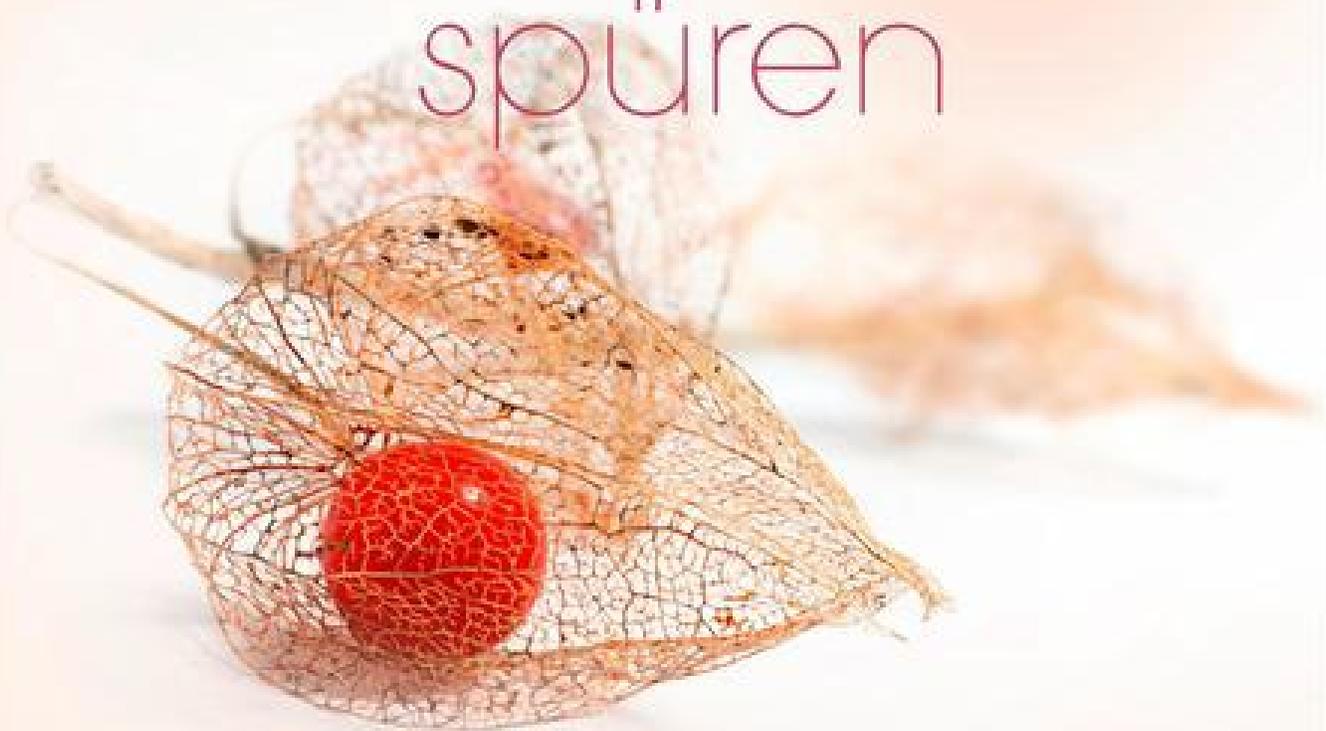


SYLVIA HARKE

Wenn
Frauen
zu viel
spüren



Schutz und Stärkung für Hochsensible

KNAUR 
MENSSANA

nur die Gefühlswelt einer hochsensiblen Frau ist besonders ausgeprägt, sondern auch ihre feinen Antennen für Umweltreize. Zuweilen führt diese besondere Empfindsamkeit zu merkwürdigen Auswüchsen.

Fühlen Sie sich manchmal wie die Prinzessin auf der Erbse? Empfindlichkeit für Sinnesreize

Wann waren Sie das letzte Mal shoppen? Wegen ihrer feinen Körperempfindungen stellen sensitive Frauen höhere Qualitätsansprüche bei Kleidung. Dies hat vor allem mit dem Tragekomfort zu tun. Entweder scheuert der Schuh, die Form des Hutes passt nicht zum Gesicht, die Hose drückt und zwickt irgendwo. Da braucht es schon Fingerspitzengefühl, um die passenden Stücke zu finden. Haben Sie auch ein feines Gespür für Farben und Formen? Jeder Farbton erweckt in uns ein bestimmtes Gefühl. Deshalb kleiden sich viele hochsensible Frauen farblich nach ihrer aktuellen Stimmung. Dissonanzen in Farben, Klängen oder Asymmetrien stören ihr Wohlbefinden. In diesen Alltagssituationen haben Sie sicher schon den Begriff der »Prinzessin auf der Erbse« gehört. Dieses Märchen von Hans Christian Andersen ist ein Schlüssel zum Verständnis für hohe Sensibilität. Wenn wir das Wort nicht mehr verächtlich verwenden, sondern die Gabe der feinen Wahrnehmung darin erkennen, ergibt das Märchen einen neuen Sinn. In der Erzählung wird ein Test durchgeführt, um herauszufinden, ob das Mädchen eine Erbse noch unter einer Aufschichtung von zwanzig Matratzen und zwanzig Daunendecken spüren kann. Nur so kann sie ihre königliche Abstammung beweisen. Wie Sie sehen, ist das Thema der hohen Sensibilität nicht neu. Die Geschichte vermittelt das Geheimnis einer gesteigerten Wahrnehmungsfähigkeit. Die ausgeprägte Sinneswahrnehmung führt auf der anderen Seite zum Phänomen der Reizüberflutung. Dies zeigt sich in Form von Stressreaktionen auf unsere moderne Lebensweise und ihrer lauten Geräuschkulisse.

Wo sind meine Ohrenstöpsel? Wenn die Welt zu laut wird

Durch ihr empfindsames Nervensystem fühlen sich Sensitive schneller wegen Lärm gestresst. Sicher haben Sie schon beobachtet, dass der Besuch eines überfüllten, lauten Cafés unangenehm werden kann oder Ihnen vorbeifahrende Autos lärmend auffallen. Einen Höhepunkt der Geräuschbelästigung stellt das alljährliche Silvesterfest mit seinen dröhnenden Feuerwerken dar. Wahrscheinlich suchen Sie eine Möglichkeit, sich um Mitternacht zu verkriechen, um Ihre empfindsamen Ohren zu schützen. Wenn Sie sich dem Gruppengefühl des Überschwangs hingeben, kann es sein, dass Sie sich auf der unerträglich lauten Straße wiederfinden. Sind Ihnen kreischende Kinder in der S-Bahn oder im Supermarkt zu laut und Sie denken, *dass kann nicht sein?* Genauso wie äußerlicher Lärm Sie quält, so können auch Ihre Gedanken unüberhörbar werden.

Wieso mache ich mir so viele Gedanken? Nachdenklich, gründlich und genau

Susanne

Ich denke sehr vorausschauend und übergreifend, kann gut auf Problemlagen reagieren. Ich analysiere besonders viel, setze mich mit sämtlichen Facetten einer Situation auseinander und verliere mich darin. Ich »weiß« immer schon vorher, was passieren wird, und das führt teilweise zu Problemen in zwischenmenschlichen Beziehungen. Ich habe das Glück, zurzeit in einem Feld tätig zu sein, das mir bereits ermöglicht, meine Hochsensibilität positiv umzusetzen. Auch wenn ich hierbei oft an meine Grenzen stoße, da ich beim Verfassen von Texten oder Vorbereiten von Vorträgen mich selbst vielfach kontrolliere und meinem Wissen nicht traue. Ich würde gerne meine Verbindung mit der Natur mehr in die Gesellschaft einbringen.

Hochsensible sind genaue Beobachter. Ihnen entgeht kein Detail. Haben Sie die Erfahrung gemacht, dass Sie lange über Gespräche und Begegnungen mit anderen Menschen nachdenken? Ist es Ihnen wichtig, was in Ihrem sozialen Umfeld vor sich geht? Die Genauigkeit im Denken führt zu einer fabelhaften Analysefähigkeit. Sie sind in der

Lage, jede Situation aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten, und machen sich dabei ein umfassendes Bild. Wenn Sie eine Entscheidung treffen, sind Sie eher langsam, weil Ihre Neigung zum gründlichen Nachdenken zu Zögerlichkeit führt. Sie möchten die verschiedenen Varianten abwägen und kommen damit manches Mal in eine Verunsicherung, weil Sie für beide Lösungen weit vorausdenken. Dies kann sich als Belastung zeigen, wenn es um weitreichende Entscheidungen geht. Wahrscheinlich suchen Sie dann den Rat verschiedener Menschen, um abzuwägen. Wenn Sie eine Aufgabe im Beruf oder privat erledigen, wollen Sie Ihr Bestes geben und alles richtig machen. Falls Sie sehen, dass etwas noch nicht perfekt ist, werden Sie es so lange verbessern, bis es Ihrem inneren Maßstab entspricht. Deshalb brauchen Sie für manche Erledigungen länger als andere Personen. Hochsensible sind nicht nur nachdenklich, sondern zuweilen recht melancholisch. Deshalb fühlen sie sich als Sonderlinge und einsam.

Bin ich die Einzige auf diesem Planeten, die so empfindet? Wie von einem anderen Stern

In unseren Seminaren erleben wir immer wieder ähnliche Szenen: Teilnehmer weinen, weil sie unter Gleichgesinnten zum ersten Mal das Gefühl haben, verstanden zu werden. Schnell entsteht ein Familiengefühl, das alle tief im Herzen berührt. Die Erfahrung, in unserem Wesen erkannt zu werden, nährt unsere Seele, löst Einsamkeit und Hoffnungslosigkeit auf.

Hochsensible Frauen erleben in ihrem Alltag mit weniger sensiblen Freunden, Verwandten und Partnern oft, dass ihre Wahrnehmung in Frage gestellt wird. Kommentare, wie »Jetzt spinnst du schon wieder!« verletzen und isolieren. Wenn Frauen spöttische Witze und Abwertungen wegen ihrer feinen Wahrnehmung erdulden, kann es geschehen, dass sie ihr Selbstvertrauen verlieren. Gelegenheiten dafür bieten sich täglich. Durch das Phänomen der Reizüberflutung meiden Hochsensible Menschenansammlungen, die Lärm und Enge verursachen. Viele berichten, dass sie Energien um sich herum

wahrnehmen können. Sensitive nehmen nicht nur den Krach in einer Einkaufspassage intensiver auf, sondern empfangen auch emotionale Schwingungen anderer Menschen weniger gefiltert. Vielleicht haben auch Sie schon den Streit eines Pärchens im Supermarkt oder das Weinen eines Kleinkindes ganz intensiv miterlebt. Oder das Autofahren in fremden Großstädten und auf der Autobahn kann für besonders empfindsame Naturen zur Zerreißprobe werden. Das Umfeld interpretiert das Vermeidungsverhalten Hochsensibler oft als Angst und mahnt zur Abhärtung: »*Leg dir doch einfach ein dickeres Fell zu!*« Wenn das so einfach wäre. Auch im zwischenmenschlichen Bereich fehlt Sensitiven häufig eine Schutzschicht. Sie fühlen sich emotional schneller betroffen als der Durchschnitt.

Warum fühle ich alles so intensiv mit? Ein Gefühl von tiefer Verbundenheit

Erinnern Sie sich an einen erhabenen Moment in der Natur, zum Beispiel einen Sonnenaufgang? Wie haben Sie sich dabei gefühlt? Welche Plätze in den Wäldern, in den Bergen oder am Wasser empfinden Sie als heilig? Welche Orte versetzen Sie in Staunen und Verzückung und eröffnen Ihnen Tore in eine andere Welt? Sicher haben Sie schon oft solche Momente erfahren, in denen Ihnen die Heiligkeit der Natur bewusst war. Verspürten Sie den intensiven Wunsch, sich für Tiere, Pflanzen und Bäume zu engagieren? Vielleicht sehnen Sie sich tief in Ihrem Herzen nach einem naturverbundenen, einfachen Leben auf dem Land oder nach einem Garten. Wenn Sie in den Nachrichten von Natur- oder Umweltkatastrophen am anderen Ende der Welt erfahren, kann es geschehen, dass Sie eine tiefe Betroffenheit empfinden. Hochsensible leiden unter Ungerechtigkeiten, die anderen Lebewesen geschehen, und entwickeln den Wunsch zu helfen. Sie haben einen ausgeprägten Gerechtigkeitssinn.

Caroline engagiert sich im Verein für soziale Gerechtigkeit
Jede meiner Stärken kann von einer anderen Perspektive gerade auch meine Schwäche sein. Beispielsweise meine Wahrnehmung für die

Leiden anderer Wesen und der Wunsch, diese zu unterstützen, fordern mich immer wieder heraus, meine eigenen Grenzen und Bedürfnisse wahrzunehmen und nicht zu viel Verantwortung zu übernehmen. Ich arbeite in der sozialwissenschaftlichen Forschung: und das mit großer Leidenschaft. In meiner Freizeit engagiere ich mich in einem Verein für sozial benachteiligte Kinder und möchte etwas bewegen für mehr Gerechtigkeit und eine lebenswerte Zukunft.

In zwischenmenschlichen Beziehungen spüren sensitive Frauen, wie es ihren Freunden, Verwandten und selbst Fremden geht. Wahrscheinlich sind auch Sie sozial hochbegabt. Diese Fähigkeit macht Sie andererseits anfällig für schlechtes Gewissen.

Wieso fühle ich mich schlecht, wenn ich andere enttäuschen muss? Übertriebene Schuldgefühle

Ein weiterer Effekt der tiefen Verbundenheit mit dem Leben ist die Anfälligkeit für Schuldgefühle. Sensitive Frauen entwickeln ein ausgeprägtes Verantwortungsbewusstsein, das oft übers Ziel hinausschießt. Sicher kennen Sie das quälende, schlechte Gewissen, wenn Sie Freunden oder Verwandten einen Wunsch abschlagen, nein sagen oder deren Erwartungen enttäuschen müssen. Wie ein Bumerang kehren die Gedanken an die Lieben zurück und hämmern auf Ihren wunden Punkt. Dann kommen Sie ins Grübeln und fragen sich, ob Sie etwas anderes hätten sagen oder tun können, um Ihr Gegenüber nicht zu verletzen. Diese Form von Schuldgefühlen kann uns lange Zeit begleiten, bis wir gelernt haben, dass wir ein Recht darauf haben, nein zu sagen.

Warum bin ich so aufgeregt? Dünne Nerven und die Neigung zur Ängstlichkeit

Haben Sie Prüfungsängste, Flugangst oder Hemmungen, öffentlich zu