

Silvia Christine Strauch

Meine Hochsensibilität positiv gelebt

Persönliche Einsichten aus einem langen, bewegten Leben



dielus **edition**

Bücher für ein besseres Leben

Inhaltsverzeichnis

<i>Vorwort</i>	7
1 <i>Persönliche Lebenserfahrungen</i>	13
1.1 <i>Kindheit</i>	15
1.2 <i>Partnerschaft</i>	24
1.3 <i>Beruf</i>	40
1.4 <i>Tiere</i>	50
1.5 <i>Feste, Veranstaltungen und Sozialleben</i>	55
1.6 <i>Teamplay</i>	66
1.7 <i>Abgrenzung</i>	70
1.8 <i>Urlaub</i>	76
2 <i>Die eigene Entwicklung voranbringen</i>	83
2.1 <i>Zeitmanagement</i>	86
2.2 <i>Positives Denken</i>	91
2.3 <i>Affirmationen</i>	97
2.4 <i>Gesundheit</i>	100
2.5 <i>Sport</i>	102
2.6 <i>Ernährung</i>	106
2.7 <i>Progressive Muskelentspannung</i>	115
2.8 <i>Atemtechniken</i>	117
2.9 <i>Mantra-Meditation</i>	119
2.10 <i>Beam</i>	123
2.11 <i>Hatha-Yoga-Asanas</i>	125
2.12 <i>Audiovisuelle Stimulation</i>	127

2.13	<i>Kontemplation</i>	130
2.14	<i>Visualisierung</i>	132
2.15	<i>Achtsamkeitstraining</i>	134
3	<i>Im Alltag Ruhe finden</i>	137
3.1	<i>Natur</i>	139
3.2	<i>Stadt</i>	145
3.3	<i>Sinnesreize</i>	151
3.4	<i>Drogen</i>	157
3.5	<i>Kunst und Wissenschaft</i>	159
3.6	<i>Wohnung, Einrichtung und Ästhetik</i>	162
3.7	<i>Freunde und Bekannte</i>	169
4	<i>Persönliches Schlusswort</i>	175



Vorwort



1996 veröffentlichte *Dr. Elaine Aron*, Psychotherapeutin und Universitätsprofessorin, in den USA ein Buch mit dem Titel „The Highly Sensitive Person – How to Thrive When the World Overwhelms You“. In diesem Buch beschreibt *Aron* hochsensible Menschen mit ihren Fähigkeiten. Sie geht davon aus, dass 15 bis 20 Prozent der Menschen hochsensibel veranlagt sind. Diese hochsensiblen Persönlichkeiten (HSP) nehmen sich schon in der Kindheit als andersartig wahr.

Eine hochsensible Person verfügt ganz einfach über eine stärkere Sinneswahrnehmung als die Menschen in ihrer Umgebung. Die Eindrücke aller Sinne werden nicht so stark gefiltert wie bei anderen Menschen, was zu einer intensiveren Wahrnehmung der Reize sowie zu einer eingehenderen Verarbeitung führt. Dies kann auch mit einer verstärkten Schmerzwahrnehmung einhergehen sowie mit einer hohen Empfindlichkeit gegenüber Koffein, Alkohol, Medikamenten oder auch Drogen.

Dementsprechend fühlen sich Hochsensible unter den gleichen Umständen schneller gestresst als andere Menschen, nehmen allerdings viele Dinge genauer auf. Hochsensibel zu sein ist nicht mit einer Wertung verbunden. Es hat sowohl Vor- als auch Nachteile, zur Gruppe der hochsensiblen oder der nicht hochsensiblen Menschen zu gehören. Beide Gruppen sind für das Le-



ben notwendig, sonst hätte sie die Evolution nicht hervorgebracht. Es gilt, ihre Eigenschaften zu erkennen, zu achten und sinnvoll einzusetzen.

Hochsensible Personen verarbeiten das Wahrgenommene gründlicher. Ein typisch hochsensibler Mensch ist gewissenhaft und sehr verlässlich und geht auf die Bedürfnisse seiner Umgebung ein – gleichgültig, ob im beruflichen Umfeld wie bei Kunden und Kollegen oder auch im privaten Bereich bei Freundschaften. Am Arbeitsplatz sind hochsensible Personen darauf bedacht, ein positives soziales Klima zu schaffen. Sie bemerken viele Feinheiten, die anderen verborgen bleiben, fühlen sich aber auch schnell überreizt. Sie können unter Druck schlecht arbeiten. Hochsensible Personen machen auch oftmals einen nicht so geselligen Eindruck, da sie einfach mehr Ruhe benötigen.

Hochsensibilität ist keine Krankheit. Es ist weder eine Neurose noch eine Sozialphobie. Allerdings kann der Begriff Hochsensibilität durchaus als Begründung für Krankheiten missbraucht werden. Hochsensibilität darf nicht als Ausrede gelten für irgendwelche psychischen Störungen. Es ist recht leicht, sich hinter Hochsensibilität zu verstecken, doch das hilft niemandem.

Hochsensibilität ist eine Gabe, die durchaus gepflegt und entwickelt werden kann, vor allem der Umgang damit. Eine hochsensible Person sollte sich, wie



jeder andere Mensch auch, weiterentwickeln, dazu gehört die Entfaltung von Körper, Geist und Seele. Die Wege dahin sind etwas anders als bei anderen Menschen. Das Ruhebedürfnis ist größer, somit braucht man zum Beispiel ein sehr gutes Zeitmanagement, um sich Entspannungszeiten gönnen zu können. Wenn ich weiß, dass ich unter Zeitdruck nicht arbeiten kann, dann darf ich es auch nicht dazu kommen lassen und darf nicht anderen Menschen die Schuld daran geben, wenn ich es nicht schaffe. Nur wir selbst sind verantwortlich für unser Tun und Wohlbefinden.

Eine entwickelte Hochsensibilität ist eine große Gabe und fühlt sich an wie der sechste Sinn.

Mitgefühl, Hilfsbereitschaft, soziale Verantwortung, das alles ist sehr wichtig, um zu mehr Menschlichkeit zu gelangen. Hochsensible Personen sind scharfsinnige Beobachter, aber auch verträumte Einzelgänger. Sie haben eine gute Introspektionsfähigkeit und damit einen guten Zugang zu sich selbst. Eine entwickelte hochsensible Person nimmt die eigenen Bedürfnisse ernst und hat den Mut, die eigenen Gefühle, Träume, Beweggründe und Ansprüche anzusehen und umzusetzen.

Hochsensible Personen besitzen eine hohe Begeisterungsfähigkeit, mögen sich aber oftmals nicht an die normale Welt anpassen. Vieles im normalen Leben er-



scheint ihnen zu oberflächlich. Sie hinterfragen gerne, es finden sich viele Naturwissenschaftler unter ihnen. Es gibt mehr hochsensible Personen, als man meint, mit Bedürfnissen, Begabungen, aber natürlich auch Schwächen, die sie von anderen Menschen unterscheiden.

Fast alle Menschen haben eine Seite, die besonders sensibel ist. Auch nicht hochsensible Personen können sensibel sein, aber vielleicht nicht so sehr und nicht so oft wie eine hochsensible Person, deren feine Antennen sehr empfänglich für Reize sind. In diesem Buch möchte ich die Entwicklungsmöglichkeiten für solch hochsensible Menschen aufzeigen, damit diese wunderbare Eigenschaft voll genutzt werden kann. Viel Spaß beim Lesen.

Silvia Christine Strauch

PS: Über Feedbacks und Anregungen freue ich mich natürlich auch. Unter hochsensibel@gmx.com bin ich gut zu erreichen

1. Kapitel



*Persönliche
Lebenserfahrungen*



1.1 *Kindheit*

- ❧ *Wurden Sie als schüchtern bezeichnet?*
- ❧ *Hatten Sie nur wenige Freunde?*
- ❧ *Spielten Sie gerne alleine?*
- ❧ *Litten Sie unter Prüfungsangst?*
- ❧ *Hielten Ihre Eltern und Lehrer Sie für sensibler als andere Kinder?*
- ❧ *Schliefen Sie nach einem aufregenden Tag schlecht ein?*

Ich wuchs zwar nicht mit Geschwistern auf, aber meine Eltern hatten Pflegekinder, so dass ich zumindest tagsüber nie alleine war. Trotzdem zog ich es vor, sehr oft allein zu spielen und dabei völlig versunken zu sein. Ich konnte stundenlang vor der Puppenstube sitzen und



mir Geschichten ausdenken. Oder ich ließ am Bach, der an unserem Grundstück vorbeifloss, oftmals lange Zeit einen Bindfaden, den ich an einen kleinen Ast gebunden hatte, ins Wasser hängen, um einen Fisch zu fangen. Wahrscheinlich wäre ich zu Tode erschrocken, wenn sich ein Fisch an dem Bindfaden verschluckt hätte. Häufig kam es zu Gezeter, wenn mich meine Mutter zum Essen rief oder mich zum Spaziergehen abholen wollte.

Ich galt als sehr schüchtern, ich erinnere mich daran, dass mir mein Vater einmal 10 Pfennig gab, mit denen ich mir ein Eis kaufen sollte, aber ich verzichtete lieber auf das Eis, als alleine zum Eisstand zu gehen, um mir eines zu holen. Ich konnte doch nicht einen mir fremden Menschen um ein Eis bitten. Besucher bezeichneten mich oftmals als Träumerin. Ich fand es ganz prima, wenn Besuch kam, denn dann waren alle Anwesenden mit ihm beschäftigt und ließen mich in Ruhe spielen.

Ich hatte schon früh eine besondere Beziehung zur Natur und vor allem zu Tieren, sie waren mein Ein und Alles. Ob Hund, Katze oder nur ein Käfer – ich konnte sie stundenlang beobachten.

Ich sprach nicht viel, das beunruhigte meine Eltern. Ich lebte in meiner eigenen, inneren Welt und wollte möglichst nicht gestört werden. Dabei war ich durchaus



intelligent und lernte noch vor der Einschulung rechnen und lesen. Sobald ich lesen konnte, verschlang ich ein Buch nach dem anderen und kreierte in Gedanken meinen eigenen Film dazu.

Ich erinnere mich an eine Situation, da sollte ein Pflegekind, ein Jahr älter als ich, eingeschult werden und musste einen Test machen. Das waren Aufgaben, die selbst ich schon lösen konnte. Meine Mutter versuchte, mich in einer Art dazu zu bewegen, mitzumachen, die mich stark unter Druck setzte. Ich wusste genau, wie die Lösung lautete, aber ich wollte sie unter diesem Druck einfach nicht aussprechen. Ich hörte nicht mehr zu und war nicht ansprechbar, sondern verzog mich in meine Welt und fand es ganz witzig, dass die mich umgebenden Leute nicht mitbekamen, wie schlau ich war. Nun ja, das hat anschließend eine kräftige Ohrfeige gegeben, aber ich wusste, dass ich mich immer in mir zu Hause fühlen kann. Dementsprechend wurde ich oft als bockig, später dann als altklug bezeichnet – obwohl ich mir doch einfach immer nur sehr viele Gedanken machte.

Im Alter von sechs Jahren besuchten meine Mutter und ich meinen Vater, der auf Montage war. Er reichte mir eine Flasche und bat mich, Trinkwasser für ihn zu holen, und bemerkte dabei noch, dass ich das Wasser aus dem Hahn lange laufen lassen solle, bevor ich es



abfüllte, denn dann sei es kälter. Nun ja, auch ein Vater kann sich doch einmal irren. Ich wusste genau, dass es meinem Vater immer sehr warm wurde, wenn er viel arbeitete, er sich also viel bewegen musste. Warum sollte das bei Wasser anders sein? Ich beschloss, das Wasser nicht lange laufen zu lassen, mein Vater hatte bestimmt vergessen, dass das Wasser warm wird, wenn es lange läuft. Er hat sich im Übrigen nicht darüber beschwert ...

Etwas Eigenartiges war das Kasperletheater, ich kann bis heute nicht verstehen, was die Menschen daran finden und warum dies ausgerechnet für Kinder lustig sein soll. Ich hatte immer das Gefühl, ich muss mich vor dem Kasperl in Acht nehmen, es war nie eine positive Figur für mich. Und dann schenkten mir meine Eltern auch noch eine eigene Kasperlehandpuppe. Da soll ich etwas mit meiner Hand zum Leben erwecken, vor dem ich eigentlich Angst habe? Nein! Auch Clowns, welcher Art auch immer, erschreckten mich. Selbst jetzt, im Erwachsenenalter, stehe ich Clowns immer noch mit gemischten Gefühlen gegenüber. Das bemalte und damit starre Gesicht wirkt auf mich wie eine Fratze. Ich hatte auch immer Angst vor Masken, Masken sind starr und verraten keine Gefühlsregung.

Ich war eines der Kinder, die gerne an den Weihnachtsmann, das Christkind und an den Osterhasen



glaubten. Erst in der Schule erfuhr ich von meinen Mitschülern, dass es diese nicht geben sollte. Ich konnte es nicht wirklich glauben, kam ganz entsetzt nach Hause und erzählte es meinen Eltern. Denen blieb nichts anderes übrig, als meinen Mitschülern zuzustimmen. Ich war lange Zeit zutiefst betroffen und empfand das nächste Weihnachtsfest als äußerst bedrückend und enttäuschend.

Ich war, besonders in der Grundschule, eine sehr verschlossene Schülerin. Meine mündliche Leistung war nicht zu beurteilen, da ich gar nicht dazu kam, mich zu melden. Ich musste immer so lange überlegen, ob ich die Antwort auch wirklich wusste, ob ich die Frage überhaupt richtig verstanden hatte, dass viele Mitschüler schon längst alles hinausposaunt hatten. Allerdings wurde ich von den Lehrern immer als freundlich und zuvorkommend bezeichnet.

Probleme hatte ich auch meist mit ungünstigen Prüfungssituationen. Ich kann mich erinnern, dass ich während meiner Lehrzeit meinen Lehrjahrskollegen oftmals Nachhilfeunterricht gegeben habe, aber in den Prüfungen schlechter abschnitt als sie. Damals wurde das Multiple-Choice-Verfahren eingeführt, und ich verstand oftmals die Fragen nicht. Ich dachte einfach zu kompliziert, die naheliegende Fragestellung erschien mir zu einfach, und ich musste ständig viel zu lange überle-



gen, wie man die Frage denn noch anders auffassen könnte.

Eigentlich war ich ein Stubenhocker. Ich hielt mich zwar oft im Garten auf und beobachtete die Natur, aber im Prinzip war es mir am liebsten, wenn ich allein in meinem Zimmer bleiben konnte. Dort bastelte ich stundenlang vor mich hin und vergaß darüber die Hausaufgaben. Oder ich las, manche Bücher zum x-ten Mal, oftmals noch abends mit der Taschenlampe unter der Bettdecke. Beim Lesen konnte ich alles um mich herum vergessen und tauchte in meine eigene Traumwelt ein. Mein Vater konnte mich diesbezüglich sehr gut verstehen, meine Mutter versuchte, mich unbedingt unter Leute zu bringen und beschwerte sich darüber, dass ich keine Freunde hätte. Sie versuchte, mich immer wieder dazu zu bewegen, nachmittags hinauszugehen, um mit anderen Kindern zu spielen, und bezeichnete mich als stur und bockig, wenn ich mich sträubte.

Ach ja, Sport war kein gutes Thema in der Jugendzeit, ich war damals alles andere als eine Sportskanone. Das änderte sich erst im Alter von fast 20 Jahren. Ich war das typische Mauerblümchen, das niemand in seiner Mannschaft haben wollte, da ich mich zu ungeschickt anstellte. Ich blieb immer übrig und wurde irgendeiner Mannschaft, gegen deren Willen, zugeteilt, welche Motivation ... Auch in Einzelsportarten stellte ich mich lin-



kisch an. Meine Koordinationsfähigkeit ließ sehr zu wünschen übrig, und ich verletzte mich selbst bei leichten sportlichen Betätigungen sehr schnell. Kaum zu glauben, dass sich dies in den späteren Jahren völlig ins Gegenteil wandeln sollte.

Wettbewerb bedeutet für mich in keiner Weise einen Ansporn, schon im Kindesalter nicht. Ich erinnere mich an Jugendwettspiele, damals auf dem Gymnasium, es ging um einen Fünfhundertmeterlauf. Ich verpfuschte schon den Start und sah alle anderen Läuferinnen an mir vorbeiziehen. Daraufhin blieb ich einfach stehen, da ich in der ganzen Aktion keinen Sinn mehr sah, ich konnte die anderen nicht mehr einholen: ein Gefühl der Resignation, gefolgt von Desinteresse, da ich nirgends mithalten konnte. Oh, das gab großen Ärger mit meiner Sportlehrerin, sie konnte meiner Argumentationskette so gar nicht folgen. Ich zog es in der Zukunft vor, bei den Jugendwettspielen krank zu sein. Auch schlechte Noten waren nie ein Ansporn für mich, ganz im Gegensatz zu vielen anderen Schülern.

Mein Wechsel zum Gymnasium war gefolgt von zwei Kurzschuljahren. Das Gymnasium befand sich in einer anderen Stadt, und ich kannte keinen einzigen Menschen dort. Meine Leistungen fielen rapide ab, vor allem in neuen Fächern wie Englisch und später Französisch. Also bekam ich Nachhilfeunterricht in Franzö-



sisch. Der arme Nachhilfelehrer tut mir noch heute leid, ich kann mich genau erinnern, wie wir beide an meinem Schreibtisch vor dem Fenster saßen, er verzweifelt versuchte, mir irgendetwas beizubringen, und ich nur stur zum Fenster hinaus in die Bäume geschaut habe. Irgendwann hat er aufgegeben, und ich durfte wieder ohne ihn am Fenster sitzen. Ich fand den Anschluss an meine Klasse nicht mehr. Einmal musste ich eine Klasse wiederholen, das verbesserte die Situation allerdings auch nicht. Beendet war mein Vorhaben, Veterinärmedizin zu studieren, vor lauter Prüfungsangst ging ich in der zehnten Klasse ohne Prüfung ab und hatte damit meine mittlere Reife. Später, während meiner Lehrzeit wurde es mir langweilig, und ich holte einfach nebenbei, auf dem zweiten Bildungsweg, die Fachhochschulreife nach.

Viele hochsensible Menschen lieben Kinder und gehen sehr sensibel mit ihnen um. Anscheinend hängt es davon ab, welche Erfahrungen eine hochsensible Person in ihrer Kindheit mit anderen Kindern gemacht hat. Ich selbst wollte nie Kinder, mich haben Kinder immer gestört, sie waren zu laut, zu schrill, zu störend. Ich habe mich lieber mit Tieren umgeben, der Umgang mit ihnen fällt mir wesentlich leichter. Aber natürlich kann sowohl Kinder zu haben als auch keine zu haben überaus erfüllend sein, jeweils auf seine Art und Weise.



Resümee



Einem hochsensiblen Kind sollte man Pausen gönnen, damit es die Sachlage überdenken kann. Es weiß sonst nicht, was es will, und wird schnell als bockig und stur betrachtet.

Hochsensible Kinder sind bei liebevoller Führung und Zuwendung einsichtiger als bei Strenge. Sie bevorzugen ruhige Spiele und fühlen sich an lauten Orten unwohl.

Hochsensible Kinder werden besonders schnell von einem vollgepackten Terminkalender überlastet. Man sollte viele Auszeiten einplanen und den Tag mit ruhigen Ritualen gestalten.

Hochsensible Kinder sollte man beim Einschlafen zur Ruhe kommen lassen. Ratsam sind gemäßigtes Licht und möglichst wenig Reize.

Für hochsensible Kinder ist Mittagsschlaf zum Abbau des Stresshormons Cortisol sehr wichtig.



1.2 Partnerschaft

- ❧ *Spüren Sie sofort, wenn „dicke Luft“ herrscht?*
- ❧ *Verlieben Sie sich schnell?*
- ❧ *Haben Sie sehr hohe Ansprüche an Nähe?*
- ❧ *Geht Ihnen Unsachlichkeit sehr nahe?*
- ❧ *Fühlen Sie sich für das Wohlergehen des Partners verantwortlich?*

Selbstverständlich schätze ich als hochsensible Person die Nähe – wohl sogar mehr als weniger empfindsame Menschen –, aber nicht in ihrer alltäglichen oder unberechenbaren Form.

In jungen Jahren war ich auf der Suche nach Nähe und Verbundenheit, nicht wirklich wissend, welche Richtung ich einschlagen sollte. Allerdings war mir klar, dass ich nicht die typischen Ziele meiner gleichaltrigen Bekannten hatte. Ihr Bestreben war: einen Freund zu



finden, ein Haus bauen, heiraten, Kinder bekommen und aufhören zu arbeiten – genau in dieser Reihenfolge. Auch in einer anderen Reihenfolge gefiel mir dieser Lebensplan nicht. Ich wollte – ja, was wollte ich eigentlich? So genau wusste ich das nicht. Auf jeden Fall wollte ich auf eigenen Beinen stehen und selbst überlegen und entscheiden können, wie ich mein Leben gestalten möchte. Zudem wollte ich jemanden finden, der in etwa das gleiche Lebensziel verfolgt wie ich, obwohl ich mir noch nicht sicher war, welches Ziel das überhaupt sein sollte. Aber vielleicht würde ich mein Lebensziel irgendwann ändern – schwierig, falls mein Partner seins dann nicht mit verändert.

Nach mehreren mehr oder minder missratenen Beziehungsversuchen traf ich dann meinen späteren ersten Ehemann. Unfreiwillig frisch getrennt von seiner damaligen Freundin, einer Kollegin von mir, ließ er sich von mir trösten. Ich verliebte mich viel zu sehr in ihn, obwohl ich wusste, dass er emotional noch gebunden war. Und viel zu früh zog er bei mir ein, da er nach dem Auszug bei seiner ehemaligen Freundin eine Wohnung benötigte. Er fand es völlig normal und sogar wünschenswert, durch extreme Hochs und Tiefs zu gehen, wohingegen ich bestrebt war, im Gleichklang zu leben. Spannungen waren für mich höchst unangenehm, ich befand mich dann in einem Alarmzustand. Ich fühlte mich für die Anspannung des anderen verantwortlich,



spürte sofort wenn „dicke Luft“ herrschte und sah es stets als meine Aufgabe an, die Situation zu verbessern. Ich war damals nicht in der Lage, Nein zu sagen, zumindest nicht zu meinem Partner. Ich wusste auch nicht so wirklich, was ich eigentlich wollte oder was ich von einer Beziehung erwartete. Aber ich lernte nach und nach, was ich *nicht* wollte. Zum Beispiel vertrage ich bei einer Auseinandersetzung keine Unsachlichkeit, Schimpfworte oder Verallgemeinerungen. Als besonders kränkend empfinde ich den Missbrauch von Vertraulichkeiten, die man ausgetauscht hat, als man einander nahe war. Ein Partner kann den anderen viel leichter verletzen als jede andere Person. Er kennt die verwundbaren Stellen des anderen am besten und kann dies ausnutzen. Ich war damals rhetorisch bei Weitem nicht so gut wie mein Partner, und so versuchte er, mich sehr oft nicht mit Worten zu überzeugen, sondern mich buchstäblich niederzureden – mit vielen Argumenten, denen ich nicht folgen konnte. Bei Nachfragen wurde ich nur mit weiteren Argumenten überschüttet, bis ich klein beigab. Oftmals fiel mir dann in der Nacht oder am nächsten Tag der Bruch in der Argumentationskette meines Partners auf, und ich stellte fest, dass ich mir durchaus trauen, aber mich nicht ausreichend verständlich machen konnte, also wurde ich weiter an die Wand geredet. Er war der einzige Mensch, der es einmal fertigbrachte, dass ich in meiner letzten Ver-



zweiflung aufstand, laut wurde und die Tür hinter mir ins Schloss warf. Ich hörte ihn hinter mir herrufen: Wer schreit, hat unrecht!

Was mich noch viel mehr verletzte, war seine ständige Untreue. Er beteuerte immer, dass ich der Mittelpunkt seines Lebens sei – das glaube ich sogar –, was ihn aber nicht davon abhielt, ständig wechselnde Affären zu haben. Eine hochsensible Person merkt ganz genau, wenn etwas nicht stimmt, auch Untreue und Lügen. Wenn man sich etwas vertraut macht, dann übernimmt man Verantwortung, und dazu passen meiner Meinung nach weder Affären noch Lügen. Ich entwickelte buchstäblich einen sechsten Sinn bezüglich des Fremdgehens, auch bei Beziehungsproblemen in meiner Umgebung. Ich spürte die Probleme oftmals, bevor sie den Betroffenen selbst bewusst wurden.

So manches gestaltet sich im Zusammenleben von hochsensiblen und weniger empfindsamen Personen schwierig. Aufgrund meines Nähebedürfnisses finde ich es selbstverständlich, mit meinem Partner in einem Bett zu schlafen. Allerdings hält mich nicht nur Schnarchen wach, sondern auch lautes Atmen. Vielleicht atmen Männer lauter als Frauen, oder es liegt daran, dass ich meist mit Rauchern befreundet war. Wenn ich einmal mit einer Freundin im selben Zimmer, sogar im selben Bett übernachtete, stellte ich jedenfalls mit Verwunderung fest, dass andere Menschen genauso lautlos schla-



fen können wie ich. Ich hatte dann morgens das Gefühl, überprüfen zu müssen, ob meine Freundin überhaupt noch lebt.

Da ich die Gefühlsregungen meiner Umgebung automatisch aufnehme, wird es für mich schnell anstrengend, wenn ich zum Beispiel mit meinem Partner zusammen fernsehe, geschweige denn ins Kino gehe. Das kann sich anfühlen, als wenn auf mehreren Kanälen gleichzeitig gesendet wird. Ähnlich geht es mir, wenn ich Musik höre. Selbst Musik beim Sex lenkt mich ab, statt eine angenehme Stimmung zu erzeugen.

Für den Partner kann eine hochsensible Person durchaus angenehme Eigenschaften aufweisen. Sie verhält sich im Allgemeinen ruhig und kann gut zuhören. Das ist der Grund, warum sie von Freunden und Partnern oftmals als „seelischer Mülleimer“ benutzt wird. Zuhören und Trost spenden sind kein Problem, aber ich wehre mich in der Zwischenzeit dagegen, dass mir von anderen Menschen immer wieder von den gleichen Problemen vorgejammert wird, ohne dass sie sich auch nur ein wenig um Abhilfe bemühen. Ich leiste gerne Hilfestellung, aber ich lasse mich nicht mehr missbrauchen, indem andere ihre Negativität bei mir abladen.

Gefühle sind weder richtig noch falsch. Die Tatsache, dass ich aktiv zuhöre und die Sachlage sowie die damit verbundenen Gefühle nachvollziehen kann, heißt



nicht, dass ich mit allem einverstanden bin. Ich kann zwar bestens verstehen, was der andere denkt, wie es sich für den anderen anfühlt und wie er zu seiner Entscheidung kommt, aber das heißt nicht, dass ich in dieser Situation ebenso reagieren würde. Dies führt schnell zu Konfliktstoff, gerade innerhalb einer Beziehung.

Oftmals nimmt eine hochsensible Person Dinge und Eigenschaften beim anderen wahr, die derjenige vielleicht gar nicht sehen will. Dazu kommt eine geringe Fehlertoleranz bei sich und anderen. Ich meine, dass meine Fehlertoleranz anderen gegenüber relativ hoch ist, mir selbst gegenüber allerdings sehr gering. Ich habe aber in Beziehungen einen hohen Anspruch an Wahrheit und Tiefe. Dies alles birgt ein sehr hohes Entwicklungspotential ...

Hochsensible Menschen verlieben sich schnell. Es ist bekannt, dass man sich allgemein in Situationen mit hoher Stimulation schneller verliebt. Da sich eine hochsensible Person schneller stimuliert fühlt, ist dies eine mögliche Erklärung. Wir sind soziale Wesen und haben somit auch das Bedürfnis, uns mit anderen zu verbinden, aber dies sollte möglichst nicht durch eine übereilte Kurzschlussreaktion passieren. Oftmals sieht es so aus, dass wir den perfekten Partner suchen, der verspricht, uns zu lieben und zu beschützen. Hat Partner A den Eindruck, Partner B sei verantwortlich für seine Gefühle und umgekehrt, wird dieses Phänomen als



Wunsch zur Verschmelzung, Entgrenzung oder Symbiose bezeichnet. In diesem Zustand gelingt selten eine gesunde Beziehung mit der dazugehörigen Entwicklung. Merkmale für diese Symbiose sind, sich ständig nach dem Partner zu richten, keine eigenen Ideen zu haben und keine eigenen Vorschläge einzubringen. Auch die Erwartung zu haben, der Partner müsse die eigenen Wünsche und Bedürfnisse erfüllen und einem von den Augen ablesen, gehört dazu. Andererseits macht man sich selbst für die Gefühle und Reaktionen des Partners verantwortlich und versucht, den Partner bei guter Laune zu halten.

Partnerschaft braucht Nähe und Distanz. Ein Kind wird selbständig und sucht dabei im Laufe der Zeit immer wieder die Nähe zur Mutter, entfernt sich aber auch wieder von ihr. Diese Distanz ist auch in einer Partnerschaft wichtig, um immer wieder neu aufeinander zugehen zu können. Die körperliche und emotionale Nähe verbindet, doch zu viel Nähe wirkt sich auf die Erotik negativ aus. Verschmelzung hebt die Unterschiede auf, und somit gibt es kein Gegenüber mehr, das man attraktiv und begehrenswert findet. Auch kann sich einer der beiden durch zu viel Nähe eingeengt fühlen. Ein Paar kann sich nur weiterentwickeln, wenn beide ihre Individualität wahren. Gerade hochsensible Personen, die meist eine Abgrenzungsproblematik haben, neigen zu diesen Verschmelzungsgedanken. Auch



die klassische Ehestruktur kann zur Aufhebung der Individualität führen. Die Frau ist für den häuslichen Bereich zuständig, der Mann bringt das Geld nach Hause. Ohne den anderen würde dieses ganze Konstrukt nicht mehr funktionieren, jeder hat seine Eigenständigkeit eingebüßt.

Auch mir war der Verschmelzungsgedanke sehr nahe und sehr angenehm, bis ich merkte, dass es so nicht funktionieren kann. Sich davon frei zu machen ist ein großer Entwicklungsschritt, und es sollte sich jeder darüber freuen, falls er einen Partner hat, der diesen Schritt mit ihm gemeinsam unternimmt. Ich war in meiner ersten Ehe auf dem Verschmelzungstrip, was sich auch darin zeigte, dass ich meist von „wir“ sprach: Wir planen, wir machen, wir haben vor ... Mein Mann fühlte sich dadurch bevormundet, selbst wenn die Dinge vorher gemeinsam so besprochen waren. Also gewöhnte ich mir an, „ich“ zu denken, zu fühlen und zu sagen. Letztendlich kann ich ja auch nur für mich sprechen und entscheiden. Dies behielt ich auch in meiner zweiten Ehe bei. Ich hatte mich in der Zwischenzeit von den Verschmelzungsbedürfnissen gelöst und sagte aus vollem Herzen „ich“. Leider war meinem zweiten Ehemann sehr an Verschmelzung gelegen, und er beschwerte sich über meinen Sprachgebrauch, da er sich dadurch ausgeschlossen fühlte. Doch ich blieb beim „ich“, und es kam zu meiner zweiten Scheidung.



Letztens erzählte mir ein guter Freund, es gäbe nichts Schöneres, als wenn seine Partnerin zu ihm sage, sie könne ohne ihn nicht leben. Dies ist ein gutes Beispiel für einen starken Verschmelzungswunsch. Auch wenn eingewandt wird, so wortwörtlich sei das natürlich nicht zu nehmen, spricht diese Aussage für sich. In diesem Fall macht der eine Partner den anderen für sein Glück oder gar für sein Leben verantwortlich und ist sich nicht klar darüber, dass er zum einen die Verantwortung für sich zumindest zum Teil abgibt und diese zum anderen dem Partner auferlegt. Jeder ist für sein Glück selbst verantwortlich, jeder ist für seine Entscheidungen selbst verantwortlich, denn er muss auch die Konsequenzen tragen. Eine Partnerschaft kann überaus bereichernd sein und durchaus das „Tüpfelchen auf dem i“, aber man kann und darf den anderen nicht für sein eigenes Wohlergehen verantwortlich machen. Gerade Frauen fällt dies besonders schwer, sie neigen dazu, Verantwortung an ihren Mann abzugeben, und wenn sich herausstellt, dass die Entscheidung nicht zum erwarteten Ergebnis führt, dann sind sie nicht selbst schuld, sondern der Mann. Dies erscheint im ersten Moment einfach. Den wenigsten ist jedoch klar, dass dies nicht der Weg zum Glück ist.

Wahrscheinlich reagieren hochsensible Personen auch intensiver auf sexuelle Reize. Dies spricht für ein erfülltes Sexualleben. Ich konnte nie verstehen, warum



so ein Tamtam um den weiblichen Orgasmus gemacht wird. Nichts einfacher als das ... Aber es bedeutet auch, dass man als hochsensibler Mensch seltener eine Abwechslung braucht bzw. haben will, was für den anderen schnell langweilig werden kann. Bei einer hochsensiblen Person kommt es leicht zur Überstimulation beim Sex, daher der geringere Wunsch nach Abwechslung. Auch Sex ohne Liebe scheint bei hochsensiblen Personen, egal ob Mann oder Frau, seltener vorzukommen.

Ich denke, dass diese Umstände dazu beitragen, dass viele hochsensible Menschen einen ablehnenden Bindungsstil aufweisen. Sie scheinen öfters ein Single-dasein zu führen, allerdings – wie schon erwähnt –, wenn sie sich verlieben, dann meist heftiger. Auch kann der Wechsel von verlieben, zurückweisen oder zurückgewiesen werden bei einer hochsensiblen Person schneller als bei anderen dazu führen, dass sie sich gar nicht mehr verlieben will.

Ein weiteres, nicht zu unterschätzendes Thema für hochsensible Personen ist die Koabhängigkeit. Unter Koabhängigkeit versteht man, dass ein Angehöriger eines Suchtkranken sozusagen zum Komplizen des Abhängigen wird. Der Angehörige unterstützt den Abhängigen, indem er zum Beispiel für den Partner bei dessen Arbeitgeber anruft und ihn wegen einer Krankheit entschuldigt, obwohl dieser aufgrund exzessiven Alkohol-



konsums arbeitsunfähig ist. Nicht nur Angehörige, sondern auch Arbeitskollegen oder Freunde können zu Koabhängigen werden, wenn diese den abhängigen Kollegen oder Freund schützen, indem sie seinen Suchtmittelkonsum und sein auffälliges Verhalten vertuschen und decken, Fehler bagatellisieren und entschuldigen. Indem der Koabhängige den suchtmittelabhängigen Partner immer wieder vor anderen in Schutz nimmt, verhindert er, dass der Abhängige die negativen Auswirkungen seines Suchtmittelkonsums und die damit verbundenen negativen Konsequenzen am eigenen Leib verspürt. Durch diese gutgemeinte beschützende und entschuldigende Haltung hat der Abhängige nicht genügend Leidensdruck, um etwas gegen seinen Suchtmittelkonsum zu unternehmen. Im Grunde unterstützt der Koabhängige diese Sucht und zögert den Zeitpunkt hinaus, zu dem der Abhängige zu der Einsicht gelangt, dass er etwas gegen seine Sucht unternehmen muss. Nur durch einen starken Leidensdruck gestehen sich die Abhängigen erst ein, dass sie ein Suchtproblem haben und sich in Behandlung begeben müssen. Hochsensible Personen reagieren sehr schnell auf negative Stimmung in ihrer Umgebung, scheuen sich aber, dieses Problem beim Betroffenen anzusprechen, helfen ihm sogar noch weiter und werden somit sehr schnell zu Koabhängigen. Koabhängige müssen erkennen, dass sie dem Suchtkranken durch ihre Unterstützung nicht helfen, sondern



eher schaden. Es hat einige Zeit gedauert, bis ich meine Koabhängigkeit erkannt habe, und es hat noch länger gedauert, mich daraus zu befreien. Ich wäre damals jeden Weg mit meinem damaligen Partner gegangen, um ihm bei der Bewältigung seiner Sucht zu helfen, es scheiterte allerdings daran, dass er seine Sucht nicht erkennen wollte. Er litt nicht nur an Alkoholismus, sondern auch an Spielsucht. Dies machte mit den Jahren nicht nur ein Zusammenleben immer unerträglicher, sondern brachte die Beziehung auch irgendwann an die Grenze des wirtschaftlichen Ruins. Ich habe damals gelernt, mich selbst und meine eigene seelisch-körperliche Gesundheit wieder in den Mittelpunkt zu stellen, habe mich nicht mehr für die Abhängigkeit meines Partners verantwortlich gefühlt und mich dann in letzter Konsequenz von ihm getrennt.

Schon in meiner Lehrzeit wurde ich jedes Jahr zu sozialpsychologischen Kursen geschickt, und auch im Rahmen meiner Außendiensttätigkeit gab es ständig Weiterbildungen, meist Kommunikationstrainings. Am meisten weitergeholfen haben mir die Kurse über Transaktionsanalyse. Die Transaktionsanalyse bietet Modelle zum Verstehen und Entwickeln der Persönlichkeit und der Beziehungen zwischen Individuen. Ziel ist eine integrierte, autonome Persönlichkeit mit der Fähigkeit, sich innerhalb des eigenen sozialen Umfeldes selbstbewusst, achtsam und rücksichtsvoll zu bewegen.



Mit dem Mittel der Kommunikation werden Möglichkeiten zur Interpretation und Gestaltung von Realitätswahrnehmung aufgezeigt. Für Transaktionsanalytiker hat Selbstbestimmung, Spontaneität und Weltbezogenheit den höchsten Stellenwert.

Eric Berne entwickelte die Transaktionsanalyse durch die Beobachtung zwischenmenschlicher Kommunikation. Die dabei ablaufenden Vorgänge nannte er Transaktionen, sie bezeichnen das bewusste und unbewusste Austauschgeschehen zwischen Menschen und ihrer Umwelt, sowohl verbal als auch nonverbal. Komplexe Abläufe, wie zum Beispiel ein immer wieder ähnlich ablaufender Streit, können in solche Transaktionen aufgeteilt und dadurch verständlich gemacht werden. *Berne* teilte die im Prinzip unendlichen Erlebenszustände eines Menschen in drei Kategorien ein, die er Ich-Zustände nannte. Im Kindheits-Ich können wir abgespeichertes Erleben von früher erneut aktivieren. Wir reagieren uneinsichtig und trotzig und/oder sind albern und unsicher. Aber auch Neugierde und Phantasie können sich in der Kommunikation beim Kindheits-Ich zeigen. Im Erwachsenen-Ich leben wir einen Zustand, der sich in angemessener Weise vollständig auf das Hier und Jetzt bezieht. Wir behandeln unser Gegenüber in der Kommunikation gleichwertig-respektvoll und argumentieren sachlich-konstruktiv. Im Eltern-Ich-Zustand erleben wir uns auf eine Art und Weise, die



dazu führt, dass wir unser Gegenüber in der Kommunikation bevormunden, sein Verhalten missbilligen, und/oder wir geben uns fürsorglich und bemutternd. Diese Ich-Zustände sind Persönlichkeitsanteile, die Muster unseres Erlebens und Handelns darstellen.

Die Kommunikation zwischen zwei Personen gestaltet sich mitunter schwierig, vor allem zwischen hochsensiblen und weniger empfindsamen. Oftmals sind dabei Verhaltensmuster beteiligt, die uns gar nicht bewusst sind. Befasst man sich mit den vielen Kombinationen und Spielarten der verschiedenen Ich-Zustände, wird schnell klar, warum Kommunikation so oft schief läuft. Fragt eine Person aus ihrem Eltern-Ich „Hast du schon wieder den Nagel schief eingeschlagen?“, antwortet vielleicht ein Kindheits-Ich mit „Ich kann das eben nicht“. Die Frage wirkt vorwurfsvoll auf den anderen, wodurch er sich zurückzieht oder aber ebenfalls vorwurfsvoll mit seinem Eltern-Ich agiert.

Befasst man sich mit diesen Kommunikationsprozessen, wird einem bewusst, warum es im Umgang mit anderen Personen zu Missverständnissen kommt. Mit einiger Übung und Selbstreflexion erkennen wir, auf welcher Ebene wir agieren, und können diese selbst bestimmen. In vielen Partnerschaften kommt es vor, dass der Mann aus dem Eltern-Ich agiert und Vorschriften macht und die Frau sich das gefallen lässt und mit ihrem Kindheits-Ich antwortet. Im Allgemeinen



wird dies aber früher oder später zur Unzufriedenheit führen, die Frau will sich aus der Bevormundung befreien, und/oder der Mann möchte eine Partnerin haben, die mitdenkt.

Die größten Schwierigkeiten treten dort auf, wo sich diese Kommunikationswege kreuzen. „Wollen wir in unserem Urlaub nach Skandinavien fahren?“, fragt das Erwachsenen-Ich, an das andere Erwachsenen-Ich gerichtet. Dieses fühlt sich aber nicht angesprochen, stattdessen antwortet das Kindheits-Ich: „Du bevormundest mich immer, ich will auch mal entscheiden, wo wir hinfahren.“ Die angesprochene Person wechselt auf eine andere Gesprächsebene, der Streit ist vorprogrammiert. Es ist sehr aufschlussreich, sich selbst zu beobachten und zu hinterfragen, um festgefahrene Kommunikationsmuster zu erkennen und zu verändern.

Das Arbeiten mit der Transaktionsanalyse bedeutet, neue Sicht- und Erlebensweisen ganzheitlich zu entwickeln. Mit ihr sollen auf die jeweilige Situation angemessene und selbstbestimmte Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster entwickelt werden, zumindest dort, wo alte Muster Einschränkungen und Leiden verursachen.

Der Mensch erlebt sich immer in Bezug zu seiner Umwelt, auch wenn er sich vor ihr zurückzieht. *Berne* geht davon aus, dass alle Menschen „o. k.“ geboren werden und auch Menschen mit emotionalen Schwierigkeiten vollwertige Menschen sind. Emotionale Prob-



leme hält er grundsätzlich für heilbar. Besonders als hochsensible Person ist man auf eine funktionierende, authentische Kommunikation angewiesen, da man viel feinsinniger auf Missverständnisse reagiert und sich schneller und tiefer getroffen fühlt.

Resümee



Passen Sie auf, dass Sie die geliebte Person nicht idealisieren. Liebe auf Entfernung ist zwar einfach, aber nicht sinnvoll und schon gar nicht erfüllend.

Intensive Liebesgefühle erscheinen dem anderen oft fordernd und unrealistisch. Introvertiertheit führt oftmals zu einer Konzentration von Energie und einer Übertragung auf die andere Person.

Achten Sie darauf, keine Wünsche auf den anderen zu projizieren, und vermeiden Sie Verschmelzungsgedanken.

Bauen Sie eine authentische Kommunikation auf.



1.3

Beruf

- ☞ Stört Sie das Telefongespräch Ihres Kollegen?*
- ☞ Ernten Kollegen oftmals die Lorbeeren, die eigentlich Ihnen zustehen?*
- ☞ Haben Sie an stressigen Tagen das starke Bedürfnis, sich an einen Ort zurückzuziehen, an dem Sie alleine sind und sich erholen können?*
- ☞ Werden Sie ärgerlich, wenn von Ihnen erwartet wird, zu viele Dinge gleichzeitig zu erledigen?*
- ☞ Werden Sie nervös, wenn Sie während der Durchführung einer Aufgabe beobachtet werden?*



Ich habe eine Lehre zur Biologielaborantin gemacht. Ich wollte etwas mit Tieren zu tun haben und ließ mich vom Arbeitsamt beraten. Das war keine gute Idee, da man als Biologielaborantin hauptsächlich für Tierversuche zuständig ist. Ich hätte deswegen fast meine Lehre abgebrochen, aber ich hielt durch und machte die Abschlussprüfung. Danach arbeitete ich noch ein Jahr in der Pharmakologie mit Tierversuchen an Hunden und Katzen und schaute mich derweil nach einer anderen Arbeitsmöglichkeit um. Als ich zwei Pharmareferenten kennenlernte, beschloss ich, in den Außendienst zu gehen. Ich konnte mir nicht wirklich etwas darunter vorstellen, aber mir erschien alles besser, als im Labor zu arbeiten. Ich hatte noch keinen Führerschein, also meldete ich mich erst einmal in der Fahrschule an. Währenddessen schrieb ich viele Bewerbungen, und eine Freundin fuhr mit mir zu den Vorstellungsgesprächen. Das Witzige war, dass mich keine Firma nach einem Führerschein fragte, auch in keinem Personalbogen war eine entsprechende Frage zu finden.

Wahrscheinlich habe ich meine erste Stelle aufgrund meines guten Aussehens bekommen, mein unsicheres Auftreten konnte es wohl kaum gewesen sein. Ich fing bei einer kleinen Tochterfirma eines großen Konzerns an und war sechs Wochen bei einer Schulung 650 Kilometer von zu Hause entfernt. Jedes Wochenende fuhr ich – mit gerade erworbenem Führerschein –