

Freude und Last

*Der Kern des Glücks:
Der sein zu wollen, der du bist.*
Erasmus von Rotterdam (1466-1536)

- ▶ Es gibt sensiblere Menschen und weniger sensible.
- ▶ Jeder Mensch, egal wie sensibel, hat eine persönliche Behaglichkeitszone in Hinsicht auf die Menge, die Intensität und die Dauer von Eindrücken aller Art. Unterhalb dieser Zone fühlen wir uns unterfordert oder gelangweilt, darüber fühlen wir uns gestresst oder überfordert.
- ▶ Diese persönliche Behaglichkeitszone kann von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich sein, aber auch bei ein und demselben Menschen, bedingt durch seine Tagesverfassung und auch durch andere Faktoren, von Mal zu Mal verschieden.
- ▶ Viele Schwierigkeiten im Zusammenleben ergeben sich aus der sehr menschlichen Tendenz, von sich auf andere zu schließen. Im Zusammenspiel mit den eben genannten Punkten über die unterschiedlichen Behaglichkeitszonen resultiert daraus eine konfliktträchtige Mischung. Diese kann beim Zusammenwohnen oder -arbeiten die persönliche Lebensqualität stark beeinflussen, speziell bei den sehr sensiblen Personen.

Dieses Buch möchte den hochsensiblen Menschen helfen, sich selbst, ihre Eigenheiten und was sie von anderen unterscheidet, zu verstehen und anzunehmen. Aus diesem Verständnis kann dann eine neue Art von Lebensgefühl und die dankbare Achtung vor dem eigenen Schicksal erwachsen. Ein tieferes Verständnis und die Wertschätzung der eigenen Hochsensibilität können wiederum mit Hilfe vieler praktischer Tipps und Hinweise zu einem neuen Umgang mit dem eigenen Wesen, den eigenen Bedürfnissen und Absonderlichkeiten führen; ein neuer Umgang, der größere innere und äußere Harmonie ins Leben bringen kann, mehr Gefühle von Freiheit, Verbundenheit und Erfüllung.

Die Aussage, dass es sensiblere und weniger sensible Menschen gibt, wird zwar theoretisch verstanden und akzeptiert, trotzdem sind viele Menschen unreflektiert der Ansicht, dass diese Unterschiede in der Praxis vernachlässigbar gering wären. Das heißt, weniger sensible Menschen kommen meist gar nicht auf die Idee, dass es auffällig sensiblere als sie selbst geben könnte, und sehr sensible Menschen wiederum gehen oft spontan davon aus, dass alle mehr oder weniger das Gleiche wahrnehmen wie sie, nur dass die Mehrheit aus ihnen unverständlichen Gründen anders darauf reagiert. Im Laufe des Buches werden wir sehen, wie sich aus diesen grundlegenden Missverständnissen eine Reihe unangenehmer Verquickungen ergeben können und wie sich diese vermeiden lassen.

Das Verständnis dieser Fakten und ihrer Wechselwirkungen hat dem hochsensiblen Autor geholfen, sich und sein Leben besser zu verstehen, anzunehmen und positiv zu gestalten. Das vorliegende Buch ist somit dem Phänomen der Hochsensibilität gewidmet sowie den begleitenden Umständen und Auswirkungen. Es enthält Informationen aus verschiedensten Quellen, sowohl zeitgenössischen als auch historischen, aus der medizinischen und psychologischen Forschung, ergänzt durch Daten aus den Beobachtungen und Umfragen des Autors. Höchstwahrscheinlich ist einiges dabei, das Sie immer schon wussten, ohne zu wissen, dass Sie es wissen.

Die Minderheit

Die Bandbreite der Sensibilität für Reize aller Art ist anders gelagert, als vielleicht zu erwarten wäre. Eine mindestens achtzigprozentige Mehrheit zeigt die zu erwartende Variation von etwas mehr oder weniger sensibel und der kleine Rest ist drastisch sensibler. Diese Minderheit wird hochsensibel genannt und wir freuen uns dazugehören.

Wie Sie später noch ausführlicher lesen werden, gibt es nicht nur hochsensible Menschen, sondern auch hochsensible Tiere. Und auch in der Tierwelt liegt der ziemlich stabile Prozentsatz der hochsensiblen Exemplare zwischen 15 und 20 Prozent. Diese Individuen sind wesentlich sensibler als der Durchschnitt, sie sind aufmerksamer, werden daher von Äußerlichkeiten leichter irritiert und verunsichert, dafür sind sie aber auch lernfähiger und origineller. Wir werden uns noch genauer damit beschäftigen, welchen biologischen Zweck diese Aufteilung in sehr empfindsame und auffällig weniger empfindsame Vertreter einer Art haben könnte.

Die Mehrheit

Hochsensibilität ist also ein Minderheitenphänomen. Die Mehrheit der Menschen, und das trifft auf alle Kulturen und Ethnien zu, bilden die merklich weniger empfindsamen. In vielen Kulturen, z. B. im alten China oder bei manchen Stammeskulturen, wurden Hochsensible besonders geschätzt und hatten spezielle Aufgaben. In unserer westlichen Kultur gab es früher verschiedenste Nischen für Hochsensible, beispielsweise im Bereich der Kunst oder der Religion. Dies hat sich jedoch durch die Kommerzialisierung und Institutionalisierung dieser Bereiche zu großen Teilen geändert. Heute finden sich viele hochsensible Menschen an Plätzen und Positionen im Leben, für die sie schlecht gerüstet sind. Die Mehrheit diktiert, was normal ist, und bestimmt die Rahmenbedingungen. So wurden das klaglose Ertragen und sogar Genießen der Hektik des modernen Lifestyles mit seiner Reizflut, die Überbetonung ständig sich ändernder Banalitäten sowie die Erhebung von Jugendlichkeit, Extrovertiertheit und Materialismus zu unantastbaren Götzen zum Standard.

Der Begriff Stimulation

Ein wichtiger Begriff, mit dem wir Sie in diesem Zusammenhang vertraut machen möchten, ist Stimulation. Stimulation ist im Grunde jede Art von Eindruck, jeder Reiz, jede Anregung, die wir erhalten. Wir meinen damit alle Eindrücke, ob sie nun von außen, aus dem Inneren unserer eigenen Körper oder aus der eigenen Gedanken- und Gefühlswelt kommen. Alle bewusst oder unbewusst empfangenen Eindrücke sind in unterschiedlichem Maße anregend oder erregend, von kaum merkbar bis überwältigend. Ein neuer Eindruck ist dabei immer stärker anregend oder stimulierend als der gleiche Eindruck, wenn er uns bereits vertraut ist. Jeder Mensch hat ein gewisses persönliches Maß an Stimulation, mit dem er sich am wohlsten fühlt. Stimulation unter der persönlichen Behaglichkeitszone erleben wir als langweilig, es tut sich nichts, wir sind unterfordert. Unterstimulierte Menschen werden oft unruhig und gehen mehr oder weniger gezielt auf die Suche nach Anregung, nach Abwechslung, nach Neuem. Haben wir allerdings mehr Anregungen oder intensivere Anregungen, als uns lieb ist, so sprechen wir von Überstimulation.

Überstimulation ist negativer Stress (Dystress) und führt leicht zu Überforderung. Überstimulation kann durch zu intensive Reize (z. B. extremer Lärm), zu viele verschiedene Reize zur gleichen Zeit (z. B. vier Kinder, die uns zur gleichen Zeit harmlose Fragen stellen) oder durch an sich erträgliche oder anfangs sogar angenehme Reize über einen zu langen Zeitraum hinweg hervorgerufen werden (z. B. das sanfte Kraulen am Hinterkopf kann nach einiger Zeit nervig und nach einigen Stunden zur Folter werden). Überstimulation ist also eine Art Reizüberflutung, die mehr oder weniger bewusst wahrgenommen wird. Menschen reagieren darauf mit Rückzugsbedürfnis, Aggression, körperlichen Erregungssymptomen wie Erröten, Herzklopfen oder Schweißausbrüchen, Zittrigkeit oder Verwirrtheit. Wenn Menschen überstimuliert sind – egal wie sensibel sie sind – sinken ihre Leistungen, sie können oft nicht mehr klar denken, werden tollpatschig, reagieren emotional oder irrational. Dauert der belastende Zustand an, werden sie krankheitsanfällig und neigen zu Neurosen oder Depressionen.

Wie gesagt, Überstimulation ist für alle Menschen unangenehm und belastend. Der springende Punkt ist, dass der relativ kleine Prozentsatz von hochsensiblen Menschen die Schwelle der Überstimulation auffällig früher erreicht als der Rest. (Von den diesbezüglichen Experimenten des bekannten russischen Verhaltensforschers Iwan Pawlow werden wir später noch hören.) Für so einen merklich sensibleren Menschen wurde Mitte der Neunzigerjahre von Dr. Elaine N. Aron der Begriff „highly sensitive person“¹, also „hochsensibler Mensch“ bzw. „hochsensible Person“, kurz „HSP“, geprägt.

Das unberechtigte Gefühl, nicht in Ordnung zu sein

Wenn wir die sehr unterschiedliche Toleranz für Stimulation in Verbindung setzen mit der Tendenz, von sich auf andere zu schließen, dann wird so manches verständlich. Wer kennt nicht das Unverständnis oder die Ungeduld der weniger sensiblen Menschen, die von einem überstimulierten Mitmenschen gebeten werden, etwas für sie Angenehmes oder Gewohntes (wie etwa laute Musik, schnelles, sprunghaftes Reden) aus Rücksicht aufzugeben, obwohl von ihrer Warte aus kein Grund dazu besteht? Von diesem Blickpunkt aus betrachtet sind wir nicht mehr von Bosheit oder Rücksichtslosigkeit umgeben, sondern von Unverständnis bzw. der Unfähigkeit, sich in ein unvertrautes Erleben einzufühlen. Oder kennen Sie den hochsensiblen Menschen, der in seinem Bedürfnis nach sozialen Kontakten immer wieder Einladungen zu Festen annimmt, sich damit aber überfordert? Wenn er sich dann in Trubel, Rauch und Lärm nicht so recht wohlfühlt und stundenlang hin und her gerissen wird zwischen seinem Bedürfnis nach Rückzug und dem nach Kontakt, versteht er sich vielleicht selbst nicht. Er zweifelt an der eigenen Normalität, weil er sich an den anderen misst. In dieser Situation reagieren manche HSP mit Selbstverachtung, während andere dazu neigen, die nicht hochsensiblen Bekannten für verroht oder selbstzerstörerisch zu halten. Mit dem Wissen, dass wir HSP tatsächlich anders wahrnehmen, anders reagieren, andere Bedürfnisse haben, können wir solche Situationen vielleicht besser annehmen.

Gemeinsamkeiten hochsensibler Menschen

Im zweiten und dritten Kapitel werden wir uns die grundlegenden Tendenzen hochsensibler Menschen genauer ansehen. Die HSP haben noch viel mehr Gemeinsamkeiten als nur eine niedrige Schwelle hin zur Überstimulation. So viel sei jetzt schon gesagt: Hochsensible Menschen nehmen mehr Eindrücke auf und verarbeiten diese gründlicher, daher sind sie auch schon früher gesättigt bzw. überfordert. Sie nehmen feinere Nuancen wahr, allerdings in ganz unterschiedlichen Bereichen. Die einen haben ihren Schwerpunkt bei Geräuschen und Klängen, andere bei Farben, bei Harmonien oder Disharmonien, wieder andere bei logischen oder intuitiven Verknüpfungen. Sie nehmen Stimmungen und Gefühle nicht nur bei sich, sondern auch bei anderen überdurchschnittlich stark wahr, sie denken gerne in größeren Zusammenhängen und sie haben tendenziell mehr Verantwortungsgefühl bis hin zum Perfektionismus.

Selbstzweifel

Da hochsensible Menschen so intensiv wahrnehmen, sind sie auch leicht zu verunsichern und zu stören. Es hat sich gezeigt, dass nicht hochsensible Menschen mit einer schweren Kindheit oft leichter fertig werden als hochsensible. Das liegt möglicherweise daran, dass überdurchschnittlich empfindsame Kinder die Konflikte und Probleme ihrer Eltern stärker wahrnehmen als andere Kinder und die Eltern daher schonen wollen, für sie mitdenken und Opfer für sie erbringen, anstatt die eigenen Bedürfnisse zu verfolgen. Die Psychotherapeutin Alice Miller hat sich in ihrem Buch *Das Drama des begabten Kindes*² ausführlich mit diesem Phänomen beschäftigt. Wir werden später darauf zurückkommen.

Außerdem verarbeiten hochsensible Kinder Eindrücke gründlicher als nicht hochsensible, was im Fall von lange andauerndem Stress dazu führt, dass wesentlich mehr unbewältigt ins Unterbewusstsein verschoben werden muss.

Viele hochsensible Kinder haben grundlegende Zweifel an ihrem Selbstwert und an ihrem Wert für andere. Nicht nur in der Familie, sondern vor allem in Gruppen Gleichaltriger bekommen viele Hochsensible schon als Kinder den Eindruck, mit ihnen sei etwas nicht

in Ordnung. Wenn sie den Lärm im Klassenzimmer oder auf dem Pausenhof schwer ertragen. Wenn sie die Regeln der Gruppe nicht durchschauen, weil sie immer nach dem tieferen Sinn suchen und dabei nicht erkennen können, dass eigentlich gerade ein anachronistisches Rudelverhalten am Wirken ist, wenn sie vielleicht Scherze wörtlich nehmen, wenn sie schneller erschöpft sind oder wenn sie von Grobheiten völlig verwirrt werden, selbst dann, wenn diese gar nicht ihnen galten, dann geschieht es oft, dass sie sich fremd oder ungenügend fühlen. Wenn sie dann auch noch zu den weniger beliebten Kindern zählen und „Sei nicht so sensibel“ oder „Sei kein Spielverderber“ zu hören bekommen, dann wird bereits so mancher 11-Jährige an sich und der Welt zu zweifeln beginnen. Viele Menschen fragen sich, nicht nur in ihrer Jugend, sondern ihr ganzes Leben lang, was mit ihnen nicht in Ordnung sei, weil sie Schwierigkeiten mit Ereignissen und Anforderungen haben, die doch für viele andere eine Kleinigkeit zu sein scheinen. Auch wohlmeinende Ratschläge, wie z. B. „Du bist okay, du brauchst Ablehnung nicht zu fürchten“ beruhigen nicht, denn es ist oft nicht die mögliche Ablehnung, die den Stress bewirkt, sondern die Überstimulation. Viele, wenn auch nicht alle HSP, zweifeln nicht an ihrem grundlegenden Wert, sondern an ihrer Kompatibilität mit dem Rest der Menschheit. In späteren Kapiteln werden wir uns ausführlich damit beschäftigen, wie wir lernen können, gut zu uns selbst zu sein und unseren wichtigen Platz innerhalb der Gesellschaft einzunehmen.

Wege der Heilung und Selbstbestimmung

Aus dem bisher Gesagten geht bereits hervor, dass Hochsensibilität zwar ein innerlich sehr reiches und vielschichtiges Leben beschert, aber möglicherweise auch ein schmerzhaftes und problematisches. Das Gefühl, ungenügend, weniger belastbar und schwierig zu sein, kann besonders in der Kindheit tiefe Wunden in der Seele bewirken. Die Erkenntnis, sich nicht anpassen zu können, weil man zu verschieden vom Großteil der Mitmenschen ist, kann es sehr schwer machen, einen stimmigen Platz im Leben zu finden, ja es kann sogar so weit kommen, dass man meint, keinen Platz in der Welt zu haben. Wir haben erkannt, dass schon allein das Identifizieren der eigenen

Anlage große Veränderungen bewirken kann, dass im Lichte der Erkenntnis, zu dieser wertvollen Minderheit zu gehören, das bisherige Leben in einem neuen, freundlicheren und vor allem verständlicheren Zusammenhang gesehen wird. Wir müssen uns weder selbst verurteilen für unsere Andersartigkeit noch in Arroganz verfallen oder uns in Luftschlösser zurückziehen. Wenn wir wollen, können wir unseren wichtigen Part im Zusammenspiel der menschlichen Vielfalt erkennen und den Wert unserer Eigenart schätzen lernen.

Erwähnt sei noch, dass das Buch selbstverständlich für alle interessierten Leser gedacht ist, ungeachtet ihrer Empfindsamkeit. Es richtet sich im Dialog mit dem Leser oder der Leserin jedoch besonders an hochsensible Menschen. Viele von uns haben sich ein Leben lang nicht nur anders, sondern auch nicht zugehörig erlebt und oft die schmerzliche Erfahrung gemacht, dass sich viele Angebote nicht an uns richten. Für viele HSP, mit denen wir im Zuge der Arbeit an diesem Buch zu tun hatten, war es wichtig zu erkennen, dass es Sinn und Berechtigung hat, dass sie so sind, wie sie sind. Darüber hinaus war es für sie oft erleichternd, dass es gar nicht so wenige Menschen gibt, die ihnen in vielen Aspekten gleichen. Dies gilt vor allem auch für Aspekte, in denen sie sich bis dahin vielleicht von kaum jemandem verstanden oder angenommen gefühlt hatten, Eigenarten, die sie an sich selbst als schwierig erlebten.