

Nicht jedes Geschenk erzeugt beim Beschenkten große Dankbarkeit und Freude.
Auf manches würde man gerne verzichten...

„Hochsensibilität“ – ein Geschenk?



Anders zu sein, anders zu fühlen, anders wahrzunehmen und zu denken als die meisten Menschen, erweist sich für die Betroffenen sehr oft als große Herausforderung, Belastung und Einschränkung im täglichen Leben. Äußere wie innere Reize viel intensiver und verstärkt wahrzunehmen – und entsprechend lange verarbeiten zu müssen – überfordert, erschöpft und ermüdet einen Menschen mit dem Persönlichkeitsmerkmal der sog. „Hochsensibilität“ (HS) viel schneller als die meisten anderen.

Weniger und ruhiger

Häufige und längere Erholungszeiten, die „Flucht“ in reizärmere Umgebungen und oft auch die Meidung größerer Menschenansammlungen helfen einer hochsensiblen Person (HSP), sich ihren sehr schmalen, aber notwendigen „Wohlfühlbereich“ immer wieder zu schaffen. Die wenigsten Mitmenschen aber verstehen dieses ausgeprägte Grundbedürfnis nach „weniger“ und „ruhiger“. Oft

wird man in die Ecke der Schwachen, Faulen, Empfindlichen, Eigenbrötler, Kranken oder gar „Psychos“ gestellt, denen „immer alles zu viel ist“, die „nicht leistungsfähig sind“, die „immer ihre Ruhe brauchen“, die „immer alles so persönlich nehmen“, die „ewig brauchen, bis sie etwa fertig haben“... – „Heulsusen“, „Spaßbremsen“, „Warmduscher“, „Frauenversther“, „Sensibelchen“ eben...

Immerhin 20% der Bevölkerung erleben dies so – Männer wie Frauen, Erwachsene wie Kinder gleichermaßen!

Aus eigener Unkenntnis und dem „unsensiblen Umgang“ mit diesem Wesenszug kann sich dann durchaus auch eine psychische bzw. psychosomatische Störung entwickeln.

Gibt es auch noch eine andere Seite dieser Medaille?

Ja, durchaus – und sogar eine sehr wertvolle und bereichernde – sowohl

für den Betroffenen als auch für sein Umfeld. Hochsensible Personen haben oft eine ausgeprägte und vielschichtige Fantasie, eine detailreiche Wahrnehmung, eine hohe Begeisterungsfähigkeit, sehr vielseitige Interessen, eine Feinwahrnehmung hinsichtlich Befindlichkeiten, Stimmungen und Emotionen anderer Menschen, ein komplexes und weitreichendes Denken und Innenleben, eine ausgeprägte Selbstlosigkeit und Gewissenhaftigkeit, einen hohen Gerechtigkeitsinn, ein intensives Erleben von Kunst, Musik und Natur sowie einen besonderen Zugang zu Spiritualität, Religion und Glaube.

Wertvoll

Das „Geschenk der Hochsensibilität“ lässt sich nicht mit ein paar Worten beschreiben oder gar begreifen. Es ist ein langer, oft mühsamer und herausfordernder Prozess der Suche, Findung und Reife, den eine HSP gehen muss, um aus der empfundenen Belastung dieses Wesenszuges die Begabung, das Wertvolle – „das Geschenk“ – zu erkennen, es auszupacken, anzunehmen und einzusetzen für sich und andere Menschen. Aber es lohnt sich!



Michael Pleschka

Jg. 64, verheiratet,
2 erwachsene Kinder
wohnt in Haiterbach-
Oberschwandorf. Er

ist Dipl.-Ing. und arbeitet als IT-Organisator, Call-Center-Agent, Trainer, Coach und HSP. Er gehört zur Anker-Mitgliederversammlung und ist Gründer und Leiter eines Gesprächskreises für Hochsensible in Wörnersberg (nähere Infos unter michael.pleschka@arcor.de)