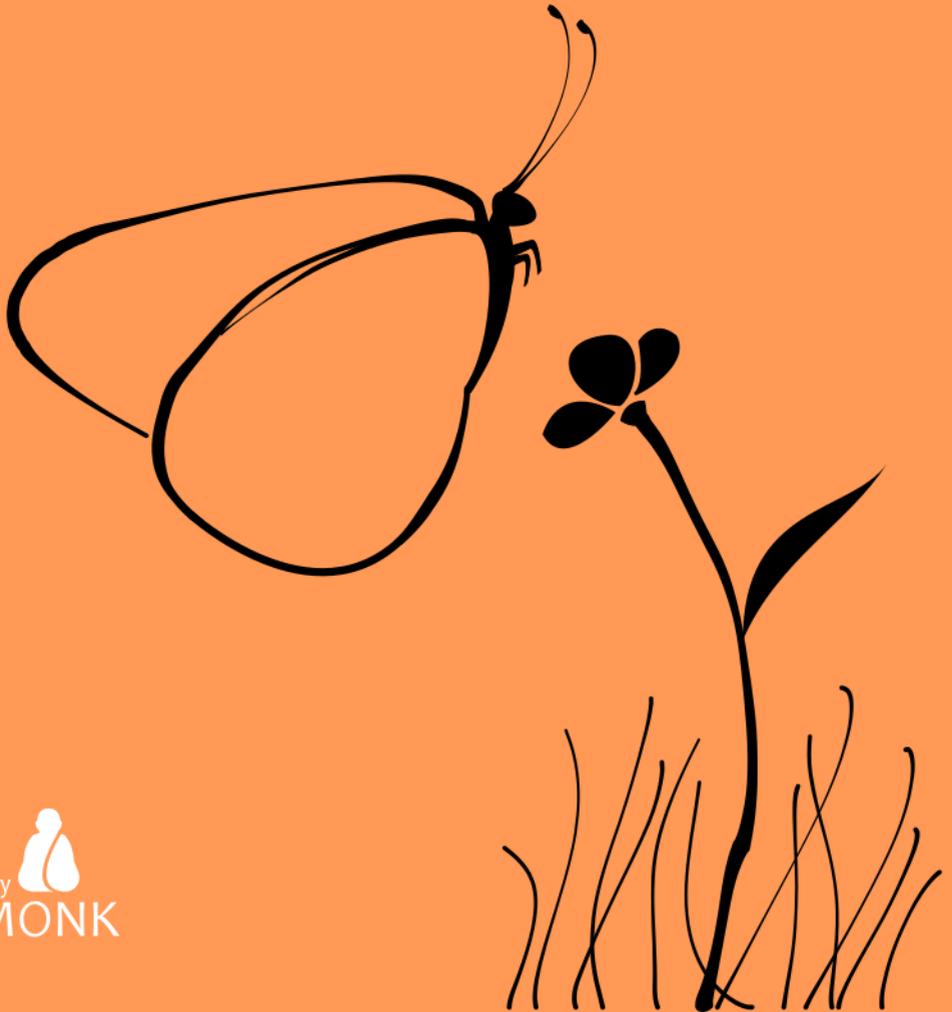


ULRIKE HENSEL

# HOCHSENSIBEL DAS LEBEN MEISTERN



2016, Ulrike Hensel (Verlag: mymonk.de).

Dieser Text ist urheberrechtlich geschützt. Das Werk als Ganzes sowie Auszüge davon dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags verwendet werden.

# Inhalt

<b>Vorwort von Tim Schlenzig.....</b>	<b>7</b>
<b>Einleitung.....</b>	<b>9</b>
<b>1. Bist Du hochsensibel?.....</b>	<b>14</b>
Testfragen von Elaine Aron .....	16
Vier Kennzeichen von Elaine Aron .....	18
Ein Fragenkatalog, der Aufschluss gibt .....	21
<b>2. Unterschiede in der Persönlichkeit von HSP.....</b>	<b>22</b>
<b>3. Was es mit der Hochsensibilität auf sich hat .....</b>	<b>34</b>
Das Konzept ‚High Sensitivity‘ .....	34
Sensibilität und Hochsensibilität .....	37
Ganz allgemein: Wahrnehmung mit allen Sinnen.....	39
Die hochsensible Art des Wahrnehmens.....	41
Annäherung an eine Definition .....	44
Etwas anderes: erworbene hohe Empfindlichkeit .....	45
Hochsensibilität und psychische Störungen .....	46
<b>4. Was sich mit der Erkenntnis ändern kann .....</b>	<b>48</b>

Ein Minderheitenthema .....	49
Zurechtrücken des Selbstbilds.....	50
Über die eigene Hochsensibilität sprechen .....	52
Die Sache mit dem Selbstwertgefühl .....	55
Den Entwicklungsweg gehen .....	57

## **5. Worin die Stärken und die Schwächen liegen ... 63**

Zwei Seiten einer Medaille .....	63
1. Stärken, die sich aus der feinen Wahrnehmung ergeben .....	66
2. Stärken, die sich aus dem tiefen Denken ergeben .....	70
3. Stärken, die sich aus dem intensiven Fühlen ergeben .....	77

## **6. Eine geeignete Berufstätigkeit finden ..... 82**

Mysterium ‚wahre Berufung‘ .....	82
Worauf HSP bei der Stellensuche achten sollten .....	84
Sich um mehr Arbeitszufriedenheit bemühen .....	88
Eine mögliche Alternative: die Selbstständigkeit .....	90

## **7. Worauf es bei der Lebensgestaltung ankommt . 93**

Nicht den Lebensstil von Nicht-HSP nachahmen .....	93
Ein Leben in Balance führen .....	96
Mit der Übererregbarkeit umgehen .....	99

## **8. Wie mehr Abgrenzung gelingen kann ..... 111**

Die Problematik.....	111
Abgrenzung versus Hilfsbereitschaft .....	113
Ein Nein überzeugend mitteilen .....	115
Bildliche Vorstellungen von Grenzen .....	118
Abgrenzung durch Alleinzeit .....	119
Kreislauf: Spüren – Überlegen – Handeln .....	121

## **9. Hürden in der Kommunikation ..... 124**

HSP drücken sich eher vage aus .....	125
HSP gehen im Gespräch gern in die Tiefe und in die Breite .....	126
HSP sind schnell gestresst.....	128
HSP sind gelegentlich heftig in ihren Reaktionen .....	129
HSP scheuen Auseinandersetzungen – oder sind Klärungsfanatiker .....	131
HSP entgeht wenig .....	132
HSP stört vieles .....	134
HSP sind verletzlich .....	135

## **10. Gute Beziehungen durch achtsame Kommunikation..... 138**

Wohltollende Grundhaltungen nach Carl Rogers.....	140
Beziehungsförderliche Kommunikation nach Thomas Gordon .....	146

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg ..... 149

**Schluss ..... 157**

**Anhang ..... 160**

Bin ich hochsensibel? Ein Fragenkatalog, der Aufschluss gibt ..... 160

Literaturliste ..... 175

# Vorwort von Tim Schlenzig

„Ich würde mich gern für eine Weile von der Welt zurückziehen und dann erfrischt zurückkehren“, schrieb der amerikanische Dichter Robert Frost. Das kann ich sehr gut nachvollziehen und so geht es wohl den meisten ab und an. Kein Wunder, denn die Zeit drückt, die Werbung brüllt, die unerledigten Aufgaben türmen sich umso mehr, je stärker wir strampeln, und Kinder, Partner, Freunde, Kollegen und Chefs ziehen ständig an uns. Da ist es gar nicht so leicht, auf sich und die eigenen Kräfte aufzupassen und die Dinge zumindest halbwegs im Gleichgewicht zu halten.

Einige von uns fordert das hektische moderne Leben jedoch ganz besonders heraus. Die Töne sind für sie lauter, die Farben greller, das zwischenmenschliche Klima rauer, der Job belastender, die Überreizung größer, das Fass irgendwie deutlich eher voll bis zum Rand als bei ihren Mitmenschen.

Dann drängen sich ihnen Fragen auf. „Warum fällt mir vieles schwerer als anderen?“ beginnt Runden im Kopf zu drehen, erst langsam, bald schneller, nimmt mehr und mehr Fahrt auf, führt zum einsam machenden „Warum versteht mich keiner?“, kriegt oft die Kurve nicht mehr und kracht in das niederschmetternde „Was stimmt nicht mit mir?“.

Die Wahrheit, wenn Du Dich in diesen Punkten wiedererkennst, ist: An Dir ist nichts falsch, gar nichts. Du bist nur anders als der Großteil der Menschen. Erst seit einigen Jahren hat dieses Anderssein einen Namen – Hochsensibilität, die stärkere Empfindsamkeit gegenüber Reizen, Anforderungen, Stimmungen und Gefühlen. Die Wahrheit ist auch: Es gibt

ein Leben für Dich, das Dir entspricht, das geprägt ist von Selbstfürsorge und einem Maß an Spannung und Erholung, das für Dich passt.

Ulrike Hensel habe ich kennengelernt durch ihre Gastbeiträge zu eben dieser Hochsensibilität auf myMONK. Schätzen gelernt habe ich sie durch ihre fundierte, menschliche und zugewandte Art zu schreiben. Statt beherrschendem Gurutum oder weltfremdem Geschwurbel sprechen aus ihren Zeilen Fachwissen und Erfahrungen aus dem eigenen Leben als Hochsensible und aus jahrelanger Arbeit mit selbigen.

Weil die Resonanz auf ihre Texte so groß war, weil das Thema so viele aus der myMONK-Gemeinschaft betrifft, wollte ich Ulrike unbedingt für ein praxisnahes Buch gewinnen. Zu meiner großen Freude ist das gelungen.

Das Buch hilft Dir, Dich selbst besser zu verstehen. Es zeigt Dir, wie Du Deine Beziehungen sowie Dein Privat- und Berufsleben mehr nach Deinen Bedürfnissen ausrichten kannst. Und es erleichtert Dir den Umgang mit den Herausforderungen des Hochsensibelseins und das Auskosten der Geschenke, die diese Wesensart mit sich bringt. Auf den Punkt geht es also um eins: Wie kann man hochsensibel das Leben meistern?

Ich übergebe an Ulrike und wünsche Dir, lieber Leser, eine spannende und erkenntnisreiche Lektüre.

Tim Schlenzig

München, im April 2016

# Einleitung

*„Solange Du dem anderen sein Anderssein nicht verzeihen kannst,  
bist Du noch weit weg vom Weg der Weisheit.“*

Chinesisches Sprichwort

Vielleicht hast Du schon einiges über Hochsensibilität gehört und gelesen, vielleicht stehst Du aber auch noch am Anfang der Beschäftigung mit dem Thema. Wie auch immer: Ich möchte Dir mit diesem Buch fundiertes Wissen zum Phänomen Hochsensibilität vermitteln, Dir Orientierung in der Auseinandersetzung mit Deinem eigenen Hochsensibelsein geben. Und ich möchte für die hauptsächlichen Herausforderungen und Lebensfragen, die Hochsensible im Allgemeinen umtreiben, aus meiner Sicht hilfreiche Erklärungen, Lösungsansätze und Antworten anbieten.

Wenn es Dir wie anderen Hochsensiblen geht, hast Du in Deinem Leben zuhauf Unverständnis, Abwehr und Abwertung erlebt. Du hast unter Kommentaren wie „Stell Dich nicht so an“, „Du bist viel zu empfindlich!“, „Was hast Du jetzt schon wieder?“ gelitten. Hier sollst Du Dich erkannt, verstanden und ernst genommen fühlen. Unrealistische Schnell-Tipps wie „Denk einfach nicht so viel nach!“, „Jetzt beruhig Dich doch mal!“, „Nimm Dir die Dinge nicht so zu Herzen!“, „Hör einfach nicht hin!“ erspare ich Dir. Und ich sage Dir offen: Ich habe keine Patentrezepte, wie man ‚dünne Haut‘ nach Belieben gegen ‚dickes Fell‘ eintauschen kann.

Was ich Dir ermöglichen möchte: Dich selbst (und andere!) besser zu verstehen, souveräner mit den schwierigen Seiten der Hochsensibilität umzugehen und mehr von den bereichernden Seiten zu profitieren. Ich sehe für Dich die Chance, dass Du bewusster, verantwortlicher und freier wirst, dass Du neue Einsichten gewinnst, Dein Leben immer mehr Deinem Wesen

gemäß gestaltest, Deine Fähigkeiten mehr zur Entfaltung bringst, dass Du zu mehr Frieden mit Dir selbst und Deinen Mitmenschen gelangst.

Ich bin selbst hochempfindlich, kenne also dieses Sosein aus eigener Anschauung. Mein Leben lang habe ich mit meiner hochempfindlichen Wesensart zurechtkommen müssen, was ich früher reichlich schwierig fand, hatte ich doch für die Besonderheit keine Bezeichnung, keine Erklärung und erst recht keine ‚Gebrauchsanleitung‘. Die Erkenntnis, dass ich zur Gruppe der Hochempfindlichen gehöre, liegt nun ungefähr zehn Jahre zurück. Sie bedeutete für mich eine riesige Erleichterung und Beruhigung. Seitdem hat sich in meinem Leben vieles zum Positiven gewendet.

Ich bin zum Beispiel nicht mehr so versessen darauf, dass andere mich in meinem Wesen verstehen und akzeptieren. Ich verstehe meinerseits, dass viele mich einfach nicht verstehen können, weil sie die Welt eben ganz anders erleben als ich, und dass ihnen auch das Akzeptieren schwerfällt. Das ist nicht gut (ich würde es mir anders wünschen), aber ich kann es aufgrund eines tiefen Verständnisses gut sein lassen. Darüber habe ich einen bedeutend größeren inneren Frieden gefunden. Was sich noch verändert hat, ist, dass ich viel selbstverständlicher nach meinen Bedürfnissen und Wünschen schaue und mich (meist!) ohne große Aufregung dafür einsetze – ohne allzu fordernd aufzutreten. Die gewachsene innere Sicherheit („Ich bin okay!“) bewirkt, dass ich deutlich weniger in aufreibende Diskussionen („Du bist überempfindlich. Es zieht doch gar nicht!“, „Es ist doch gar nicht schlimm. Warum geht Dir das nahe?“ usw.) verwickelt werde. Als Letztes möchte ich noch erwähnen, dass sich mein Freundes- und Bekanntenkreis mit der Zeit gewandelt hat. Ich achte viel bewusster darauf, wer zu mir passt und mit wem mir das Zusammensein gut tut und erlaube mir, entsprechende Entscheidungen zu

meinem Wohl zu treffen. Manche Verbindungen haben sich gelockert oder gar gelöst, neue sind hinzugekommen.

Seit ungefähr sechs Jahren arbeite ich – neben meiner selbstständigen Tätigkeit als Lektorin und Textcoach – als Coach für Hochsensible. Außer in den Einzelcoachings erlebe ich hochsensible Menschen in Workshops, in Gesprächskreisen und in kollegialen Begegnungen. So habe ich viel über sie erfahren, mit ihnen diskutiert und von ihnen gelernt. Nicht zuletzt durch die Arbeit an meinen Artikeln und Büchern über Hochsensibilität habe ich mich sehr intensiv mit dem Thema auseinander gesetzt, viel Literatur gewälzt, viel nachgedacht und meine Schlüsse gezogen. Zudem habe ich Querverbindungen hergestellt zu all dem, was ich mir aus unzähligen Quellen (Büchern, Vorträgen, Seminaren) als Lebensweisheit erworben habe. Ich würde mich sehr freuen, wenn Du aus meinen Ausführungen Nutzen ziehst!

Dieses Buch hier ist inhaltlich angelehnt an mein zweites Buch *Hochsensible Menschen im Coaching, was sie ausmacht, was sie brauchen und was sie bewegt* (Junfermann-Verlag, 2015), das sich an die Zielgruppe Coaches richtet. Während des Schreibens dachte ich mehrfach: Eigentlich schade, dass es nur für Fachleute ist, könnte es doch in weiten Teilen auch unmittelbare Lebenshilfe für Hochsensible bieten. Ein dickes Dankeschön an Tim Schlenzig dafür, dass er dieses myMONK-E-Book zum Thema Hochsensibilität mit mir als Autorin herausbringt. Danke auch an den Junfermann-Verlag, der dazu seine ausdrückliche Zustimmung gegeben hat.

Hochsensible sind ein besonderer Menschenschlag und zugleich Menschen wie andere auch, mit denselben Sorgen und Nöten, Hoffnungen und Wünschen. Einen Unterschied gibt es allerdings: Welches Problem auch immer Hochsensible beschäftigt, es wühlt sie stärker auf und beeindruckt sie nachhaltiger. Was auch immer Hochsensible kränkt, trifft sie tiefer, und

ihre emotionalen Verletzungen brauchen länger, um zu heilen. Würüber auch immer Hochsensible nachdenken, ihre Gedanken gehen mehr in die Tiefe und ihre Gedanken kreisen länger um das betreffende Thema. Was auch immer Hochsensible erwägen zu tun, sie haben einen höheren Anspruch an die Richtigkeit ihrer Entscheidungen und die Sinnhaftigkeit ihrer Handlungen. Das heißt: Sie haben es wirklich nicht leicht!

Um allzu klischeehaften Vorstellungen und einem Schubladendenken schon eingangs entgegenzuwirken, folgende Überlegung: Niemand ist mit dem Merkmal Hochsensibilität auch nur annähernd vollständig charakterisiert und niemand sollte darauf reduziert werden. Wenngleich Hochsensibilität ein grundlegendes Wesensmerkmal ist, ist es dennoch nur eine von vielen Charaktereigenschaften, die die individuelle Persönlichkeit ausmachen. Jeder Mensch und ebenso jeder hochsensible Mensch ist in erster Linie eine ganz einzigartige Persönlichkeit.

Trotz aller Unterschiede und Varianten gibt es unter denen, die zur Gruppe der Hochsensiblen gehören, so viele Gemeinsamkeiten, dass sinnvoll ‚Typisches‘ beschrieben werden kann, wenn auch mit Einschränkungen. Daher baue ich an vielen Stellen in meine Aussagen die Wörter ‚häufig‘, ‚meist‘, ‚in der Regel‘ usw. ein. Wo derartige Relativierungen um einer griffigeren Formulierung willen fehlen, denk sie Dir bitte hinzu.

Folgende Hinweise zum Sprachgebrauch in diesem Buch: HSP nutze ich als gängige Abkürzung für ‚Highly Sensitive Person‘ bzw. ‚Hochsensible Person‘ – in der Einzahl und in der Mehrzahl; dabei ist ‚die HSP‘ zugleich die hochsensible Frau und der hochsensible Mann. Der Sprachkonvention folgend verwende ich überhaupt durchweg die grammatisch männliche oder weibliche Form (je nach Wort) für beiderlei Geschlecht, solange nicht ausdrücklich in einer Aussage das Geschlecht eine Rolle spielt.

Es ist hier das erste Mal, dass ich meine Leserschaft mit ‚Du‘ anspreche, so wie es auf der myMONK-Plattform und in den myMONK-Büchern die Gewohnheit ist. Selbstverständlich ist das nicht minder respektvoll gemeint als das ‚Sie‘, das ich sonst nutze. Ich kenne das Gruppen-Du aus Workshops und Gesprächskreisen und finde es in vertrauensvoller Runde immer wieder angenehm, daher kann ich mich gut damit anfreunden, mit Dir auf Du und Du zu sein!

Eine weitere Überlegung von mir noch gleich vorweg: So wesentlich die Erkenntnis über die eigene Hochsensibilität sein mag, so wenig reicht sie aus, um etwaige persönliche Probleme zu bewältigen und ein zufriedenes und glückliches Leben zu führen. Du brauchst die Bereitschaft, Dich mit Deiner Biografie auseinander zu setzen sowie die Bereitschaft, Deine Einstellungen, Deine Glaubenssätze, Deine Verhaltensweisen und Dein Handeln zu überdenken und gegebenenfalls zu verändern. Wie ich es sehe, braucht es eine achtungsvolle, wertschätzende, friedfertige Haltung und insbesondere auch ein hohes Maß an Kommunikations-Know-how. Beziehungsgestaltung erfordert ebenso viel Aufmerksamkeit wie Selbstfindung. Diese Ansicht wirst Du im gesamten Buch wiederfinden.

An dem Tag, an dem ich diese Einleitung zu Ende schreibe, begegnet mir auf Facebook ein Zitat von Anselm Grün, das genau dazu passt: „Gut zu leben heißt immer auch: in Beziehung leben. Wer nur um sich selber kreist, der tut sich nichts Gutes. Wer andere liebt, bekommt die Liebe zurück.“

Ich wünsch Dir eine erhellende Lektüre!

Ulrike Hensel

Aidlingen, im April 2016

# 1. Bist Du hochsensibel?

Hochsensible Menschen, die mit dem Begriff Hochsensibilität zum ersten Mal in Kontakt kommen, fühlen sich davon meist erstaunlich angesprochen und berührt. Ging es Dir auch so? Manche sagen gleich „Das bin ich!“. Andere sind zunächst noch in Zweifel und bestrebt, zuverlässig herauszufinden, ob sie tatsächlich hochsensibel sind. Sie suchen nach einem geeigneten Test. Wie ist es bei Dir?

Ich finde völlig nachvollziehbar, wie bedeutsam ein ‚Test‘ anfangs ist, um für sich selbst und in der Mitteilung anderen gegenüber sicher zu sein – es ging mir selbst seinerzeit nicht anders. Obwohl ich die Nützlichkeit von Tests anerkenne, möchte ich dennoch eine gewisse Skepsis äußern und darlegen. Der Punkt ist: Es gibt bisher kein allgemein gültiges, einheitliches ‚Diagnose‘-Verfahren, mit dem man Hochsensibilität zweifelsfrei feststellen kann. (Achtung beim Wort ‚Diagnose‘, das üblicherweise auf ein Krankheitsgeschehen hindeutet. Das gleich vorweg: Hochsensibilität ist weder eine physische Krankheit noch eine psychische Störung!)

Auch ein Online-Fragebogen, bei dem am Ende eine Auswertung mit einer bestimmten Punktezahl herauskommt, liefert – obwohl dies so scheinen mag – kein gesichertes, objektives Ergebnis. Das Prinzip derartiger Fragestellungen ist so offensichtlich, dass das Ergebnis leicht zu manipulieren ist. Zudem unterliegt die Beantwortung einer sehr subjektiven und auch stark situativen Einschätzung. Auch die 27 Fragen umfassende ‚HSP-Skala‘ von Elaine Aron (Urheberin des Konzepts der Hochsensibilität, in Kapitel 3 mehr über sie), die helfen kann, Sensibilität festzustellen, ist laut Aron nicht dafür gedacht, alleiniger Maßstab zu sein.

Kein psychologischer Test sei so treffsicher, schreibt sie, dass jemand sein Leben danach ausrichten sollte.

Auf die Frage, wie man denn sicher sein könne, ob man hochsensibel ist, rate ich, sich nicht nur an Tests zu orientieren, sondern sich näher mit dem Phänomen Hochsensibilität zu beschäftigen, verschiedene Bücher zum Thema zu lesen, vielleicht einen HSP-Gesprächskreis zu besuchen und die ganze Zeit aufmerksam nachzuspüren, ob sich wirklich ein Gesamtgefühl von Stimmigkeit einstellt. Der Informations- und Forschungsverbund für Hochsensibilität (IFHS) empfiehlt auf seiner Website [www.hochsensibel.org](http://www.hochsensibel.org), „eine Weile den Gedanken, eine HSP zu sein, quasi versuchsweise ‚mit sich herumzutragen‘ und nach einiger Zeit zu prüfen, ob sich die Lebensqualität gebessert hat oder man nach anderen Erklärungen für das besondere Lebensgefühl suchen muss“. Das scheint mir sehr tauglich.

Ich möchte noch hinzufügen, dass von der zweifelsfreien Feststellung eigentlich nichts abhängt. Man wird darüber weder genau erfahren, wer man in der Gesamtheit ist, noch eine wie auch immer geartete therapeutische Behandlung erhalten, noch einen ‚Pass‘ ausgestellt bekommen, der einem Sonderrechte einräumt. Dennoch bin ich davon überzeugt, dass es sehr hilfreich für die persönliche Entwicklung ist, eine vorhandene Hochsensibilität zu erkennen. HSP, deren Hochsensibilität unerkannt und unberücksichtigt bleibt, versuchen nämlich oftmals mühsam, die Kennzeichen dieses Wesensmerkmals zu überwinden bzw. zum Verschwinden zu bringen, so zu sein wie ‚die anderen‘. Das aber ist langfristig nicht wirklich möglich, bringt ihnen nur eine Menge Frustration ein und kostet enorm viel Kraft, die an anderer Stelle besser eingesetzt werden kann.

---

## Testfragen von Elaine Aron

---

Elaine Aron hat einen Test mit 27 Fragen ausgearbeitet, der heute von Forschern und Psychologen zur Erfassung der Hochsensibilität genutzt wird. Die Version für wissenschaftliche Zwecke sieht differenzierte Antwortmöglichkeiten vor (die ‚HSP-Skala‘). Den einfachen Selbsttest „Are you Highly Sensitive?“ findet man im englischen Original auf Arons Website [hsperson.com](http://hsperson.com). Die Anleitung zur Auswertung besagt, dass man bei mehr als 14 Zutreffend-Antworten wahrscheinlich hochsensibel sei. Arons Testfragen haben auch außerhalb von Fachkreisen eine große Verbreitung gefunden, werden auch häufig in Auszügen wiedergegeben. (In Arons Buch „Sind Sie hochsensibel?“ sind es 23 Fragen.)

Auf der Startseite ihrer Website bietet Elaine Aron unter der Überschrift „Is this you?“ eine Auswahl von acht Fragen, die ich ins Deutsche übertragen habe:

- Bist Du leicht überfordert von solchen Reizen wie grellem Licht, starken Gerüchen, rauem Stoff oder einem nahen Martinshorn?
- Kommst Du leicht aus dem Konzept, wenn Du eine Menge in kurzer Zeit zu erledigen hast?
- Achtest Du sehr drauf, keine gewalttätigen Filme und brutalen TV-Shows anzusehen?
- Hast Du an geschäftigen Tagen das Bedürfnis, Dich ins Bett oder in einen abgedunkelten Raum oder an einen anderen Ort zurückzuziehen, an dem Du ungestört bist und Dich erholen kannst?
- Hat es für Dich eine hohe Priorität, Dein Leben so einzurichten, dass Du aufregende und überfordernde Situationen vermeidest?

- Bemerkst und genießt Du gute Gerüche, etwas, das gut schmeckt, schöne Geräusche, oder schöne Kunstwerke?
- Hast Du ein reiches und komplexes Innenleben?
- Haben Deine Eltern und Lehrer Dich in Deiner Kindheit als sensibel oder schüchtern angesehen?

Wie sieht es aus? Was ist Dein erster Eindruck? Bist Du das?

(Hinweis: Etwas später im Buch folgt ein exklusiver, sehr umfangreicher Fragenkatalog, der Dir noch mehr Aufschluss gibt.)

- ENDE DER LESEPROBE -