jahre an der Oper Kassel, dann ein Jahr in Tel Aviv und Jerusalem.

Appletree Rodden:

Ich dachte, irgendwann mal ist meine Rumhüpfzeit vorbei (*lacht*), und ich habe jeden Dekan in Deutschland von medizinischer Hochschule, jeden medizinischen Dekan, geschrieben und gesagt, ich bin ein promovierter Biochemiker, Neurochemiker, ich arbeite zur Zeit als Ballettsolist in Tel Aviv. Ich würde gern Medizin studieren.

Erzählerin:

In Marburg klappte es, Appletree Rodden wurde Neurochirurg und forschte im eigenen Labor. Er arbeitete ein paar Jahre als Dorfarzt in Burkina Faso und schließlich als Neurochirurg in einem Rehabilitationszentrum für schwer Hirnverletzte in Hamburg. Wie Marianne Schauwecker hat er viele Talente und Interessen, und in seiner Begeisterung nahm auch er keine Rücksicht auf seine hochsensible Disposition.

Appletree Rodden:

In der Rehabilitationsmedizin, ich habe gemerkt: Noch ein Kind mit einem Hirntumor wird mich umbringen, ich hab meinen Pegel erreicht. Es gibt Kinder, wo ich bei der Operation war bei kindlichen Hirntumoren. Ich habe immer noch einige Familien, die ich jedes Jahr schreibe: Heute wäre Christophs Geburtstag. Ich mach das nicht explizit, nur wenn sein Todestag ist oder sein Geburtstag, ich schreibe den Familien und sage nur: Ich denke an euch. Weil das sind Dinge, die wir zusammen durchgemacht haben. Und um mich zu sein, ich könnte das nicht anders machen. In der Rehabilitationsmedizin war einfach zuviel Leiden für mich.

Erzählerin:

Nach einem Nervenzusammenbruch musste Appletree Rodden seine Arbeit aufgeben. Dieses Suchen nach dem eigenen Platz in der Welt hat Elaine Aron in den Biografien vieler Hochsensibler gefunden.

Elaine Aron:

We may need to change jobs, and in fact they have to kind of learn the hard way.

Overvoice Elaine Aron:

Ich habe keine Statistik darüber, aber meine Beobachtung ist, dass sensible Menschen Berufe und Arbeitsplätze häufiger wechseln. Es ist einfach schwerer für sie, das Richtige zu finden, denn oft bekommen sie Rat, der für Nichtsensible passt, und dann müssen sie auf mühsame Weise lernen.

Erzählerin:

Die Offenheit für Reize kann für hochsensible Menschen auch körperliche Folgen haben. Sie können unter Allergien oder Migräne leiden, auch Angstanfälle auf Grund von Überforderung sind möglich. Ein Arzt, der sich mit Hochsensibilität nicht auskennt, stellt hier schnell die falsche Diagnose. Dann werden Tranquilizer oder Antidepressiva verordnet und Medikamente generell in viel zu hoher Dosierung verabreicht.

Elaine Aron bemerkt in ihren Seminaren für Hochsensible eine besonders achtsame Atmosphäre: Wer ununterbrochen mit Wahrnehmen und Verarbeiten beschäftigt ist, wirkt eher rezeptiv als aktiv. Die facettenreiche Wahrnehmung führt oft zu einer differenzierten Interpretation der Welt, und deshalb geben Hochsensible selten schnelle oder harte Urteile ab. Eine Begabung vieler Hochsensibler ist es, einen Raum zu betreten und sofort zu sehen, was die Anordnung der Möbel über den Geisteszustand des Bewohners verrät oder dass in einem Gespräch die größten Lügen ausgetauscht werden. Elaine Aron nennt diese Eigenschaft im Einklang mit der Typenlehre von C. G. Jung "Intuition".

Elaine Aron:

They almost always are more intuitive ... and it's based upon subtle processing.

Overvoice Elaine Aron:

Sie sind fast immer intuitiver, und ich beschreibe Intuition schlicht als "Etwas wissen, ohne zu wissen, warum man es weiß". Oft denken wir über etwas nach und wissen, warum wir etwas wissen, aber manchmal erspüren wir etwas, ohne es zu wissen. Natürlich kann Intuition falsch sein, denn sie kann zu falschen Schlüssen führen. Trotzdem ist sie sehr hilfreich. Oft spüren wir, dass etwas funktionieren wird oder nicht, und das entsteht aus der subtilen Verarbeitung.

Erzählerin:

Der Nachteil dieser subtilen Verarbeitung ist die Gefahr der ständigen Überstimulierung und psychischen Überforderung. Die Freiburger Psychotherapeutin Stephanie Lützen-Heller, die sich selbst als hochsensibel einschätzt, nimmt an, dass 50 bis 70 % ihrer Klienten es ebenfalls sind.

Stephanie Lützen:

Heute morgen war eine Klientin da, auch hochsensibel, die einfach sagte: Ich war auf einem Grillfest, ich halte das nicht aus, was die Menschen für Massen von Fleisch essen. Und natürlich die ganze Gehirnvernetzung viel höher ist als bei anderen Menschen, da läuft ja das ganze Programm mit: Was weiß ich darüber, was weiß ich ökologisch, wen kenne ich, der viel Fleisch isst, wie fühlt sich's an, was riech ich, was seh ich in den Gesichtern und und und. Schwer aushaltbar. Und sich dann zu sagen: Das ist in Ordnung, und es ist auch gut so, dass es Menschen gibt, die das überhaupt wahrnehmen.

Erzählerin:

Was aber ist dieses angeborene Merkmal, das Nichtbetroffenen völlig unverständlich ist, bei Betroffenen jedoch das ganze Leben bestimmt? Die Forschung steht hier noch am Anfang. An der Stanford University wurde die Gehirntätigkeit Hochsensibler und Nicht-Hochsensibler gemessen, während sie subtilste Unterschiede erkennen sollten, zuerst in kürzester Zeit, dann in Ruhe.

Elaine Aron:

The sensitive people worked much harder ... they showed more pain.

Overvoice Elaine Aron:

Die sensiblen Menschen arbeiteten viel stärker bei dem Test, das Gehirn war weit aktiver in den Bereichen der sensorischen Verarbeitung. Interessant ist auch, dass sie im schnellen Teil des Tests offenbar mehr unter der erzwungenen Schnelligkeit litten.

Erzählerin:

Hochsensible sind nach den Erkenntnissen von Elaine Aron auch eher der Langzeiterregung ausgesetzt, bei der verstärkt das Hormon Cortisol ausgeschüttet wird. In Internet-Foren wird gern ein Fernsehbericht des WDR aufgegriffen, dem zu Folge Hochsensiblen wahrscheinlich ein Filter fehle, der Reize dämpfen könne. Professor Willmes-von Hinckeldey von der Universität Aachen, der in diesem Zusammenhang zitiert wird, versicherte mir jedoch auf meine Nachfrage, dass sensory-processing sensitivity gar nicht sein Forschungsgebiet sei. Es habe sich hier eher um eine allgemeine neuropsychologische Möglichkeit gehandelt.

Diskutiert wird in der Fachliteratur ferner, ob es neben der angeborenen auch eine durch traumatische Kindheitserfahrungen *erworbene* Hochsensibilität gibt, wobei diese Frage eher der nach der Henne und dem Ei gleicht. Was ist Ursache, was ist Wirkung, wenn ein sensibles Kind, das unter schwierigen Bedingungen aufwächst, hochsensible Reaktionen zeigt?

Hochsensibilität bei Kindern ist in jedem Fall für die Familie eine Herausforderung. Solche Kinder machen sich früh Gedanken über das Leben und den Tod, fühlen sich intensiv in andere Menschen ein und können verstört sein, wenn ihre Bezugspersonen unauthentisch handeln. Häufig wird ihnen ihre zutreffende Wahrnehmung ausgeredet, manchmal werden sie sogar dafür bestraft. Die hochsensiblen Klienten von Stephanie Lützen-Heller müssen deshalb ihre Kindheit unter dem Aspekt ihrer Hochsensibilität neu bewerten.

Stephanie Lützen:

Sie brauchen vor allem ein Verständnis erst mal, also so was wie: Es ist okay, so, wie ich bin, und das ist auch gut so, das hat auch seinen Sinn in der Welt, und gleichzeitig ist die Welt ein bisschen anders. Also so eine Selbstakzeptanz. Es sind schon oft Menschen, die auch in ihrer Kindheit große Schwierigkeiten bekommen haben auf Grund hoher Emotionen, auf Grund einer hohen Gewissenhaftigkeit, weil sie früh mitgekriegt haben, dass die Erwachsenen um sie herum so was sagen und so handeln.

Erzählerin:

Da Hochsensible von Reizen so schnell überwältigt werden, müssen sie sich Ruhezeiten und Auszeiten schaffen. Die meisten brauchen viel Schlaf, eine gute Ernährung und einen strukturierten Tagesablauf. Auf plötzliche Veränderungen reagiert das Nervensystem alarmiert, zu viele Menschen und Gespräche erschöpfen es. Harmonie im Umfeld ist für Hochsensible besonders wichtig; Irritationen und Streit vermeiden sie gern, und deshalb müssen sie darauf achten, sich nicht zu sehr an die Erwartungen der anderen anzupassen. Und weil fast alle Hochsensiblen bei sich eine hohe Gewissenhaftigkeit, Gründlichkeit und als Folge davon viele Selbstzweifel bemerken, tut ein wenig Humor gut - und ab und an das Zusammensein mit anderen, die ebenso sensibel sind.

Appletree Rodden:

Ich bin in dieser Abteilung für psychosomatische Medizin in Quakenbrück, und ich würde sagen, von unseren Patienten, wenn 15 bis 20 % in der normalen Population hypersensibel sind, würde ich sagen, in unserem Patientengut sind das 80 %. Und wenn man der einzige Hypersensible ist in einem Dorf, ist das anders als in Stuttgart oder in Hamburg oder irgendwo, man trifft andere Leute. Man sieht: Ich bin nicht wie die anderen, aber es gibt auch ein paar andere wie ich. Aber wenn man der einzige Hypersensible ist in einem Dorf oder der einzige Schwule oder die einzige Anorektikerin, dann tut das verdammt weh.

Erzählerin:

Appletree Rodden ging nach seinem Zusammenbruch an die Universität Tübingen, wo er heute noch an seinem Hirnforschungsprojekt "Humor und das Gehirn" arbeitet. Jeden Freitag leitet er am Christlichen Krankenhaus in Quakenbrück eine Gesprächsgruppe, einmal im Monat arbeitet er als Klinikclown, und seit ein paar Jahren studiert er in Reutlingen Theologie. Was hier so bunt daherkommt, hat allerdings einen inneren Zusammenhang: In all diesen Tätigkeiten und Umgebungen kann Appletree Rodden seine Hochsensibilität zum Wohl des Ganzen entfalten. Wie die meisten Hochsensiblen ist er sehr spirituell, aber sein Zugang zur Transzendenz ist höchst individuell.

Appletree Rodden:

In West-Texas alles ist so heiß, die nackte Sonne und Kaktus und Klapperschlangen, und die Kirche war immer - Kerzen da und sanfte Musik, und man konnte einfach still sein. Und diese Atmosphäre, das liebe ich. Ich weiß es nicht, was ich glaube. Und die wunderschönen Dinge hier an dieser Hochschule ist: Die Leute kennen das. Manche würden sagen: Du bist kein Christ, du bist Atheist. Und ich sage: Na, vielleicht bin ich ein bisschen beides. Weiß es nicht.

Marianne Schauwecker:

Sehr viele Menschen sind ausdrucksstark, und das macht auch sehr viel dieses Leidens aus, weil Depression zum Beispiel heißt ja nichts anderes als Runterdrücken dieser ganzen Kraft, die da ist. Und es wirkt so müde und traurig, manchmal unbeweglich, dabei ist da eine Riesenbewegung, die leben möchte.

Erzählerin:

Marianne Schauwecker hat die Musik als ihr Ausdrucksmittel entdeckt. Sie hat CDs mit eigenen Liedern herausgebracht und arbeitet mit Stimm-Improvisation. Auch ihre Webseite, die den schönen Titel "Das Potenzial der Hochsensiblen" trägt, ist ein Mittel für sie, kreativ mit der Welt verbunden zu sein. Und der Kontakt per E-Mail gibt ihr den für sie wichtigen Abstand zu den Menschen, mit denen sie sich austauscht.

Marianne Schauwecker:

Es ist wunderschön, es ist ein Riesenfeld, es ist ein Fenster zur Welt, und das genieß ich sehr, weil da muss ich mich weniger stressen. Da kann ich mich mit Liebe wirklich einlassen, und ich mach das auch gern, wirklich. Und ich mein's auch im Ernst, wenn ich den Leuten jeweils sage, ihr könnt wieder schreiben, ich mach's wirklich gern. Und ich hab meine Ruhe.

Erzählerin:

Und was wurde aus dem Kind, das sich kein dickes Fell zulegen konnte? Ich wusste nichts von Hochsensibilität, aber ich begriff sehr früh, dass ich mir meine eigene Welt erschaffen muss, wenn ich glücklich leben will. Bei den Künstlern - den Musikern, Malern und Dichtern - fand ich Menschen, die ebenfalls Dinge wahrnahmen, die für andere einfach nicht vorhanden waren. Ich studierte an einer Kunstschule, veröffentlichte Romane und Erzählungen und entdeckte irgendwann auch den Rundfunk als Ausdrucksmittel für mich. Seit vielen Jahren lehre ich außerdem Achtsamkeits-Meditation. In den Kulturen der Japaner, Inder und Vietnamesen, mit denen ich in meiner Weiterbildung zu tun habe, ist mein Merkmal übrigens hoch angesehen: Man schätzt dort Zurückhaltung, und ich bezweifle, dass es in Asien den Terminus Hochsensibilität je geben wird.

Marianne Schauwecker, Appletree Rodden und ich benutzen diesen Begriff allerdings auch nicht: Er klingt uns zu elitär. Jeder Therapeut und Arzt, jede Lehrerin und Erzieherin, Mütter, Väter und unsere Partner sind hoffentlich sensibel - also verständnisvoll, einfühlsam, zugewandt. Wir sind nicht die "besseren Sensiblen" - wir erfahren die Welt einfach völlig anders.

Appletree Rodden:

Wir empfinden unsere Einsamkeit mehr als die anderen Menschen, wir wissen das. In der gleichen Weise, wie wir sehen: Mann, ist das eine schöne Nacht! Nächte sind immer schön, aber wir empfinden das stärker. Jeder Mensch ist einsam, aber wir wissen, dass wir einsam sind.

Marianne Schauwecker:

Mein Ziel ist eher, anstatt mich abzugrenzen, ein Teil wieder zu sein. Dass wir lernen, uns zu integrieren und unsere Begabungen mit einzubringen.

Erzählerin:

Es ist nicht leicht, als hochsensibler Mensch zu leben. Aber Hochsensible empfinden auch Freude tiefer, und diese Freude entzündet sich oft an den von anderen übersehenen Kleinigkeiten. Appletree Rodden sagt nach einem 72 Jahre währenden Leben mit Hochsensibilität:

Appletree Rodden:

Wir können die Aufgaben von den anderen respektieren und können hoffen, dass manche von denen unsere Rolle respektieren, aber nicht zuviel erwarten, weil die können das nicht sehen. Wenn man nicht weint bei den Goldberg-Variationen, kann man es nicht verstehen, dass manche Dinge einfach so schön sind, dass Tränen einfach die einzige adäquate Antwort sind!

Buchtipps:

Elaine Aron

Sind Sie hochsensibel?

Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen

Moderne Verlagsgesellschaft

Broschiert, 369 Seiten für 89,90 Euro

ISBN 978-3636062468

Elaine Aron

Hochsensibilität in der Liebe

Wie Ihre Empfindsamkeit die Partnerschaft bereichern kann

Moderne Verlagsgesellschaft

Broschiert, 390 Seiten für 19,90 Euro

ISBN 978-3636062802

Elaine Aron

Das hochsensible Kind

Wie Sie auf die besonderen Schwächen und Bedürfnisse Ihres Kindes eingehen

Moderne Verlagsgesellschaft

Broschiert, 486 Seiten für 19,90 Euro

ISBN 978-3636063564

Internethinweis:

www.hsperson.com (Elaine Aron)

www.hochsensibilitaet.ch (Marianne Schauwecker)

www.hochsensibel.org

www.zartbesaitet.net