



Wir alle haben Sorgen und Nöte, kennen Situationen, in denen wir allein nicht weiterkommen. Unsere Expertinnen haben ein offenes Ohr und geben Rat

»Ich bin hochsensibel und habe Schwierigkeiten zu spüren, was ich will«

SIMONE (49) AUS DER NÄHE VON BREMEN



Dass ich sehr sensibel bin, habe ich eigentlich schon immer gespürt. Als Kind hat sich das vor allem darin geäußert, dass ich Lärm und Menschenmengen ganz furchtbar fand. Laute Veranstaltungen wie Jahrmärkte oder Stadtfeste waren ein Greuel für mich – und sind es bis heute. Heute allerdings kann ich sie meiden. Früher musste ich mit, auch wenn ich nicht wollte.

„Stell dich nicht so an!“ Den Satz habe ich oft gehört“

Hochsensibilität näher zu beschäftigen. Eine Kollegin brachte mich darauf, weil sie mitbekam, dass es mir unheimlich schwer fiel, mich für etwas zu entscheiden. Das sei typisch für Hochsensible, sagte sie. Ich habe dann einiges darüber gelesen und mich tatsäch-

Meine Eltern haben immer gesagt: „Ach, du nun wieder. Stell dich nicht so an! Das wird schön, ganz bestimmt.“

Vor einigen Jahren fing ich an, mich mit dem Thema

lich in vielen Punkten wiedererkennt. Meine Geräuschempfindlichkeit tauchte bei den Merkmalen genau so auf, wie mein Hang dazu, alles zu zerdenken.

Ob ich in der Kantine zwischen drei Gerichten wählen soll, entscheiden, wohin es im Urlaub geht, oder stundenlang darüber grübele und abwäge, ob ich wirklich Lust auf die für den Abend getroffene Vereinbarung habe – alles Situationen, die mich vollkommen überfordern. Denn nie weiß ich, was ich wirklich will. Um Zeit zu sparen und die Nerven meiner Mitmenschen zu schonen, nehme ich im Restaurant oft, was andere wählen. Von den ganz großen Entscheidungen – wie will ich leben? – fange ich gar nicht erst an,

Ich spüre ganz viel in mir – und gleichzeitig nichts. Das ist anstrengend und belastend. Manchmal ist es so schlimm, dass ich wirklich denke, ich bin bekloppt. Wer bin ich? Und was will ich? Scheinbar simple Fragen, auf die ich allerdings keine Antwort habe.

Illustrationen: iStock (2), Adobe Stock; Foto: privat; Protokolle: Inken Bartels

»Entscheidungsschwäche liegt in der Kindheit begründet«

Was Simone schildert, kennen viele hochsensible Menschen. Aber – und das ist mir wichtig zu betonen: Nicht zu spüren, was man will und sich deshalb nicht entscheiden zu können, ist kein Merkmal der Hochsensibilität. Das Ganze ist vielmehr eine Folge dessen, was viele Hochsensible in ihrer Kindheit erfahren haben. Nämlich, dass sie so, wie sie sind, nicht richtig sind. Solche Erlebnisse können, wie bei Simone offensichtlich geschehen, zu einem Entwicklungs-trauma führen, an dem natürlich auch durchschnittlich sensible Menschen aufgrund bestimmter ungünstiger Erfahrungen leiden können.

In der Forschung geht man davon aus, dass rund 20 Prozent aller Menschen hochsensibel sind. In Simones Kindheit wusste man davon noch nichts. 1997 hat die amerikanische Psychotherapeutin Elaine Aron Hochsensibilität als Persönlichkeitsmerkmal erstmals definiert. Hochsensible Menschen nehmen mit allen Sinnen bereits sehr leichte Reize wahr, die sie gleichzeitig weniger filtern können als andere. Weitere

Es geht darum, seine Gefühle ernst zu nehmen

Merkmale sind: starke Empathie, ein gutes Körpergefühl, eine starke Intuition, eine ausgeprägte Art, reflektiert und vernetzt zu denken, sowie eine besonders gute Beobachtungsgabe. Simone erzählt, sie war schon immer lärmempfindlich und wollte deshalb nicht auf laute und wuselige Veranstaltungen. Wenn sie aber ihren Unmut darüber als Kind äußerte, hat sie zu hören bekommen: „Du nun wieder. Stell dich nicht so an!“ Das war von den Eltern sicher nicht böse gemeint. Im Gegenteil, schließlich wollten sie ihrer Tochter einen besonderen Ausflug bieten. Was aber durch solche Ermahnungen bei Kindern ankommt, ist: Anderen macht die Lautstärke nichts aus, also bin ich mit meinen Bedürfnissen falsch und kann meinen Gefühlen und



UNSERE EXPERTIN

Sandra Quedenbaum ist Coach mit Schwerpunkt Hochsensibilität und Trauma. Infos: loesungs-coaching.de

Wahrnehmungen offenbar nicht trauen. Das hat Folgen für den Selbstwert und für die Körperwahrnehmung. Bauchgefühl und Verstand arbeiten sozusagen gegeneinander. Als Hochsensible fühlt Simone sehr intensiv. Und sie hat vermutlich bei einer Entscheidung durchaus ein Gefühl dazu, was für sie richtig oder falsch ist. Aber aufgrund ihrer Erfahrungen hat sie gelernt, es nicht ernst zu nehmen und wegzupacken. Und dann geht die Denkspirale los, schraubt sich immer höher, bis sich Simone von der Situation vollkommen überfordert fühlt. Bei allem Für und Wider spielt auch immer diese Frage eine Rolle: Was denken die anderen? So komme ich dahinter, was ich denken und tun soll, um möglichst nicht aufzufallen.

Bei einem Entwicklungs-trauma rate ich zu professioneller Unterstützung. Man kann aber auch selbst einiges dafür tun, um zu lernen, sich, seine Bedürfnisse und Gefühle bewusst wahr- und ernst zu nehmen. Was dafür besonders wichtig ist, ist die eigene Körperwahrnehmung zu stärken. Dabei können zum Beispiel Yoga oder Qigong helfen. Im Grunde alles, wodurch wir zur Ruhe kommen und den Körper spüren. Außerdem geht es darum, sich selbst zu beobachten: Welchen ersten Impuls habe ich in bestimmten Situationen, zum Beispiel, wenn ich einen Menschen neu kennenlerne? Diesen kann man aufschreiben und später nachschauen, ob er richtig war. Über unsere Körperwahrnehmung läuft auch die Fähigkeit, sich abzugrenzen und für die eigenen Bedürfnisse einzustehen. Wenn wir lernen, dass wir unseren Gefühlen trauen können, bekommen wir auch Antworten darauf, wer wir sind und was wir wollen.

Sie haben das Gefühl, hochsensibel zu sein? Auf Sandra Quedenbaums Homepage finden Sie einen Selbsttest: loesungs-coaching.de/test-hochsensibilitaet-kinder-und-erwachsene-test-hsp-und-trauma/

