

Wenn Einkaufen zum Horrortrip wird

Hypersensitivität Überfüllte Bahnhöfe, Überbeschallung und Überangebote in Supermärkten sind für hochsensible Menschen so ein Gräuel, dass sie sich am liebsten verkriechen würden. Viele leiden unter diesem Wesenszug – der sich jedoch als Stärke entpuppen kann.



Schmerzen, Licht, Hektik, Lärm, bestimmte Stoffe: Wer auf alles empfindlich reagiert, hat es oft nicht leicht im Alltag. Sie sollten sich bewusst schützen. ruh

Marcel Friedli

Muss Albin Rohrer zum Zahnarzt, wird ihm so schlecht, dass er fast vom Stuhl fällt. Und trotz fünf Spritzen hat er immer noch Schmerzen. Zudem reagiert er allergisch auf Heftpflaster, auf Wollsocken, auf gewisse Stoffe. Auch der Gang durch einen Supermarkt ist für ihn ein Horrortrip: Das künstliche, gleisende Licht. All die Waren, die feilgeboten werden, ein Überangebot für die Augen. All die Menschen mit ihren Stimmungen, die an die Kasse drängen – und seine Seele bedrängen. Dazu die Dauerbeschallung mit seelenloser Musik, eine Beleidigung für seine Ohren. «Dann werde ich innerlich unruhig, es überkommt mich eine grosse Sehnsucht nach Ruhe, so dass ich so schnell wie möglich flüchte.»

Ebenso unwohl fühlt sich Albin Rohrer in überfüllten Zügen und

Bahnhöfen oder wenn mehrere Gespräche übers Kreuz laufen. «Obwohl ich gerne mit Menschen zusammen bin. Ich bevorzuge jedoch ein einziges Gespräch. Wenn zu viele Gesprächsfetzen durch den Raum wirbeln, nehme ich mir die Freiheit und gehe nach draussen, um wieder tief durchzuatmen, mich so zu entspannen und wieder zu mir zu finden.»

«Mach nicht so ein Drama»

Der 61-jährige Albin Rohrer ist hochsensibel. Wie etwa jede fünfte Person. Hochsensible, hochsensitive Menschen reagieren überdurchschnittlich stark auf äussere Reize, können diese, im Gegensatz zu durchschnittlich sensiblen Menschen, kaum filtern (vgl. Interview).

Sie sind wie Staubsauger, die alle Reize aufsaugen, so dass der Sack der Reize schneller voll ist als bei anderen – und der Staubsauger nicht mehr funktioniert,

der Sack ausgewechselt werden muss, also Ruhe nötig ist.

Oft müssen sich hochsensible Menschen anhören: «Stell dich nicht an, mach nicht immer so ein Drama.» Ähnliches wurde auch Albin Rohrer oft in seinem Leben gesagt. «Aufgrund dieser Äusserungen hatte ich lange das Gefühl, ich sei ein seltsamer Mensch.»

Seit zwei Jahren hat er dieses

Gefühl nicht mehr: Seit er Bücher zum Thema (vgl. Zweittext) gelesen hat, versteht er sich selber besser: seine Schmerzempfindlichkeit, die Allergien, die Unruhe bei Menschenansammlungen, bedingt durch den Stress für Ohren, Augen und Nase. «Es erleichtert mich, zu wissen, dass sich all diese Erfahrungen als psychologisches Phänomen, als Wesensart und nicht als Krankheit einordnen

lassen. Hätte ich das früher gewusst, hätte ich mich mehr und vor allem bewusster geschützt.»

Dosierte Aktivitäten

Seine Lebensweise hat er seiner Wesensart angepasst. Bewusst und dosiert wählt er seine Aktivitäten aus, meidet Menschenansammlungen, trifft Menschen lieber einzeln als in grossen Gruppen. Er ist zwar liiert, lebt aber al-

leine und kann sich nach Bedarf zurückziehen – und viel Zeit mit Dingen verbringen, die ihm Freude bereiten: mit Schreiben und Musik, oder indem er sich mit Kunst und Philosophie beschäftigt.

Gabe und Leiden

Wie viele Hochsensible hat er eine Affinität zu musikischem und kreativem Ausdruck. Das hat er zu seinem Beruf gemacht: Er spielt und unterrichtet Hackbrett, arbeitet als Journalist und Autor. Zudem ist er als Coach und Berater tätig. «Dass ich mich gut in andere einfühlen kann und dank meiner Intuition schnell den Kern einer Schwierigkeit auf den Punkt bringe, ist ein Trumpf. Allerdings gilt es, achtsam zu bleiben und mir die Probleme anderer Menschen nicht aufzuladen.» Seine Hochsensibilität ist sowohl Gabe als auch Leiden: «Unter dem Strich hält sich das in etwa die Waage.»

Speziell sensibel spüren, fühlen, denken

Hochsensible Menschen haben zwar Gemeinsamkeiten, sind jedoch sehr verschieden, auch bezüglich ihrer Sensitivität. Sensorisch sensible Menschen haben besonders feine Sinneswahrnehmungen.

Geräusche, Gerüche, Licht und Farben wirken auf sie besonders stark, während emotional sen-

sible Menschen besonders die Feinheiten in zwischenmenschlichen Bereichen aufnehmen.

Kognitiv sensible Menschen hingegen haben ein starkes Gespür für Logik, für Wahr oder Falsch und denken in sehr komplexen Zusammenhängen. Viele hochsensible Menschen haben in zwei oder in allen Bereichen spe-

zielle Antennen; meist haben sie einen Schwerpunkt im Spüren, Fühlen oder Denken. mf

Quelle: www.zartbesaitet.net; www.hochsensiblaetae.ch

Buchtipps: Elaine N. Aron; Sind Sie hochsensibel?; Georg Parlow: Zart besaitet.

«Viele Hochsensible arbeiten in kreativen Berufen»

Biel Wer empfindsame Sinne hat, ist eine Bereicherung für andere – vorausgesetzt, man versteht es, daraus eine Stärke zu machen. Allerdings kann für Betroffene die Welt sehr anstrengend sein.

Barbara Fiorucci, sind Hochsensible zu zart für diese Welt?

Barbara Fiorucci: Nein. Allerdings ist die Welt für Hochsensible manchmal nicht gleich verträglich wie für Menschen, die diesen Wesenszug nicht haben.

Aber es gibt hochsensible Menschen, die im Leben nicht zu-

recht kommen und krank werden, Stichwort Depression, Borderline?

Kombiniert mit einer schwierigen Kindheit, den Folgen eines Traumas oder mit schwierigen Lebensumständen kann dies zu einer psychischen Krankheit führen. Aber Hochsensibilität an sich ist ein Wesenszug – keine Krankheit. **Trotzdem werden Hochsensible oft abschätzig als Sensiblen und Finöggeli abgestempelt.**

Ja, wirklich nicht selten ist das so. Oft beginnt das schon in der Schule. Hochsensiblen wird das Gefühl vermittelt, anders zu sein als andere, worunter sie allenfalls leiden.

Worin unterscheiden sie sich

von durchschnittlich sensiblen Menschen?

Durch ihre Empfindsamkeit. Das bezieht sich nicht alleine auf Emotionen, Atmosphärisches, sondern allgemein auf Reize, die von aussen kommen. Diese wirken viel stärker, so dass hochsensible Menschen rasch überstimuliert sein können. Wie bei einer Autobahn: Ein durchschnittlicher Mensch nimmt zwei Spuren wahr, ein hochsensibler acht. Für eine hochsensible Person ist eine Autobahn eine Reizüberflutung. Es braucht wenig, bis es kippt, sich das Bedürfnis nach Rückzug meldet, man sich am liebsten verstecken würde: ab ins Bett, in einen dunklen Raum. Dabei können verschiedene Faktoren diesen Um-



Barbara Fiorucci-Huber hat eine Praxis für eine ganzheitliche Beratung in Biel. zv

stand begünstigen: wie viel man geschlafen, wie man sich ernährt hat, ob man sich unter Druck gesetzt fühlt.

Was können Hochsensible tun, damit es nicht kippt?

Indem sie sich selber beobachten, sich selber kennenlernen: Welche Sinne sind besonders sensibel? Sind es die Augen, kann man sie schliessen, so wie man die Ohren mit Ohropax schützen kann. Wie kann ich Gegensteuer geben, mich vor Reizüberflutung schützen? Besonders wichtig: nein sagen lernen, die eigenen Grenzen wahrnehmen – und Grenzen ziehen. Auch Atem- und Körperübungen können eine Stütze sein. Die meisten Menschen finden Methoden, die ihnen helfen.

Inwiefern kann Hochsensibilität eine Stärke sein, eine Bereicherung?

Viele hochsensible Menschen arbeiten in therapeutischen, kreativen und künstlerischen Berufen. Hört man besonders gut, kann man gut beobachten, hat man viele Ideen oder kann sich gut in andere Menschen hineinfühlen, sind das Stärken, die in der Welt gefragt sind und mit denen man sich seinen Weg bahnen kann.

Interview: Marcel Friedli

Info: Kurs zum Thema Hochsensibilität an der Volkshochschule Region Biel-Lyss. 11., 25. April und 9. Mai jeweils von 19.15-21.15 Uhr. Anmeldung möglich via www.vhs-biel-lyss.ch.