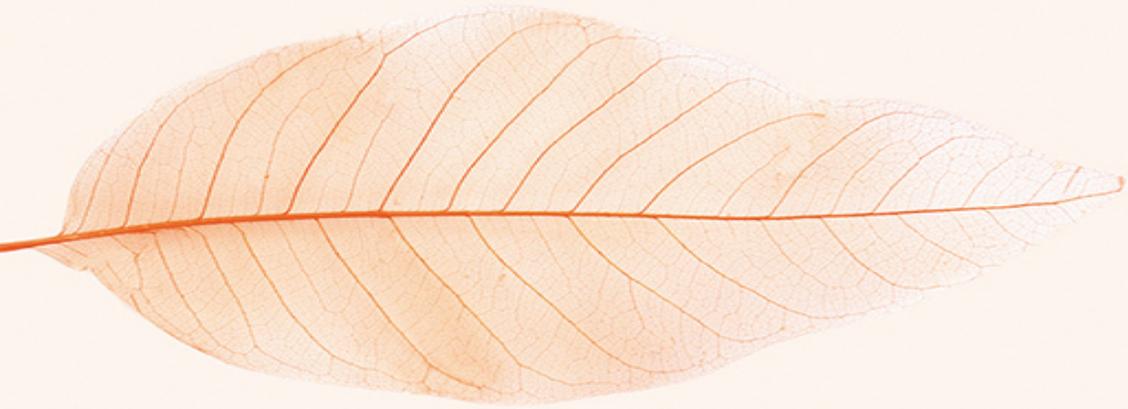




Antje Sabine Naegeli

Zwischen Begabung  
und Verletzlichkeit



Leben mit  
Hochsensibilität



**HERDER**

Antje Sabine Naegeli

# Zwischen Begabung und Verletzlichkeit



Leben mit Hochsensibilität



FREIBURG · BASEL · WIEN

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2016  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: Designbüro Gestaltungssaal  
Umschlagmotiv: © 5 second Studio - shutterstock

E-Book-Konvertierung: Carsten Klein, München

ISBN (E-Book) 978-3-451-80843-2  
ISBN (Buch) 978-3-451-60009-8

*Dem Andenken meiner geliebten Tanten  
Lotti Wrage und Anna Maria Gardels  
dankbar gewidmet*

# *Inhalt*

Impressum

Widmung

Vorwort

Hinweis für die Leserinnen und Leser

Die ersten Anzeichen

Angeboren oder erworben?

Die Feinheit der Sinne

Intensität der Wahrnehmung

Hochsensibel gleich introvertiert?

Wie der Körper reagiert

Stärken entdecken

Liebe zur Natur

Sorgsam und verlässlich

Empathie und Mitgefühl

Hochsensibilität und Beziehung

Begegnung und Nähe

Einsamkeit erfahren

Veränderung als Herausforderung

Von der Schwierigkeit zu verzeihen

Risikofaktoren

Ängsten begegnen

Reize und ihre Folgen

Das Weitergehen einüben

Die innere Einstellung ist entscheidend

Hochsensibilität und Arbeitswelt

Das heilsame Maß finden

Abschied vom inneren Antreiber

Heftige Gefühle regulieren lernen

Vom Umgang mit Kritik und Kränkung

Das schwierige Thema Wut und Aggression

Selbstwertgefühl und Selbstmitgefühl

Spiritualität als bergender Raum

Sehen was ist

Lebenskunst für Hochsensible?

Worte, die wohl tun

Innere Bilder, die wohl tun

Selbstermutigung

Was ich mir noch sagen wollte

Brief an eine hochsensible Frau

[Literatur](#)

[Danksagung](#)

[Informationen zur Autorin](#)

# Vorwort



Vom Fenster meines Arbeitszimmers aus blicke ich über eine Wiese auf einen angrenzenden Waldrand. Wenn ein leichter Wind aufkommt, erkenne ich das zuerst an einem der Laubbäume. Viel schneller als seine »Artgenossen« zeigt er die Bewegung der Luft an. Blätter und Zweige wiegen sich bereits, während alle anderen Bäume noch stillhalten und eines wachsenden Luftzugs bedürfen, um überhaupt zu reagieren.

Meine Beobachtung lässt mich immer wieder an hochsensible Menschen denken, die mit ihren feinen Antennen so viel mehr und so viel empfindsamer aufnehmen als andere. Viele Gesichter erscheinen vor meinem inneren Auge.

Es ist erst einige Jahre her, dass ich auf den Begriff »Hochsensibilität« stieß und mit ihm eine Benennung fand für ein Phänomen, das mir längst vertraut war, dem aber in der landläufigen Psychotherapieausbildung und in der Praxis kaum Beachtung geschenkt wurde. Das Erscheinungsbild der hohen Empfindsamkeit war und ist jedoch keineswegs neu. Bereits in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts hat Ernst Kretschmer in seiner Darstellung menschlicher Charaktertypen die erhöhte Sensibilität beschrieben. Erst in unserer Zeit aber wird diesem Thema allmählich mehr Aufmerksamkeit und fachliches Interesse entgegengebracht. Endlich, so meine ich, denn zum einen haben es fein strukturierte Menschen verdient, dass sie angemessen wahrgenommen und unterstützt werden, und zum anderen ist die Zahl Betroffener spürbar im Zunehmen

begriffen.

Ich mache die Erfahrung, dass dünnhäutige Menschen sich in ihrer leibseelischen hohen Empfindsamkeit häufig unverstanden fühlen von ihrer Umgebung und dass sie sich nicht selten schwer damit tun, sich selbst in ihrer Eigenart zu verstehen und liebevoll anzunehmen. »Anders als die anderen«, so erleben sie sich, was nicht selten Selbstzweifel, Selbstwertprobleme und eine erhöhte Kränkbarkeit zur Folge haben kann sowie Einsamkeits- und Verlassenheitsgefühle.

Wie mit sich selber umgehen? Darin besteht nicht selten eine große Rat- und Hilfllosigkeit.

Da das Thema Hochsensibilität in der Gesellschaft erst zögerlich am Ankommen ist, fehlt es weitgehend an Verständnis für betroffene Menschen. Sie werden allein gelassen mit ihrem Sosein, sind Zuschreibungen ausgesetzt, die sie erst recht in die innere Isolation treiben, mangeln der Wertschätzung, die ihnen zukäme und sind immer wieder missverstanden. Das vorliegende Buch möchte helfen, dass die Vertrautheit hochsensibler Menschen mit ihrem Sosein zunehmen darf, dass Selbstkompetenz und Selbstakzeptanz wachsen.

Nichtbetroffenen möchten meine Ausführungen den Blick für diese Menschen mit ihrer filigranen inneren Struktur und ihrem überaus reaktiven Körper öffnen und sie erkennen lassen, wie viele Begabungen und wertvolle Eigenschaften mit der Hochsensibilität einhergehen. Dabei ist es mir wichtig festzuhalten, dass es um Annäherungen geht und nicht um Festschreibungen. Jede Betroffene hat ihre ganz individuelle Persönlichkeit.

Meinen Ausführungen liegen langjährige Erfahrungen und Beobachtungen zugrunde. Darüber hinaus habe ich sechzehn ausführliche Fragebogen mit je gut fünfzig Fragen an Betroffene verteilt, die ich für dieses Buch bearbeitet und ausgewertet habe. Um wissenschaftliche

Aussagen zu machen, wäre freilich eine weitaus umfassendere Studie notwendig. Dennoch, so meine ich, gibt das Erfahrungsmaterial wichtige und hilfreiche Aufschlüsse zu unserem Thema.

Ich wünsche mir sehr, dass Menschen dieser so besonders ausgeprägten Empfindsamkeit einen vertieften Zugang zu sich finden und dieses Buch ihnen dabei Unterstützung und Hilfe sein kann. Und ich wünsche mir auch, dass anders strukturierte Menschen in ihrer Wahrnehmungsfähigkeit wachsen und das Potential Betroffener erkennen und wertschätzen lernen.

Antje Sabine Naegeli

# *Hinweis für die Leserinnen und Leser*



Ich verwende bei den folgenden Ausführungen abwechselnd die weibliche und die männliche Person. Die erwähnten Fragebogen sind vor allem von Frauen beantwortet worden. Ihnen fällt es deutlich leichter, über ihre Wesensart zu reflektieren und sich mitzuteilen als Männern. Ich führe dies in weiten Teilen auf unsere gesellschaftlichen Strukturen zurück, die es Männern nicht leicht machen, zu ihrer Empfindsamkeit zu stehen.

Die Begriffe »sensibel« und »hochsensibel« werden in diesem Buch überwiegend synonym verwendet.

# *Die ersten Anzeichen*



Wenn hochsensible Menschen auf ihre Kindheit zurückschauen, erinnern sich die meisten von ihnen daran, dass es damals schon erste Anzeichen gab, die auf eine ausgeprägte Empfindsamkeit und Gefühlstiefe hinweisen.

»Ich war ein sehr scheues, ängstliches Kind«, erzählt Cornelia. »Dadurch dass ich mich ruhig verhielt, fühlte ich mich eher als Randfigur. Oft war ich krank und musste das Bett hüten.« Als ruhiges, eher verschlossenes und pflegeleichtes Kind erkennt sich auch Heike. Wie sie berichten auch andere davon, dass sie von ihren Bezugspersonen wenig wahrgenommen wurden wegen ihres stillen, unauffälligen Verhaltens. Sie erkennen sich aber als äußerst wahrnehmungsfähig. Vieles von dem, was um sie herum geschah, beschäftigte die Kinder mehr als es die Erwachsenen je hätten ahnen und vermuten können. »Ich fühlte immer, wie es den Eltern ging«, erzählt Nicole. »Sie aber wollten sich oft verbergen und fühlten sich unangenehm durchschaut. Sie wussten nicht, wie sie damit umgehen sollten, empfanden mein Gespür als mühselig und versuchten mir meine Wahrnehmung auszureden, was mich sehr irritierte und traurig machte.«

»Ich habe viel Rückzug gebraucht und mich oft ins Kinderzimmer verzogen«, erinnern sich viele. Weil die Antennen so überdurchschnittlich fein sind, hilft der Rückzug vor Überreizung oder trägt dazu bei, wieder ins Gleichgewicht zu kommen, wenn zu viele Eindrücke auf das Kind eingestürmt sind. Heute noch erinnert sich Anna daran, dass sie, obwohl ein waches und frohes Kind, in der Grundschulzeit regelmäßig geweint habe und nur schwer

zu beruhigen gewesen sei, wenn sie überreizt und übermüdet war. Das sei häufig vorgekommen.

Ausnahmslos alle Befragten besaßen schon als Kind ein ausgeprägtes Gespür für herrschende Stimmungen in der Familie oder im sonstigen Umfeld. Spannungen waren schon in dieser Zeit nur schwer auszuhalten, lösten innere Unruhe und Ängste aus. Ein ausgeprägtes Harmoniebedürfnis ist bereits früh erkennbar. Dies hat zusammen mit der Fähigkeit, sich auf Gefühle anderer nachhaltig einzuschwingen, zur Folge, dass sich bei den betroffenen Kindern ein hohes, dem Alter keineswegs angemessenes Verantwortungsgefühl ausbildet. Sie bemühen sich sehr, hilfreich zu sein und zu einer harmonischen Stimmung beizutragen. Annemarie weiß noch gut, wie sie bereits als Kind in der Grundschule die benachteiligten und weniger beliebten Kinder intensiv wahrnahm und versuchte, ihnen ein Gefühl der Zugehörigkeit zu geben, indem sie sich ihnen zuwandte.

Anna erinnert sich lebhaft daran, dass sie als Sechsjährige auf dem Schulweg mit einem gleichaltrigen Mädchen in Streit geraten sei und ihr dabei einen Klaps auf den Hinterkopf gegeben habe. Dabei sei die rötliche Kopfhaut unter dem feinen blonden Haar sichtbar geworden und sie habe die andere als sehr schutzlos empfunden, obwohl nicht einmal Tränen flossen. Sie sei äußerst bestürzt gewesen über ihr Tun. Noch am gleichen Tag sei sie zu dem Mädchen nach Hause gegangen und habe ihr mehrere Spielsachen von sich geschenkt, um sie zu trösten. Nie mehr habe sie später ein anderes Kind körperlich angegriffen. Der Schrecken sei einfach zu groß gewesen.

Wir erkennen, wie nachhaltig hier ein Erleben seine Spuren hinterlässt, das normalerweise bei einem Kind rasch wieder der Vergessenheit anheimfällt. Große Empfindsamkeit führt dazu, dass sich gefühlte Erfahrung bleibend einprägt.

Die meisten hochsensiblen Kinder spielen durchaus gerne mit Gleichaltrigen, aber auch hier gilt, dass weniger das Laute, Wilde, Überbordende gesucht wird, sondern das Ruhigere. Bei den Betroffenen zeigt sich schon früh eine besondere innere Tiefe, ein ausgeprägter emotionaler Reichtum. So erzählt Christiane, wie sehr sie es im Alter von etwa sechs, sieben Jahren liebte, sich kleine Theaterstücke auszudenken, die sie dann mit von ihr eigens zu diesem Zweck entworfenen einfachen Kartonfiguren aufführte. Ein großer Phantasiereichtum, der in den Geschichten und ihrer Gestaltung zum Ausdruck kam, wird ihr rückblickend bewusst.

Oliver kann sich erinnern, dass er, ein fröhlicher kleiner Junge im Kindergartenalter, eines Abends auf dem Bett gesessen sei und geweint habe. Als die Mutter hereingekommen sei und nach dem Grund seiner Tränen gefragt habe, habe er bekümmert erzählt, dass er gerade daran habe denken müssen, wie traurig der »liebe Gott« doch sein müsse, weil so viele Menschen nicht an ihn dächten. Niemand von den Erwachsenen habe ihm Anlass gegeben zu derlei Gedanken. Sie seien plötzlich einfach da gewesen. Auch hier erkennen wir, wie früh sich die Fähigkeit des Mitgefühls, die Hochsensiblen innewohnt, ausbilden kann. Auch in einer anderen Episode, die Oliver berichtet, zeigt sich eine große Gefühlstiefe: Als die Mutter diesmal ins Kinderzimmer gekommen sei, habe er gestrahlt. »Weißt du,« habe er geschmunzelt, »ich habe gerade dem ›lieben Gott‹ erzählt, dass ich eine Tüte Chips gegessen habe und dass sie mir so wunderbar geschmeckt haben. Da hat er bestimmt gelacht vor Freude.«

Anna kann sich erinnern, dass sie sich als Sechs- oder Siebenjährige allein im Wohnzimmer der Großmutter aufhielt, an der sie sehr hing. Plötzlich sei ihr der Gedanke gekommen, dass diese eines Tages sterben werde, obwohl sie sich zu jener Zeit guter Gesundheit erfreute. Sie sei in Tränen ausgebrochen und habe die Situation, vor der sie

sich sehr fürchtete, in der Phantasie so lebhaft vorweggenommen, dass sie lange brauchte, um sich wieder zu beruhigen.

Selbst nach Jahrzehnten kann sich Larissa daran erinnern, dass sie im ersten Lesealter das Buch »Bambi« von Felix Salten las und tagelang verstört war, dass das junge Reh in dieser Geschichte seine Mutter verlor. Sie sei so erschüttert gewesen, dass sie immer wieder in Tränen ausgebrochen sei, aber niemand von ihrem inneren Erleben erzählt habe.

Auch an eine andere Begebenheit, die deutlich aufzeigt, wie sehr ihre Einfühlungskraft damals schon ausgeprägt war, erinnert sie sich sehr genau. Sie war fünf oder sechs Jahre alt und hüpfte, wie Kinder es zu tun pflegen, einen Gehsteig entlang. Als sie auf einen beinamputierten Mann traf, der sich mit seinen Krücken nur mühsam vorwärts bewegte, hielt sie augenblicklich in ihrer Bewegung inne und ging mit ruhigen, langsamen Schritten an ihm vorbei. Sie wollte nicht, dass er traurig würde, weil er ja nicht mehr hüpfen oder rennen konnte. Kein Erwachsener hatte das Kind je angehalten, auf eine solche Weise Rücksicht zu nehmen.

Nicht immer lassen sich in der Rückschau sichere Hinweise auf eine Hochsensibilität erkennen. Es stellt sich die Frage, ob sich Sensibilität und Hochsensibilität klar voneinander abgrenzen lassen. Meines Erachtens sind die Grenzen fließend, aber wir können in einem ersten Schritt davon ausgehen, dass je niedriger die psychophysische, die leibseelische Reizschwelle sich zeigt, dies umso mehr auf das Vorhandensein von Hochsensibilität hindeutet. Hochsensibilität bedeutet, dass eine besondere Reizempfindlichkeit vorliegt, sich Sinneseindrücke in einer großen Tiefe und Nachhaltigkeit einprägen. Die weiteren Ausführungen werden zeigen, welche Auswirkungen dies auf das Leben der Betroffenen hat. Eines nehme ich schon

vorweg: Es geht nicht um etwas Defizitäres.  
Hochsensibilität ist keine Krankheit.