



Renate Göckel
Was Hochsensible
glücklich macht

Leben mit einer
seelischen Begabung

HERDER

Renate Göckel

Was Hochsensible glücklich macht

Leben mit einer seelischen Begabung



FREIBURG · BASEL · WIEN

Impressum

Titel der Originalausgabe: Was Hochsensible glücklich macht

Leben mit einer seelischen Begabung

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2011, 2013

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2014

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Umschlagkonzeption und -gestaltung: R·M·E Eschlbeck /
Hanel / Gober

Umschlagfoto: © plainpicture

Foto Renate Göckel: © Atelier Rossney

E-Book-Konvertierung: le-tex publishing services GmbH,
Leipzig

ISBN (E-Book): 978-3-451-80328-4

ISBN (Buch): 978-3-451-06293-3

Inhalt

Vorwort

I. Die Prinzessin auf der Erbse

Was uns der Erbsentest verrät

Auch hochsensibel?

Selbsttest

Woran erkennt man einen Hochsensiblen?

Elsie O., 38, hochsensibel

II. Niedrige Reizschwellen - oder was Hochsensible auszeichnet

Ein eingebauter Verstärker

Ach, du Schreck!

Der Blick auf die Zwischentöne

Ein scharfes Auge

Ein feines Näschen

Ein untrüglicher Geschmack

Schnell an der Schmerzgrenze

Eine dünne und zarte Haut

III. Tiefschürfend und aufreibend - Die hochsensible Reizverarbeitung

Gehetzt und gejagt

Ein Mandelkern auf dem Sprung

Theater im Theater

Wenn einem die Felle davonschwimmen

Kopflos im Supermarkt

Aufs Schlimmste gefasst

Wie die Angst sich selbst auffrisst

IV. Wenn Sensibilität zum Albtraum wird

In der Großstadt verloren
Zum Ausflippen
Allein im Haifischbecken
Zwanghaft nett?
Druckmuster
Spannungen unerwünscht
Lahm, stur und faul?
Wie ein Wesen vom anderen Stern
Was zu sehr zu Herzen geht

V. Andere »Software«, andere »Hardware«

Schwache Nerven?
Frauen ticken anders ...
... Männer sowieso
Von arroganten Physikern ...
... und netten Therapeutinnen
Auf Empfang gestellt
Macht Extrovertiertheit glücklich?
Von Jägern und Bauern

VI. Die Aristokratie des Herzens

Die gute Fee
Wer seinem Herzen folgt
»Böse Menschen kennen keine Lieder«
»Ein reines Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen«
»Man sieht nur mit dem Herzen gut«
Loyalität, Bescheidenheit und Diskretion
Die Sehnsucht nach dem Spirituellen

VII. Wo Hochsensible Spitze sind

Lebensrettende Bauchgefühle
Überschäumende Fantasie
Feinfühligkeit Kreativität
Mutige Innenschau

Die stille Kraft der Sensiblen

VIII. Lieber eindämmen als ausflippen

Lieber gesammelt als verloren
Lieber verhüllt als angeglotzt
Bett, Buch und Ruhe
Lieber souverän als verausgabt
Sich auf Vertrautes besinnen
Mit Ariadne durchs Labyrinth
Weltschmerz – oder die Zeit der langen Schatten

IX. Die Kunst der Selbstberuhigung

Scheuklappen für den hoch aktiven Mandelkern
Cool down!
Nachglühen lassen
»Wer Sorgen hat, hat auch Likör«?
Einsteins Brille – oder die guten Seiten sehen

X. Das macht Sensible glücklich

Über sich selbst hinauswachsen
Selbstständig denken und entscheiden
Tauchbad im eigenen Saft
Brüten und tüfteln
Glorreiche Ideen – oder Beziehungen, Biss, Begeisterung
Immer wieder die Balance finden
Nach oben wachsen, nicht nach unten!

Literatur

Vorwort

Wenn Ihr Gegenüber mehrmals ausgiebig gähnt – steckt Sie das dann an? Wenn ja, ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie einfühlsam und sensibel sind, sehr hoch.

So fand ein Forscherteam im US-Staat Philadelphia heraus, dass Menschen, die häufig mitgähnen, die Stimmungen ihres Gegenübers deutlich besser einschätzen können als andere.

Viele empfindsame und hochsensible Menschen wissen gar nicht, dass sie hochsensibel sind. Sie halten sich für labil, zickig, schwach, gefühlsduselig oder neurotisch.

Als ich etwa vier Jahre alt war, spielte ich am unteren Ende der Straße mit Nachbarskindern. Es war ein heißer Sommertag und ich war so ins Spiel vertieft, dass ich es nicht merkte, als ein Gewitter aufzog. Der erste Donnerschlag überraschte mich dermaßen, dass ich in Panik alles stehen und liegen ließ und laut schreiend die Straße entlang nach Hause lief. Meine Mutter, die gerade Fenster putzte,klärte mich ganz gelassen auf, dass es nur ein Gewitter sei. Die anderen Kinder hatten nicht so verschreckt reagiert. Erst da fiel mir auf, dass ich als Einzige nach Hause gelaufen war. Das war eine hochsensible Reaktion.

»Schreckhaft«, dürfte meine Familie damals gesagt haben. Stimmt ja auch. Aber nicht nur. Wäre es ein gefährlicher Knall gewesen, wäre meine Reaktion vollkommen adäquat gewesen. Vielleicht hätte ich dann gar als Einzige überlebt?

In den Medien und in den Buchläden kommt die Sensibilität als Thema (noch) nicht vor. Die Allgemeinheit hat noch kein Bewusstsein dafür und versieht entsprechende Verhaltensweisen mit dem Etikett »schüchtern«.

Hochsensibel zu sein heißt jedoch mehr – viel mehr.

Und weil es für die Sensiblen in meiner Umgebung (und auch für mich natürlich) auf Deutsch nichts zu lesen gab, was unsere Sensibilität gewürdigt hätte, machte ich mich selbst ans Werk, um diesen unhaltbaren Zustand zu ändern.

Dabei haben mir sehr viele hochsensible Frauen geholfen: 17 Frauen, indem sie Fragebögen ausgefüllt haben, und sicherlich noch einmal so viele, deren offene und mutige Nabelschau ich dann zu meinem »Versuchskaninchen Elsie O.« destilliert habe. Danke euch allen!

Ursula Mayer danke ich für ihre stimmungsvollen Gedichte, die sie mir freundlicherweise zur Verfügung gestellt hat.

Herrn Dr. Thomas Tilcher, meinem Lebensgefährten Dr. Peter Kleesz und unserem Sohn Matthias vielen Dank für

alle Unterstützung in Wort und Tat.

Übrigens, hochsensibel zu sein ist gesund: Waghalsige brechen sich früher das Genick. Wenn am Ende dieses Buches Ihre Sensibilität Ihre allerbeste Freundin geworden ist, dann hat es sein Ziel erreicht!

Ihre Renate Göckel

I Die Prinzessin auf der Erbse

Sommerschlussverkauf im Kaufhaus.

Bei drückender Hitze drängen sich zehn Frauen in einer Warteschlange um den Ladentisch. Als ich endlich die Übernächste bin, lässt sich die Kundin vor mir einen Kinderschlafanzug geben.

Sie tastet ihn mit den Händen kurz ab. Dann zippt sie den Reißverschluss auf und befühlt bedächtig alle Innennähte. Sie erspürt die Qualität des Fadens. Weiche Baumwolle oder pieksendes Polyacryl? Das Etikett im Kragen erregt ihre volle Aufmerksamkeit. Sie dreht und wendet es, presst von vorne, von hinten und von der Seite. Abschließend streicht sie langsam mit dem Handrücken über das Etikett und das gesamte innere Rückenteil.

»Der ist zu kratzig«, meint sie nachdenklich. »Den zieht meine Tochter nicht an. Außerdem verläuft die Naht den Rücken hinunter und meine Tochter ist Rückenschläferin. Die Naht drückt zu sehr. Haben Sie vielleicht noch andere Modelle?«

Mit diesen Worten reicht sie der erstaunt blickenden Verkäuferin den Anzug zurück.

Mit einem verhaltenen Seufzer holt diese zwei weitere Schlafanzüge aus dem Regal: einen zweiteiligen und einen

mit der Knopfleiste vorne.

Die Kundin sortiert den zweiteiligen sofort aus. »Der hat ein zu wulstiges Bündchen in der Taille. Das stört. Außerdem liegt sie sich den Bauch frei und erkältet sich dann leicht.«

Die ganze Warteschlange hört inzwischen interessiert zu.

Die Kundin fängt auch schon an, den zweiten zu befingern. Die Verkäuferin rollt genervt die Augen. Ich amüsiere mich, weil mir das Ganze so bekannt vorkommt.

»Den nehme ich!«, sagt die Kundin entschlossen, »aber ich brauche ihn eine Nummer größer. Mit mehr Platz zum Ausstrecken.«

Im Gesicht der Verkäuferin zuckt es leicht. Aus der Schlange kommt ein Stöhnen. Die Verkäuferin verschwindet mit energisch klackenden Absätzen im hinteren Ladenraum. Irgendwann tönt es von dort: »In der nächsthöheren Größe gibt es ihn aber nicht mehr!«

»Oh«, meint die Kundin, »das ist aber schade. Vielleicht nehme ich dann doch lieber ein Nachthemd?«

Die Verkäuferin kackt zurück, reißt mit zackigen Bewegungen drei Nachthemden von den Bügeln und meint beherrscht: »Die dürfen Sie alle durchtesten. Aber ich möchte bitte inzwischen weiterbedienen«.

Wie hätten Sie sich als Kundin gefühlt? Hätten Sie den Mut und die Geduld dieser Mutter aufgebracht? Oder hätten Sie eher grollend einen der vorhandenen

Schlafanzüge mitgenommen und innerlich über das »zickige Gör« lamentiert?

Dieses »zickige Gör« ist höchstwahrscheinlich eine »Prinzessin auf der Erbse«. Und die Mutter höchstwahrscheinlich ebenso, denn sie brachte unendlich viel Geduld auf und wusste genau, an welchen Stellen der Schlafanzug Probleme machen könnte. So, wie die Erbse jener Prinzessin zugesetzt hatte, die wir alle aus dem Märchen kennen.

Hier noch einmal ihre Geschichte:

Es war einmal ein Prinz, der wollte eine Prinzessin heiraten, aber es sollte eine wirkliche Prinzessin sein. Da reiste er in der ganzen Welt umher, um eine solche zu finden, aber überall stand dem etwas entgegen.

Prinzessinnen gab es genug, aber ob es wirkliche Prinzessinnen waren, konnte er nicht herausbringen.

Immer gab es etwas, was nicht in Ordnung war. Da kam er dann wieder nach Hause und war traurig, denn er wollte doch gar zu gern eine wirkliche Prinzessin haben.

Eines Abends zog ein schreckliches Gewitter auf; es blitzte und donnerte, der Regen strömte herunter, es war entsetzlich! Da klopfte es an das Schlosstor und der alte König ging hin, um aufzumachen.

Es war eine Prinzessin, die draußen vor dem Tore stand. Aber, o Gott, wie sah die von Regen und dem bösen Wetter

aus!

Das Wasser lief ihr von den Haaren und den Kleidern herunter; es lief in die Spitzen der Schuhe hinein und an den Hacken wieder heraus. Und doch sagte sie, dass sie eine wirkliche Prinzessin sei.

Ja, das werden wir schon erfahren! Dachte die alte Königin. Aber sie sagte nichts, ging in die Schlafkammer hinein, nahm alle Betten ab und legte eine Erbse auf den Boden der Bettstelle, darauf nahm sie zwanzig Matratzen und legte sie auf die Erbse und dann noch zwanzig Eiderdaunenbetten auf die Matratzen. Darauf musste die Prinzessin die ganze Nacht liegen. Am Morgen wurde sie gefragt, wie sie geschlafen habe.

»Oh schrecklich schlecht!«, sagte die Prinzessin. »Ich habe meine Augen fast die ganze Nacht nicht geschlossen! Gott weiß, was da in meinem Bett gewesen ist! Ich habe auf etwas Hartem gelegen, sodass ich ganz braun und blau über meinen ganzen Körper bin! Es ist entsetzlich!«

Nun sahen sie ein, dass es eine wirkliche Prinzessin war, weil sie durch die zwanzig Matratzen und die zwanzig Eiderdaunenbetten hindurch die Erbse verspürt hatte. So empfindlich konnte niemand sein als eine wirkliche Prinzessin.

Da nahm der Prinz sie zur Frau, denn nun wusste er, dass er eine wirkliche Prinzessin besitze; und die Erbse kam auf

die Schlossmuseen, wo sie noch zu sehen ist, wenn niemand sie gestohlen hat.

Sieh, das ist eine wahre Geschichte.

Was uns der Erbsentest verrät

Es spricht einiges dafür, dass die Prinzessin auf der Erbse hochsensibel war.

Wenn sie die Erbse unter den »zwanzig Matratzen und zwanzig Eiderdaunenbetten« hindurch spüren konnte, dann war ihre Reizschwelle zwangsläufig sehr niedrig. Niedrige Reizschwellen sind typisch für Hochsensible.

Charakteristisch ist auch der Umgang mit dieser niedrigen Reizschwelle. Anstatt sich in ihr Elend hineinzusteigern, hätte die Prinzessin sich theoretisch auch sagen können: »O.k., es ist recht unbequem, aber ich will trotzdem versuchen zu schlafen.«

Stattdessen hat sie »die Augen fast die ganze Nacht nicht geschlossen«.

Das spricht für Überstimulation und Übererregung, worunter Hochsensible bei Reizüberflutung schnell leiden, denn sie besitzen ein hoch reagibles Nervensystem, das bei der kleinsten Unregelmäßigkeit sofort Alarm schlägt.

Eine Reizüberflutung mündet bei Hochsensiblen rasch in einen Kontrollverlust, ein Gefühl des Überwältigtseins.

»Gott weiß, was da in meinem Bett gewesen ist!«, lamentiert die Prinzessin. Jammern und klagen ist eine häufige Reaktion, wenn sich jemand überfordert vorkommt, weil er sich ohnmächtig fühlt.

Leider ist der Umgang der Prinzessin mit ihrer hohen Sensibilität für heutige Verhältnisse nicht vorbildlich. Sie suhlt sich in ihrem Elend und schlägt sich leidend die Nacht um die Ohren.

Hätte sie nicht nach einem Lakaien klingeln können, der die Erbse entfernt hätte? Oder hätte sie nicht gar selbst tatkräftig unters Bett greifen und die Erbse beseitigen können? So würden wir heutigen Frauen das machen.

Für unsere Prinzessin hingegen hat die Sache damals sicher anders ausgesehen. Als Prinzessin »von hohem Geblüt« dachte sie vermutlich in etwa so:

Sollte sie gar selbst – wie eine gewöhnliche Dienstmagd – auf Knien auf dem Boden rutschen und das harte Ding ausfindig machen?

Nein, das war für eine echte Prinzessin gewiss nicht standesgemäß. Es galt, Contenance zu wahren und sich in sein Schicksal zu ergeben, auch wenn sie von diesem harten Etwas grün und blau gedrückt würde!

So, wie sie sich in ihr Schicksal ergab und den Prinzen heiratete, ohne um ihre Meinung gefragt zu werden. Schließlich war es doch auch in ihrem Sinne, einem echten Prinzen zur Frau gegeben zu werden, denn nur dieser

konnte ihr ein standesgemäßes Leben mit dem richtigen gesellschaftlichen Umfeld ermöglichen. Konnte man denn als Prinzessin etwas anderes erwarten, als aus dynastischen Gründen verheiratet zu werden und dann viele Kinder zu bekommen? Immer in der Hoffnung, dass wenigstens ein männlicher Thronerbe so lange lebte, bis er selber männliche Erben hatte?

Nein, so schlimm würde ihr Schicksal bestimmt nicht aussehen, denn die künftige Schwiegermutter erkannte sie als standesgemäß an. Von ihr hatte sie wenigstens in dieser Hinsicht keine Repressalien zu erwarten. Und das war doch schon viel!

Selbstständigkeit, Eigensinnigkeit und Tatkraft waren bestimmt keine Tugenden für Prinzessinnen im 18. und 19. Jahrhundert.

»Echte, wirkliche Prinzessinnen« mussten hochsensibel und gefügig sein – das ist die Botschaft der Geschichte. Und die Prinzessin war sehr stolz darauf, denn als Prinzessin konnte sie es sich leisten, hochsensibel zu sein.

Ja, leisten! Eine Magd oder eine Bäuerin oder später eine Arbeiterin mussten sich schon immer »zusammenreißen« und ihre Sensibilität unterdrücken oder sie in geschützten Bereichen ausleben.

Leider wissen die meisten Hochsensiblen gar nicht, dass sie hochsensibel sind. Sie spüren nur, dass sie empfindlicher und empfindsamer sind als andere Menschen

und sich ab und zu zurückziehen müssen, dass ihnen Trubel schnell zu viel wird, dass sie weniger aushalten – in manchen Bereichen, dass sie manchmal »merkwürdig« reagieren und an Dingen keinen Spaß haben, an denen ihr Nachbar Spaß hat.

Wenn Sie wissen, dass sie hochsensibel und nicht einfach »schüchtern«, »eingebildet«, »ängstlich«, »scheu«, »neurotisch«, »feige« oder »schwach« sind, dann können Sie mit ihrer Veranlagung ganz anders umgehen. Sie können besser zu ihr stehen, sich besser verteidigen und – ganz wichtig – für sich selbst viel früher Freiräume schaffen.

Und ob Sie dann mit Ihrer hohen Sensibilität – wie die Prinzessin auf der Erbse – den richtigen Mann finden oder lieber Ihr Leben selbst anpacken und die Erbse entfernen wollen, das bleibt Ihr Geheimnis.

Auch hochsensibel?

Nein, hohe Sensibilität ist keine Krankheit und auch kein Makel. Es ist eine seelische Eigenschaft, mit der nach Schätzung der amerikanischen Psychotherapeutin und Sensibilitätsforscherin Elaine Aron circa 20 Prozent der Bevölkerung geboren werden. Diese Zahlen beziehen sich nur auf die USA, für Deutschland gibt es keine Zahlen.

Hohe Sensibilität ist hierzulande wissenschaftlich noch nicht als eigenständiges Persönlichkeitsmerkmal erfasst, sondern wird mit Schüchternheit und Introversion in einen Topf geworfen.

Aron geht davon aus, dass 70 Prozent der Hochsensiblen auch introvertiert sind – das heißt aber gleichzeitig, dass 30 Prozent eben nicht introvertiert sind. Von den Introvertierten sollen wiederum 70 Prozent hoch intelligent sein. Dies leuchtet ein, denn hohe Intelligenz geht auch mit differenziertem Denken einher.

Es gibt noch sehr wenig Literatur über Hochsensible, dafür aber umso mehr Vorurteile und Verkennungen, wie wir noch sehen werden.

Elaine Aron selbst gehört zu den Hochsensiblen. Sie hielt sich ihr ganzes Leben lang für »anders« – weniger belastbar, weniger gesellig –, und sie machte mehrere Jahre lang eine Psychotherapie. Als sie dann selber Psychotherapeutin wurde, entdeckte sie an vielen ihrer Patienten Verhaltens- und Denkweisen, die sie von sich selber kannte. Und siehe da, sie erkannte allmählich ihren Wert für sich und die Gesellschaft. Sie nennt die weniger Sensiblen die »Krieger« und die Hochsensiblen die »spirituellen Ratgeber«.

Elaine Aron hat einen Selbsttest für hohe Sensibilität entwickelt. Diesem Fragebogen habe ich noch einige eigene Fragen zur Differenzierung hinzugefügt.

Selbsttest

1. *Ich werde leicht von den Stimmungen anderer angesteckt.*

Stimmt ☐ *Stimmt nicht* ☐

2. *Ich fahre ungern Auto in fremden Städten.*

Stimmt ☐ *Stimmt nicht* ☐

3. *Ich bin sehr schmerzempfindlich.*

Stimmt ☐ *Stimmt nicht* ☐

4. *Schöne Musik bewegt mich tief.*

Stimmt ☐ *Stimmt nicht* ☐

5. *Ich bin gewissenhaft.*

Stimmt ☐ *Stimmt nicht* ☐

6. *Ich möchte gern alles richtig machen.*

Stimmt ☐ *Stimmt nicht* ☐

7. *Filme mit Gewalt- oder Horrorszenen meide ich.*

Stimmt ☐ *Stimmt nicht* ☐

8. *Ich bin froh, wenn die Verkehrsampel auf rot springt, so kann ich mich kurz orientieren.*

Stimmt ☐ *Stimmt nicht* ☐

9. *Ich bin leicht zu überrumpeln.*

Stimmt ☐ *Stimmt nicht* ☐

10. *Wenn ich mehrere Dinge gleichzeitig erledigen muss,
komme ich leicht ins Schleudern.*

Stimmt ☐ *Stimmt nicht* ☐

11. *Ich bin schreckhaft.*

Stimmt ☐ *Stimmt nicht* ☐

12. *Ich mag keine Feste, auf denen ich niemanden kenne.*

Stimmt ☐ *Stimmt nicht* ☐

13. *Ich werde schnell überwältigt von grellem Licht,
starken Gerüchen oder lauten Geräuschen.*

Stimmt ☐ *Stimmt nicht* ☐

14. *Wenn viel los war, muss ich mich an einen ruhigen Platz
zurückziehen, um wieder zu mir zu kommen.*

Stimmt ☐ *Stimmt nicht* ☐

15. *Ich habe eine lebhafte Fantasie und mir fällt immer
etwas ein.*

Stimmt ☐ *Stimmt nicht* ☐

16. *Ich bemerke, wenn Bilder an der Wand schief hängen
oder Kerzen nicht ganz gerade stehen.*

Stimmt ☐ *Stimmt nicht* ☐

17. *Druckfehler finde ich schnell.*

Stimmt ☐ *Stimmt nicht* ☐

18. *Ich war als Kind schüchtern.*

Stimmt ☐ *Stimmt nicht* ☐

19. *Ich bemerke, wenn die Teppichfransen
durcheinandersind.*

Stimmt ☐ *Stimmt nicht* ☐

20. *Ich hasse es, wenn ich angeglotzt werde.*

Stimmt ☐ *Stimmt nicht* ☐

21. *Es gibt viele Nahrungsmittel, die ich nicht mag.*

Stimmt ☐ *Stimmt nicht* ☐

22. *Hunger halte ich nur schwer aus.*

Stimmt ☐ *Stimmt nicht* ☐

23. *Große Veränderungen in meinem Leben erschüttern
mich tief.*

Stimmt ☐ *Stimmt nicht* ☐

24. *Auf der Straße finde ich häufig kleine Dinge (Münzen,
Knöpfe o. ä.).*

Stimmt ☐ *Stimmt nicht* ☐

25. *Ich ziehe Kleidungsstücke mit kratzigen Nähten oder
scheuernden Etiketten nicht oder sehr ungern an.*

Stimmt ☐ *Stimmt nicht* ☐

26. *Ich achte darauf, dass meine Kleidung farblich gut
zusammenpasst.*

Stimmt ☐ *Stimmt nicht* ☐

27. *Ich kann gut zuhören.*

Stimmt ☐ *Stimmt nicht* ☐

28. *Ich mag in jeder Hinsicht die zarten Töne.*

Stimmt ☐ *Stimmt nicht* ☐

29. *Ich weiß bei Menschen und Tieren, die sich unwohl fühlen, oft, was sie brauchen.*

Stimmt ☐ *Stimmt nicht* ☐

30. *Mir ist es lieber, wenige gute Freunde zu haben als viele lockere und eher oberflächliche Bekanntschaften.*

Stimmt ☐ *Stimmt nicht* ☐

Auswertung

Wenn Sie von diesen 30 Fragen mindestens 17 mit ja beantwortet haben, ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie hochsensibel sind, ziemlich groß. Willkommen im Club!

Wenn manche Punkte ganz stark auf Sie zutreffen, sind Sie möglicherweise ebenfalls hochsensibel. Die hohe Sensibilität muss sich nicht auf alle Bereiche gleichmäßig beziehen. Sie können das Buch in jedem Fall mit Gewinn lesen.

Woran erkennt man einen Hochsensiblen?

Zuerst fragte ich einen fast 70-jährigen und weit gereisten ehemaligen britischen Soldaten, den ich, ehrlich gesagt,

nicht für besonders sensibel hielt: »Woran erkennst du einen hochsensiblen Menschen?«

»Ich schaue in den Spiegel, ha ha ha!«

Als er sich wieder beruhigt hatte, fügte er noch hinzu: »Die haben kein Vertrauen.«

Das leuchtete mir nicht ein. So bohrte ich weiter. »Das habe ich einfach beobachtet. Warum das so ist, weiß ich auch nicht«.

Ich behielt diese Aussage im Hinterkopf und fragte in meinem Fragebogen danach. Und ich erlebte eine riesige Überraschung: 16 von 17 Befragten bekannten sich dazu, oft misstrauisch zu sein. Misstrauisch sein heißt, vorsichtig sein, Dinge überprüfen und hinterfragen. Dies ist eine Interpretation von Misstrauen, die durchaus einleuchtet.

Es gibt jedoch noch eine andere Interpretation des Misstrauens, die mir erst beim Auswerten des Fragebogens klar wurde. Dieses andere Misstrauen hat mit schlechten Erfahrungen zu tun: mit den Erfahrungen, in seiner Sensibilität als Kind nicht gewürdigt worden zu sein, mit erfahrenen Hänseleien und dem Ausschluss aus der Gemeinschaft. Dieses andere Misstrauen hat also seinen guten Grund in schlechten Erfahrungen.

Nun fragte ich Frauen, die selber hochsensibel sind, woran sie denn ein hochsensibles Gegenüber erkennen.

»Mir genügt ein Augenkontakt, der zeigt, dass der andere ähnlich empfindet. Es ist eher jemand, der schweigt und