

Brigitte Schorr

# Hochsensible im Beruf

Vom Leben und Arbeiten  
hochsensibler Menschen

**SCM**  

---

**Hänssler**

# SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© der deutschen Ausgabe 2018

SCM Verlagsgruppe GmbH · Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen  
Internet: [www.scm-haenssler.de](http://www.scm-haenssler.de); E-Mail: [info@scm-haenssler.de](mailto:info@scm-haenssler.de)

Die Bibelverse sind, wenn nicht anders angegeben,  
folgender Ausgabe entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006  
SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

Umschlaggestaltung: Kathrin Spiegelberg, Weil im Schönbuch

Titelbild: shutterstock.com

Satz: typoscript GmbH, Walldorfhäslach

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-7751-5827-5

Bestell-Nr. 395.827

# Inhalt

Dank .....	5
Über dieses Buch .....	6
I. Grundsätzliche Gedanken zum Thema	
Hochsensibilität .....	11
Hochsensibilität – eine inflationäre Zeiterscheinung? .....	11
Was ist Hochsensibilität? .....	22
Merkmale hochsensibler Menschen .....	34
Sensation Seeking .....	52
II. Hochsensible Eigenschaften .....	55
Die 7 Gaben hochsensibler Menschen nach Ulrike Hensel .....	56
Gerechtigkeitsempfinden .....	65
Das Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung .....	71
Perfektionismus .....	84
Ablenken <i>und</i> strukturiert? .....	90
Selbstregulation .....	92
Fazit .....	95
III. Berufseinstieg .....	97
Der Berufsstart .....	97
Ein Wort an die Eltern von hochsensiblen Jugendlichen .....	105
IV. Berufsleben .....	107
Kurze Geschichte der Arbeit .....	107
Die Suche nach dem Sinn .....	113
Berufsfelder aus der hochsensiblen Perspektive betrachtet .....	119
Hochsensible Unternehmenskultur .....	123
Selbstständig oder angestellt? .....	137
Teamwork .....	144
Die Balance halten .....	153

Überreizung und Langeweile .....	157
Burn-out und Mobbing – eine Gefährdung speziell für Hochsensible? .....	159
V. Hochsensibles Potenzial entfalten .....	165
Was bedeutet Potenzialentfaltung? .....	165
Der Selbstwert und die Hochsensibilität .....	168
Die große Kraft der Selbstwirksamkeit und ihrer Erwartungen .....	177
Epilog .....	184
Anhang .....	186
Fragebogen nach Elaine Aron .....	186
Fragenkatalog nach Ulrike Hensel (in Auszügen) .....	188
Fragebogen »Sind Sie ein Sensation Seeker?« (nach Elaine Aron) .....	193
Literaturempfehlungen .....	198
Internetseiten zum Thema .....	199
Anmerkungen .....	200

# I. Grundsätzliche Gedanken zum Thema Hochsensibilität



## Hochsensibilität – eine inflationäre Zeiterscheinung?

In den letzten Jahren ist zu beobachten, dass das Thema Hochsensibilität in der Öffentlichkeit angekommen ist. Es vergeht kaum ein Monat, in dem nicht eine neue Veröffentlichung zum Thema erscheint, sei es in Buchform, als Artikel in einer Zeitung oder Zeitschrift oder sogar als Beitrag im Radio oder Fernsehen.

Grundsätzlich begrüße ich es, dass dem Thema seit einiger Zeit so viel Aufmerksamkeit zuteilwird. Gleichzeitig besteht dabei aber die Gefahr, dass die Vorstellung davon, was hochsensibel ist, einseitig geprägt wird und dadurch mit dem Begriff hochsensibel das Bild einer nicht belastbaren, instabilen Persönlichkeit verbunden wird. Hochsensible Menschen sind nicht nur »zart besaitet« oder empfindlich, sie haben ebenfalls eine sehr starke Seite. Jemand, der tagtäglich mit vielen Reizen unterschiedlichster Art umgehen muss, alles stark wahrnimmt und trotzdem das Leben meistert, muss grundsätzlich auch widerstandsfähig sein.

Berichterstattungen, welche nur die fragile Seite der Hochsensibilität betonen, sind ungenau und verfälschend. Tom Falkenstein schreibt in seinem Buch »Hochsensible Männer«<sup>2</sup>, dass die feine Wahrnehmungsfähigkeit ein Schutz vor negativen Erfahrungen sein kann, weil man eine Art Warnsystem in sich trägt, welches Unstimmigkeiten frühzeitig meldet.

Doch es gibt ebenso viele positive Berichte und es trifft wohl einen Nerv der Zeit, sich mit der sensibleren Art, im Leben zu stehen, auseinanderzusetzen. Immer mehr Menschen entdecken sich als hochsensibel, besuchen Seminare und Workshops zum Thema

und lassen sich in Coachings oder Therapien zu einem besseren Umgang mit ihrer Veranlagung anleiten und begleiten. Demzufolge wächst die Anzahl derer, die zum Thema Hochsensibilität etwas zu sagen haben. Fast unüberschaubar scheint die Fülle an mehr oder weniger seriösen Angeboten. Jedes verspricht, mit eigens entwickelten Methoden und Konzepten der Reizüberflutung Herr zu werden. Wenn man die Webseiten und Plakate eingehender studiert, fällt auf, dass es unterschiedliche Haltungen hinter den Angeboten gibt. Die einen versprechen durch Energiearbeit mehr Kraft und Leistung, die anderen durch Abgrenzungsübungen mehr Schutz vor Reizüberflutung, die Nächsten erheben gar den Anspruch, durch einschlägige Therapien Hochsensibilität »heilen« zu können. Jeder scheint sein eigenes Heil bringendes Süsschen zu kochen.

Ich bin zwar der Meinung, dass es nicht den einen Königsweg gibt, beobachte diese Fülle an Maßnahmen aber doch mit Sorge. Hochsensible Menschen erleben momentan nicht nur durch ihre Veranlagung selbst, sondern auch durch gezieltes Marketing einiger sich durchaus widersprechender Anbieter eine große Verunsicherung. An dieser Stelle möchte ich Sie deshalb dazu einladen, genauer zu recherchieren und das Weltbild sowie die Grundhaltung des Anbieters zu erforschen, wenn Sie Veranstaltungen zum Thema besuchen oder eine Beratung oder Therapie in Anspruch nehmen möchten. Es nützt wenig, wenn Sie der Meinung sind, dass es sich um eine angeborene Veranlagung handelt, Ihr Coach diese aber »heilen« will, damit Sie besser ins System passen.

## **Grundgedanken und Vorbemerkungen**

Deshalb ist es mir wichtig, meine Haltung zu erläutern, bevor ich Sie auf die Reise in die hochsensible Berufswelt mitnehme.

Die berufliche Situation ist oft ein Ausdruck davon, wie der Mensch insgesamt im Leben steht. Gemäß dem bekannten Zitat von Viktor Frankl: »Ich muss mir von mir selbst nicht alles gefallen lassen«, sollten hochsensible Menschen nicht alles hinnehmen, was mit ihrer Veranlagung verbunden ist. Gleichzeitig ist es wichtig, sich

grundsätzlich die Frage zu stellen, welchen Sinn es haben könnte, dass man hochsensibel ist. Ich denke, wenn es so viele hochsensible Menschen gibt (etwa 15 % bis 20 % der Bevölkerung), muss dies einen Grund haben. Ich bin wie Gerald Hüther, der bekannte deutsche Neurowissenschaftler, der Meinung, dass Eigenschaften in einer Gesellschaft immer dann sichtbar werden, wenn die Gesellschaft diese benötigt.<sup>3</sup> Wenn man sich in der Welt umschaute, dann braucht es dringend selbstbewusste Hochsensible in wichtigen Positionen, um ein Gegengewicht zu den kämpferischen und wettbewerbsorientierten Kräften zu bilden. Ich möchte damit nicht sagen, dass Hochsensible so etwas wie die besseren Menschen wären, meines Erachtens sind beide Qualitäten wichtig: das Nachdenkliche, Tiefgründige und Vorausschauende, aber auch das Handelnde, Vorwärtsstrebende und Zielbewusste. Damit beides zur Entfaltung kommen kann, sind Selbstbewusstsein und Toleranz auf beiden Seiten notwendig.

Um aber selbstbewusst und hochsensibel zugleich zu sein, braucht es mitunter Persönlichkeitsentwicklung.

## **Gedanken zur Persönlichkeitsformung**

Die meisten hochsensiblen Menschen, die ich kenne, haben in ihrem Leben schon früh die Erfahrung gemacht, dass es nicht gut oder sogar unerwünscht ist, so sensibel zu sein. Auch wohlmeinende Eltern beobachten die Sensibilität ihres Kindes oftmals mit Sorge. Sie fragen sich, ob es in Kindergarten und Schule, später dann im Berufsleben seinen Platz finden wird. Vorstellungen von Sensibilität als Schwäche sind noch zu sehr verankert, als dass man sich vorbehaltlos über diese Veranlagung freuen könnte. Hochsensible Kinder nehmen die Sorgen und Befürchtungen ihrer Eltern wahr, selbst wenn diese nicht ausgesprochen werden. Wenn man merkt, dass man anders sein sollte, als man ist, und doch nicht weniger empfinden und wahrnehmen kann, schafft dies Verunsicherung. Diese Verunsicherung führt letztlich dazu, dass viele Hochsensible eine Brüchigkeit in ihrem Selbstbewusstsein erleben. Untersuchungen haben gezeigt, dass hochsensible Menschen besonders stark

von einem liebevollen und förderlichen Umfeld profitieren.<sup>4</sup> Die Veranlagung der Hochsensibilität bedeutet also nicht automatisch, dass man Schwierigkeiten haben wird.

Wenn eine große Verunsicherung vorhanden ist, ist es aber wichtig, sich so weiterzuentwickeln, dass die Hochsensibilität als Stärke wahrgenommen wird und nutzbringend in die gesamte Persönlichkeit integriert werden kann. Das mag ein längerer oder kürzerer Weg sein, je nachdem, wie der biografische Erfahrungshintergrund aussieht. Die menschliche Persönlichkeit entwickelt sich ständig, ob wir es wollen oder nicht. Jede Erfahrung, jede Begegnung schafft eine Resonanz, aus der sich die Persönlichkeit bildet. Temperamentsmerkmale, zu denen auch die Veranlagung der Hochsensibilität gehört, korrespondieren mit Erfahrungen aus der Umwelt. So bildet sich mit der Zeit ein höchst individuelles Muster an Denk-, Fühl- und Verhaltensweisen. Als Erwachsener hat jeder Mensch die Möglichkeit, sich selbst so zu formen, dass es zu einer sogenannten Performance der Persönlichkeit kommt, das heißt zu einem günstigen Zusammenspiel aller Merkmale. Ich hoffe, dass Sie in diesem Buch einige Impulse dazu bekommen werden.

Ich bin überzeugt davon, dass hochsensible Menschen ihren stimmigen Platz im Leben finden können, privat wie beruflich, dass es aber dafür den persönlichen Einsatz von Verstand, Seele und Körper braucht und nicht dem Zufall überlassen werden sollte, wie sich die hochsensible Veranlagung aufgrund der Lebensereignisse entwickelt. Eine Persönlichkeit besteht natürlich aus mehr als einer Veranlagung, die Hochsensibilität ist nur ein Teil davon. Daher ist es wichtig, sie als einen Teil der Person zu behandeln und nicht als das Ganze zu sehen.

Wenn wir etwas zu wichtig nehmen, dann wird es größer, allein durch die Aufmerksamkeit, die ihm gewidmet wird. Sie kennen das sicher: Ein Kind fällt hin, es gibt einen kurzen Schmerz im Knie, es erschrickt und fängt an zu weinen, die Eltern kommen gelaufen, heben es hoch, trösten und verbringen vielleicht mehr Zeit als nötig damit. Vielleicht gibt es sogar noch ein Eis obendrauf. Dabei ist der Schmerz gar nicht so groß gewesen, aber das Kind merkt, dass es



wohl etwas Großes gewesen sein muss, was ihm zugestoßen ist, sonst würden sich die Eltern doch nicht so bemühen.

So ist es mit der hochsensiblen Veranlagung auch. Es ist wichtig, sie zu erkennen und wertzuschätzen, sie ernst zu nehmen, aber man kann das Ganze auch zu groß machen und infolgedessen nur noch aus der Hochsensibilität bestehen. Zweifellos ist dieser Wesenszug dominant und zieht sich durch alle Bereiche des Lebens. Dennoch sollten wir ihm den Platz zuweisen, der ihm gebührt, und ihn nicht überhöhen. Im Umgang mit der hochsensiblen Veranlagung gibt es ein paar Dinge zu berücksichtigen, das ist alles.

Das Thema Hochsensibilität wird sehr kontrovers diskutiert. Teilweise liegt das vermutlich daran, dass es von Hochsensiblen ungünstig dargestellt und transportiert wird. Die Art und Weise, wie Hochsensible sich in ihrer Überstimulation und Reizüberflutung präsentieren, dient nicht gerade dazu, andere Menschen von den Stärken dieser Veranlagung zu überzeugen.

Die Zunahme und die Verschiedenartigkeit der Angebote zum Thema Hochsensibilität scheint mir kein Zufall zu sein, sondern mit der gesellschaftlichen Entwicklung zusammenzuhängen. Der Druck von außen wird immer größer, die Menschen sollen immer bessere Leistungen in immer kürzerer Zeit erbringen, Multitasking und Großraumbüros sind an der Tagesordnung, Unternehmen stehen unter großem Konkurrenzdruck und in Zeiten von E-Mails und WhatsApp wird, kurz nachdem eine Nachricht verschickt wurde, eine Antwort erwartet. Durch diese Geschehnisse wird der Organismus des Menschen darauf trainiert, schnell zu sein und Schnelligkeit zu erwarten. Deshalb kommt es vor, dass Menschen auch in einer Beratung oder Therapie Schnelligkeit voraussetzen. Es ist ihnen meistens nicht bewusst, dass sie sich mit dem gewünschten Tempo im Grunde ständig überfordern. Das gilt übrigens ebenso für normalsensible Menschen, nur können diese länger Schritt halten. Ich habe manchmal den Eindruck, dass Klientinnen und Klienten innerhalb einer Stunde die Lösung für ihr Problem bekommen wollen. Wenige sind bereit, sich auf den mitunter längeren und nachhaltigeren Prozess der Persönlichkeitsentwicklung einzulassen. Dies ist

aber unerlässlich, um das eigene Wesen nachhaltig zu formen, sodass alles, was sie als Persönlichkeit ausmacht, zur Entfaltung kommen kann – und die Hochsensibilität ist ein Teil davon.

Es mag überraschend und ungewohnt sein, in der Beratung oder Therapie eine langsamere Gangart vorzufinden, aber mit der Zeit merken die Klientinnen und Klienten, dass dieses Tempo ihnen eher entspricht und dass durch die Entschleunigung in den Sitzungen mehr Tiefe, Bewusstsein und Integration von bislang vernachlässigten Persönlichkeitsanteilen in die Gesamtpersönlichkeit erreicht wird als durch oberflächliche Symptombekämpfung.

Ich lade Sie daher ein, dem nachhaltigen und längeren, aber auch spannenden Weg der Persönlichkeitsformung zu folgen, und hoffe sehr, Ihnen mit diesem Buch Anregungen und Impulse dazu zu geben.

Zu diesem Weg gehören meiner Ansicht nach folgende vier Ebenen:

- **Kognition:** Kognition umfasst Verstand und Wissen. Deshalb erkläre ich verschiedene Theorien und Modelle, denn der Verstand ist ein Kanal, über den wir wahrnehmen, und wenn wir etwas verstehen, ergeben sich Sinnhaftigkeit und Bewusstsein.
- **Seele:** Im psychologischen Zusammenhang meint dies die Gesamtheit aller Gefühlsregungen beim Menschen. Ich komme deshalb immer wieder auf die emotionalen Äußerungen, deren Entstehung und Veränderung zu sprechen.
- **Geist:** Dies meint hier den Ausdruck der Belebtheit, des Atmens, zu trennen von der reinen Kognition als Begreifen und Verstehen. Hierbei wird die spirituelle Komponente des Menschseins erfasst. Darum lasse ich immer wieder einmal religiöse und philosophische Gedanken und Zitate einfließen. Schon C.G. Jung bezeichnet den Geist als das »essenziell Belebte und Belebende«<sup>5</sup>.
- **Körper:** Der materielle Teil des Menschen, der genährt sein will, genügend Regenerationszeit benötigt und seine eigenen Bedürfnisse hat. Der Körper reagiert oft unmittelbar auf

Unstimmigkeiten, ein falsches Tempo oder eine ungünstige Situation. Zu lernen, auf den Körper und seine Signale zu achten, ist oft der Schlüssel zum besseren Verständnis der eigenen Person. Darum werde ich Sie immer wieder einladen, sich in Ihrer körperlichen Wahrnehmung zu schulen.

Diese vier Ebenen sind jederzeit aktiv – in jedem Menschen. Aufgrund der persönlichen Entwicklung ist aber vielleicht die eine oder andere Ebene unterschiedlich stark ausgeprägt: Bei den einen ist es der Verstand, bei den anderen sind es die Emotionen und bei den Dritten die Körperlichkeit. Es handelt sich bei diesen Ebenen um Kanäle, durch die wir wahrnehmen und empfinden und die bei jedem Menschen unterschiedlich gewichtet sind. Das ist einer der Gründe dafür, dass es nur wenige Methoden gibt, die für alle Menschen gleich wirkungsvoll sind. Deshalb versuche ich, Ihnen einen Blumenstrauß an Möglichkeiten anzubieten, und ich lade Sie ein, eigenverantwortlich diejenigen auszuwählen, die für Sie Sinn ergeben.

Menschen, die durch ihre erhöhte Wahrnehmungsfähigkeit mehr zu verarbeiten haben, stellen bald fest, dass sie der Schnelligkeit und dem Druck nicht standhalten können oder wollen. Das liegt meines Erachtens nicht daran, dass sie von Natur aus langsamer wären, sondern eher daran, dass sie andere Wertmaßstäbe und eine andere Einstellung zum privaten und beruflichen Leben haben. Die Gefahr ist allerdings groß, dass sie das Gefühl haben, sie sollten »schneller gemacht« werden. Sich anzupassen ohne Rücksicht auf die eigenen Grenzen, sind Hochsensible oft von Kindheit an gewohnt. Es ist also nicht verwunderlich, dass sie auch im Erwachsenenalter, mittlerweile berufstätig, mit allen Mitteln versuchen, den Anforderungen und Erwartungen gerecht zu werden, und damit regelmäßig und konstant die eigenen Belastungsgrenzen überschreiten.

So werden im Zuge der oben skizzierten gesellschaftlichen Entwicklung die Stimmen derjenigen lauter, die ein Umdenken fordern und eine andere Art, zu leben und zu arbeiten, anstreben. Darunter dürften sich viele Hochsensible befinden, weil sie meiner Beobach-

tung nach oft über ein hohes Maß an ethischen Vorstellungen verfügen. Sie haben meistens ein genaues Bild davon, wie Menschen miteinander umgehen sollten, und Ideen, wie man die Welt verbessern könnte. Doch dazu später mehr.

## Von Schubladen und Moden

Die zahlreichen Publikationen zum Thema Hochsensibilität haben quasi eine Gegenbewegung hervorgebracht, deren Haltung ausgesprochen skeptisch gegenüber dieser Veranlagung ist. Es gibt nicht wenige Menschen, die der Meinung sind, es handele sich um eine Modeerscheinung und um eine neue »Schublade«, in die alle Personen gehören, die nicht leistungsbereit sind und eine hohe Empfindlichkeit als Entschuldigung und als Ausrede für eine Verweigerungshaltung benutzen.

Doch was sind eigentlich Schubladen? Dieser Begriff ist in der Regel, wenn es um menschliche Eigenschaften geht, negativ besetzt. Dabei haben Sie in Ihrem Haushalt sicherlich einige Schubladen, ohne die der Alltag schwerer zu bewältigen wäre. Stellen Sie sich nur einmal vor, in Ihrer Küche gäbe es keine Schubladen. Innerhalb eines Tages würde wahrscheinlich das Chaos ausbrechen und Sie würden nichts mehr finden und viel Zeit mit der Suche nach Dingen, die Sie zum Kochen benötigen, verbringen. Schubladen sind also zunächst einmal Ordnungssysteme. Und als solche haben sie ihre Berechtigung. Um bei dem Bild der Küche zu bleiben: Es gibt Schubladen für Besteck, für Töpfe und Pfannen und für Gewürze. Viele Haushalte besitzen eine sogenannte »Krimskrams-Schublade«, wo alles verstaut wird, was nicht in die anderen Schubladen gehört und auf den ersten Blick nicht zugeordnet werden kann. Ohne diese Ordnungssysteme wäre das Leben in manchen Bereichen schwieriger. Ebenso ist es mit den Begriffen für menschliches Verhalten. Betrachten wir die Bezeichnung »Hochsensibilität« einfach als Ordnungssystem, in welchem Verhaltensweisen und Eigenschaften »eingerräumt« werden können. Ordnung macht das Leben leichter. Viele Menschen spüren als Erstes eine große Erleichterung, wenn sie merken, dass es für

die Art, wie sie sind, eine Bezeichnung gibt. Es ergibt also durchaus Sinn, so eine Schublade zu haben.

Auf der anderen Seite genügt es aber nicht, eine Schublade mit der Aufschrift »Hochsensibilität« zu haben und dort alles zu versorgen, was nirgendwo anders hinpasst. Eine »Krimskrams-Schublade« muss mitunter aufgeräumt werden. Und da beginnt die Arbeit. Von Zeit zu Zeit sollte dieses Ordnungssystem auf seinen Inhalt überprüft werden. Kann vielleicht doch etwas davon in andere Bereiche verräumt werden? Oder gehört vielleicht sogar etwas gänzlich entsorgt? Auch die Veranlagung der Hochsensibilität unterliegt einer Dynamik und verändert sich im Laufe eines Lebens. Es ist hilfreich zu wissen, dass man hochsensibel ist, aber die Arbeit besteht darin, sich nicht damit zufriedenzugeben oder gar darauf auszuruhen, sondern um der eigenen Entwicklung willen ständig so damit umzugehen, dass die bestmögliche Performance entsteht, das heißt, das effektive und günstige Zusammenspiel aller Wesenszüge und Eigenschaften eines Menschen.

Also: Begrüßen wir die Schubladen als Ordnungssysteme, welche die Arbeit erleichtern, aber uns nicht die Arbeit des Aufräumens und Organisierens abnehmen.

Ähnlich verhält es sich mit den Moden. Die Modenschauen in Paris und London zeigen der Öffentlichkeit, was in dieser Saison angesagt ist. Manche Menschen kleiden sich nach der neuesten Mode, andere tun dies bewusst nicht. Kataloge und Geschäfte bieten komplette Outfits an, um den Nutzern sogar die Arbeit des Zusammenstellens zu ersparen. In manchen Jahren sind Rosé-Töne aktuell, in anderen eher schwarz-weiße Muster, dann wieder bestimmte Silhouetten-Formen, man denke nur an die unsäglichen Schulterpolster der 1970er-Jahre. Mode bietet Beispiele an, wie man sich präsentieren kann. Das gilt für Männer und Frauen gleichermaßen. Man kann sich dem Modediktat unterwerfen oder sich verweigern, ganz nach Belieben. Aber eigentlich kriert die Mode nichts wirklich Neues. Die Farben, die in einer Saison aktuell sind, gab es schon vorher. Die Muster, Schnitte und Stoffe werden variiert und neu zusammengefügt, aber es gab sie bereits, vielleicht in anderer Form. So ist es meiner Ansicht nach mit der Hochsensibilität auch. Nur weil

das Thema jetzt so stark im Fokus steht, ist es keine neue Erfindung. Es hat immer schon hochsensible Menschen gegeben, Beispiele aus Kunst, Literatur und Wissenschaft belegen dies. Hochsensibilität an sich ist also nichts Neues, sie wird nur gerade ins Rampenlicht gerückt, und wenn diese Aufmerksamkeit wieder vergangen sein wird, wird sie immer noch da sein.

Zu Beginn kann es sehr wichtig sein, sich mit dem Begriff der Hochsensibilität zu identifizieren und sich dieser Personengruppe zugehörig zu fühlen. Sehr viele Betroffene erleben sich oft als isoliert und unverstanden. Da hilft es zu erkennen, dass man nicht als einziger dieses Wesensmerkmal hat, sondern dass es viele Menschen gibt, denen es ähnlich geht. So wichtig diese Solidaritätserfahrung jedoch ist, es gibt einen Punkt, an dem es wichtig ist, den Blick wieder zu weiten und über den eigenen Tellerrand hinauszusehen, denn es hilft Betroffenen und auch dem Thema selbst wenig, sich nur in den Grenzen dieses Begriffes aufzuhalten. Meines Erachtens geht es darum, die hochsensible Veranlagung als eine Spielart des Lebens zu erkennen, zu akzeptieren, in die Gesamtpersönlichkeit zu integrieren und nicht als Grund für eine Trennung zwischen sich und »den anderen« zu benutzen.

Einmal nahm eine Frau an einem meiner Vorträge teil, die sehr vehement auf ihrer Meinung beharrte, »die anderen« sollten sich jetzt bitte schön einmal den Hochsensiblen anpassen. Sie forderte das in einem sehr aggressiven Tonfall, der darauf schließen ließ, dass sie bereits viele Frustrationen in diesem Bereich erlebt hatte. Nun hatte sie wohl das Gefühl, sie habe sich ihr ganzes Leben lang den anderen (Nichthochsensiblen) angepasst und könne erwarten, dass sich andere nun nach ihr richten.

Diese Haltung erinnert mich ein wenig an George Orwells »Farm der Tiere«, in der ein Unterdrückungssystem durch ein anderes abgelöst wird. Durch diese Revolution wird keine Besserung erzielt, im Gegenteil. Bei Revolutionen gibt es immer Gewinner und Verlierer, aber ich bin überzeugt, dass es beim Thema Hochsensibilität möglich ist, dass es zwei Gewinner gibt, wenn man überhaupt in diesen kämpferischen Ausdrücken denken möchte.