

**EIN
HOCH
AUF
DEINE**

Sensibilität

Wie du als
hochsensibler
Mensch zu
zarter Stärke
gelangst

Nina Brach

Nina Brach

EIN HOCH AUF DEINE

Sensibilität

.....
**Wie du als
hochsensibler Mensch
zu zarter Stärke
gelangst**

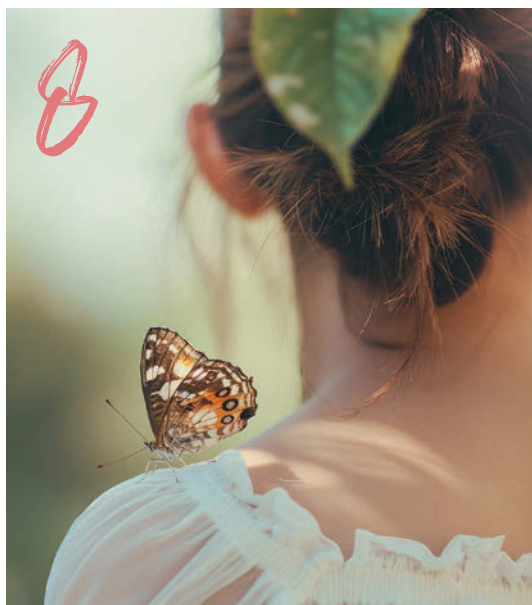
nymphenburger

Inhalt

5 Einleitung

FAKTECHECK: ALLGEMEINES ZU HOCH- SENSIBILITÄT UND HOCHSENSITIVITÄT

- 10 Willkommen in der Wahrnehmungsflut
- 14 Hochsensibilität
- 19 Hochsensitivität
- 21 Introversion, Extraversion und High Sensation Seeking
- 24 Die Besonderheiten des hochsensiblen Gehirns und Nervensystems
- 32 Häufige Auswirkungen und Schwierigkeiten
- 36 Die schönen Seiten und Chancen
- 39 Frieden mit der eigenen Sensibilität schließen
- 42 Wie kann ich Hochsensibilität erklären und anderen verdeutlichen?



WIE DU LERNST, LEICHTER MIT DEINER SENSIBILITÄT UMZUGEHEN

- 48 Schritt 1: Nervensystemregulation
- 59 Schritt 2: Deep Dive
- 65 Glaubenssätze und Prägungen
- 68 Stärken und Schwächen

SCHLÜSSELTHEMEN FÜR HSP

- 72 Reizüberflutung & Overwhelm
- 80 Grübeln und Gedankenkarusselle
- 92 Grenzen setzen
- 103 Konzentration & Prokrastination



HOCHSENSIBLE KINDER BEGLEITEN

- 118 Hochsensible Kinder
- 123 Was brauchen hochsensible Kinder?

PARTNERSCHAFT UND BEZIEHUNGEN

- 130 Hochsensible Liebe
- 137 Lust, Intimität und Sex



ANHANG

- 140 Zum Schluss
- 140 Dank
- 141 Zum Weiterlesen

.....

Hochsensibel-sein
ist herausfordernd –
und wunderschön
zugleich.



EINLEITUNG

Da liegt es vor mir, das Buch, das alles verändern sollte. Mitten in einer kleinen Buchhandlung in Berlin Schöneberg. Der Titel – als Frage formuliert – trifft mich mitten ins Mark. Ich blättere durch das Buch, lese hier und da ein paar kurze Auszüge und kann nicht glauben, was ich da lese.

In meinem Kopf rasen die Gedanken. Gefühl geht mein System alle Situationen aus den letzten Jahren und Jahrzehnten noch einmal in Sekunden-schnelle durch. Die schwierigen, in denen ich mich so fehl am Platz, so falsch, so komisch gefühlt habe. Und die schönen, in denen ich so tiefes Glück empfunden habe.

Alles ergibt auf einmal Sinn. Die Wucht aller Gefühle und Emotionen. Die Reaktionen – meine und die von anderen auf mein Verhalten. Mein »zu viel sein«. Mein »kompliziert sein«. Mein »anstellen«. Mein »zu nah am Wasser gebaut sein«. Mein tiefes Mitfühlen. Meine vermeintlich komischen Abneigungen. Meine großen Gefühle in kleinen Situationen. Meine Intuition. Mein innerer Kompass, der so oft etwas anderes sagte als die Ratio.

Ich bin also gar nicht komisch? Vom Mars? Verrückt? Offenbar geht es nicht nur mir so, sondern auch vielen anderen Menschen. Alles fällt an seinen Platz.

Welche Frage dort auf dem Buch stand?

»Sind Sie hochsensibel/?«

Liebe Vielfühlerin, lieber Vielfühler.

vielleicht hast du dich in diesen ersten Zeilen schon wiedererkannt und/oder fragst dich schon lange, was zum Himmel denn nur los ist mit dir. Hast dich auch wie vom Mars gefühlt. So anders. So kompliziert. So ... Oder sollte ich das »so« lieber durch ein »zu« ersetzen? Zu anders. Zu kompliziert. Zu ...?

Vielleicht hast du dich auch geschämt, anders zu sein. Wolltest einfach nur dazugehören. Reinpassen. Nicht auffallen. Eben: nicht anders sein. »Normal« sein. Nicht so kompliziert. Das Leben und Dinge »einfach mal hinnehmen«. Oder willst es immer noch?

Vielleicht wünschst du dir, weniger sensibel zu sein. Ein dickeres Fell zu haben. Damit es endlich einfacher wird.

Dieses Buch ist für dich. Ich möchte dir einen Wegweiser raus aus diesen Gedanken und Gefühlen geben. Dir eine versichernde Hand im Rücken sein. Dir zurufen: »Rein gar nichts ist falsch oder komisch mit dir. Sondern alles ganz genau richtig. Auch wenn es sich vielleicht (noch) nicht so anfühlt.«

Der Schlüssel zu einem entspannteren Leben als hochsensibler Mensch ist nicht etwa, deine Sensibilität »wegmachen« zu wollen. Sondern das Erlernen eines passenden Umgangs damit. Deine Bedürfnisse genau zu kennen, um sie dann auch besser vertreten und dafür einstehen zu können. Strategien zu entwickeln, um die Herausforderungen gut zu händeln, die es definitiv gibt, wenn man hochsensibel oder hochsensitiv ist.

Ja, es ist nicht immer leicht, hochsensibel zu sein. Es ist manchmal anstrengend. Sehr sogar. Aber ich kann dir sagen: Es wird leichter. Wenn du deine Bedürfnisse kennst, für dich funktionierende Strategien erarbeitet hast und ein paar Anpassungen vornimmst.

Kein Fisch fühlt sich in der Wüste wohl. Und keine Löwin auf hoher See.

Mache es passend für dich. Diesen Satz wirst du im Buch öfter lesen, denn er ist aus meiner Sicht ein sehr zentraler Satz für hochsensible und hochsensitive Menschen (HSP: highly sensitive person). Umarme deine Sensibilität. Denn dann umarmt sie dich. Sie ist ein großes Geschenk und eine noch größere Stärke, die du nun einzusetzen und zu nutzen lernen darfst.

Einleitung

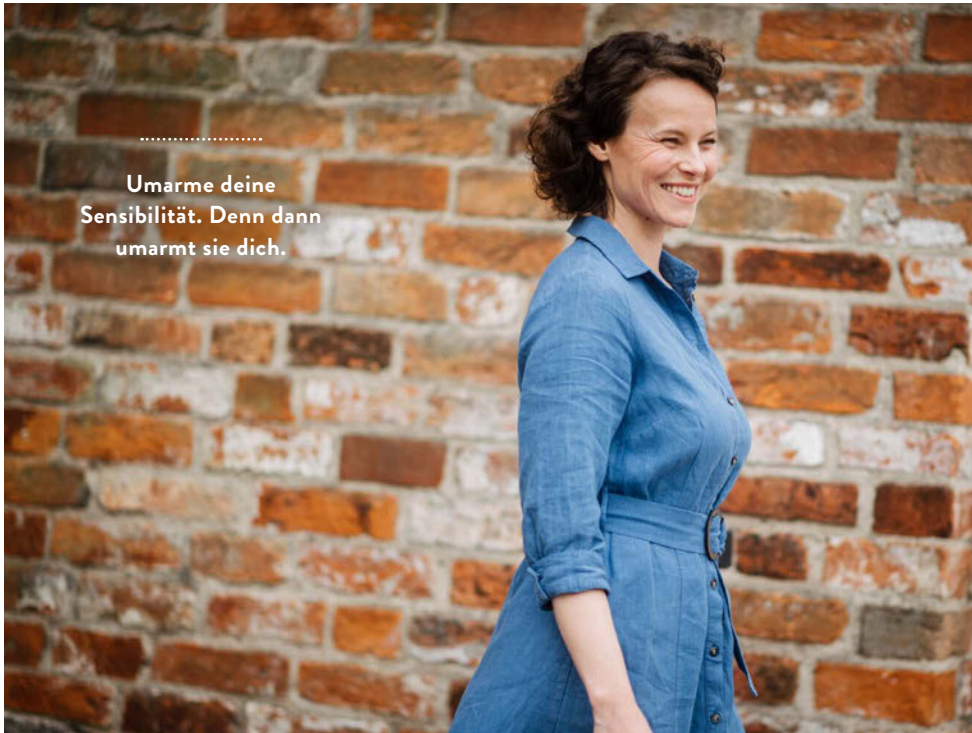
Nimm dieses Buch als dein persönliches HSP-Arbeitsbuch. Ich habe bewusst kein reines Input-Sachbuch geschrieben, sondern setze viel auf die individuelle Auseinandersetzung mit dem Thema. Daher findest du auf den folgenden Seiten sowohl Hintergrundinformationen und Fakten über Hochsensibilität und Hochsensitivität mit vielen anschaulichen Beispielen als auch konkrete Coaching-Übungen und Reflexionsaufgaben. Denn nur, wenn du wirklich ins Tun kommst, wird sich auch wirklich etwas für dich verändern.



Einige Übungen sind auch für Kinder geeignet und entsprechend markiert. Eventuell musst du die Fragen und Aufgaben dazu für dein Kind seinem Alter entsprechend ein wenig umformulieren und anpassen.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen und Entdecken und vor allem viele gute Erkenntnisse für dich und dein hochsensibles Leben. Auf dass du dich bald *zart und stark* fühlst.

Alles Liebe, deine Nina





Du bist nicht zu sensibel,
sondern genau richtig.

FAKTENCHECK:

Allgemeines zu Hochsensibilität und Hochsensitivität

In diesem ersten Kapitel legen wir ein paar Grundsteine. Du erfährst, was die Begriffe Hochsensibilität und Hochsensitivität eigentlich genau bedeuten, und bekommst Hintergrundinformationen zu Besonderheiten des hochsensiblen Gehirns und Nervensystems. Wir schauen auf das Thema Neurodivergenz, und du bekommst Tipps an die Hand, wie du anderen deine Sensibilität verdeutlichen kannst.

WILLKOMMEN IN DER WAHRNEHMUNGSFLUT

Hochsensibel und hochsensitiv zu sein bedeutet vor allem eins: intensive Wahrnehmung. SEHR intensive Wahrnehmung. So oder so ähnlich kann dies aussehen und sich anfühlen. Erkennst du dich hier wieder?

Drrrrrrr! Sobald der Wecker morgens schrillt, bist du wie angeknipst. Dein Herzschlag setzt augenblicklich ein, schneller als nötig. Du spürst ihn, obwohl so viele sagen, dass das nicht geht. Sofort strömen die verschiedensten Gedanken durch deinen Kopf, jede Kleinigkeit wird registriert. Die Nacht war kurz. Zu kurz. Zu viele Gedanken haben dich einfach nicht losgelassen. Eine regelrechte Flut. Dieses Meeting gestern. »Ich hätte das doch anders ausdrücken sollen. Bestimmt denken jetzt alle, dass ... und unsere Nachbarin gestern im Flur. Sie war so kurz angebunden, bestimmt ist sie sauer auf mich.« Du spürst den kühlen Luftzug, der durch das gekippte Fenster zieht. Es regnet. Wie schön dieses Geräusch ist. Im selben Moment hörst du das leise, entfernte Summen des Kühlschranks in der Küche. »Oh, die Fenster könnten auch mal wieder geputzt werden. Apropos, das Putzmittel ist alle.« Du weckst sanft dein Kind, legst dich kurz daneben und saugst den Moment auf. Wie warm es hier im Zimmer ist, uff. Im Bad fällt dein Blick auf die neue Creme, die dein Mann gestern gekauft hat. Komische Schriftart wurde da verwendet. Als Erstes muss der Nagellack von gestern ab. Dieses schwere Gefühl auf den Nägeln macht dich ganz kirre. Das Geräusch des Wasserhahns, als du ihn aufdrehst, ist fast unangenehm laut. Hm, das Handtuch war wohl nicht im Trockner, so hart. Im Radio läuft dein Lieblingslied. Es euphorisiert dich regelrecht und du weißt, du wirst es auch noch heute Abend im Kopf haben. Dann setzt hektische Musik ein und du musst sie ausschalten. Fix anziehen. Die Socken drehst du auf links, denn die Naht macht dich sonst wahnsinnig. Aus deinem neuen Shirt schneidest du direkt das Etikett heraus, das pikt! Den Teebeutel schwenkst du in der Küche nur maximal 30 Sekunden in deiner Tasse, sonst wird der Geschmack viel zu intensiv. Nach dem ersten Schluck stellst du die Tasse direkt in die Spülmaschine. Das Früh-

stücksei von gestern riechst du immer noch daraus. Brrrrr ... Ok, Brotdosen packen und los geht's zur Kita.

Draußen regnet es noch immer. Deine Regenjacke hat zwar eine Kapuze, aber die kannst du auf keinen Fall aufsetzen, viel zu laut, das Geraschel. Stopp, einen deiner Schuhe musst du nochmal öffnen, denn sie sind unterschiedlich fest gebunden. Die Blätter sind noch ganz nass vom Regen, das Gras hat diesen typischen Geruch, herrlich. Vor euch läuft ein Mann mit einer Zigarette. Unangenehm. Unterwegs trifft ihr zwei andere Familien. Alle reden durcheinander. Du nimmst jedes Wort wahr. Fragst, wie die Mathearbeit vom großen Geschwisterkind war. Danke, gut, lieb, dass du fragst. Dass du das auf dem Schirm hast ... Ja, hast du. Immer. Vor der Kita herrscht buntes Treiben. Das Tor quietscht leise beim Öffnen und fällt laut hinter euch zu. Du verabschiedest dich von deinem Sohn und spürst seinen Sabberkuss noch kühl auf deiner Wange. Wow, was hier los ist. Jetzt schon so trubelig und laut. Du denkst an alle hochsensiblen Kinder und Erzieherinnen und Erzieher und daran, was sie hier täglich leisten. Draußen sprichst du noch kurz mit einer anderen Mutter. Sie lächelt, und dennoch spürst du, dass sie traurig ist, irgendetwas muss passiert sein. Du gehst los in Richtung Einkaufszentrum und bereitest dich auf die nächste Wahrnehmungsflut vor. Es ist gerade mal 8:10 Uhr.

Kennst du das auch?
So geht das die ganze Zeit,
den ganzen Tag.
Jeden Tag.



Der Unterschied zwischen Hochsensibilität & Hochsensitivität – die Fakten

Was denn nun? Heißt es nun hochsensibel oder hochsensitiv?

Die Begriffe Hochsensibilität und Hochsensitivität werden der Einfachheit halber oft synonym verwendet (auch ich tue das oft, weil es echt ein Zungenbrecher werden kann, wenn man beides oft hintereinander sagt ...). Beide Wesenszüge tauchen auch oft zusammen auf, aber es sind eigentlich unterschiedliche Dinge.

Achtung: In anderen Sprachen gibt es oft nur einen Begriff, der beides meint. Im Englischen wird vornehmlich „highly sensitive persons“ oder auch „sensory processing sensitivity“ verwendet. Im französischen Sprachraum hingegen wird vornehmlich von „hypersensibilité“ gesprochen.

Hochsensibilität bezeichnet vor allem die überdurchschnittlich geschärften klassischen fünf Sinne (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen). Die Stecknadel fallen hören, mikroskopisch kleine Bananenstückchen im Obstsalat herausschmecken, Kleidungsstücke als unglaublich kratzig empfinden ... Die Reize der Umwelt werden intensiv wahrgenommen und man fühlt sich schnell reizüberflutet. Ich verdeutliche Hochsensibilität gern mit dem Bild eines fehlenden „Spamfilters“ im Gehirn, der nicht automatisch Eindrücke ausfiltert, wie das bei nicht-hochsensiblen Menschen der Fall ist. Das Nervensystem ist (wissenschaftlich nachgewiesen) allgemein sensibler eingestellt.

Hochsensitivität bezeichnet hingegen häufig eine außergewöhnliche Empfänglichkeit für feine Nuancen in sozialen Interaktionen oder emotionalen Zuständen. Menschen mit ausgeprägter Hochsensitivität besitzen ein tiefes Verständnis für die Gefühle anderer und zeigen oft ein hohes Maß an Empathie und Intuition. Sie haben die Fähigkeit, Stimmungen und Energien aufzunehmen und zu spüren, und haben quasi einen sechsten Sinn.



Wichtig zu wissen

Hochsensibilität ist meiner Meinung nach keine Krankheit. Für mich ist sie einfach ein Wesensmerkmal. So wie manche Menschen eben beispielsweise sehr kommunikativ oder manche eher melancholisch sind. Sie gehört einfach zu dir. Diesen Blickwinkel vertreten zum Beispiel auch Dr. Elaine Aron und andere Forscherinnen und Forscher. Es gibt auch Stimmen, die der Auffassung sind, dass Hochsensibilität immer eine Folge eines Traumas oder einer Erkrankung ist. Dies kann im Einzelfall sicher auch mal der Fall sein und gehört dann in professionelle psychologische Begleitung. Dennoch bin ich der Auffassung, dass dies nicht grundsätzlich der Fall ist, sondern eher die Ausnahme. Wenn du das Gefühl hast, dass hinter deiner Sensibilität noch mehr steckt, lass dich bitte entsprechend psychologisch beraten. Ca. 20 % der Bevölkerung sind hochsensibel, also ca. jeder fünfte Mensch. Das ist gar nicht so wenig, oder? Auch wenn es sich oft so anfühlt, als sei man allein damit.

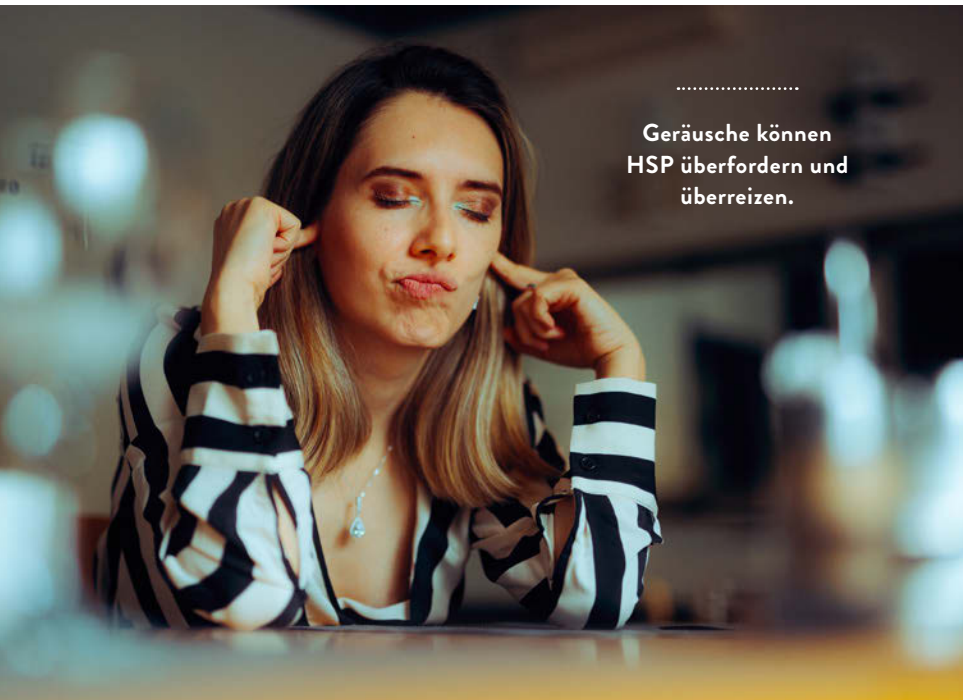
- **Hochsensibilität ist nicht geschlechterabhängig.**
- **Ca. 70 % der hochsensiblen Menschen sind eher introvertiert, ca. 30 % eher extravertiert.**

HOCHSENSIBILITÄT

Der Begriff Hochsensibilität (oder auch: sensorische Verarbeitungssensitivität) wurde maßgeblich in den späten 1990er-Jahren von der US-amerikanischen Psychologin Dr. Elaine N. Aron entwickelt. Du erinnerst dich an das Buch aus der Einleitung. Sie hat DAS Standardwerk zum Thema Hochsensibilität geschrieben. Hochsensibilität beschreibt kurz gesagt eine erhöhte Empfindsamkeit gegenüber Umweltreizen. Menschen mit dieser Veranlagung zeichnen sich durch ihre tiefere Verarbeitung sensorischer Informationen aus und neigen dazu, besonders empfänglich für Nuancen in ihrer Umgebung zu sein.

Laut Dr. Aron umfasst Hochsensibilität vier Kerncharakteristika:

- tiefe Verarbeitung von Reizen
- Überstimulation durch Reize
- emotionale Intensität und Empathie
- ausgeprägtes Bewusstsein für Subtilitäten



Geräusche können
HSP überfordern und
überreizen.