

Gestatten: Hochsensibel

Wie hochsensible Menschen den Alltag
meistern

Jasmin Schindler
www.healthyhabits.de

Copyright © 2017 Jasmin Schindler

Textauszüge mit freundlicher Genehmigung der Autoren

Umschlaggestaltung, Illustration: Jasmin Schindler

Verlag: Eigenverlag

Druck: Amazon

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

ISBN-10: 1981797610

ISBN-13: 978-1981797615

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Autorin

Jasmin Schindler ist Bloggerin bei Healthy Habits. Zusammen mit Patrick Hundt schreibt sie u. a. über Hochsensibilität, Gelassenheit und gesunde Gewohnheiten. Den Blog erreichst du unter www.healthyhabits.de.

Inhalt

Über dieses Buch	9
1 Hochsensibilität akzeptieren	31
2 Sich auf die Stärken konzentrieren	43
3 Sich vertiefen	59
4 Aufräumen und Ausmisten	69
5 Input reduzieren	81
6 Mit seiner Energie haushalten	99
7 Kopf abschalten	115
8 Sich mit Gleichgesinnten umgeben	129
9 Nicht gefallen wollen	137
10 Sich abgrenzen	147
11 Seine Komfortzone ausdehnen	165
12 Mehr spielen	177
Gedanken zum Schluss	189
Anhang	191

Über dieses Buch

Hochsensibel zu sein ist nicht immer leicht. Wie viele hochsensible Menschen stoße ich regelmäßig an meine Grenzen, zweifle an mir und fühle mich mit meinen besonderen Eigenschaften manchmal allein. Über diese Herausforderungen sprach ich in den letzten Jahren häufig mit meinem Blogger-Kollegen und engen Freund Patrick. Er kennt sich mit Selbstzweifeln aus, denn er hat diese Erfahrungen als introvertierter Mensch gemacht. Deshalb betreibt er den Blog introvertiert.org und schrieb das Buch »Kopfsache«. Es ist ein Ratgeber für introvertierte Menschen, die mit ihrer Veranlagung hadern. Dabei sind die Themen Hochsensibilität und Introversion eng miteinander verwandt. Man geht davon aus, dass 70 Prozent der Hochsensiblen introvertiert sind. Erst durch den Austausch mit Patrick wurde ich darauf aufmerksam, dass auch ich introvertierte Eigenschaften in mir trage. Nach der ersten Erkenntnis dauerte es noch zwei Jahre, bis ich das Thema Hochsensibilität entdeckte. Ich recherchierte damals im Internet nach einer Lösung für meinen regelmäßigen Weltschmerz und stieß in diesem Zusammenhang auf Hochsensibilität. Das war für mich ein großer Aha-Moment.

Daraufhin begann meine Reise durch die Literatur über Hochsensibilität. Ich durchschritt wie viele andere Hochsensible verschiedene Phasen von Begeisterung über Skepsis bis hin zur friedlichen Akzeptanz. Zunächst tauchte ich tiefer in das Thema ein. Ich las Bücher und durchforstete das Internet nach Artikeln. Ich tauschte mich mit meinen Freunden darüber aus und ging regelmäßig zu Gruppentreffen in Leipzig. In meinem Umfeld erkannte ich immer mehr Hochsensible und auch bei mir selbst schrieb ich vieles dieser Veranlagung zu.

Meine Erkenntnisse und Erfahrungen verarbeitete ich in meinen Texten bei Healthy Habits. Sie zählen zu den am häufigsten gelesenen Beiträgen in unserem Blog. Offenbar können sich viele Leser mit dem Thema Hochsensibilität identifizieren. Die meisten von ihnen suchen im Internet nach Lösungen für ganz gewöhnliche Probleme. Sie stoßen im Beruf, mit ihren Mitmenschen oder bei alltäglichen Dingen an Grenzen und suchen Hilfe. Antworten finden sie – oft überraschend – in der Hochsensibilität. Viele Menschen sind erleichtert, dass es *nicht nur ihnen so geht* und dass es eine Erklärung für alles gibt. Das beruhigt sie.

Die vielen Rückmeldungen von Hochsensiblen, die sich infolge meiner Artikel selbst besser verstehen, bestärkten mich darin, das Thema in der Tiefe zu betrachten. Ich wollte ein Buch für hochsensible Menschen (*HSPs = highly sensitive persons*) schreiben und mit meinen Erfahrungen anderen helfen. Ich wollte aus Sicht einer Hochsensiblen für Hochsensible schreiben. Von Laie zu Laie.

Jedoch kamen mir immer wieder Zweifel. Ich bin von Natur aus eher rational und habe ein Faible für die Wissenschaft. Die HSP-Forschung steckt allerdings noch in den Anfängen. Kritiker bezweifeln die wissenschaftliche Basis und damit die Daseinsberechtigung des Themas. Etliche Male ließ ich mich davon entmutigen. Zudem beobachtete ich die wachsende Zahl der (Online-)Kongresse und Coaching-Angebote. Einerseits begrüßte ich die Informationsvielfalt und die dadurch gesteigerte Aufmerksamkeit. Andererseits konnte ich eine gewisse Skepsis nicht unterdrücken – auch aufgrund der Erwartungen, die manche Angebote schüren. Es ist verlockend, alles mit Hochsensibilität zu erklären und *alles* damit lösen zu wollen.

Der Hype um das Thema dämpfte meine Begeisterung. Ich sah mich nicht als *Expertin*. Außerdem glaubte ich, es sei bereits alles über Hochsensibilität gesagt oder geschrieben worden. In Gedanken legte ich das Projekt beiseite. Es ließ mich jedoch nicht los. Immer wieder bekam ich E-Mails von Hochsensiblen, die mir ihr Innerstes offenbarten. Sie schrieben mir, die Erkenntnis hochsensibel zu sein, habe ihr Leben verändert. Sie verstanden sich nun selbst besser und konnten besser mit ihren Mitmenschen umgehen. Auch in meinem persönlichen Umfeld gab es solche Aha-Momente.

Ich fasste mir schließlich doch ein Herz – auch weil ich eine Lücke in der HSP-Literatur sah. Ich wollte *persönliche Geschichten* erzählen und dabei die Gedanken von HSPs wiedergeben, die andere HSPs beruhigen und trösten. Die Licht- und Schattenseiten sollten sich in Anekdoten widerspiegeln. Ich wollte Ratschläge weitergeben, die auf persönlicher Erfahrung beruhen. Mein Ziel war ein Buch zu schreiben, in dem sich HSPs wiedererkennen und verstanden fühlen.

Zu diesem Zweck graste ich monatelang Blogs ab – stets auf der Suche nach der Ich-Perspektive. In den USA fand ich besonders viele gute Blogs, denn dort ist Hochsensibilität schon länger bekannt. Ich durchforstete Experten- und private Blogs. Ich führte Interviews mit unseren eigenen Lesern. Mit der Zeit wurde ich immer zuversichtlicher, auf dem richtigen Weg zu sein.

Ich richte mich in diesem Buch in erster Linie an Menschen, die schon wissen, dass sie hochsensibel sind. Mein Buch soll dort ansetzen, wo andere Bücher aufhören. Daher vernachlässige ich die theoretischen Grundlagen zur Hochsensibilität. Du findest sie in anderen Büchern. Ich empfehle »Sind Sie hochsensibel?« von Elaine Aron und »Hochsensibel – Was tun?« von Sylvia Harke.

Das Buch ist aber auch geeignet für diejenigen, die noch am Anfang ihrer HSP-Reise stehen. Sie können die Quellen als Einstieg zur weiteren Lektüre nutzen. Eine Orientierung bieten außerdem die kostenlosen HSP-Tests im Internet. Ich spare sie in diesem Buch aus und fasse mich auch bei den Anzeichen für Hochsensibilität kurz. Mein Fokus liegt auf den Herausforderungen im Alltag. Meiner Vermutung nach wissen die meisten Hochsensiblen instinktiv, ob sie hier richtig sind oder nicht.

Nicht-Hochsensible werden manche Themen ebenfalls von sich und anderen Menschen kennen. Ihnen kann dieses Buch helfen, sich selbst und andere besser zu verstehen.

Da es bei Healthy Habits um Gewohnheiten geht, habe ich dieses Buch in zwölf Gewohnheiten untergliedert. Sie verfolgen verschiedene Ansätze. Es geht zum einen um den Rückzug im Alltag und das Aufladen seiner Akkus. Zum anderen sollen einige Strategien dazu ermutigen, aus der Bequemlichkeit auszubrechen und sich weiterzuentwickeln. Dies kann helfen, sich das Leben langfristig leichter zu machen. Mir selbst helfen diese Gewohnheiten, den Alltag gut zu bewältigen. Wenn es mir dennoch einmal nicht gut geht, ich mich überlastet, überreizt oder unzufrieden fühle, liegt es oft daran, dass ich einen oder mehrere dieser Ansätze vernachlässigt habe.

Ich verzichte im Sinne der besseren Lesbarkeit auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für beiderlei Geschlecht.

Wie du den meisten Nutzen aus diesem Buch ziehst

Kinder sind unvoreingenommen und sehen Dinge ständig zum ersten Mal. Sie können sich deshalb an vielem erfreuen. Wenn du dieses Buch mit der Offenheit eines Kindes liest, wirst du den größten Nutzen daraus ziehen. Einige Gedanken wirst du wiedererkennen, wenn du schon andere Bücher über Hochsensibilität gelesen hast.

Vielleicht inspiriert die eine oder andere Geschichte dazu, etwas Neues auszuprobieren. Es ist aber auch okay, wenn du das Buch nach der Lektüre wieder ins Regal stellst und nichts davon umsetzt. Möglicherweise reicht dir die Erkenntnis, nicht allein zu sein, und dass du okay bist – genau so, wie du bist.

Es ist ratsam, das Buch nicht zu schnell zu lesen, denn die Kapitel stecken voller Anekdoten. Sie sollten die Chance haben, auf dich (und dein Unterbewusstsein) zu wirken. Falls du voller Tatendrang bist und sofort alles umsetzen möchtest, solltest du dich ebenfalls ein wenig bremsen. Erfahrungsgemäß ist es besser, nicht alles auf einmal zu ändern, um sich nicht zu überfordern. Gewohnheiten sind schließlich keine einmaligen Dinge, sondern etwas, das du über einen langen Zeitraum machst. Jeder Mensch kann allerdings nur eine kleine Zahl an Veränderungen gleichzeitig verkraften.

Nicht jede Gewohnheit wird dir liegen oder den gleichen Nutzen wie bei mir oder den anderen HSPs erzielen. Wir sind eben alle ein bisschen unterschiedlich und kein HSP gleicht dem anderen. Trotzdem denke ich, dass für jeden Leser mindestens fünf oder sechs passende Strategien dabei sein sollten.

Wenn du findest, ich habe eine wichtige Gewohnheit ausgelassen, oder falls du eine Geschichte mit mir teilen möchtest,

schreib mir gern eine E-Mail an hsp@healthyhabits.de. Ich bin für Anregungen und Feedback jederzeit offen.

Im Gegensatz zu den meisten HSP-Buchautoren bin ich kein Psychologe oder Coach. Ich kann mit meinen Erfahrungen weder allen helfen, noch mit Tricks oder Allheilmitteln dienen. Die Lektüre des Buchs kann keine Therapie ersetzen, wenn du in einer Krise steckst oder aus anderen Gründen professionelle Hilfe brauchst. Aus eigener Erfahrung kann ich in diesem Fall nur dazu raten, einen Profi aufzusuchen.

Über die Schublade Hochsensibilität

»Bin ich *wirklich* hochsensibel?« Diese Frage beschäftigt viele Menschen, die sich erstmals mit dem Thema auseinandersetzen. Nicht umsonst gibt es in Büchern und auf manchen Websites HSP-Tests. Bei diesen soll man bestimmte Aussagen danach bewerten, ob man sie zutreffend findet oder nicht. Mehrere zutreffende Aussagen gelten als Indiz dafür hochsensibel zu sein. Aber auch wenige sehr deutliche Zustimmungen können auf Hochsensibilität hindeuten. Solche Tests sollte man nicht überbewerten, denn die Messbarkeit von Hochsensibilität ist nach wie vor ein *Problem*.

Der Begriff Hochsensibilität beschreibt ein weites Feld mit vielen Eigenschaften, die darunter zusammengefasst werden. Der Kern der meisten Definitionen ist das intensivere und detailliertere Wahrnehmen sowie die tiefe Verarbeitung von Reizen.¹ Das führt zu einem intensiven Empfinden und Erleben.

¹ Vgl. Wikipedia: Hochsensibilität (<https://de.wikipedia.org/wiki/Hochsensibilit%C3%A4t>, Zugriff am 03.11.2017).

Aufgrund der Komplexität des Phänomens gibt es bisher keine etablierten Fragenkataloge, mit denen Wissenschaftler Hochsensibilität untersuchen können. Meist orientieren sie sich an den Fragen, die Elaine Aron Ende der 80er Jahre entwickelte. Einige Autoren passen diese Fragen nach ihrem persönlichen Empfinden an. Daher werden manche HSP-Tests wissenschaftlichen Standards nicht gerecht. Sie stehen u. a. in der Kritik, falsch-positive Ergebnisse zu liefern. Das bedeutet, dass sich zu viele Menschen zur Gruppe der Hochsensiblen zugehörig fühlen könnten, obwohl sie nicht klassisch hochsensibel sind. Das mag sein. Doch in meinen Augen zieht dies keine negativen Konsequenzen nach sich. Selbst wenn du nicht hochsensibel bist und nur ein paar ähnliche Charakterzüge in dir trägst, kannst du von den Ratschlägen für Hochsensible profitieren. Die meisten davon gelten für alle Menschen – für Hochsensible aber im Besonderen. Beispielsweise geht es darum, gut für sich zu sorgen, seinen Kopf mal abzuschalten und die Komfortzone auszudehnen. Diese Gewohnheiten können bei wohldosierter Anwendung nie schädlich sein – ob du hochsensibel bist oder nicht.

In meinen Augen kommt es nur darauf an, wie wohl du dich in dem Thema fühlst. Wenn du dich dafür interessierst, ein Buch nach dem anderen liest und dich selbst wiedererkennst, kannst du davon ausgehen hochsensibel zu sein. Selbst wenn Forschungsergebnisse zeigen sollten, dass Hochsensibilität kein eigenständiges Konstrukt ist, sondern sich mit anderen Themen überschneidet, ist das für uns als Betroffene wenig relevant. Wir werden immer nach Lösungen für Alltagsprobleme suchen und den Dingen einen Namen geben wollen.

Skeptiker kritisieren manchmal, dass man sich selbst in eine Schublade steckt, indem man sich den Stempel *hochsensibel* aufdrückt. Jeder Mensch sei schließlich ein Individuum. Ich sehe

das nicht so kritisch. Schubladen müssen aus meiner Sicht nichts Schlechtes sein. Sie helfen vielmehr, sich selbst besser kennenzulernen. Nur wenn wir die Dinge benennen, können wir unsere Empfindungen verstehen, sie ausdrücken und mit anderen Menschen teilen. Dafür ist Sprache da. So können wir uns in anderen wiedererkennen und uns gegenseitig helfen. Das fühlt sich immer gut an.

Außerdem kennt jeder einen oder mehrere hochsensible Menschen, schließlich gelten etwa 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung als hochsensibel.² Sich mit diesem Thema zu beschäftigen, wird dazu beitragen, seine Mitmenschen besser zu verstehen und tiefere Beziehungen zu ihnen aufzubauen. Daran kann ich ebenfalls nur Positives erkennen.

Mit anderen Worten, es ist für mich nicht von Interesse, ob jemand viele oder nur wenige hochsensible Eigenschaften in sich trägt oder vielleicht gar nicht hochsensibel ist. Meine zwölf Gewohnheiten sind für niemanden schädlich, aber für alle Menschen nützlich.

Vielleicht bist du auch bereits auf den Begriff *Hochsensitivität* gestoßen und fühlst dich dort mehr zu Hause. Dann lade ich dich ebenfalls zur Lektüre dieses Buches ein. Ich werde allerdings im weiteren Verlauf nicht zwischen Hochsensibilität und Hochsensitivität unterscheiden.

² Vgl. Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e.V.: Hochsensibilität – Was ist das? (www.hochsensibel.org/startseite/infotext.html, Zugriff am 03.11.2017).

Aus dem Leben einer Hochsensiblen

Ich möchte mich dir ein wenig vorstellen. Ich heiße Jasmin und bin Jahrgang 1988. Dass ich hochsensibel und introvertiert bin, weiß ich erst seit ein paar Jahren. Davor führte ich ein relativ extrovertiertes Leben. Deshalb würden mich meine Mitmenschen wahrscheinlich als normal und nicht auffällig sensibel beschreiben.

Sicher lag das an meiner behüteten Kindheit und Jugend. Ich hatte ein stabiles Umfeld, viele Freunde und Hobbys. Trotzdem war mir Gemütlichkeit lieber als Aufregung. Ich arbeitete lieber allein als in der Gruppe, war oft ernst und konnte mich manchmal besser mit dem Lehrer als mit Gleichaltrigen unterhalten. Schon zeitig wollte ich mein eigenes Ding machen. Mit 13 Jahren freute ich mich bereits aufs Studium. Als Studentin wusste ich schon, dass ich mich irgendwann selbständig machen würde.

An der Uni fand ich glücklicherweise schnell einige Freundinnen. Mit ihnen ging ich zu Vorlesungen und Partys, wir lernten und wohnten zusammen. Bis heute sind wir befreundet. Mit dem Bachelorabschluss in der Tasche stieg ich ins Berufsleben ein und arbeitete in einer Online-Marketing-Agentur. Zwei Jahre später ging ich nochmal an die Uni zum Masterstudium. Nach einem kurzen Abstecher in die Wissenschaft machte ich mich im Anschluss daran selbständig. Heute bin ich im Online Marketing tätig, sowie als Autorin und Bloggerin. Patrick war ab dieser Zeit ein enger Weggefährte. Im Jahr 2014 starteten wir unseren Blog Healthy Habits.

Erst in dieser Zeit stieß ich auf die Themen Introversion und Hochsensibilität. Daraufhin sah ich viele meiner Eigenschaften

in einem anderen Licht. Ich möchte dir einige davon vorstellen:

- In Gruppen mit Unbekannten sage ich eher wenig, weshalb ich manchmal unfreundlich und unnahbar wirke. Wenn ich mit Freunden zusammen bin oder engen Vertrauten, blühe ich hingegen auf und rede viel.
- Ich mag keine oberflächlichen Gespräche. Deshalb stoße ich meist tiefgründige Themen an – selbst wenn es nicht immer zur Situation passt. Mit Patrick führte ich in den Anfangszeiten von Healthy Habits sehr lange Gespräche. Einmal saßen wir sieben Stunden in einem Café. Auch Introvertierte können demzufolge stundenlang reden!
- Ich spüre oft, was Menschen denken und fühlen. Deshalb kann ich manchmal die Gedanken von engen Freunden oder meinem Partner lesen.
- Da ich mich gut in andere hineinversetzen kann, schätzen meine Freunde, wenn ich sie im Umgang mit anderen Menschen berate.
- Beim Betreten eines Raumes merke ich schnell, welche Stimmung herrscht. Ich spüre, wer sich gerade gestritten hat – und manchmal auch, warum. Oft lasse ich mich von der Stimmung anstecken.
- Ich bin ein Sorgenschwamm und sehe Probleme, noch bevor sie am Horizont auftauchen. Deshalb plane ich weit voraus und rechne meist mit dem Schlimmsten.
- Sorgen und Ängste lassen mich oft grübeln und schlecht schlafen.

- Es fällt mir schwer mich abzugrenzen. Ich verwechsle fremde Gefühle und Probleme mit meinen eigenen. Neinsagen finde ich schwierig.
- Ich mache mir viele Gedanken darüber, was andere von mir denken. Deshalb stelle ich fremde Bedürfnisse oft über meine eigenen.
- Ich nehme mir Kritik sehr zu Herzen. Obwohl ich weiß, wie wichtig ein guter Umgang mit Kritik ist, fühle ich mich schnell angegriffen.
- Ich muss auf mein Energielevel achten und regelmäßig meine Akkus aufladen.
- Ich bin lärmempfindlich und muss bei Konzerten Ohrstöpsel tragen.
- Das Gewusel in Fußgängerzonen, auf Märkten oder in Einkaufszentren strengt mich an.
- Ich reagiere empfindlich auf verschiedene Lebensmittel. Ich habe lange gebraucht, um herauszufinden, welche Art von Ernährung mir guttut.
- Häufig entgehen mir Dinge, die andere offensichtlich finden, wie z.B. auffällige Ohren oder Nasen. Dafür bemerke ich Details, die andere wiederum übersehen, wie z.B. wenn jemand einen erschöpften Eindruck macht.
- Ich neige zu Gewissenhaftigkeit und vorauseilendem Gehorsam.
- Ich stelle hohe Ansprüche an mich und andere. Als Perfektionistin feile ich stundenlang an Details, z.B. bei der Gestaltung eines Buchumschlags oder der Nachbearbeitung von Fotos.

- Ich lerne gern und schnell, besonders im sprachlichen Bereich. Ich überraschte meine Lehrer einige Male, weil ich etwas konnte, das wir noch nicht gelernt hatten.
- Ich durchdenke Sachverhalte gern. Ich überlege oft, was die Menschen um mich herum wirklich antreibt oder was sie mit einer bestimmten Aussage sagen wollten.
- Ich fühle mich schnell mit Menschen verbunden, wenn wir ein paar auffällige Gemeinsamkeiten haben, auch wenn ich sie kaum kenne.
- Ich fühle mich extrem mit Tieren verbunden. Sie haben für mich immer eine Persönlichkeit. Ich kümmere mich gern um sie und leide mit ihnen. Mit fast jedem Hund auf der Straße wechsele ich in Gedanken oder ganz leise ein paar Worte.
- Ich habe oft Weltschmerz, das heißt, ich leide angesichts der Probleme in der Welt. Meistens geht es um Tiere, Umwelt-, Lärm- und Lichtverschmutzung oder Armut.
- Ich zweifle an mir und allem, was ich tue.
- Ich vertiefe mich gern. Zuträglich ist dabei, dass ich ehrgeizig und fleißig bin und oft meinen Selbstwert aus meinen Leistungen ziehe.
- Wenn etwas Außergewöhnliches passiert, brauche ich lange, um den Vorfall zu verarbeiten.
- In Ausnahmesituationen handle ich ruhig und überlegt.

Ein paar der folgenden Charakteristika sind hingegen eher untypisch für Hochsensible:

- Ich kann gut vor Leuten reden und bin nur mäßig aufgeregt. Das liegt an den vielen Gelegenheiten in der Schule, im Studium und Beruf, um diese Fähigkeit zu üben.
- Ich habe viele Freunde und war in meinem Leben noch nie einsam.
- Ich bin relativ gut im Small Talk, wenngleich es nicht meine Lieblingsbeschäftigung ist.
- Während viele Hochsensible gern allein sind, fällt es mir phasenweise recht schwer.
- Ich bin eher schmerzunempfindlich.

Vielleicht haben du und ich vieles gemeinsam. Möglicherweise kannst du dich ebenfalls mit den anderen Hochsensiblen in diesem Buch identifizieren.

Die Hochsensiblen in diesem Buch

Wir HSPs sind einander ähnlich und doch teilweise sehr verschieden. Außerdem befinden wir uns in verschiedenen Lebensphasen. Diese Vielfalt soll dieses Buch widerspiegeln. Zunächst möchte dir in alphabetischer Reihenfolge die Autoren und Blogger kurz vorstellen, über die ich schreibe und deren Texte ich mit ihrer freundlichen Genehmigung zitieren darf. Die Passagen englischsprachiger Autoren habe ich nach bestem Wissen und Gewissen frei übersetzt.

Autoren und Blogger

Eva-Maria Bläsi

Eva-Maria Bläsi beschreibt sich selbst als »ziemlich zart besaitet«. Die Schweizerin bloggt auf hochsensiblerblog.wordpress.com. In ihren Themen erkannte ich mich wieder, z.B. in ihrem Sicherheitsbedürfnis, dem Sich-verzetteln und der Anspannung nach der Arbeit. Sie äußerte sich in ihren Artikeln auch in Bezug auf ihren Weltschmerz und Nachrichtenkonsum. Beispielsweise treibe es ihr angesichts der Berichterstattung zur Flüchtlingskrise die Tränen in die Augen, wenn sie Zeitung lese, fernsehe oder Radio höre.³

David Cain

David Cain zählt zu meinen Lieblingsbloggern, denn er schreibt auf raptitude.com so ehrlich wie kaum ein anderer Blogger. Das Thema seines Blogs lautet: »Getting better at

³ Vgl. Eva-Maria Bläsi: Appell an dein Mitgefühl (<https://hochsensiblerblog.wordpress.com/2015/09/19/appell-an-dein-mitgefuehl>, Zugriff am: 03.11.2017).

being human« (»Besserwerden im Menschsein«). Er befasst sich u. a. mit Achtsamkeit, zwischenmenschlichen Beziehungen und innerem Frieden. Hochsensibilität hat er bisher nicht erwähnt, jedoch bekennt er sich dazu introvertiert zu sein. Der Kanadier führt zudem Selbstexperimente durch, über die er detailliert berichtet. Beispielsweise versuchte er sich vegan zu ernähren, jeden Tag 1.000 Wörter zu schreiben, im Stehen zu arbeiten und seinen Konsum der sozialen Medien einzuschränken.

Cliff Harwin

Cliff Harwin ist hochsensibel, Autor und Blogger. Er hat u. a. das Buch »Making Sense of Your High Sensitivity« geschrieben, in dem er seine persönliche Lebensgeschichte im Hinblick auf seine Hochsensibilität beleuchtet. Zudem hat er einen Verlag für Hochsensible gegründet, in dem er z. B. CDs mit Beruhigungsmusik herausgibt. Auf highlysensitivethoughts.com schreibt er über viele Themen, die mir sehr bekannt vorkommen, z. B. über den Umgang mit Kritik, Perfektionismus, Selbstfürsorge, Gereiztheit, Negativität und den Umgang mit den Medien.

Grace Kerina

In Deutschland gehe es für HSPs viel ruhiger und angenehmer zu als in den USA, fand Grace Kerina nach ihrem Besuch.⁴ Sie ist eine hochsensible Autorin, Lektorin und US-Amerikanerin. Bis 2011 schrieb sie auf ihrem Blog highlysensitivepower.com, danach auf gracekerina.com. Ihre authentische Art war mir sofort sympathisch. Beispielsweise beschreibt sie, wie sie schon

⁴ Vgl. Grace Kerina: Why Germany is Great for HSPs (www.highlysensitivepower.com/2008/12/why-germany-is-great-for-hsps, Zugriff am: 03.11.2017).

als kleines Mädchen sehr empfindlich gegenüber taktilen Reizen war. Sie ertrug keine Falten in ihren Kleidern und Strümpfen, weshalb ihre Mutter alle Kleidungsstücke bügeln musste.⁵

Melene McAlmont

Melene McAlmont lebt in Kanada. Sie schrieb zuletzt im Jahr 2015 auf ihrem Blog sensitivenewworld.wordpress.com über ihre hochsensible Sicht auf die Welt. Ihre nüchterne und humorvolle Art blieb mir in Erinnerung. Beispielsweise schrieb sie in einem Artikel, welche fiktiven Ratgeberbücher sie gern lesen würde: »Wie man einen Fehler von vor 20 Jahren vergisst«, »Lerne zuerst zu lachen und dich erst dann hineinzusteigern«, »Wie man selektiv nicht wahrnimmt (Geräusche, Meinungen anderer Leute)« und »Wie man eine Zeitreise in die Kindheit macht und sich selbst über Hochsensibilität erzählt«.⁶

Caroline van Kimmenade

Caroline van Kimmenade bloggt auf thehappysensitive.com und arbeitet als Coach für Hochsensible. In ihren Texten erkannte ich mich oft wieder. Beispielsweise schreibt sie in einem Beitrag über ihre früheren Verdauungsbeschwerden, die sie stets für ein persönliches Defizit gehalten hatte.⁷ Erst als sie ihren Körper ernst nahm und anders aß, besserte sich ihr Befinden. Sie habe zudem lernen müssen, dass viele Dinge auf der Welt der hochsensiblen Veranlagung nicht gerade

⁵ Vgl. Grace Kerina: *flaw power* (www.lifebyme.com/grace-kerina-flaw-power, Zugriff am: 03.11.2017).

⁶ Melene McAlmont: *Books I Would Read* (<https://sensitivenewworld.wordpress.com/2015/02/22/books-i-would-read>, Zugriff am: 03.11.2017).

⁷ Vgl. Caroline van Kimmenade: *Highly Sensitive Digestion Issues and the Way Home: let your gut guide you* (<http://thehappysensitive.com/highly-sensitive-digestion-issues-and-the-way-home-let-your-gut-guide-you>, Zugriff am: 03.11.2017).

entgegenkommen. Sie seien dafür schlichtweg nicht ausgerichtet.⁸

Jean-Christoph von Oertzen

Jean-Christoph von Oertzen lebt mit seiner Familie südlich von München. Der langjährige Bogenschütze betreibt die Website bogenblog.de sowie den »einfach hochsensibel«-Podcast (einfach-hochsensibel.de). Das Thema Hochsensibilität entdeckte er u. a. durch unseren Blog. Inzwischen beschäftigt er sich sehr intensiv beruflich damit und nutzt Pfeil und Bogen als Coachingmethode speziell für hochsensible Menschen. Seine Methode hat er in dem Buch »Balanced Mind – Bogenschießen für hochsensible Menschen« festgehalten. Ich bewundere ihn u. a. für sein Morgenritual: jeden Morgen meditiert er, macht Sport, schreibt in ein Dankbarkeitstagebuch, kümmert sich um die Haustiere, schießt ein paar Pfeile und trinkt seinen Kaffee.

Kelly O’Laughlin

Kelly O’Laughlin ist US-Amerikanerin und lebt in Kalifornien. Sie ist hochsensibel und introvertiert. Auf highlysensitive-person.net schreibt sie offen und unterhaltsam über ihre persönlichen Erfahrungen und Herausforderungen. Außerdem ist sie Autorin des Buchs »A Highly Sensitive Person’s Life« und des »Highly Sensitive Person (HSP) Podcasts«. Sie beschönigt nichts, was ich auf Anhieb sympathisch fand. In einem Artikel gibt sie beispielsweise zu: »Ich hasse, dass ich hochsensibel bin.

⁸ Vgl. Caroline van Kimmenade: Left-Handed Perspectives on Being HSP: 8 tips for you and your sensitive body (<http://thehappysensitive.com/left-handed-perspectives-on-being-hsp-8-tips-for-you-and-your-sensitive-body>, Zugriff am: 03.11.2017).

Ich wünschte, ich wäre normal.«⁹ Aufgrund dieser Aussage fühlte ich mich irgendwie erleichtert und verstanden.

Judith Poznan

Auf Judith Poznans Kolumne im Online-Magazin imgegen-
teil.de stieß ich eher zufällig. Die Autorin schreibt herrlich
unverblümt über ihr Leben als extrovertierte Hochsensible (eine
seltene Kombination). Am meisten erkannte ich mich in ihrer
Aussage wieder, Mitleid sei ihre stärkste Emotion. Außerdem
kämpfe sie wie viele andere HSPs mit ihrer Licht- und Ge-
räuschempfindlichkeit, habe aber ebenfalls »Superkräfte«, wie
z. B. die ausgeprägte Empathie.¹⁰

Rolf Sellin

Rolf Sellin zählt zu den bekanntesten deutschen HSP-Autoren.
Viele Hochsensible bringen ihn mit dem Thema Grenzen in
Verbindung, denn von ihm stammen die bekannten Bücher
»Wenn die Haut zu dünn ist« und »Bis hierhin und nicht
weiter«. Der Diplomingenieur arbeitet als Coach und Heilprak-
tiker für Psychotherapie. Er bietet Seminare für Hochsensible
an sowie Fortbildungen für Psychotherapeuten und Pädagogen
zum Umgang mit HSPs. Auf seinem Blog hochsensibel-der-
blog.de erzählt er u. a. von seinen persönlichen Erfahrungen als
Hochsensibler. Als Kind hatte es ihm beispielsweise eine Blu-
me namens Ackergauchheil angetan.¹¹ Er mochte das Unkraut

⁹ Kelly O’Laughlin: Sorry If This is a Bit Dark: Hating my Sensitivity
(<http://highlysensitiveperson.net/hate-being-highly-sensitive>, Zugriff am:
03.11.2017).

¹⁰ Vgl. Judith Poznan: Von meinem Leben als Hochsensible ([http://imge-
genteil.de/blog/von-meinem-leben-als-hochsensible](http://imge-
genteil.de/blog/von-meinem-leben-als-hochsensible), Zugriff am:
03.11.2017).

¹¹ Vgl. Rolf Sellin: Ackergauchheil ([www.hochsensibel-der-blog.de/2015/
05/28/ackergauchheil](http://www.hochsensibel-der-blog.de/2015/05/28/ackergauchheil), Zugriff am: 03.11.2017).

so sehr, dass er es vor anderen Kindern verteidigte, die es herausreißen wollten.

Silvia Christine Strauch

Von Silvia Christine Strauch stammt das persönlichste Buch über Hochsensibilität, das ich kenne. Es heißt »Meine Hochsensibilität positiv gelebt« und handelt von den Erfahrungen der 1955 geborenen Autorin. Sie schreibt u. a. über ihre Arbeit, ihre Partnerschaft und ihre Verbindung zu Tieren. Beispielhaft finde ich ihre positive Interpretation der Veranlagung. Außerdem versteht sie es, ihre Fähigkeiten sinnvoll einzusetzen. Beispielsweise arbeitet sie als Coach, Pferde- und Hunde-Trainerin.¹²

Marion Lili Wagner

Marion Lili Wagner ist Astrologin und hochsensibel. Bis Mitte 2017 schrieb sie auf ihrem Blog marionliliwagner.de und editionf.com auf sehr persönliche Art und Weise über ihre Erfahrungen als hochsensible Mutter und ihre Vorliebe für Minimalismus. Sie hat außerdem ein Buch über die Selbständigkeit als HSP geschrieben. Aktuell befasst sie sich mit astrologischer Beratung (siehe marionliliwagner-astrologie.de) – einem Thema, das sie schon ihr Leben lang begleitet.

¹² Vgl. Silvia Christine Strauch: *Meine Hochsensibilität positiv gelebt*, Leipzig 2016, Umschlagtext.

Leserinnen und Leser

Ich wollte nicht nur die Geschichten von *Profis* erzählen, sondern auch die von Laien. Es sollten HSPs zu Wort kommen, die in einem anderen Bereich arbeiten und sich daher nicht jeden Tag mit Hochsensibilität beschäftigen. Glücklicherweise durfte ich einige Leser unseres Blogs befragen. Ich stelle sie sogleich in alphabetischer Reihenfolge vor und nenne dabei ihr Alter zum Zeitpunkt des Interviews. Da ihre wahren Namen keine Rolle spielen, habe ich alle Namen geändert.

Andrea, 59 Jahre

Andrea ist 59 Jahre alt und lebt in der Zentralschweiz. Vor einiger Zeit schrieb sie mir in Bezug auf meine HSP-Blogartikel. Daher kam mir der Gedanke, sie für dieses Buch zu befragen. In unserem Telefonat erzählte sie mir von ihrem Leben in einem konservativen Dorf, in dem Frauen nicht viel zu sagen haben. Zusammen mit ihrem Mann hat die dreifache Mutter und mehrfache Großmutter ein Geschäft aufgebaut. Für ihre Zukunft sucht sie nun eine neue Herausforderung und sehnt sich außerdem nach einem Austausch mit Gleichgesinnten. Besonders berührt hat mich ihre Feststellung, dass sie zu spät angefangen habe, für sich selbst einzustehen. Zu lange habe sie sich nach den Wünschen anderer gerichtet.

Anna, 33 Jahre

Meine Freundin Anna lebt mit ihrem Mann und ihrer dreijährigen Tochter in Leipzig. Ich bewundere sie als beruflich erfolgreiche und zufriedene hochsensible Mutter. Sie hat einen Vollzeit-Job als Personalreferentin und Trainerin bei einem Kosmetikhersteller. Überwiegend arbeitet sie von zu Hause aus. Außerdem fährt sie oft auf Dienstreisen. Ein Vorbild ist sie in meinen

Augen, weil sie sich ihr Leben nach ihren Präferenzen eingerichtet hat. Vor allem im Beruf kann sie ihre Stärken ausleben und ihren Bedürfnissen gerecht werden.

Leonie, 35 Jahre

Leonie kommt aus Nordrhein-Westfalen und ist eine langjährige, hochsensible Blog-Leserin. Auf meine Anfrage hin hatte sie zunächst Bedenken und glaubte, keine geeignete Interviewpartnerin zu sein. Denn auch sie steckte in einem Tief und fühlte sich nicht als positives Vorzeigebeispiel. Selbstverständlich wollte ich trotzdem mit ihr sprechen, denn es ging mir schließlich genauso um die Schattenseiten. Ich erfuhr, dass sie zuletzt als Pressereferentin in einem weltweit tätigen Konzern gearbeitet hatte. Irgendwann wurde ihr alles zu viel: das Pendeln am Wochenende (220 Kilometer pro Strecke), die Dienstreisen, das Packen und die Hotelübernachtungen. Zum Zeitpunkt unseres Gesprächs befand sie sich gerade im Umbruch. Ihr nächster Job soll besser zu ihren Bedürfnissen passen. Das hat sie sich vorgenommen.

Monika, 58 Jahre

Monikas Augen strahlen, wenn sie erzählt. Sie ist 58 Jahre alt und lebte zum Zeitpunkt unseres Interviews zusammen mit ihren Katzen in einer Wohngemeinschaft inmitten eines Naturschutzgebiets in Thüringen. Dorthin lud sie mich ein und beschrieb den Ort im Voraus als Oase für Hochsensible. Sie sollte Recht behalten. Ich genoss die Idylle, während wir stundenlang auf ihrer Terrasse saßen und sie mir aus ihrem Leben erzählte. Ihr Steckpferd ist positive Kommunikation. In diesem Bereich arbeitete sie jahrelang, teilweise als selbständige Beraterin und Dozentin. Seit nunmehr zwölf Jahren betreibt sie einen Online-Shop für Strick-Begeisterte und gibt Workshops.

Ich bewundere Monika für ihren Mut in eine Kommune zu ziehen. Außerdem kennt sie Lösungen für alltägliche Herausforderungen, mit denen ich noch kämpfe, z.B. in Bezug auf Abgrenzung und Weltschmerz.

Diese 16 Personen werden uns durch das Buch begleiten. Ich hatte mehr Zeit als du, um mich mit ihnen vertraut zu machen. Es ist daher kein Problem, wenn du einen Namen nicht mehr zuordnen kannst. Du kannst bei Bedarf hierher zurückblättern und dir die Personen in Erinnerung rufen. Lass uns nun die Vorrede abschließen und mit den Gewohnheiten beginnen.

1 Hochsensibilität akzeptieren

»Wie konnte dieses Thema nur so lange an mir vorbeigehen?« Diese Frage stellte ich mir, als ich das erste Mal von Hochsensibilität hörte. Inzwischen weiß ich, das Thema ist noch vergleichsweise jung und unerforscht. Nur wenige Menschen haben jemals davon gehört. Daher sind HSP-Neulinge unsicher, ob es Hochsensibilität wirklich gibt. So glaubte auch ich anfangs noch an Zufall. Die Anzeichen von Hochsensibilität trafen überwiegend auf mich zu. »Aber erkennt sich darin vielleicht jeder wieder – wie in einem Horoskop? Ist alles nur ausgedacht?« Um mir Gewissheit zu verschaffen, las ich Bücher und durchforstete das Internet. Außerdem besuchte ich ein monatliches HSP-Gruppentreffen. Mit der Zeit fühlte ich mich den Hochsensiblen zugehörig, denn es schien, als fühlten andere Menschen genauso wie ich. Die Zweifel blieben – sowie die Hoffnung, vielleicht doch nicht hochsensibel zu sein.

So ergeht es vielen Menschen. Sie möchten ihre Hochsensibilität nicht wahrhaben, bevor nicht alle Zweifel ausgeschlossen sind. Deshalb zweifeln sie das Konzept »Hochsensibilität« an oder leugnen, selbst hochsensibel zu sein. Das ist typisch und verständlich. HSPs sind Kopfmenschen. Sie grübeln, zweifeln und analysieren. Es fällt ihnen schwer, Dinge einfach nur hinzunehmen ohne lange darüber nachzudenken. Sie brauchen außerdem viele Informationen, um Entscheidungen zu treffen. Sich plötzlich als *hochsensibel* zu bezeichnen, kommt einer Entscheidung gleich. Deshalb recherchieren sie gründlich, bevor sie sich festlegen.

Hinzu kommt der Wunsch nach Zugehörigkeit. Niemand möchte ein Sonderling sein. Deshalb sind wir nicht unbedingt froh darüber, zu den HSPs zu gehören. Ich schwankte selbst

immer wieder zwischen Akzeptanz und Zweifeln. Wenn es mir schlecht ging, konnte ich mir meine Probleme mit der Hochsensibilität erklären. In guten Zeiten glaubte ich mir alles nur eingebildet zu haben. Dieses Muster war für mein Wohlbefinden allerdings nicht förderlich. Ich ging über meine Grenzen, weil ich einen Teil von mir nicht wahrhaben wollte. Dabei versuchte ich nur so zu leben wie alle anderen. Ich war ständig unterwegs und umgeben von anderen Menschen; ich erlaubte mir keine Pausen oder Lücken im Kalender. Am Montagmorgen waren meine Akkus oft leer und meine Stimmung am Boden. Zur Arbeit konnte ich mich dadurch kaum motivieren, was mich zusätzlich nervte. Dieser Zyklus wiederholte sich mehrfach. Ich versuchte mich anzupassen, hielt eine Weile durch, bis die Erschöpfung wiederkam. Schon bald nach der Erholung stand das nächste Event an und der Zyklus begann von vorn – bis ich begann, meine Sensibilität zu akzeptieren und in meine Wochenplanung einzubeziehen.

Indem ich meine Bedürfnisse ernstnahm, durchbrach ich das Muster. Ich nehme heute nicht mehr jede Einladung an und gönne mir mehr Ruhezeiten. Bei Verabredungen bin ich wählerischer und achte darauf, wie ich mich dabei und danach fühle. Den Vorrang gebe ich den Treffen mit Menschen, die mir Energie spenden. So gelingt es mir inzwischen besser, viel zu erleben, ohne mich total zu verausgaben.

Aufgrund meiner Erfahrungen halte ich Selbstakzeptanz für eine wichtige (Denk-)Gewohnheit. Mit unserer Veranlagung wohlwollend umzugehen, hat in meinen Augen die folgenden Vorteile:

- Selbstakzeptanz fördert das Selbstwertgefühl, denn es fühlt sich nie gut an, wenn wir glauben etwas verheimlichen zu müssen.