

# Körperliche und seelische Gesundheit



*Nur derjenige, der an den Leiden leidet,  
wird von den Leiden befreit.*

Lao Tse

Wie wir bis jetzt gezeigt haben, sind hochsensible Menschen in gewissen Bereichen – manche von ihnen in sehr vielen Bereichen – auffällig zarter besaitet als der Rest der Menschen. Sie scheinen weniger belastbar zu sein und reagieren stärker auf allerlei Umwelteinflüsse. Es liegt die Frage nahe, wie sich dies auf die Gesundheit der Betroffenen auswirkt bzw. auswirken kann. Diese Überlegung scheint insofern besonders wichtig zu sein, da bekannte Gefahren leichter zu vermeiden sind. Wem die eigenen Schwachstellen, Gefahrensignale und Eigenheiten vertraut sind, kann sich darauf einstellen und damit umgehen. Zusätzliches Gewicht erhalten diese Aspekte durch die Tatsache, dass hochempfindliche Menschen von allen Einflüssen stärker stimuliert werden, und da gehören natürlich Warnsignale und Leiden des Körpers und der Seele an vorderster Front dazu.

## Besonderheiten des hochempfindlichen Körpers

### Ausgeprägtes Frühwarnsystem

Das hochsensible Nervenkostüm der HSP bildet auch die Basis für ein sehr gutes Frühwarnsystem. Entzündungsherde, Verkrampfungen, Probleme mit dem Verdauungsapparat oder dem Kreislauf, sowie alle anderen leichten Unpässlichkeiten und körperlichen Ungleichgewichte werden schon sehr früh ans Bewusstsein weiter-

geleitet. Die Tendenz zu größerer Achtsamkeit verhilft dazu, diese frühen, subtilen Signale nicht auszublenden, sondern zur Kenntnis zu nehmen. Die Anlage zum intensiveren und tieferen Verarbeiten führt dazu, dass solche Anzeichen zu Überlegungen und Fragen führen, die meist solange am Arbeiten sind, bis eine befriedigende Antwort gefunden wurde.

Ein funktionierendes Frühwarnsystem kann die beste Gesundheitsversicherung darstellen, denn wenn Probleme behoben werden, solange sie noch klein und schwach sind, kommt es nie zu großen Problemen. Unglücklicherweise nehmen sich viele hochsensible Menschen selbst so wenig wichtig (bzw. manchmal auch die eigene Wahrnehmung nicht ausreichend ernst), sodass die Behebung von kleinen Befindlichkeitsstörungen eine niedrige Priorität für sie hat. Dadurch werden Maßnahmen zum Gegensteuern so lange hintangestellt, bis die Probleme so groß geworden sind, sich durch intensivere Symptome die nötige Aufmerksamkeit zu verschaffen.

Aus dem Frühwarnsystem kann sich jedoch auch ein potentieller Spannungspunkt ergeben. Manche HSP nehmen körperliche Ungleichgewichte – die sich ohne Gegenmaßnahmen über kurz oder lang zu Krankheiten oder ähnlich deutlichen Unannehmlichkeiten auswachsen können – bereits in einem Stadium wahr, wo sie von den Diagnosemethoden der modernen westlichen Medizin noch nicht feststellbar sind. Geht der achtsame und vorausschauende hochsensible Mensch damit zum Arzt, so kann dieser vielleicht gar nichts feststellen, obwohl für die Betroffenen selbst bereits ein mehr oder weniger deutlicher aber jedenfalls wahrnehmbarer Leidensdruck besteht. Manchmal steht dann gleich der Vorwurf der Hypochondrie im Raum. Bleibt das Problem im Frühstadium unbehandelt, kann es wachsen, die Symptome können sich verstärken bis an den Punkt, an dem das Problem auch von Ärzten erkannt werden kann. Manchmal taucht dann in ihrem Umfeld, aber auch bei den erkrankten Menschen selbst, der Verdacht auf, sie hätten sich die Krankheit durch die »intensive Einbildung« selbst »herbeigewünscht«.

## **Neigung zu Allergien**

Allergien sind bekanntlich Überreaktionen auf bestimmte zumeist körperfremde Stoffe. Inzwischen ist sich die medizinische Welt auch weitgehend darüber einig, dass Stress und die Reizüberflutung der modernen Welt maßgeblich an der Zunahme der Allergien beteiligt sind. Nicht nur, dass immer unnatürlichere Stoffe Eingang in unsere Atemluft, Wasser und Nahrung finden, so werden es auch ständig mehr. Irgendwann ist es dem Körper zu viel und er beginnt auf irgendeinen Stoff wie Pollen oder Rückstände von Weichspüler in der Wäsche, Milcheiweiß, Erdbeeren oder irgend etwas anderes wie auf einen Krankheitserreger zu reagieren.

Hochsensible Menschen, die Außeneinflüssen aller Art offensichtlich weniger Widerstände und Filter entgegenzusetzen haben als der Rest der Menschheit und sich vielleicht auch auf der biologischen Ebene intensiver mit diesen Einflüssen auseinandersetzen, bekommen leichter und häufiger Allergien. Zudem bemerken sie allergische Reaktionen viel stärker und sind stärker davon beeinträchtigt. Ein wenig empfindlicher Mensch wird das eigenartige Brennen in den Unterarmen nach dem Konsum von Pute, Huhn, Schwein und anderen Tieren, die mit Antibiotika behandelt wurden, wahrscheinlich gar nicht bemerken, und auch ein leicht juckender Ausschlag dringt selten bis zum Bewusstsein vor. Oder auch leichte Milchallergien – erkenntlich am leichten Jucken der Augen nach Konsum von Milchprodukten. Ganz anders eine HSP – sie ist zumindest beunruhigt und macht sich Gedanken darüber und ist vom Jucken vielleicht bereits erheblich stimuliert, wodurch die Gesamtbelastbarkeit sinkt.

## **Starke Reaktionen auf Medikamente**

Medikamente wirken bei den meisten hochsensiblen Menschen bereits in merklich geringeren Dosierungen als jenen, die routinemäßig verabreicht werden. Neben der erhöhten Neigung zu Allergien sind bei uns auch die Reaktionen auf bestimmte Inhaltsstoffe in Medikamenten stärker als üblich. Deshalb empfiehlt es sich, zuerst eher sanfte Medikamente und die minimalen Dosierungen zu verwenden und gegebenenfalls langsam zu steigern, bis die gewünschten Effekte eintreten. Das ist allemal gesünder und ressourcenschonen-

der als der leider oft von Ärzten beschrittene Weg: Hohe Dosierung (für viele Hochempfindliche heißt das Überdosierung) mit dem hohen Risiko unerwünschter Nebeneffekte und dann langsames Reduzieren bis die Nebeneffekte verschwinden.

Die meisten Hochsensiblen sprechen ausgezeichnet auf alternative Heilmethoden an. Homöopathie, Akupunktur, Heilkräuteranwendungen und Ähnliches zeigt bei weiten Teilen der Bevölkerung angeblich kaum mehr Erfolge als ein Placebo (zumindest nach Studien, die von der amerikanischen Ärztekammer in Auftrag gegeben wurden), doch sehr viele hochempfindliche Menschen haben damit die besten Erfahrungen gemacht. Es liegt der Schluss nahe, dass nicht nur das Nervensystem sondern der gesamte Stoffwechsel hochempfindlicher Menschen empfänglicher für äußere Einflüsse ist und daher auch besser auf Mittel reagiert, deren Einfluss so schwach ist, dass sie von der Schulmedizin bis heute noch nicht anerkannt worden sind. Ein weiterer Bonus dabei ist, dass die Alternativmediziner wohl zu mindestens 90 Prozent selbst hochempfindliche Menschen sind, was bei den Schulmedizinern nicht mehr so ausgeprägt sein dürfte.

### **Neigung zu Stresskrankheiten**

Viele hochsensible Menschen kennen aus leidiger Erfahrung den Übergang vom Kurzzeit-Stress zum Dauerstress. Zum Beispiel beim Einschlafen, wenn knapp vor dem Wegdriften eine Störung kommt (z.B. »Mama, ich bin durstig...«), so ist das noch kein Problem. Wasserglas gebracht, Kind geküsst, wieder ins Bett. Die Müdigkeit tut das ihre, schnell ist man wieder am Punkt des Einschlafens – da schreckt man wieder ein wenig auf, vielleicht weil das Kind im Schlaf hustet. Manche Menschen erreichen da schon den kritischen Punkt, doch spätestens bei der dritten derartigen Störung schaltet das Nervensystem vieler HSP auf Dauerstress.

Normalerweise ist es so, dass nach dem Ende der Störung das Adrenalin nach einigen Minuten genügend abgebaut ist, die Ruhe wieder einkehrt und der Organismus zum Normalzustand übergeht. Jedoch nach einer gewissen Anzahl von Adrenalinstößen innerhalb einer gewissen Zeitspanne wird auf Dauerstress geschaltet und nicht nur Adrenalin, sondern auch Cortisol in den Blutkreislauf ausge-

schüttet. Wie viele Störungen innerhalb welcher Zeitspanne jeder einzelne verkraftet, ist individuell sehr unterschiedlich, generell jedoch wird dieser Punkt von hochempfindlichen Menschen auffällig schneller erreicht als von anderen. Es kann sich da jeder nur selbst beobachten, um die eigene Belastbarkeit kennen zu lernen, doch mehr als die Hälfte derjenigen befragten HSP, die eine Antwort wussten, nannten drei Störungen innerhalb von einigen Minuten bis zu einer halben Stunde als die kritische Zahl. Der Mechanismus tritt natürlich nicht nur beim Einschlafen auf, sondern bei jeder Art von Unterbrechung der Konzentration oder Störung im eigenen Rhythmus.

Cortisol ist ein Hormon, das den Körper in dauerhafter Alarmbereitschaft hält. Sobald eine gewisse Konzentration von Cortisol im Blut feststellbar ist, beruhigt sich der Organismus auch nach Abbau des Adrenalins nicht mehr, sondern wartet gespannt auf die nächste Störung. Statt endlich einzuschlafen, liegen wir dann stundenlang wach, oder, wenn wir dreimal bei der Schreibtischarbeit unterbrochen wurden, können wir uns vielleicht gar nicht mehr richtig konzentrieren, weil wir mit einem Teil unserer Aufmerksamkeit darauf warten, wieder angesprochen zu werden, obwohl wir vielleicht inzwischen sogar alleine im Büro sind.

Dieses Alarm-Hormon Cortisol braucht zehn bis zwanzig Minuten, um voll wirksam zu werden und wird nur sehr langsam abgebaut. Es braucht zumindest einige Stunden, kann aber auch einige Tage dauern, bis der Normalzustand wieder erreicht ist. Solange die Effekte des Cortisol im Körper wirksam sind, kommt es auch leichter zu kurzzeitiger Erregung durch Adrenalinausstoß, das heißt, wir sind in diesem Zustand noch empfindsamer, noch leichter erregbar, was leichter zu erneutem Ausstoß von Cortisol führen kann.

Dieser andauernde Spannungszustand ist über längere Sicht der Gesundheit abträglich. Ein langfristig erhöhter Cortisolspiegel kann zu erhöhter Infektionsanfälligkeit, Essstörungen, Vergesslichkeit, Bluthochdruck, Knochen- und Knorpelabbau sowie anderen körperlichen Störungen führen. Der Kreislauf wird belastet und die oft resultierende Schlaflosigkeit schwächt ebenfalls das Immunsystem. Dabei ist gerade Schlaf ein wichtiger Faktor, um Cortisol möglichst

rasch wieder abzubauen. Deshalb ist es speziell für hochsensible Menschen besonders wichtig, sich ausreichend Ruhe und Rückzug zu verschaffen. Reichlich Wasser zu trinken ist ebenfalls hilfreich.

Einige hilfreiche Techniken rund um das Thema Schlaf und Cortisol-Abbau werden im Kapitel »Selbstmanagement« vorgestellt.

Zum Thema Vergesslichkeit bei HSP sind vor allem zwei Dinge erwähnenswert. Zum einen kann ein über Jahre oder Jahrzehnte hoher Cortisolspiegel zu einer besonderen Form der Altersvergesslichkeit führen. Darüber hinaus scheinen viele Hochempfindliche schon in jungen Jahren über ein sehr schlechtes Kurzzeitgedächtnis zu verfügen. Wer kennt nicht den Menschen, der fast jedesmal, wenn er aus der Wohnung geht, etwas mitzunehmen vergisst, oder denjenigen, der zweimal zurückgeht, um zu schauen, ob er das Wasser oder den Herd auch wirklich abgedreht hat, ob er auch wirklich abgesperrt hat, etc? Dies ist jedoch keine schlechte Gedächtnisleistung im üblichen Sinne (schlechte Reproduktion des Gewussten) sondern ein aus der Überstimulation resultierender Zustand milder Verwirrung. Er kann verhindern, dass die Informationen überhaupt aufgenommen werden. Der Autor beispielsweise war jahrelang fast ständig auf der Suche nach seiner Brille, die er irgendwo im Haus abgelegt hatte, ohne es selbst zu registrieren, weil er mit der Aufmerksamkeit woanders war. Oder das Gedächtnis funktioniert gut mit ausreichender Ruhe (wird das Haus erstens allein und zweitens ohne Hektik verlassen, wird nur ganz selten etwas vergessen), Zeitstress bzw. das Reden oder auch nur die Anwesenheit einer weiteren Person ist hingegen so stimulierend, dass fast immer etwas zu Hause liegen bleibt, manchmal sogar das Wichtigste.

### **Zusammenfassung**

Zur körperlichen Gesundheit lässt sich zusammenfassend sagen, dass hochempfindliche Menschen die besten Anlagen haben, gesund ein hohes Alter zu erreichen. Voraussetzung dafür, diese Anlage auch zu realisieren, ist jedoch eine weitgehend stressarme Lebensführung. Dazu braucht es gute Selbstkenntnis, ein gewisses Know-how in Selbstmanagement, Kreativität und eine Portion glücklicher Fügung. Viele HSP brauchen relativ viel Ruhe, Regelmäßigkeit und

eine gewisse Sicherheit. Doch was wichtig ist, ist die Stressfreiheit, und manche schaffen es auch, sich diese sogar in sehr unsicheren, unbeständigen Situationen zu bewahren. Allen hochempfindlichen Menschen ist geholfen, wenn sie es lernen, gelassen zu bleiben mit Hilfe von regelmäßiger Meditation, Hingabe und innerer Disziplin. Für manche von uns ist dies jedoch absolut notwendig zur Erhaltung der Gesundheit.

Hochempfindliche Kinder sind auf Grund ihrer zarten Konstitution krankheitsanfälliger. Wird diese Empfindlichkeit erkannt und entsprechend darauf Rücksicht genommen, ergeben sich daraus keine längerfristigen Probleme und der heranwachsende Mensch lernt von Anfang an, auf sich und seine speziellen Bedürfnisse Rücksicht zu nehmen. Fehlen den Betreuungspersonen jedoch die nötige Aufmerksamkeit, das Einfühlungsvermögen oder die Kenntnisse, so kann diese Vernachlässigung zu konstitutionellen Schwächungen führen.

Die nächste Gefahr für die Gesundheit können die Experimente mit dem Lebensstil im jugendlichen Alter bilden. Fastfood, Drogen und ein intensives Nachtleben können bei allen Menschen, aber bei hochempfindlichen noch viel leichter, zu bleibenden Schädigungen führen. Auch die Gefährdung der Gesundheit durch Unfälle auf den Fahrten von und zu den Discos im ländlichen Raum ist erheblich. Jedoch zumindest von einigen weiteren Risikofaktoren in diesem Alter sind die hochempfindlichen Jugendlichen weniger betroffen – der Liebe zu Mopeds und Motorrädern und der Freude an Extremsportarten. Zwar sind auch HSP im Alter von 15 bis 25 am stärksten von der eigenen Unvernunft gefährdet, doch erhalten sich die meisten von ihnen trotzdem eine gewisse Bedächtigkeit.

Ist die Jugend ohne bleibende Gesundheitsschäden überstanden und die Stressfrage befriedigend gelöst, steht gesunder Hundertjährigkeit nichts mehr im Wege. Eine entsprechende Ernährung und Zeiteinteilung, welche auch die Gesundheit fördern, ist vielen hochsensiblen Menschen ein Anliegen um der Sache selbst willen. Ein exzellentes Frühwarnsystem erlaubt es, Krankheiten zu vermeiden oder schon im Anfangsstadium zu behandeln, und zwar oft mit Mitteln, die so schwach sind, dass sie nicht den Körper in

einem anderen Bereich schädigen. Die Besonnenheit und Umsicht, die sich spätestens mit zunehmendem Alter bei fast allen HSP zeigen, unterstützt von ihrer ausgeprägten Intuition, helfen Unfälle vermeiden. Und der vielleicht wichtigste Punkt für Gesundheit und Langlebigkeit ist unsere Fähigkeit, unserem Leben einen Sinn zu geben bzw. abzugewinnen, auch wenn uns Schicksalsschläge und Enttäuschungen beuteln. In dieser Verbundenheit mit einer tieferen Ebene der Sinnhaftigkeit liegt eine enorme Kraft, welche speziell in Situationen, die nicht hochempfindliche Menschen resignieren oder zerbrechen lassen, ihr richtungsgebendes und tröstendes Potential entfaltet. Doch damit begeben wir uns bereits in den Bereich der Psyche und ihrer Auswirkungen auf den Körper.

## Psycho-emotionale Gesundheit für HSP

Grundsätzlich ist die Anlage zum hochsensiblen Menschen kein Zeichen für mangelnde psycho-emotionale Gesundheit, eher das Gegenteil. Hochempfindliche Menschen sind per se weder gehemmt, noch neurotisch oder depressiv, nicht zurückgeblieben, soziophobisch oder sonst wie psychisch oder emotional krank. Hochempfindliche Menschen haben einfach ein hoch empfindliches Nervensystem, so wie Linkshänder einfach mit der linken Hand geschickter sind, ohne deshalb krank oder sonst wie nicht in Ordnung zu sein. Das kann gar nicht oft und stark genug betont werden.

Richtig ist allerdings, dass viele Menschen, die von Hochsensibilität und den ganzen Zusammenhängen keine Ahnung haben, so manche Verhaltensweise von HSP in bestimmten Situationen mit dem Ausdruck einer Hemmung, Neurose, Depression oder Sozialphobie *verwechseln*.

Wer ein Kind beobachtet, das nach 2 Monaten Schulbetrieb nach wie vor immer nur still dasitzt, auch in den Pausen, und mit großen Augen alle Wahrnehmungen aufsaugt, kann schon mal auf die Idee kommen, dass das Kind gehemmt sei. Kommt dann jemand mit der Erklärung der Hochsensibilität, klingt das vielleicht nach fauler Ausrede. Könnte derselbe Beobachter eben dieses Kind jedoch sehen,

wie es in einer anderen Situation – beispielsweise in seiner vertrauten Umgebung mit nur 2 oder 3 Klassenkameraden – gar nicht still sondern höchst aktiv, kommunikativ und ausgelassen agiert, käme das Urteil der Gehemmtheit vielleicht ins Wanken. Zumindest theoretisch können sich dann vielleicht auch nicht hochempfindliche Menschen mit der Vorstellung anfreunden, dass das Kind in der Klasse einfach so sehr mit Aufnehmen und Verarbeiten beschäftigt ist, dass es gar nicht auf die Idee kommt, nach außen zu gehen, weil die zur Verfügung stehenden Systemressourcen ausgelastet sind.

Denken wir an ein anderes, ebenfalls hochempfindliches Kind, das vielleicht zusätzlich zur unbekanntem Schulsituation und den vielen neuen Menschen noch mit anderen Faktoren neu konfrontiert wird. Zum Beispiel erstmals die Welt von Film und Fernsehen kennen lernt (in den Erzählungen und Unterhaltungen der Klassenkameraden über die Sendungen vom Vorabend), oder von der sozialen Situation stärker gefordert ist, weil es bis dahin vielleicht bei Großeltern ganz ohne gleichaltrige Spielkameraden aufgewachsen ist, oder emotional sehr behütet war und die unter manchen Kindern üblichen Methoden der Konfliktlösung (z. B. Gewaltdrohung oder gar Gewalt) gar nicht kannte. Die Systemressourcen dieses Kindes sind vielleicht so sehr ausgelastet, dass auch für eine gewisse Körperbeherrschung wenig überbleibt und es oft in Selbstvergessenheit mit offenem Mund und schlaffem Gesicht starrt und horcht. Manchmal ist es vielleicht so gefordert, dass es eine ruhigere Phase (z. B. eine Unterrichtsstunde) dazu verwendet, die Aufnahme neuer Eindrücke weitgehend zu drosseln und sich nur der Verarbeitung des Aufgenommenen zu widmen und dabei »traumverloren« aus dem Fenster starrt und dabei so sehr in sich versinkt, dass es auch die Mahnungen und Rufe der Lehrerin nicht bemerkt und schließlich an der Schulter gerüttelt werden muss, um mit seiner Aufmerksamkeit in den Klassenraum zurückzukehren. Wer so ein Kind sieht, es nur in diesem Umfeld kennt und nichts von den Zusammenhängen ahnt, dem sei es schon verziehen, wenn der Verdacht auf geistige Behinderung auftaucht.

Stellen wir uns weiters einen hochsensiblen Menschen vor, der in einer Kleinstadt lebt. Stellen wir uns dann vor, er habe einen Abend

im Kreise von starken und liebevollen Menschen verbracht, vielleicht in einer kleinen spirituellen Gemeinschaft oder im intimen Freundeskreis, und zwar in der Großstadt. Er hat stundenlang erlebt, wie Liebe, gegenseitige Fürsorge und echte Anteilnahme geflossen sind, wie die Menschen sorgsam und unterstützend miteinander umgingen. Dieses beglückende Erlebnis hat sein Herz geöffnet, er ist hoch stimuliert durch die erlebte Intensität und seine eigenen Gefühle, auch wenn diese durchwegs positiv sein mögen. Dadurch ist er wahrscheinlich noch aufnahmefähiger und feinfühlicher als sonst. Und nun stellen wir uns vor, wie dieser mitfühlende und offene Mensch spätabends in der Großstadt mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu seinem Quartier fährt. Dort sieht er sehr viele junge Menschen, die auf dem Weg zu oder von einem Lokal oder einer ähnlichen Freizeiteinrichtung sind. Er erkennt, dass viele von ihnen von der Sehnsucht nach Kontakt, nach Partnerschaft, nach Liebe motiviert sind, kann auch sehen, wie sie sich selbst im Wege stehen. Er spürt unter den coolen Oberflächen, den Masken und gekünstelten Persönlichkeiten die Bedürftigkeit und die Einsamkeit. Vielleicht ist für andere HSP nachvollziehbar, dass ein solches Erlebnis tagelange Traurigkeit auslösen kann, doch für den Betroffenen selbst ist es unter Umständen schwer zu erklären, vor allem, wenn er versucht sich einem nicht hochempfindlichen Menschen darüber mitzuteilen. Da mag beim Zuhörer schon der Gedanke auftauchen, dass da wohl Depression im Spiel ist.

Manche HSP wissen aus eigener anstrengender Erfahrung, dass soziale Ereignisse mit mehr als einer Handvoll Teilnehmern, besonders solche, die erst zu einer Zeit beginnen, zu der sie normalerweise schon im Bett liegen, für sie keinen Lustgewinn darstellen, auch wenn sie dort endlich wieder einmal X träfen oder sich Y sehr freuen würde, sie zu sehen. Jede solche Einladung bringt sie in Entscheidungskonflikte, welche in sich vielleicht schon sehr stimulierend sind, und ruft die Erinnerung an die Überstimulation durch Lärm, Rauch, Übermüdung und viele fremde Menschen bei den letzten ähnlichen Festen wach. Wer deshalb regelmäßig absagt, mag bei manchen Mitmenschen den Eindruck erwecken, an Sozialphobie zu leiden.

Hochempfindlichkeit ist also keinesfalls mit Neurose oder Depression gleichzusetzen. Es ist jedoch darüber hinaus nicht zu übersehen, dass tatsächlich ein hoher Prozentsatz der hochempfindlichen Menschen auch unter Neurosen, Depressionen oder Sozialphobien leidet – vermutlich ein höherer als bei den nicht hochempfindlichen. Die Hintergründe zu dieser Tatsache wollen wir uns in den nächsten Punkten etwas genauer ansehen.

### **Psycho-emotionale Verletzungsgefahr**

Ganz allgemein können wir sagen, dass hochsensible Menschen für psycho-emotionale Verletzungen merklich anfälliger sind als der Rest der Menschheit. Dies wird einleuchtend, wenn wir die innere »Dünnhäutigkeit« mit einer ebensolchen äußeren, körperlichen vergleichen. Ein Mensch mit einer dicken, widerstandsfähigen Haut wird viele der kleinen Unbilden des täglichen Lebens nicht oder kaum wahrnehmen – Äste, scharfe Kanten und raue Gegenstände kratzen seine Haut nur oberflächlich, spitze Steinchen am Boden werden vielleicht als angenehm massierend erlebt, während ein Mensch mit dünner, zarter Haut bei jedem Kratzer blutet und beim barfuß Gehen Schmerzen leidet. Weil aber die Zusammenhänge doch komplex sind und jeder seine Empfindlichkeiten an anderer Stelle hat, wollen wir uns das in mehr Details ansehen.

Versuche der Psychologin Megan Gunnar an der Universität von Minnesota haben gezeigt, dass hochempfindliche Kleinkinder die ausgeprägte Tendenz zeigen, auf unbekannte Situationen zu reagieren, indem sie auf Dauerstressmodus schalten, was an den bedenklich erhöhten Cortisolwerten ersichtlich ist.

Doch die Forscherin gab sich damit nicht zufrieden und startete weitere Experimente. Um mehr über die zugrundeliegenden Mechanismen zu erfahren, nahm sie eine Gruppe von Säuglingen, die auf Grund früherer Tests einwandfrei alle als hochsensibel erkannt worden waren und teilte sie in zwei Gruppen. Die Kinder wurden von der Mutter getrennt und jeder Säugling bekam einen eigenen Babysitter zur Seite gestellt. Doch nur die Babysitter der einen Gruppe waren zur Aufmerksamkeit angehalten. Sie reagierten auf jedes Bedürfnis des Kindes und taten ihr Bestes um ihrem Schützling das

Gefühl von Behütung und Sicherheit zu vermitteln. Die Babysitter der anderen Gruppe wurden instruiert, das Kind zwar nicht zu vernachlässigen, aber nur das Nötigste zu tun und nicht besonders aufmerksam zu sein. Sie saßen lesend in der Nähe und reagierten nur, wenn das Kind unmissverständlich nach etwas verlangte.

Nach nur einer halben Stunde dieser ungleichen Betreuung konfrontierte Gunnar jedes einzelne der neun Monate alten Kinder mit einer überraschend neuen Situation. Unabhängig davon, welcher Versuchsgruppe sie angehörten, reagierten fast alle Kinder zuerst einmal mit Zeichen von Angst und Aufregung, also mit Kurzzeit-Stress. Darüber hinaus wechselten fast alle Mitglieder der Gruppe mit den nachlässigen Betreuungspersonen anschließend mit der Ausschüttung von Cortisol in den Langzeit-Stress-Modus über. Die Kinder, welche vorher besonders aufmerksam betreut worden waren, gingen jedoch fast alle binnen Kürze wieder in den Zustand zufriedener Gleichgültigkeit über, und zwar ohne dass die Babysitter in dieser Testsituation irgendwie eingegriffen hätten.

Wir können aus diesen Versuchen ersehen, welchen Unterschied die Qualität der Betreuung dafür macht, wie wir als kleine, hochempfindliche Kinder die Welt erleben und verarbeiten. Wer nicht das Privileg hatte, eine ausgeglichene und aufmerksame Betreuungsperson zur Seite zu haben, oder vielleicht sogar die betreuende Person selbst gelegentlich als bedrohlich erleben musste, hat vermutlich die Welt als Ganzes bedrohlicher erlebt und war öfter im Zustand von Dauerstress. Eine aufmerksame Betreuungsperson ist eine Ressource für das Kind, die ihm die Sicherheit vermittelt, auch mit neuen Situationen fertig zu werden. Ohne diese Ressource neigen Kinder dazu, sich von neuen Situationen überfordert und bedroht zu fühlen.

In einer bedrohlicheren Welt wird die Seele leichter verletzt. Hochsensible Kinder brauchen somit tendenziell mehr Begleitung als andere, um sich psychisch und emotional gesund zu entwickeln. Während es in den ersten Lebensjahren dazu einer sicheren Verbundenheit mit einer Betreuungsperson bedarf, kann diese Rolle etwas später zu großen Teilen von Geschwistern oder anderen Menschen, die verlässlich präsent sind und zu denen eine Vertrauensbeziehung besteht, übernommen werden.

Parallel dazu müssen wir uns als nächsten Punkt vor Augen halten, dass kleine Kinder an sich schon viel mehr von den Stimmungen und Emotionen der Erwachsenen wahrnehmen als uns oft lieb ist, und bei hochsensiblen Kindern ist dieser Zug noch stärker ausgeprägt. Somit sind die emotionalen Zustände der Erwachsenen ein mehr oder weniger offenes Buch für sie. Das heißt, sie nehmen auch jene Gefühle ihrer Betreuungspersonen (in der Regel die Eltern) wahr, welche diese selbst gar nicht gutheißen und lieber verbergen, manchmal sogar vor sich selbst. Sobald sie etwas älter sind, nehmen diese Kinder unter Umständen auch Dinge wahr, die sie nicht direkt betreffen, welche aber die Erwachsenen voreinander zu verheimlichen trachten. Solche unbeabsichtigten Mitwisserschaften können sowohl Loyalitätskonflikte als auch Gefühle von Bedrohung verursachen.

Bestätigung in der eigenen Wahrnehmung von Wirklichkeit ist ein weiterer wichtiger Faktor für so bedeutende Dinge wie Selbstvertrauen und Zugehörigkeitsgefühl. Wer nicht das Glück hatte, unter der Betreuung von Menschen aufzuwachsen, die ebenfalls hochsensibel und sich dieser Anlage bewusst waren, wird diese Bestätigung in so manchen Bereichen vermisst haben. Dies ist gar nicht anders möglich, wenn das Kind Sachen sieht, hört, fühlt oder in anderer Weise wahrnimmt, welche die Menschen in seinem Umfeld entweder nicht wahrnehmen oder diese Wahrnehmung verleugnen. (Zu den Hintergründen dieses Leugnens werden wir weiter unten noch etwas sagen.)

Allzu oft bleibt es nicht bei der mangelnden Bestätigung. Immer wieder werden hochsensible Menschen für ihre Wahrnehmungen abgewertet. Wenn der Pulli kratzt, den die Eltern »ganz normal weich« finden, bleibt es oft nicht beim »das bildest du dir ein«, sondern kann auch Aggression auf den Plan rufen. Die Prinzessin auf der Erbse war in märchenhaften Zeiten eine begehrte Partnerin für den Königssohn, heutzutage jedoch wird diese Bezeichnung kaum jemals mit positivem Beiklang verwendet. Hochsensible Kinder spüren jedoch tatsächlich manchmal mikroskopische Krümel, winzige Falten in Leintuch oder Socke oder ähnliche Kleinigkeiten in einem Maße, das ihr Wohlbefinden beeinträchtigt. So etwas kann schon die Geduld und Toleranz verständnisvoller Eltern sehr strapazieren,

weniger zarte Naturen machen schon mal ihrem Unmut in verletzender Weise Luft. Erzählt das Kind gar von Dingen, die es auf nicht-physischen Ebenen »sieht«, ist es im wohlwollendsten Fall ein »Schmähtandler/Flunkerer«, manchmal auch ein Lügner. Dass so etwas die Wahrscheinlichkeit nachhaltiger seelischer Verletzungen erhöht, liegt auf der Hand.

Für so manches hochsensible Kind kommt ein weiterer Faktor verschärfend hinzu. Es kommt vor, dass die Eltern oder ein Elternteil die besondere Empfindsamkeit des Kindes erkennen und zu wissen meinen, dass es sich damit in unserer Welt schwerer tun würde. Die Einsicht, dass Hochempfindlichkeit zu Schmerz und Ausgrenzung führen kann, fußt unter Umständen sogar in ihrer eigenen leidvollen Erinnerung und Erfahrung. Wenn daraufhin – auch mit besten Intentionen – Versuche unternommen werden, das Kind von seiner Empfindsamkeit zu befreien, es abzuhärten, anzupassen und so auf die »Härte des Leben« vorzubereiten, so führt das leicht zu traumatischen Ereignissen und dadurch zu psychischen und emotionalen Verletzungen, die lebensbestimmend sein können.

Es ist sicher richtig, dass Abhärtung bzw. ein Ausweiten der eigenen Grenzen unter anderem zum Handwerkszeug hochempfindlicher Menschen zählt, die in der heutigen Welt glücklich und integriert leben wollen. Kinder oder Jugendliche sollten jedoch diesbezüglich nicht »behandelt« werden, sondern unter Anleitung und Unterstützung lernen, dies selbst zu tun. Bei der oben genannten Abhärtung fehlt meist der unabdingbar nötige Respekt und die Wertschätzung für die Sensibilität. Wenn dieser so unabtrennbar mit dem Kind verbundene Wesenszug als »übel« gesehen wird, den man »weg machen« will, stehen die Vorzeichen denkbar schlecht.

Einen weiteren Risikofaktor für die psycho-emotionale Gesundheit einer heranwachsenden HSP stellt ihr häufig stark ausgeprägter Gerechtigkeitssinn dar. Eltern und Lehrer sind bloß Menschen, die auch bei besten Absichten nicht immer völlig gerecht sein können. Während dies weniger sensiblen Kindern und den allermeisten Erwachsenen kaum oder gar nicht auffällt, gibt es viele hochempfindliche Kinder, denen so eine »Verfehlung« markant ins Auge sticht. Wir kennen einige Fälle, in denen diese Kinder dann den

vermeintlich ungerechten Erwachsenen zur Rede stellen. Hat der betroffene Elternteil oder Lehrer die nötige Bescheidenheit und nervlichen Ressourcen, um seine Betroffenheit und Reue zu zeigen, stärkt dies das Vertrauen des Kindes in die Bezugsperson und in sich selbst. (Über die angemessene und zielführendste Form dieses zur Rede Stellens kann man mit dem Kind dann anschließend sprechen.) Viele Erwachsene werden jedoch aus Überlastung, falschem Stolz, mangelnder eigener Wahrnehmung oder anderen Gründen wenig Einsichtigkeit zeigen, sondern statt dessen in einer Weise reagieren, die Selbstwert und Vertrauen des Kindes nicht fördert.

Viele Eltern, auch wenn sie aufrichtig bemüht sind, schaffen es nicht, diesen hohen Anforderungen nach Aufmerksamkeit, Geduld, Konsequenz, Gerechtigkeit, Anerkennung und Zuwendung gerecht zu werden. Da geht es sicherlich nicht darum, irgendwelche Schuldzuweisungen vorzunehmen. Die Erinnerungen an nicht so optimale Umstände in unserer Kindheit und Jugend sind vielleicht schmerzhaft. Aber es wird notwendig sein, dass die hochempfindlichen Menschen, die eine für ihre Entwicklung weniger förderliche häusliche Situation vorgefunden haben, vor dieser Tatsache nicht die Augen verschließen. Das Wissen um die bereits erlebten Härten kann uns helfen, Verständnis und Geduld für uns und unsere Bedürfnisse aufzubringen, damit wir unserem inneren Kind selbst ein besserer Elternteil sein können. Auch falls wir selbst Eltern sind, kann es uns davor bewahren, die Schwierigkeiten ungeschmälert weiterzugeben.

### **Spezielle Probleme mit dem Selbstwert**

Mit dem Selbstwert sehr vieler hochsensibler Menschen scheint es nicht zum Besten zu stehen. Aus der Fülle von möglichen Ursachen lassen sich drei Themenbereiche zusammenfassen. Dass es davon abgesehen immer auch individuelle, völlig anders geartete Ursachen geben kann, sei der Vollständigkeit halber erwähnt.

#### *Die Erfahrung, häufig ins Unrecht gesetzt zu werden*

Viele hochsensible Menschen werden als Kinder, Jugendliche und Erwachsene häufig ins Unrecht gesetzt. So wie sie selbst oft unreflektiert annehmen, dass alle Menschen gleich empfindsam sind

und nicht zu verstehen meinen, wieso andere sich selbst und anderen so viel Unangenehmes zumuten, schließen die nicht hochempfindlichen Menschen gleichsam von sich auf alle anderen. Die hohe Empfindsamkeit, die geringere Belastbarkeit, die Langsamkeit in Entscheidungen und vielem Anderen, die plötzlichen Stimmungsschwankungen – wenn nicht hochsensible Menschen solches Verhalten an den Tag legen, dann hat das ganz andere Gründe: entweder sie sind krank bzw. knapp vor Ausbruch einer Krankheit, oder sie verfolgen ein verdecktes Ziel. Im letzteren Fall wollen sie sich vielleicht vor einer Aufgabe drücken, wollen jemanden in eine bestimmte Richtung beeinflussen, oder versuchen ein Aufmerksamkeitsdefizit gefüllt zu bekommen. Wenngleich das nicht allen Menschen so bewusst sein mag, so werden doch sehr viele mehr oder weniger unterschwellig solche Motivationen unterstellen, wenn sie hochsensible Menschen in ihrem So-Sein beobachten. Und bekanntlich werden Dinge, die wir selbst getan haben, tun, oder tun möchten, für die wir aber ein schlechtes Gewissen haben, am heftigsten angegriffen, wenn sie uns im Verhalten anderer begegnen. Somit werden hochempfindlichen Menschen häufig Motivationen wie Dünkel, Überheblichkeit, Faulheit, oder – beispielsweise bei bedächtiger Entscheidungsfindung – Inkompetenz und andere Charaktermängel unterstellt. Solche Projektionen und vor allem auch darauf fußende respektlose oder abwertende Behandlung hinterlassen ihre Spuren.

### *Das kulturelle Ideal*

Der typische hochsensible Mensch entspricht nicht dem gegenwärtigen kulturellen Idealtypus. Menschen, die dem kulturellen Ideal näher sind haben größere soziale Attraktivität, das heißt, sie sind begehrtere Spielgefährten, Gesellschafter oder Sexualpartner. Unsere Kultur verehrt den Sieger und Helden, was auf der alltäglichen Ebene heißt, dass schlagfertige, extrovertierte Menschen mit hoher Konfrontationsbereitschaft und der Fähigkeit, auch im öffentlichen Wettstreit gut abzuschneiden, in einer Gruppe auffällig mehr Zuwendung und positive Aufmerksamkeit erhalten als die typische HSP. Dies gilt für Kinder wie für Erwachsene und für Buben und Männer etwas stärker als für Mädchen und Frauen, aber auch in rein

weiblichen Zirkeln ist dieses Muster zu beobachten. Die typische hochsensible Person jedoch ist eher introvertiert und außerhalb eines kleinen Kreises vertrauter Menschen oft etwas unbeholfen.

Wir Mitteleuropäer neigen vielleicht dazu, dieses soziale Ideal als typisch menschlich anzusehen. Doch eine wissenschaftliche Studie, die von der Universität Waterloo in Ontario, Kanada und der Lehrer-Universität Shanghai in China gemeinsam durchgeführt worden ist, belehrt uns eines Besseren. In dieser von den psychologischen Fakultäten durchgeführten Studie wurde ermittelt, welche gemeinsamen Merkmale die beliebtesten Spielgefährten bzw. Klassenkameraden in verschiedenen Kindergartengruppen und Schulklassen aufwiesen. In Kanada, dessen Kultur ja nach wie vor von Menschen mitteleuropäischer Abstammung und Kultur dominiert wird, sind dies erwartungsgemäß Eigenschaften wie Mut, Redegewandtheit, soziale Initiative und körperliche Leistungsfähigkeit bei Spielen oder Sport. In China hingegen sind die begehrtesten Spielgefährten auffällig still und in sich ruhende Kinder, die auch als »scheu« und »sensitiv« bezeichnet wurden. Somit ist klar, dass die besondere Wertschätzung von eher aggressivem, wettbewerbsorientiertem Verhalten keine urmenschliche, sondern eine kulturelle Eigenheit ist. Wir können uns gut vorstellen, dass beim Aufeinandertreffen verschiedener Kulturen im Laufe der zunehmenden Verschmelzung der Menschheit die aggressiven Heldenkulturen die anderen dominierten und deshalb auch heute weltweit den Ton angeben.

Interessantes über die kulturelle Psyche und das Heldensyndrom zeigt uns ein Versuch von Avril Thorne, gegenwärtig an der University of California in Santa Cruz. 20 extrovertierte und ebenso viele introvertierte Studentinnen, die einander nicht kannten, wurden ausgewählt und dann für eine halbe Stunde zu Gesprächspartnern zusammengefügt. Einmal wurden die introvertierten mit den introvertierten und die extrovertierten mit den extrovertierten zusammengeführt und dann jeweils eine extrovertierte Person mit einer introvertierten. Die Teilnehmerinnen des Versuches waren über die Versuchsanordnung nicht informiert und auch nicht über die unterschiedlichen Veranlagungen. Nach den Gesprächen wurden alle Versuchspersonen anonym befragt, welche Gesprächspartnerin sie als

angenehmer erlebt hatten. Und interessanterweise hatte nicht nur der Großteil der introvertierten Studentinnen die ebenfalls introvertierte Gesprächspartnerin als angenehmer erlebt als die andere, sondern auch der Großteil der extrovertierten hatte das Gespräch mit der introvertierten Gesprächspartnerin mehr genossen.

Daraus schließen wir, dass introvertierte Menschen zwar geringeres soziales Ansehen genießen und dadurch in Gruppen weniger positive Zuwendung erhalten, andererseits jedoch in der tatsächlichen Interaktion dem Gesprächspartner häufig die angenehmere Erfahrung vermitteln. Die Gründe für das Ergebnis des Versuches sind nachvollziehbar: Introvertierte erleben einander als vergleichbar zurückhaltend und wenig fordernd, was schnell zu einem Gefühl von Sicherheit und Vertrautheit führen kann. Extrovertierte wiederum erleben die Zurückhaltung und das Zuhören des introvertierten Gesprächspartners als angenehm, weil sie dadurch nicht mit dem Gesprächspartner in Wettstreit treten müssen, sondern die ersehnte Aufmerksamkeit kampffrei erhalten. Die Gründe dafür, wieso diese überwiegend positiv erlebten Menschen in unserer mitteleuropäischen Kultur nichtsdestotrotz sozial wenig geschätzt werden, ist schwerer zu verstehen.

Wie sehr wir als Kinder in unserer sozialen Gruppe anerkannt wurden, hat selbstverständlich Auswirkungen auf die Entwicklung unseres Selbstwertgefühls. Auf der praktischen Ebene ergibt sich daraus der Unterschied, ob ein Kind bei den anderen als Spielgefährte begehrt ist, oder ob es immer wieder Ablehnung erfährt, wenn es mitspielen will. Ob die anderen Mitglieder der Gruppe darum wetteifern, Zeit mit einem bestimmten Kind verbringen zu können, oder ob das Kind ständig investieren muss, um eine gewisse Zugehörigkeit genießen zu können, hat Auswirkungen auf Welt- und Selbstbild. Jeder, der es als Kind erleben musste, wie man als Letzter überbleibt beim Wählen der Teammitglieder für ein Ballspiel und dann vielleicht noch das demütigende Feilschen der Mannschaftskapitäne mitanhören musste, welcher von ihnen denn nun die Last dieses unfähigen Mitspielers auf sich zu nehmen hätte, weiß, was gemeint ist. Auch die sehr schmerzliche Erfahrung, beim Versteckenspielen nach einiger Zeit in einem besonders guten Versteck zu bemerken,

dass die anderen inzwischen etwas anderes spielen und gar nicht bemerkt haben, dass ein Kind fehlt, ist den weniger begehrten Spielgefährten vorbehalten. Solche Erlebnisse hinterlassen Spuren, vor allem bei hochempfindlichen Kindern.

### *Andersgeartete Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit*

Spätestens als Jugendliche merken die meisten hochsensiblen Menschen, dass sie in mancherlei Hinsicht viel geringere Belastungen ertragen können als die meisten Menschen. Und zwar handelt es sich dabei um alltägliche Belastungen, denen ein junger Mensch zwangsläufig begegnet. Dass wir in Extremsituationen oft weitaus größere Belastungen positiv verarbeiten können als andere, ist vielen nicht bewusst, weil extreme Situationen selten sind. Wenn eine HSP sich einmal in einer emotionalen Ausnahmesituation als stabiler und handlungsfähiger als andere erlebt hat, so lässt sich dies leicht als Zufall abtun, denn viel öfter erlebt ein hochempfindlicher Mensch seine geringere Belastbarkeit.

Am augenfälligsten sind dabei die körperlichen Belastungen. Lärm, Staub, Gerüche, Hitze oder Kälte, usw. können Hochempfindliche – wie schon im Kapitel 2 und 3 ausgeführt – in weitaus geringerem Maße tolerieren. Doch auch nervliche oder emotionale Belastungen beeinträchtigen eine HSP merklich stärker. Für viele hochsensible Jugendliche wird das spätestens dann zum Problem, wenn das andere Geschlecht beginnt, interessant zu werden. Die Aufregungen des Flirtens und der Verliebtheit bringen viele hochempfindliche Burschen und Mädchen an die Grenzen ihrer Belastbarkeit, insbesondere weil anfangs ein Großteil dieser Interaktionen in größerer Runde und damit höchst öffentlich stattzufinden pflegt. Zurückweisungen, von nicht hochempfindlichen Jugendlichen rasch weggesteckt, können eine verliebte HSP zerschmettern und nächtelang die Polster nass weinen lassen.

In engem Zusammenhang damit steht auch die geringere körperliche Leistungsfähigkeit. Dies kann soweit gehen, dass vielen hochsensiblen Kindern und Jugendlichen Leibesübungen und Gruppensport ein Gräuel sind. Dies wird verständlicher, wenn wir uns die Situation im Turnsaal einer Schule etwas genauer ansehen. Es

ist oft laut, die Kinder laufen kreuz und quer, durch die Benützung von Turngeräten oder umherfliegende Bälle besteht eine gewisse Verletzungsgefahr. Diese Faktoren allein können bei manchen hochempfindlichen Kindern bereits zu starker Stimulation führen, die an sich unangenehm ist und zu schlechterer körperlicher Koordination führen kann. Hinzu kommt, dass der Leistungsdruck der Lehrperson oft noch verstärkt wird durch den der Mitschüler. Dies gilt nicht nur für Teamspiele, sondern auch normale Turnübungen werden oft in Riegen durchgeführt, wobei diese untereinander auch in normalen Übungsstunden oft in informalen Wettkampf treten, da viele weniger sensible Kinder den Wettstreit um seiner selbst willen lieben.

Die Nervenanspannung, die öffentlich zu erbringende Leistungen und Prüfungssituationen im Allgemeinen mit sich bringen, ist auch dafür verantwortlich, dass oft genug auch intellektuelle und künstlerische Leistungen, die solchermaßen erbracht werden, geringer ausfallen als es dem Talent, den Fähigkeiten oder dem Wissensstand entspräche.

Da den wenigsten hochsensiblen Jugendlichen bewusst ist, dass nicht alle Menschen solche Situationen gleich stressig erleben, ergibt sich für viele von ihnen auf Grund der beobachteten geringeren Belastbarkeit und der behinderten Leistungsfähigkeit ein Gefühl von Unterlegenheit. Dies umso mehr, als Leistung eines der heiligen Kälber unserer Kultur darstellt. Der Schritt von Gefühlen der Unterlegenheit in Leistung und Belastbarkeit zu Gefühlen von minderer Wertigkeit liegt vor diesem Hintergrund nur allzu nahe.

### *Für eine „schwierige Kindheit“ prädestiniert*

Hochsensible Menschen sind insbesondere in den ersten Lebensjahren höheren psycho-emotionalen Belastungen ausgesetzt als die weniger sensible Mehrheit. In der frühen Kindheit sind sie auf Grund ihrer tatsächlichen Eigenheiten, aber auch, weil sie dem kulturellen Idealmodell weniger entsprechen, für die Betreuungspersonen oft die anstrengenderen Fälle – eine Herausforderung, der viele Eltern, Erzieher und Lehrer nicht gewachsen sind. Dadurch kommen sie leichter in verletzende Situationen und haben dann auch noch geringere Chancen, ausreichende Begleitung und Unterstützung vorzu-

finden. Aus dieser Verquickung der Umstände ergibt sich eine klare Anfälligkeit für seelische Verletzungen, die zu Neurosen, Depressionen und Sozialphobien führen können. Dies hat teilweise direkt mit der Anlage zur Hochsensibilität zu tun, vergleichbar damit, dass sehr sportliche Menschen eine höhere Anfälligkeit für Sportunfälle zeigen oder Menschen mit blasser Haut leichter einen Sonnenbrand oder Hautkrebs bekommen. Doch gleichzeitig ist es in hohem Maße ein kulturelles Phänomen. Um es noch einmal anders zu sagen: Diese Störungen sind keine Eigenschaft der Hochsensibilität selbst, sondern eine Folge davon, dass hochsensible Menschen in unserer Kultur nicht die Rahmenbedingungen vorfinden, um sich entsprechend ihrer Anlage zu entwickeln. Nun sind die Eltern von Hochempfindlichen sehr oft selbst solche und tun sich schwer, den Stress, den ein empfindsames, vielleicht leicht irritierbares, zu Koliken neigendes, leicht aus dem Schlaf gerissenes Kleinkind mit sich bringt, gut zu ertragen. Da viele weder ihre eigene Anlage zur Hochempfindlichkeit noch die des Kindes anerkennen und schätzen, fällt es ihnen schwer, geduldig, gelassen und verlässlich zu sein. Was diesen Eltern und Erziehern fehlt, ist vor allem *die Information über die Natürlichkeit, den besonderen Wert und die speziellen Herausforderungen* der Hochempfindlichkeit.

### **Die seelische Stärke von Hochempfindlichen**

Ehe wir im nächsten Punkt »Heilung« darauf eingehen, wie hochsensible Menschen am besten damit umgehen, wenn in der eigenen Entwicklung etwas schiefgegangen sein sollte und psycho-emotionale Verletzungen mit Langzeitfolgen passiert sind, wollen wir auch noch ein paar Worte über unsere psychischen und emotionalen Stärken sagen.

Ab und zu gibt es im Leben Extremsituationen, in denen ganz andere Qualitäten gefordert sind als im Alltag. Dazu zählen körperliche Krisen und Übergänge, wie beispielsweise die Geburt bzw. das Sterben eines Menschen, plötzliche und massive gesundheitliche Einbrüche oder Unfälle, die uns die Vergänglichkeit des Lebens überdeutlich in Erinnerung bringen, oder durch Drogen herbeigeführte Rauschzustände. Auch die Auswirkungen von Umweltkrisen oder kollektive Schockzustände nach Ausbrüchen von Gewalt gehören

dazu. Ebenso sind starke emotionale Krisen und verschiedenste psychische, seelische oder emotionale Grenzerfahrungen in diesem Zusammenhang zu nennen, egal ob sie als positiv oder negativ, als angenehm oder unangenehm erlebt werden.

Hochsensible Menschen, die sich in solchen Situationen befinden – und zwar unabhängig davon, ob sie die Extremerfahrung als betroffene Person oder als mehr oder weniger unbeteiligter Zeuge erleben – sind oft im Nachhinein von der eigenen Reaktion und dem eigenen Verhalten überrascht. Solche Schock- und Krisensituationen sind oft für weniger sensible Menschen eine klare Überforderung. Da wir Hochempfindlichen bekanntlich alle Aufregungen und irgendwie intensiven Eindrücke viel stimulierender erleben als andere Menschen, läge der Schluss nahe, dass uns solche Extremsituationen hoffnungslos überstimulieren und völlig handlungsunfähig oder sonst wie unbrauchbar werden lassen. Dies umso mehr, als gerade in solchen Krisen rasche Entscheidungen erfordert sind, die für HSP generell schwierig sind.

Erstaunlicherweise tritt oft genau das Gegenteil ein. Viele hochsensible Menschen konnten beobachten, dass solche Krisensituationen, welche die meisten Menschen über ihre Grenzen der psychischen und emotionalen Belastbarkeit bringen, sie in einen Zustand von Ruhe und Klarheit versetzten. Sie werden zum Fels in der Brandung, ein Pol der Ruhe und Ermutigung für andere, und gar nicht so selten finden sich dann auch Menschen, die sich üblicherweise eher im Hintergrund halten und nicht gerne den Ton angeben, plötzlich und unwidersprochen in Führungsrollen. Mit fester Stimme und natürlicher Autorität übernehmen sie das Kommando, treffen Entscheidungen und geben Anweisungen aus dem gesunden Hausverstand und vermitteln Sicherheit, Richtung und Trost, fast als hätten sie ihr ganzes Leben nichts anderes getan. Wenn in solchen Situationen mehrere HSP anwesend sind, bilden sich oft spontane Kommandoteams, die ohne Absprachen und ohne Autoritätskonflikte funktionieren.

Diese Festigkeit in Krisen dürfte den meisten hochsensiblen Menschen im Blut liegen. Auch in wirklichen Krisen oder gefährlichen Situationen, die nur einen selbst betreffen und keine anderen

Menschen involvieren, können wir oft eine plötzliche Ruhe und fast emotionslose Klarheit an uns beobachten. Diese Distanziertheit verschafft Überblick und kann es erlauben, heikle und kritische Situationen zum Guten zu wenden. Der Zusammenbruch kommt dann meist hinterher, wenn die eigentliche Stresssituation vorbei ist. Das Gleiche gilt für die oben genannten Situationen, wo verwirrte, geschockte oder einfach überforderte Menschen stabilisiert werden und in kreative Problemlösungen eingebunden werden. Wenn – beispielsweise am Schauplatz eines Unfalls – dann nach einiger Zeit professionelle Krisenhelfer wie Polizei oder Feuerwehr eintreffen, geben die hochsensiblen Menschen das Kommando üblicherweise freudig wieder ab und ziehen sich zurück, um sich endlich der eigenen Überstimulation widmen zu können.

Eine weitere Stärke hochempfindlicher Menschen ist es, auch schwierigen oder unangenehmen Situationen bzw. Entwicklungen einen Sinn abzugewinnen. Bei länger andauernden Belastungen, egal ob es sich dabei um psychische, emotionale, soziale oder gesundheitliche handelt, brechen viel robustere Naturen oft vor den hochsensiblen Menschen zusammen. Wer das Durchhalten schwieriger Lebenssituationen als sinnlos empfindet, gibt sich auf und gibt damit seine Zustimmung, vom Problem überwältigt zu werden. HSP schaffen es jedoch auch in solchen lange andauernden Belastungen, einen Sinn zu sehen. Und aus dem Verständnis tieferer Sinnhaftigkeit lassen sich oft ungeahnte Kraftreserven mobilisieren. Vielen ist es dabei gegeben, diese Sinngebung nicht nur für sich in eigenen Lebenssituationen zu vollziehen, sondern auch anderen Menschen den Sinn ihres Leidens aufzuzeigen, eine positive Vision zu nähren und den Lebenswillen zu stärken.

Viele Beispiele davon ließen sich in Konzentrationslagern und Kriegsgefangenschaft beobachten, die sicherlich das vorstellbare Maximum an körperlicher und psychischer Belastung darstellen. In dieser Extremerfahrung des Leidens hat sich immer wieder gezeigt, dass die offensichtlich hochempfindlichen Menschen mehr ertragen konnten als robustere Naturen. Viktor Emil Frankl, der selbst die sehr schwere Zeit in einem deutschen Konzentrationslager überlebt hatte, hat die Logotherapie entwickelt – die Heilung durch den Sinn.

*Die wichtigste Lebensaufgabe des Menschen besteht darin,  
seinem eigenen Wesen zum Durchbruch zu verhelfen.*

Erich Fromm

## **Wege zur Heilung alter Wunden**

Wie weiter oben ganz deutlich gesagt wurde, haben hochempfindliche Menschen leider die größten Chancen, dass sie in ihrer Entwicklung durch eine Verkettung verschiedenster Umstände Situationen erleben, die sie nicht verkraften, was bleibende psycho-emotionale Narben zurücklässt. Andererseits sind sie auch besser als andere Menschen dafür ausgerüstet, solche Fehlentwicklungen später zu korrigieren oder sogar davon zu profitieren. Diese Fähigkeit, destruktive Erfahrungen konstruktiv zu nutzen, wurzelt einerseits in der tiefen, wenn auch oft unbewussten Überzeugung, dass alle Ereignisse des Lebens ihren Sinn haben und andererseits in ihrer lebenslangen Bereitschaft, zu lernen und sich weiter zu entwickeln. Wichtig ist es hier zu betonen, dass beileibe nicht alle hochempfindlichen Menschen der Heilung bedürfen.

Der erste und wichtigste Schritt auf dem Weg zur Heilung alter Wunden ist das Annehmen. Erst das Akzeptieren der Vergangenheit ermöglicht es uns, die daraus resultierte Gegenwart zu verändern. Wenn sich jemand einen Span einzieht und der Akt der Verletzung selbst sehr schmerzhaft war, dann liegt es vielleicht nahe, dass er das ganze Ereignis vergessen möchte, um nicht mehr an den Schmerz erinnert zu werden. Doch erst wenn er es akzeptiert, der Tatsache »ich habe mich verletzt und trage einen Fremdkörper unter meiner Haut« ins Auge sieht, kann er etwas dagegen unternehmen. Erst dann kann er den Span entfernen und Salbe auflegen. Dies fällt natürlich schwerer, wenn der Betroffene in einem Umfeld lebt, in dem die Regel gilt »echte Menschen ziehen sich keine Späne ein« oder »Man kann sich keine Späne einziehen, wer also einen druckempfindlichen Eiterherd unter der Haut hat, mit dem ist was nicht in Ordnung«.

Mit der Hochempfindlichkeit ist es ganz ähnlich. Wenn wir uns für die Tatsache öffnen, dass in unserer Entwicklung nicht alles opti-

mal gelaufen ist und wir die eine oder andere Verletzung davongetragen haben, dann kann es schon passieren, dass wir uns wieder an den Schmerz und anderes Unangenehme erinnern. Auch leben wir hier im extrovertierten Westen in einer ideologischen Umgebung, deren Werte zunehmend von nicht hochempfindlichen Menschen geprägt worden sind, welche uns den Prozess der Heilung nicht gerade erleichtert. Um sich von solchen beschränkenden Ansichten zu befreien, hilft es, wenn man sich klarmacht, dass sie von unverständigen Menschen aufgestellt wurden und werden. Diese Unverständigen wissen nicht einmal, dass es andere Menschen gibt, die kein so dickes Leder haben wie sie und trotzdem völlig in Ordnung sind. Die meisten Dickhäutigen wissen nicht, dass sie einen Großteil der Dinge, die ihnen das Leben schön, leicht und angenehm machen, den Dünnhäutigen verdanken, weil diese einen überproportional großen Teil der Erfinder, Forscher, Wissenschaftler, Künstler und Programmierer ausmachen. Sie wissen nicht, dass sie den Zarten viel von ihrer inneren Sicherheit verdanken, denn fast alle Denker und Philosophen sowie alle Religionsgründer und ebenfalls der allergrößte Teil derer, welche die daraus resultierenden Glaubenssysteme gepflegt und erhalten und für andere Menschen zugänglich, verständlich und nutzbar gemacht haben bis zum heutigen Tag, waren und sind Hochempfindliche wie Sie. Wer sich minderwertig fühlt, weil er sich ein Leben lang an einer Latte maß, die nicht für ihn gemacht wurde, soll sich durchaus daran erinnern, zu einem Menschenschlag zu gehören, ohne den das Leben der gesamten Spezies ziemlich traurig aussähe.

#### *»Reframing« – belastende Ereignisse ins rechte Licht rücken*

Ein guter und großer erster Schritt auf dem Weg der Heilung ist das bereits erwähnte Reframing. Der Begriff kommt aus der kognitiven Psychotherapie und heißt einfach, etwas in einen neuen Bezugsrahmen setzen, etwas aus einem neuen Blickwinkel heraus betrachten. Jeder Mensch, aber ganz besonders jeder hochsensible Mensch, findet in seiner Vergangenheit eine Reihe von größeren und viele kleine Ereignisse, in denen er – seiner eigenen Einschätzung nach – nicht optimal reagiert hat. Oft sind es Situationen unserer Kindheit,

Schulzeit und der ersten Berufsjahre, in denen wir Chancen nicht ergreifen konnten, uns blamiert haben, es für uns und andere unangenehm machten und uns dadurch zur Zielscheibe von Ablehnung, Spott und schlimmeren Misshandlungen gemacht haben. Natürlich wollten wir das nicht, wir verstanden nicht, wieso gerade wir so ungeschickt, langsam, verstockt oder verweigernd waren. Wenn wir jedoch – wie jedes unverdorbene Wesen unter der Sonne – der Ansicht sind, dass wir in Ordnung sind wie wir sind, dann tut die Ungerechtigkeit, so behandelt zu werden als wären wir nicht o.k., bitter weh. Die Chancen sind somit groß, dass wir uns meist früher als später dem Wirklichkeitsbild der Mehrheit angeschlossen haben.

Seit dem Punkt der zusammenbrechenden Selbstachtung haben wir zumindest eine Erklärung dafür, warum wir so sind wie wir sind. Seit damals konnten wir verstehen, warum wir so schlecht behandelt werden. Das macht zwar die Behandlung selbst nicht weniger schmerzhaft, aber zumindest konnten wir unsere Eltern, Geschwister, Freunde und Lehrer verstehen, dass sie uns das antaten. Wenn das Selbstwertgefühl so weit verletzt wurde, dass wir uns für nicht mehr liebenswert erachteten, entstand etwas, das Alice Miller das »falsche Selbst« nennt. Das falsche Selbst bezieht seine Selbstachtung aus Leistung bzw. Überlegenheit. Die Kehrseite ist die Depression, die alternierend zur Selbstbewunderung auftritt, wenn Leistungsfähigkeit oder Überlegenheit einmal nicht gegeben sind. Es soll auch eine Mischform geben, in der beide Zustände parallel vorhanden sind, wobei sich die Depression als ständige Grantigkeit äußert. Besonders traurig finden wir in diesem Zusammenhang die Tendenz zum Teufelskreis: das falsche Selbst leugnet in seinen Phasen der Selbstbewunderung unerwünschte Wesenszüge wie Schwäche, Ungeschicktheit, Weichheit etc. nicht nur in sich selbst, sondern bekämpft sie auch in anderen oder lehnt sie verächtlich ab.

»Jedes Kind hat das legitime narzisstische Bedürfnis, von seiner Mutter gesehen, verstanden, ernstgenommen und respektiert zu werden.«<sup>4</sup> Nach Alice Miller entsteht das falsche Selbst, wenn eine emotional übermäßig bedürftige Mutter ihrem Kind dieses Bedürfnis nicht erfüllen kann, sondern es ihrerseits als Quelle von Zuwendung und Anerkennung missbraucht. Dies geschieht, indem

sie ihrem Kind durch Belohnung bzw. Bestrafung beibringt, welche Wesenszüge es zeigen darf und welche nicht, damit sie erhält was sie braucht. Nun ist dies eine sehr krasse Behandlung, unter der nicht nur der Selbstwert hochempfindlicher Kinder zusammenbricht. Wir sind jedoch der Ansicht, dass *viele* HSP diesen Punkt im Laufe ihrer Kindheitsentwicklung erreichen können, und zwar durch die »ganz normale« Ablehnung und Abwertung, mit der sie in einer nicht sehr sensiblen Welt konfrontiert sind.

Die Ablehnung und Abwertung haben viele von uns HSP nicht deshalb erfahren, weil unsere wichtigste Bezugsperson uns anders *wollte*, sondern weil viele Menschen in unserem Umfeld dachten, dass wir anders *wären* als wir sind. Viele der Anlässe für demütigende Erlebnisse sind große Missverständnisse. Es ist eben nicht so, dass wir in unserer Empfindsamkeit erkannt worden wären und trotzdem keine Rücksicht darauf genommen wurde, sondern unser Umfeld hat unser Anderssein gar nicht wahrgenommen. Unser Versagen war oft geradezu vorprogrammiert, weil die Aufgaben nicht für uns gemacht waren und unsere Eltern, Lehrer, Freunde oder Kollegen uns genauso wenig verstanden wie wir uns selbst.

In den unter HSP wohl häufigen Fällen, in welchen der Druck zum Anderssein nicht so gezielt und nicht allzu früh im Leben einwirkte, dürfte es auch nur zu einer mildereren Ausformung des besagten falschen Selbst kommen. Damit sind auch die beiden Gegenspieler Selbstbewunderung und Depression schwächer ausgebildet.

Viele hochempfindliche Menschen tun sich sehr schwer damit, in der heutigen, von Leistung, Gewinn und Genuss geprägten Gesellschaft mit Leistungen zu brillieren. Durch Leistungen Überlegenheit zu demonstrieren ohne sich völlig selbst zu verleugnen scheidet oft daran, dass Leistung daran gemessen wird, wie viel Geld es einbringt. In diesem betont materiellen Bezugsrahmen sind so manche HSP tatsächlich Verlierer, die sich dann auch viel mehr in der Depression aufhalten als in (Selbst-)Bewunderung zu baden.

Der Vollständigkeit halber sei erwähnt, dass es natürlich auch viele in den Augen der Welt erfolgreiche Hochempfindliche gibt, welche den Erfolg nicht als Ersatz für ihre implodierte Selbstachtung angestrebt haben. Die, bei denen dies vielleicht schon so sein könnte, finden

wir erwartungsgemäß in Geschäftszweigen, für die HSP besonders talentiert sind. Erfolgreiche hochempfindliche Selbstdarsteller finden wir besonders unter Schauspielern und anderen Künstlern, sowie als selbsternannte Gurus und Medien. Zum Thema Schauspieler und Künstler sei vielleicht noch angemerkt, dass so manche Star-Allüre oder manches Diva-Gehabe in anderem Licht erscheinen kann, wenn wir uns vorstellen, dass die Person eine HSP ist und durch ihren Erfolg in höchst irritierender Weise ins Rampenlicht gerät.

Doch mehr noch als durch Leistung gleichen hochempfindliche Menschen die Depression durch Gefühle der Überlegenheit aus. Naheliegenderweise suchen sich die meisten HSP, die solcherart getrieben sind, sich besser als andere zu bewerten, einen Bereich, in dem wir sowieso stark sind. Sich als moralisch oder im religiösen Streben überlegen zu fühlen ist für die meisten hochsensiblen Menschen keine Kunst, speziell wenn sie wirtschaftlich nicht sehr erfolgreich sind. Sogar so abstruse psychologische Konstrukte können da entstehen, wie Superioritätsgefühle auf Grund von überlegener Demut. In traditionellen religiösen Systemen wird das Dünkel genannt und als Zeichen von mangelhafter Gesinnung oder Bemühung gesehen, dabei ist es doch nur Ausdruck einer verletzten Seele.

Die milderen Formen solcher Verletzungen lassen sich gut durch Reframing kurieren. Suchen Sie sich dazu immer ein Ereignis Ihrer Vergangenheit aus, in dem Sie in den Augen der Welt und vielleicht auch in Ihren eigenen nicht so gut abgeschnitten haben. Schauen Sie, ob Ihr damaliges Verhalten vor dem Hintergrund Ihres heutigen Wissens von Ihrem hochempfindlichen Wesenszug anders aussieht. Wenn möglich, geben Sie Ihrem vergangenen Selbst heute die verständnisvolle Begleitung, die Sie damals vermisst haben.

Nach Dr. Aron besteht das Reframing aus drei Schritten<sup>5</sup>:

1. Zuerst betrachten Sie Ihre damalige Reaktion, Ihr damaliges Verhalten, und versuchen Sie, sich etwaige Urteile über sich selbst ins Gedächtnis zu rufen. Waren Sie der Ansicht, Sie handelten falsch oder übertrieben? Dachten Sie, sie müssten anders sein? Sich verbergen? Fanden Sie sich selbst nicht in Ordnung?

2. Dann schauen Sie, wie Sie jetzt zu den Handlungen oder Versäumnissen Ihres damaligen Selbst stehen. Haben Sie jetzt, wo Sie besser Bescheid wissen um die Beschränkungen und unwillkürlichen Reaktionen Ihres Nervensystems, Verständnis und Mitgefühl für den kleinen Buben oder jungen Mann bzw. das Mädchen oder die junge Frau, die Sie damals waren? Wenn ja, dann sagen Sie es ihm oder ihr.
3. Als letzten Schritt schauen Sie, ob es im Zusammenhang mit dem neu betrachteten Ereignis irgend etwas gibt, von dem Sie der Meinung sind, dass Sie es in der Gegenwart tun sollten. Wenn ja, tun Sie es. Besonders hilfreich kann es sein, Ihre veränderte Sicht mit jemandem zu teilen, vielleicht sogar mit jemandem, die oder der damals anwesend gewesen ist. Voraussetzung dafür wäre allerdings, dass die- oder derjenige es wertschätzen kann.

Dr. Aron empfiehlt auch, das Ereignis sowohl in seiner alten als auch in seiner neuen Interpretation aufzuschreiben und die Aufzeichnung einige Zeit aufzuheben.

### *Die Suche nach professioneller Unterstützung*

Vielleicht haben Sie das Gefühl, dass Ihre psycho-emotionalen Wunden nicht so leicht heilen können. Sie haben vielleicht eine besonders schwierige Jugend gehabt oder aus anderen Gründen tiefere Verletzungen davongetragen. In diesem Fall raten wir Ihnen, sich professionelle Hilfe zu holen. Der Autor und viele der ihm nahestehenden Menschen haben mit Psychotherapie positive Erfahrungen gemacht. Es war natürlich nicht immer leicht und hat auch im Laufe der Zeit einiges an Geld gekostet, doch sind wir sehr froh, dass wir es getan und uns darauf eingelassen haben.

Dr. Aron, die Autorin des ersten englischsprachigen Buches zum Thema HSP, ist selbst klinische Psychologin. Sie empfiehlt insbesondere eine Jungianische Analyse für hochempfindliche Menschen. Das mag in gewisser Weise durchaus stimmen, vor allem weil C. G. Jung und seine Nachfolger auch die spirituelle Dimension miteinbeziehen. Doch nach unseren über Jahrzehnte gesammelten Erfahrun-

gen mit Vertretern verschiedenster psychotherapeutischer Richtungen sind wir zu der Ansicht gekommen, dass der Mensch, die Person des Therapeuten, wichtiger ist als die von ihm praktizierte Methode.

Suchen Sie sich also einen Therapeuten oder eine Therapeutin, mit der Sie sich wohlfühlen und mit der Sie guten Rapport herstellen können. Achten Sie besonders darauf, dass die in Frage kommende Person für Sie nicht nur ein Vorbild sein könnte, sondern ganz besonders auch darauf, ob Sie sich in ihrer Gegenwart sicher und gestärkt fühlen. Sollte es jemand sein, die oder der zwar bewundernswert locker, souverän kontaktfähig und emotional reif wirkt, in dessen Gegenwart Sie sich jedoch besonders verklemmt, unwürdig oder sonst irgendwie nicht in Ordnung fühlen, gehen Sie besser woanders hin. Wenn Sie jemanden gefunden haben, mit dem oder der Sie sich gut fühlen, erzählen Sie von Ihrer Hochempfindlichkeit und besprechen Sie Ihre diesbezüglichen Therapieziele. Fragen Sie nach, wie der Therapeut mit seiner Empfindsamkeit zurechtkommt. Wenn möglich, arbeiten Sie mit der in Frage stehenden Person zuerst in einem Wochenendseminar, oder vereinbaren Sie eine Probezeit von zum Beispiel fünf Sitzungen, ehe Sie sich auf ein langfristiges Verhältnis einlassen. Suchen Sie nach HSP in Ihrem Umfeld und fragen Sie nach deren Erfahrungen mit Therapeuten.

## Vorsichtiger Umgang mit Ärzten

Im Umgang mit Ärzten gilt Ähnliches wie für Psychotherapeuten. Es kann äußerst wichtig sein, sorgsam zu wählen. Informieren Sie alle Ärzte, mit denen Sie zu tun haben, dass Sie vermutlich besonders stark auf Medikamente reagieren. Leider wird von vielen Schulmedizinern beim Finden der rechten Dosierung eine speziell für hochempfindliche Menschen ungünstige Methode verwendet. Zuerst wird sehr hoch dosiert, um zu sehen, ob es das Medikament ist, auf das Sie ansprechen. Und dann wird die Dosierung allmählich verringert, um die unerwünschten Nebeneffekte loszuwerden. Bitten Sie den behandelnden Arzt zuerst möglichst niedrig zu dosieren und dann im Bedarfsfall langsam zu steigern.

Die erwähnten Nebenerscheinungen können nämlich im Falle einer HSP besonders gravierend und unangenehm ausfallen. Tägelaenge Übelkeit und Kopfschmerz zählen dabei noch zu den harmloseren Dingen, weil sie zumindest keine bleibenden Schäden hervorrufen. Aber gerade die Übelkeit kann extrem kontraproduktiv sein. Es gibt im menschlichen Körper einen Mechanismus, der wohl ein urgeschichtliches Relikt aus der Zeit der Sammler ist, der Vergiftungen verhindern soll. Wenn wir Menschen etwas essen, das uns merklich vergiftet – und starke Übelkeit ist ein eindeutiges Zeichen für Vergiftung – so wird die Übelkeit mit dem Stoff oder Nahrungsmittel verknüpft. Wenn wir dann in Zukunft die entsprechende Pflanze oder das Gericht auch nur sehen, wird uns wieder übel, und das unter Umständen auch noch nach Jahren. Dies ist ein sehr tiefer Mechanismus, weit außerhalb der Kontrolle des Bewusstseins, der sich evolutionär durchgesetzt hat und ursprünglich zu unserem Schutz gedacht war.

Diese nützliche Einrichtung der Natur kann sich aber gegen uns wenden, wenn hochempfindliche Menschen den für sie ungeeigneten Dosierungsstrategien ihres Arztes folgen. Dies kann sehr schlecht sein, denn vielleicht handelt es sich ja genau um das Medikament, auf welches Sie am besten ansprechen. Auf Grund höherer Sensitivität für chemische Stoffe können Sie jedoch bei den üblichen hohen Anfangsdosierungen mit so starken Nebenwirkungen reagieren, dass der Körper beschließt, dass das eine gefährlich giftige und deshalb zu meidende Substanz sei. Wenn Sie in Zukunft das Medikament nur zur Hand nehmen, regt sich schon Übelkeit in Ihrem Körper und nach dem Schlucken ist es unabhängig von der Dosis so unangenehm, dass Sie es über kurz oder lang absetzen müssen. Und das, obwohl es vielleicht das ideale Mittel für Sie gewesen wäre. Hätten Sie von Anfang an niedrige Dosen bekommen und Ihr Körper nie in Verbindung mit dem Medikament diese traumatische Übelkeit erlebt, dann hätte es nie Probleme damit gegeben, sondern nur Ihre Heilung unterstützt.

Erzählen Sie Ihrem Arzt davon, nehmen Sie notfalls das Buch mit und zeigen Sie ihm den Absatz. Wenn er Sie nicht ausreden lässt oder Sie in Ihrem Anliegen nicht ernst nimmt, ist es wahr-

scheinlich nicht der richtige Arzt für Sie. Während der Beruf des Heilers ursprünglich einer der naturgemäß für HSP besonders geeigneten war, so sind in modernen Zeiten leider immer weniger Ärzte hochempfindlich. Der Grund dafür liegt wohl im heutzutage mit dem Studium verbundenen Stress, den 48-Stunden-Diensten der jungen Spitalsärzte und ähnlichen Rahmenbedingungen, denen wenige HSP gewachsen sind. Es gibt glücklicherweise rühmliche Ausnahmen, doch für viele Ärzte ist ihr Beruf im Alltag weniger die Kunst des einfühlsamen Heilens, sondern Massenabfertigung, Schadensbegrenzung und mehr oder weniger blutige Notbehandlung à la Unfallchirurgie. Dafür sind die weniger zart besaiteten Heiler sicherlich besser geeignet. Die Kehrseite der Medaille ist die geringe Trefferquote bei Diagnosen<sup>6</sup>, denn dafür braucht es genau das Feingefühl, den Blick für Details und eine nahezu intuitive Kombinationsfähigkeit – Eigenschaften, die sehr vielen HSP in die Wiege gelegt wurden. Vielleicht kommt ja mit zunehmendem Bewusstsein über die Vor- und Nachteile der Hochempfindlichkeit eine Zeit der Praxisgemeinschaften, wo hochempfindliche Ärzte für die Diagnose und andere für die Behandlungen zuständig sind.

Mit der Entwicklung einer HSP-Bewegung entstehen vielleicht auch Kommunikationsmedien, in denen hochsensible Menschen ihre Erfahrungen mit Ärzten und Therapeuten miteinander teilen können. Ergebnisse lassen sich vielleicht in Datenbanken speichern und können solcherart die Suche nach geeigneten Helfern in dem so sensiblen Bereich der Gesundheit erleichtern.