

Rolf Sellin

Wenn die Haut zu dünn ist



Rolf Sellin

# **Wenn die Haut zu dünn ist**

**Hochsensibilität – vom Manko  
zum Plus**

Kösel

Alle Fallgeschichten in diesem Buch beruhen auf realen Begebenheiten. Um die Privatsphäre der Betroffenen zu schützen, wurden persönliche Details verändert.



Verlagsgruppe Random House FSC®-DEU-0100  
Das FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95* für dieses Buch  
liefert Stora Enso, Finnland.

Copyright © 2011 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlag: Elisabeth Petersen, München  
Umschlagmotiv: plainpicture/LP, James Godman  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-30884-2

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

# Inhalt

- 7 Vorher
- 9 Nachher
  
- 13 Vorwort: Ein Buch verändert mein Leben**
  
- 17 Hochsensible: Menschen mit dünner Haut**
- 23 Hohe Sensibilität: Ein Minus im Leben oder ein Plus?
- 27 *Selbsttest*: Sind Sie hochsensibel?
- 28 *Test*: Ist Ihr Kind hochsensibel?
- 32 High Sensation Seekers: Hochsensibel und trotzdem den »Kick« brauchen
- 34 *Selbsttest*: Hochsensibel und zugleich High Sensation Seeker?
  
- 37 Wenn die eigene Wahrnehmung immer nur stört**
- 38 Wie der innere Kampf beginnt
- 47 Erschwerende Umstände in der Kindheit
- 55 Das braucht Mut: Hochsensible Männer
- 59 Sie fallen meist nicht auf: Hochsensible Frauen
- 62 Zwischen Anpassungsdruck und Idealisierung: Hochsensible Kinder
  
- 68 Die eigene Wahrnehmung steuern lernen**
- 78 Selbstzentrierung durch bewusste Wahrnehmung
- 81 Kraft, Energie und Wachstum durch Abgrenzung
- 89 Über die Grenzen gehen: Bis es schließlich knallt
- 100 Voraussetzungen für Abgrenzung
- 102 Schmerz, Symptom, Krankheit: Wenn der Körper sich meldet

**109 Leichter leben im Alltag**

- 109 Stressresistenter werden
- 117 Hochsensible denken anders
- 126 Hochsensibel, ahnungsfähig, medial
- 128 Ignorieren, ausweichen, explodieren:  
Konfliktverhalten
- 133 Alles geben: Hochsensible und ihr Beruf
- 142 Zwischen Sehnsucht und Rückzug: Soziale Kontakte
- 150 Herausforderung: Hochsensible und Partnerschaft

**157 Therapeutische Wege, therapeutische Abwege**

- 157 Womit hohe Sensibilität manchmal verwechselt wird
- 161 Wie Knoten entstehen
- 166 Die Knoten lösen

**170 Hohe Sensibilität: Ein ständiger Anstoß für  
die eigene Entwicklung**

- 173 Danksagung
- 173 Buchempfehlungen
- 174 Weiterführende Hinweise

Wenn Sie sich in nachfolgendem Text wiederfinden, ist dieses Buch für Sie.

## Vorher

### Ein typischer Moment

Gerlinde machte sich wieder einmal Vorwürfe, dass sie nicht so unbeschwert war wie ihre Kolleginnen. Die stellten nichts in Frage, rechneten bei ihren Projekten nicht mit Pannen, die eintreten könnten und auf die sie Gerlindes Meinung nach gar nicht richtig vorbereitet waren. Mit ihren Fragen würde sich Gerlinde nicht unbedingt beliebt machen, also ließ sie es. Außerdem hätte sie auch noch gewusst, wie sie den Kolleginnen dann helfen könnte, aber eigentlich war das Angelegenheit der Vorgesetzten und nicht ihre Aufgabe. Und jetzt warf sich Gerlinde auch noch vor, dass sie sich mal wieder den Kopf von anderen zerbrach.

Die Kolleginnen waren längst in der Mittagspause. Zuerst hatte sie mit Erleichterung auf die Ruhe reagiert, doch jetzt bedrängten sie andere Reize: das Rauschen der Klimaanlage, ein leises Pfeifen in den Heizkörpern, das Anfahren des Aufzugs, die Gebläse von Laptops, tickende Uhren ... Obwohl sie eigentlich noch ein wenig mehr Zeit gebraucht hätte, die Arbeit sauber abzuschließen, fühlte sie sich gedrängt, es ihren Kolleginnen gleichzutun, und brachte die Arbeit irgendwie zu Ende. Sie machte oberflächlich Ordnung auf dem Tisch, obwohl sie das nicht mochte, weil es dann noch schwerer war, etwas zu finden, doch welchen Eindruck hätte ihr Schreibtisch sonst gemacht?

Auf dem Weg war sie halb noch am Arbeitsplatz, halb schon in der Kantine. Sollte sie überhaupt essen gehen oder lieber einen Spaziergang machen? Aber nachher hieß es wieder, sie wäre eigenbrötlerisch. Als sie bei den Kollegen aus dem Marketing vorbeikam, bezog sie deren Lachen auf sich. Vielleicht sollte sie erst einmal in den Spiegel schauen, ob irgendetwas an ihr nicht in Ordnung war? Sie blickte an sich selbst herunter, ob sie etwas Auffälliges entdecken könnte. Dem Hausmeister, der ihr mit einer Leiter entgegenkam, versuchte sie zuerst zu der einen Seite auszuweichen, dann zur

anderen. Durch eine geschickte Drehung der Leiter verhinderte er noch rechtzeitig einen Zusammenstoß.

In der Kantine schlugen die ganzen Eindrücke über Gerlinde zusammen; das gleißende Licht, rivalisierende Essensgerüche, die nicht zusammenpassten, das Stimmengewirr in Konkurrenz zum Geklapper von Besteck, das metallische Kratzen einer Suppenkelle, das sie zusammenfahren und ihre Zähne schmerzen ließ.

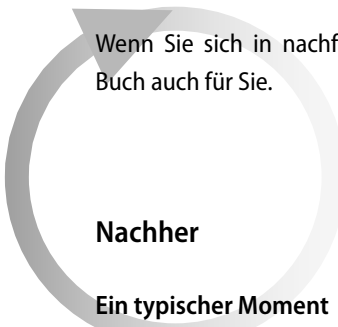
Da kam Herr Stechel auf sie zu und nötigte ihr wieder ein dienstliches Gespräch auf, mitten vor der Essensausgabe. Sie ließ alles über sich ergehen, konnte sich kaum konzentrieren in dieser Umgebung. Je mehr ihr alles zu viel wurde, desto häufiger sagte sie Ja und Amen. Zugleich wusste sie, dass sie das später wieder einmal bereuen würde.

Endlich war sie ihn los. Wo sollte sie sich nur anstellen? Ohne zu wissen, was es hier gab, wählte sie die kürzeste Schlange als das geringste Übel. Kaum hatte sich jemand hinter sie gestellt, spürte sie auch schon dessen Ungeduld. Von vorn wurde sie gebremst, von hinten bedrängt, und sie stand dazwischen. Sie reagierte mit einem Schweißausbruch. Und dann plagte sie auch noch die Angst, sie selbst könnte einen schlechten Geruch verströmen, der den anderen den Appetit verderben würde. Sie hielt die Spannung nicht mehr aus. Welchen Eindruck würde es machen, wenn sie jetzt aus der Schlange ausscherte? Hielt man sie dann für unentschieden? Oder für zu sensibel? Für zu wenig belastbar? Wenn das so weiterging, würde sie gleich einen Druck auf die Blase spüren, der sie zwingen würde, die Toilette aufzusuchen. Der Gedanke daran reichte, und schon spürte sie den Drang. Am besten, sie entzog sich rechtzeitig, solange sie noch kein Tablett trug, und verzichtete ganz auf das warme Essen. Am Kuchenstand kam man gleich dran. Obwohl sie abnehmen wollte, aß sie etwas Süßes. Das war am einfachsten. Jetzt hieß es nur noch, einen ruhigen Platz irgendwo am Rand zu finden, auch wenn es ihr nicht leichtfiel, in dem ganzen Durcheinander der Kantine das Tablett so weit zu balancieren, denn sie fühlte sich am Ende ihrer Kräfte. Da winkte ihr auch schon Frau Welz und machte den Platz neben sich frei. Wie sollte sie da ablehnen? Also lächelte Gerlinde und strebte dem für sie vorgesehenen Platz zu. Sie wusste schon, was sie jetzt erwartete. Frau Welz würde wieder einmal ihre ganzen Probleme vor ihr ausbreiten. Eine Seite in ihr fühlte sich dadurch geehrt, denn Frau Welz teilte schließlich nicht



mit jedem ihre Probleme. Auch gefiel ihr die Tiefe in den Gesprächen, wenn es um so wichtige Lebensthemen wie die Ehe ging. Und Gerlinde fielen ja auch immer gute Lösungen für die Probleme anderer ein, auch wenn Frau Welz noch jeden ihrer Vorschläge ausgeschlagen hatte.

Heute wollte Gerlinde auch einmal etwas Privates loswerden. Als sie von sich zu sprechen begann, hatte Frau Welz plötzlich etwas Dringliches zu erledigen und musste schnell aufbrechen.



Wenn Sie sich in nachfolgendem Text wiederfinden *möchten*, ist dieses Buch auch für Sie.

## Nachher

### Ein typischer Moment

Bevor sie in die Mittagspause ging, nahm sich Gerlinde die Zeit, die sie brauchte, um ihre Arbeit in Ruhe abzuschließen. Sie ordnete den Schreibtisch, verschaffte sich den Überblick über das, was zu erledigen war, ordnete die Aufgaben nach Dringlichkeit und Wichtigkeit. Wenn etwas Unerwartetes und vielleicht Brandeiliges auf sie zukam, dann würde sie sich auch dem gewachsen fühlen. Sie hatte akzeptiert, dass sie manchmal für ihre Arbeit etwas länger brauchte, und wusste ihre Umsicht und Verantwortlichkeit ebenso zu schätzen wie ihr Chef.

Sie sammelte sich kurz, bevor sie sich auf den Weg in die Kantine machte. Der Begriff »sich sammeln« machte sie schmunzeln. Sie hatte tatsächlich das Gefühl, als würde sie ihre Aufmerksamkeit und damit ihre Energie aus allen möglichen Winkeln der Arbeitsabläufe zurückpfeifen und wieder auf sich selbst konzentrieren. Sie nahm nun ihren Körper wieder intensiver wahr und

ihre Atmung, die zugleich ruhiger und tiefer wurde. Dadurch fühlte sie sich auch insgesamt stärker. Die Spannungen im Kopfbereich, zu denen es hin und wieder noch kam, ließen deutlich nach. Ab und zu konzentrierte sie noch viel zu viel Energie im Kopf, obwohl sie wusste, wie sie leichter und entspannter arbeiten konnte.

Auf dem Weg zur Kantine vernahm sie das muntere Plaudern der Marketing-Kollegen. Sie registrierte es und grüßte freundlich. Die Kollegen grüßten zurück. Nein, so reagierte man nicht auf jemanden, der Gegenstand des Gesprächs war. Aus welchem Grund sollte sie auch der Mittelpunkt ihres Gesprächs sein? Wenn sie bei sich war, interessierte sie das im Übrigen wenig.

Früher hatten alle möglichen Stimmungen anderer Menschen automatisch auf sie abgefärbt. Gerlinde beschloss, die Heiterkeit der Kollegen jetzt ganz bewusst zu übernehmen, ohne den Anlass ihrer guten Laune zu kennen. Mit dieser Stimmung betrat sie die Kantine. Sie freute sich darüber, wie das Licht durch das Seitenfenster auf die Pflanzen fiel. Ihre Blätter warfen eigenartig geformte Schatten auf den Boden, die sie an Werke von Matisse erinnerten. Weil sie bei sich war und ihre Aufmerksamkeit selbst lenkte, registrierte sie nur die Geräuschkulisse in der Kantine, ohne dass die Lautstärke und das Durcheinander der Stimmen sie tangierten. Da stürzte mal wieder Kollege Stechel auf sie zu und wollte ihr ein dienstliches Gespräch aufdrängen. Heute wirkte es so, als würde er kurz vor ihr abbremsten. Ehe er losreden konnte, kam sie ihm zuvor und kündigte ihm an, ihn gegen 14 Uhr wegen einer Frage anzurufen. Dann könne er alles Weitere mit ihr besprechen. Mit einem freundlichen Lächeln ließ sie ihn hinter sich.

Vor der Essensausgabe nahm sie sich Zeit herauszufinden, welches Gericht ihr schmecken würde. Das war zugleich ein gutes Training dafür, ihre Bedürfnisse besser wahrzunehmen und für sich zu sorgen. Außerdem konnte sie eine Entscheidungsmethode ausprobieren. Wie würde sich ihr Körper fühlen nach dem Verzehr von weichen Spaghettis mit einer rotbraunen Soße und blassen Klößchen, nach dem Genuss von bayerischem Schweinsbraten mit Kartoffeln und Kraut oder nach dem Gemüseintopf Gärtnerin? Sie prüfte noch einmal und entschied sich für den Gemüseintopf, der ein stimmiges Gefühl im Bauch hervorrief, auch wenn sie dafür Schlange stehen musste. In der Reihe grenzte sie sich nach hinten ab, nach vorn ließ sie sich genügend Abstand, auch wenn die Kollegin von hinten

stärker zu drängen versuchte. Das Schlangestehen erinnerte sie an ihre Aufenthalte in London, an das Warten auf die Doppeldeckerbusse. Und schon hielt sie das Tablett mit dem gewünschten Gemüseeintopf in ihren Händen.

Nachdem sie Frau Welz kürzlich die Telefonnummer eines Ehe-Therapeuten in die Hand gedrückt hatte, winkte diese nun nicht mehr, um sie an ihren Tisch zu lotsen. In wessen Gesellschaft würde sie heute gern essen? Oder brauchte sie die Nachbarschaft von Kollegen, die auch mit sich selbst beschäftigt waren? Doch allein sein, das konnte sie immer noch. Wie wäre es, einmal mit Herrn Steiner und Frau Kufner ins Gespräch zu kommen? Die waren ihr sympathisch. Gerlinde grüßte und fragte, ob der Platz neben ihnen frei wäre.

Das fiktive Beispiel von Gerlinde zeigt: Dass jemand hochsensibel ist, sagt nichts darüber aus, ob diese Person zufrieden oder unzufrieden ist, glücklich oder unglücklich, erschöpft oder energiegeladen. Es gibt Hochsensible, die unter ihrer Sensibilität leiden, während andere ihre Veranlagung konstruktiv zu nutzen wissen.

Möchten Sie lernen, wie sich Hochsensibilität von einem Manko in ein Plus verwandeln lässt? Dann seien Sie herzlich willkommen.



## Vorwort: Ein Buch verändert mein Leben

Als ich vor einigen Jahren an einem sonnigen Septembertag in Santa Barbara/Kalifornien eine Buchhandlung betrat, ahnte ich noch nicht, dass dieser Moment mein Leben nachhaltig verändern würde. Ich stieß auf ein Buch mit dem Titel *The Highly Sensitive Person*. Das könnte interessant sein, dachte ich beim ersten Blick auf den Umschlag. Als ich den Untertitel las – »How to thrive when the world overwhelms you« (Wie soll man gedeihen, wenn die Welt einen überwältigt) –, begann mein Herz stärker zu klopfen: Das kannte ich als Lebensgefühl seit meiner Kindheit. Ich kaufte dieses und auch die anderen Bücher der Autorin Elaine N. Aron. Dann las ich und las. Da beschrieb jemand mich und meine Situation.

Es blieb nicht bei dem guten Gefühl, mich erkannt und verstanden zu fühlen. Mehr noch: Meine bisherige Arbeit hatte endlich ihr Zentrum gefunden, das mir selbst bis dahin verborgen geblieben war. Denn um mich selbst zu verstehen und um heil zu überleben, hatte ich eine Reihe von psychotherapeutischen Ausbildungen gemacht, mir alle möglichen Techniken und Methoden angeeignet oder selbst entwickelt und sie in Seminaren und Einzelsitzungen für andere, denen es ähnlich ging, angeboten. Dazu gehörten die Steuerung der eigenen Wahrnehmung und die bewusste Verarbeitung von Reizen bis hin zur Reduzierung von Schmerzen. Es ging um Selbstzentrierung, Methoden der Abgrenzung oder der bewussten Durchlässigkeit und den inneren Abstand sich selbst oder anderen gegenüber. Dann kamen Techniken zum Stressabbau bis hin zur Veränderung der eigenen Denkgewohnheiten und Gefühlsmuster ... Es ging mir dabei also um einen *konstruktiven Umgang mit der hohen Sensibilität*, auch wenn mir dieser Begriff bis dahin gefehlt hatte. Jetzt konnte ich

meine Arbeit noch konzentrierter zusammenfassen für die anderen Hochsensiblen, denen es ebenso ging wie mir. Sie hatten einen Namen und waren damit leichter erreichbar.

### **Hochsensibilität – wie lässt es sich mit dieser Veranlagung gut leben?**

Ich beschränke mich in diesem Buch nicht auf die Beschreibung des Wesens von Hochsensiblen und die Darstellung der vielfältigen Probleme, die mit dieser Anlage verbunden sein können. Mir genügt es auch nicht, Ihnen das kurzzeitige Gefühl eines hohen Selbstwerts zu vermitteln. Wichtiger noch ist folgende Frage: Wie kommt es dazu, dass manche Hochsensible glücklich, innerlich reich und äußerlich erfolgreich mit ihrer Begabung leben, während sie anderen eher wie eine Last erscheint? Was ist mit den weniger glücklichen Hochsensiblen passiert, die unter ihrer Anlage leiden? Was genau läuft in ihnen ab? Wie nehmen sie wahr? Wie verarbeiten sie die Reize? Wie verhalten sie sich? Auf welche Weise erschaffen sie ihre Situation? *Und wie kann man anders wahrnehmen, denken, fühlen, kommunizieren und mit seiner Energie umgehen, sodass sich die Gabe der hohen Sensibilität als Segen auswirkt? Denn das ist möglich. Auch für Sie.*

### **Lernen, sich abzugrenzen**

Bei meinen Klienten und in meiner eigenen Vergangenheit bin ich immer wieder auf verfehlte Anpassungsversuche gestoßen, auf die müßigen Versuche, doch »nicht so sensibel zu sein«. Es sind genau diese vergeblichen Bemühungen, nicht so zu sein, wie man ist, und nicht so wahrzunehmen, wie man wahrnimmt, die erst zu den so häufig beklagten Problemen mit unserer Begabung führen. Geopfert wird dabei die Selbstwahrnehmung, die erst mit Verzögerung und dann drängend zurückkehrt. *Wer sich nicht rechtzeitig wahrnimmt, kann auch nicht gut für sich sorgen.* Er ist nicht bei sich selbst, nimmt seine eigene Position im Leben

nicht ein. Verbunden damit sind gewöhnlich Energieverluste im Kontakt mit der Außenwelt und Abgrenzungsprobleme. Wer bewusst wahrnimmt, zentriert ist und sich abgrenzen kann, hat auch mehr Energie.

Was sind überhaupt Grenzen? Selbst nach der Lektüre mancher Bücher zum Thema Abgrenzung könnte man den Eindruck bekommen, dass Grenzen etwas Willkürliches seien. Mir ist wichtig zu zeigen, dass die Grenzen eines Menschen eine ganz körperlich-sinnliche und konkrete Grundlage haben. Dass sich aus fehlender Abgrenzung Konflikte ergeben, muss kaum erwähnt werden. Erst wenn Hochsensible gelernt haben, sich abzugrenzen, und ihre Konfliktfähigkeit – häufig ein weiteres Defizit – entwickelt haben, können sie ihre besondere Begabung für Freundschaften und Partnerschaft wirksam zur Geltung bringen. Konkrete Übungen zum Wahrnehmen und Setzen Ihrer eigenen Grenzen finden Sie in diesem Buch.

Die spezielle Art der Wahrnehmung der Hochsensiblen hat weitere Folgen: Wer so viele Reize aufnimmt, hat viel zu viele Informationen zu verarbeiten. Hochsensible denken tatsächlich anders. Oft können sie das besondere Potenzial, das darin steckt, erst nutzen, wenn sie ihr Denken selbst zum Gegenstand ihrer Wahrnehmung und ihres bewussten Denkens machen. All das hat zu tun mit der besonderen Reizaufnahme von uns Hochsensiblen. Darum stehen die Wahrnehmung und der bewusste Umgang mit ihr im Zentrum meiner Arbeit.

Da die Situation von hochsensiblen Männern, hochsensiblen Frauen und hochsensiblen Kindern durchaus sehr unterschiedlich sein kann, finden Sie in diesem Buch Abschnitte, die speziell auf ihre jeweiligen Besonderheiten und Anforderungen eingehen.

### **Was Sie gewinnen können**

Inzwischen ist in der Literatur zum Thema die Situation der Hochsensiblen oft genug beschrieben, oft beklagt und manchmal

sogar beschönigt worden. *Es ist an der Zeit, Wege aufzuzeigen, wie wir selbst aktiv und konstruktiv mit der hohen Sensibilität umgehen können, damit sie zum Segen wird für uns und für andere.* Die Besinnungsfragen, Experimente und Übungen dieses Buches ermöglichen einen selbstbewussten und lösungsorientierten Umgang mit der Begabung der hohen Sensibilität. So werden Sie Ihre eigene Situation nicht nur besser verstehen, sondern gewinnen auch Motivation für einen anderen Umgang mit sich selbst. Sie entdecken Wege zur Entfaltung Ihrer Begabung. Wer seine Wahrnehmung selbst steuernd und dosierend in die Hand nimmt, der verändert sein ganzes Leben.

Alle Fehler, die man als Hochsensibler machen kann, kenne ich aus eigener Erfahrung. Und wenn ich nach der Wirksamkeit meiner Arbeit gefragt werde, dann muss ich nicht von den Erfolgen meiner Klienten und Seminarteilnehmer berichten, sondern verweise auf meine eigene Person. Ich kenne das Vorher und Nachher. Von meinen Erkenntnissen über die mentalen und energetischen Vorgänge bei der Wahrnehmung und Reizverarbeitung bei uns »Highly Sensitive Persons« und von meiner Arbeit mit anderen Betroffenen gebe ich in diesem Buch einen konzentrierten Eindruck. Möge es Sie begleiten auf Ihrem Weg zu einem unbeschwerteren und kraftvolleren Leben, in dem Sie Ihre Hochsensibilität nicht mehr als Manko erleben, sondern als Plus.



## Hochsensible: Menschen mit dünner Haut

Hochsensible sind meist offener für psychologische Themen als andere Menschen. Sie wollen sich und die Welt verstehen. Sie sind bereit, hinter die Kulissen zu schauen und sich und die Welt infrage zu stellen. Viele Hochsensible erkennen, dass sie aufgrund ihrer Wahrnehmung eigentlich gar keine andere Wahl haben als die zwischen dem Leiden an sich selbst und der Welt einerseits und auf der anderen Seite dem Weg hin zu mehr Bewusstheit und der Entwicklung von Bewusstsein.

### Der Beitrag der Hochsensiblen

Die meisten Hochsensiblen sind von dem tiefen Wunsch beseelt, die Welt menschlicher zu gestalten, und sie sind bereit, das Ihre dafür zu bewirken. Und genau darin kann ihr Beitrag für die Gesellschaft liegen. Denn sie sind es, die es als Erste merken, wenn etwas ungerecht ist oder nicht stimmig. Sie erkennen als Erste, was fehlt. Und oft sind sie die Vorreiter, die zuerst die Auswirkungen zu spüren bekommen, wenn die Menschlichkeit zu kurz kommt.

Hochsensible müssen einen größeren mentalen Aufwand treiben und brauchen ein gewisses Know-how, wenn sie sich seelisch gesund erhalten, sich privat und beruflich entfalten wollen. Sie müssen sich ständig klären und mehr innere Arbeit leisten, um sich nicht zu verstricken in innere und äußere Konflikte und Anforderungen, denen sie ausgesetzt sind. Doch in dieser inneren Arbeit liegt zugleich auch ein großer Gewinn. Denn genau das schätzt man als Hochsensibler: die Entwicklung von Bewusstheit. – Und dann verfügt man plötzlich über einen wunderbaren Schatz: über großen inneren Reichtum. Für die Gesell-

schaft ist das ein wertvoller und wichtiger Beitrag für mehr Menschlichkeit. Niemand könnte ihn besser leisten als die Hochsensiblen!

Wenn ein Hochsensibler durch den Wald geht, nimmt er mehr Eindrücke auf als seine weniger sensiblen Begleiter. Zwischen dem Wahrgenommenen und anderen Dingen und Erscheinungen kann er auch mehr Zusammenhänge erkennen. Wenn er ins Konzert geht oder in ein Museum, dann müsste er eigentlich mehr zahlen als andere Besucher, weil er durch seine Wahrnehmungsfähigkeit einfach mehr erleben und genießen kann, vorausgesetzt dass die Eindrücke ihn nicht schon überfordern, wie es mir früher zuweilen geschah. Auch wenn das Leben keine besonderen äußeren Ereignisse aufweist, kann das Erleben eines Hochsensiblen intensiv und dicht sein. (Darum brauchen wir eigentlich auch keine besonderen Kicks oder Sensationen, es sei denn, wir gehören einem ganz besonderen Typ von Hochsensiblen an, auf den wir auf S. 32 noch gesondert eingehen.)

Mehr Reize aufnehmen als andere – und das intensiver. Das gilt auch für die Schattenseiten des Lebens. Hochsensible Menschen können überflutet werden von all dem Elend in der Welt, von der Not und der Ungerechtigkeit, von Schmerz und Leid. Sie können durch dieses Mitleiden das Leid noch weiter vermehren, so davon überwältigt und geschwächt werden, dass sie selbst dadurch handlungsunfähig werden. Und umso tiefer kann der Schmerz sie dann treffen.

Hohe Sensibilität heißt übrigens nicht unbedingt, *tiefer* zu fühlen als andere. Neben Hochsensiblen, die sehr stark empfinden, gibt es auch Hochsensible, die weniger tiefe Gefühle entwickeln. Und dennoch leiden auch sie unter dem Zuviel an Reizen, das sie aufnehmen, denn sie müssen die vielen Reize ja auch verkraften und die Informationen verarbeiten.

Überhaupt gibt es ganz unterschiedliche Kombinationen der hohen Sensibilität mit anderen Begabungen und Eigenschaften, wie etwa der Hochbegabung.

### **HOCHSENSIBEL GLEICH HOCHBEGABT?**

Hohe Sensibilität bedeutet zunächst nur, dass ein Mensch mehr Reize aufnimmt als andere und das intensiver. Es sagt nichts darüber aus, ob jemand stark oder schwach ist, introvertiert oder extrovertiert, über welche anderen Begabungen er sonst noch verfügt oder wie intelligent ein Mensch ist, auch wenn deutliche Zusammenhänge zwischen hoher Intelligenz und hoher Sensibilität bestehen. Es gibt alle Arten von Hochsensiblen. Darüber hinaus bleibt offen, wie ein Mensch mit seiner hohen Sensibilität umgeht, ob er sie konstruktiv zu nutzen versteht oder ob er unter ihr leidet.

### **Die Reizaufnahme – ein entscheidendes Kriterium**

So wie man einen Kuchen ganz unterschiedlich anschneiden und aufteilen kann, so kann man die Menschen auch nach unterschiedlichen Gesichtspunkten unterteilen, z.B. nach Blutgruppen, Augenfarbe oder Körpergröße. Da wir in einer Zeit leben, in der die Menschen immer mehr Reizen und Informationen ausgesetzt sind, macht es Sinn, Menschen unter dem Kriterium der Reizaufnahme zu betrachten. Menschen, die sensibler und intensiver wahrnehmen, haben mehr Last mit der Reizüberflutung als Menschen, die weniger Reize aufnehmen. Sie werden an ihrer empfindlichsten Stelle getroffen und sind herausgefordert, mit ihrer besonderen Art, Reize aufzunehmen und zu verarbeiten, konstruktiv umzugehen, wenn sie nicht darunter leiden oder gar zusammenbrechen und scheitern wollen.

### **Von der Wissenschaft lange übersehen**

Woran es genau liegt, dass es uns Hochsensible gibt, die anders, mehr, tiefer und feiner wahrnehmen als andere, ist noch nicht genügend erforscht. Ist die Ursache ein feiner ausgeprägtes Nervensystem? Könnte es daran liegen, dass Hochsensible mehr Rezeptoren im Gehirn ausbilden? Produzieren sie aus irgendwelchen

**VORREITERIN ELAINE N. ARON**

Der amerikanischen Psychologin Elaine N. Aron gebührt das Verdienst, die hohe Sensibilität aus fachlicher Sicht zur passenden Zeit »entdeckt« und den Begriff *Highly Sensitive Person* geprägt zu haben. Im Rahmen einer Therapie, die sie bei einer Kollegin machte, stieß sie auf die Bemerkung ihrer Therapeutin: »Sie sind ja auch eine hochsensible Person.« Sie stützte bei dieser Formulierung. Das Thema der hohen Sensibilität hatte in ihrem Studium keine Rolle gespielt, und auch ihre Nachforschungen zeigten, dass sie – so erstaunlich es klingt – Neuland betreten hatte.

1996 veröffentlichte Elaine N. Aron ihr erstes Buch zum Thema »The Highly Sensitive Person« mit dem genialen Untertitel, mit dem sie das Lebensgefühl der Hochsensiblen auf den Punkt bringt: »How to thrive when the world overwhelms you« – »Wie soll man gedeihen, wenn die Welt einen überwältigt«. Weitere Titel folgten.

Gründen mehr Botenstoffe? Und wenn ja, welche? Haben sie mehr Spiegelzellen, sodass sie sich dadurch leichter in die Situation anderer hineinversetzen können? Gibt es eine Ursache für diese Begabung oder müssen mehrere Ursachen zusammenkommen? All das sind Fragen an die Wissenschaft. Wir dürfen auf Forschungsergebnisse gespannt sein!

In den letzten Jahren ist der renommierte amerikanische Entwicklungspsychologe Jerome Kagan zusammen mit einer Forschergruppe der Frage nachgegangen, ob persönliche Wesenszüge, die man bereits beim Kleinkind wahrnehmen kann, stabil sind oder ob sie durch Umweltfaktoren im Laufe des Lebens stark beeinflusst werden. Kagan konnte wissenschaftlich nachweisen, dass das Temperament, mit dem man geboren ist, sich wie ein roter Faden auch durch das weitere Leben zieht.

Theoretisch kann es je nach Sichtweise und Fragestellung Hunderte von unterschiedlichen Temperamenten geben, Kagan hat seine Studien ausgerechnet am Beispiel der Beeindruckbarkeit und Reaktion auf Reize durchgeführt. Dabei fand er heraus,

dass etwa 20 Prozent der Probanden, die er kontinuierlich als Babys, als Kleinkinder und später als Teenager und junge Erwachsene testete, besonders empfindlich reagierten. Er nennt diese Gruppe »high reactors«, die deutlich von der Gruppe der »low reactors« abgegrenzt werden kann, zu der rund 40 Prozent der Untersuchten gehören.

Auch wenn Kagan in seiner Veröffentlichung *The Temperamental Thread* den Begriff Hochsensibilität nicht verwendet, hat er mit seiner Langzeitstudie den Erkenntnissen von Elaine N. Aron eine indirekte wissenschaftliche Bestätigung gegeben. Die Verbreitung der Hochreaktiven deckt sich nahezu mit ihren Angaben, dass 15 bis 20 Prozent aller Menschen zur Gruppe der Hochsensiblen gehören. »Hochreaktivität« ist laut Kagan – ebenso wie von Aron bei der Hochsensibilität angenommen – erblich. Die Hochreaktiven zeigten bei hirnorganischen Untersuchungen übrigens Auffälligkeiten in der Amygdala und im Präfrontalen Kortex.

Bisher hat die Wissenschaft sich jedoch noch nicht in ausreichendem Maße mit diesem Phänomen beschäftigt. Das statistische Vorgehen in Verbindung mit der Grundannahme, dass alle Menschen gleich wären, könnte der Erforschung der hohen Sensibilität im Wege gestanden haben. Die Wissenschaft ist offenbar mehr interessiert an Ergebnissen, die für jeden gelten – angeblich für jeden. Ein Beispiel: Arzneimittelstudien werden üblicherweise an Männern einer bestimmten Altersgruppe durchgeführt. Die Ergebnisse werden dann auch auf ältere Männer und auf Frauen und Kinder übertragen, auch wenn Frauen und Kinder hormonell ganz anders ausgestattet sind. Und wenn es dann auch noch die Gruppe der Hochsensiblen gibt, wird es sogar noch komplizierter: Hochsensible wissen aus eigener Erfahrung, dass meist schon sehr viel geringere Dosen eines Medikaments als verordnet auf sie die volle Wirkung haben.

### Von der Psychologie lange übersehen

Nicht einmal die Psychologie hat dem Phänomen, dass es Menschen gibt, die anders wahrnehmen als andere, die gebührende Beachtung geschenkt. Wen wundert es, dass Psychotherapeuten ihnen oft nicht helfen konnten?

#### FRÜHE AUSNAHME

Eine Ausnahme ist Ernst Kretschmer (1888–1964), Professor für Psychiatrie und Neurologie, bekannt für seine Konstitutionstypenlehre, in der er zwischen Körperbautypen und den Möglichkeiten, an bestimmten Psychosen zu erkranken, Zusammenhänge aufzeigt. In seinem Werk *Medizinische Psychologie* stellte er bereits in den 20er-Jahren des 20. Jahrhunderts die Wesenszüge von Hochsensiblen dar. Er bezeichnet sie als »sensitive Reaktionstypen«. Er bemerkt auf der einen Seite ihre »außerordentliche Gemütsweichheit, Schwäche und zarte Verwundbarkeit, auf der anderen Seite aber einen gewissen Einschlag von selbstbewusstem Ehrgeiz und Eigensinn. Sie zeigen ein stark verinnerlichtes Gemütsleben, das seine nachhaltigen gespannten Affekte tief in sich verschließt, eine verfeinerte Selbstbeobachtung und Selbstkritik, eine skrupulöse Ethik und die Fähigkeit zu echtem altruistischen Empfinden. Ernsthafte Menschen von schüchternem, bescheidenem Auftreten«, so beschreibt er sie und nennt auch »Stolz und Strebsamkeit« als Eigenschaften. Seine Entdeckung führte zu Schlussfolgerungen, die heute als antiquiert erscheinen müssen, und sie kam offenbar zu früh: Die Qualitäten, die ein Hochsensibler in die Waagschale werfen kann, waren damals auch im Berufsleben noch gefragt und galten etwas: Umsicht, Verantwortungsgefühl und Gewissenhaftigkeit, Bescheidenheit und Hilfsbereitschaft.

Viele Hochsensible berichten davon, dass in Psychotherapien nur an den Folgen ihrer andersgearteten Reizaufnahme herumkuriert wurde, z.B. an ihrer Schüchternheit, an Ängsten und Depressionen, an ihrer geringeren Stressresistenz und an chronifizierten

Krankheitssymptomen. Ihre Art der Wahrnehmung wurde meist nicht einmal thematisiert. Dass Therapeuten mit ihren für Hochsensible oft nicht geeigneten Therapien selbst noch mehr Depression und Resignation bewirkt haben, wurde meist nicht einmal zur Kenntnis genommen.

Wichtiger als der bisherige Stand der Psychologie ist die Tatsache, dass wir Hochsensiblen uns selbst als hochsensibel erleben: Wenn ich unsere Wesenszüge in einem Vortrag beschreibe, atmen viele Hochsensible unter den Zuhörern hörbar auf. Sie fühlen sich erkannt und verstanden. Sie erfahren, dass sie nicht allein sind: Es gibt noch mehr Menschen, die sich und die Welt so erleben. Wir sind also gar nicht verkorkst. Es hat uns zuvor nur noch niemand mitgeteilt, wie man mit der hohen Sensibilität umgehen kann, ohne daran zu leiden.

## **Hohe Sensibilität: Ein Minus im Leben oder ein Plus?**

Hohe Sensibilität ist eine Begabung. Das sagt jedoch noch nichts darüber aus, ob ein Begabter diese Anlage auch als Gabe erkannt hat und ob er sie konstruktiv nutzen kann.

Wer sensibler wahrnimmt als andere, der kann potenziell auch mehr Freude, Lebensglück und inneren Reichtum erfahren. Darüber hinaus kann sich hohe Sensibilität auch förderlich auswirken auf den äußeren Erfolg eines Menschen. In allen Lebensbereichen kann die hohe Sensibilität von Vorteil sein, für den Hochsensiblen selbst und für seine Mitmenschen: Da ist die Abteilungsleiterin, die genau wahrnimmt, in welchem Maße sie welchen Mitarbeiter belasten kann, der Verkäufer, der genau spürt, was der Kunde wünscht, der Ingenieur, der ahnt, in welche Richtung eine technische Entwicklung sich bewegt, der Techniker, der ein besonderes Händchen hat beim Aufspüren von Störungsursachen, die Galeristin, die das Entwicklungspotenzial von Künstlern wahrnimmt und die aussichtsreichsten schon früh



Rolf Sellin

**Wenn die Haut zu dünn ist**

Hochsensibilität – vom Manko zum Plus

Paperback, Klappenbroschur, 176 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-466-30884-2

Kösel

Erscheinungstermin: April 2011

Etwa 20 % aller Menschen nehmen wesentlich intensiver wahr als andere. Die besondere Gabe der Hochsensibilität wird jedoch von vielen Betroffenen als Belastung empfunden. Auch das Umfeld reagiert oft mit Unverständnis: Musst du immer so empfindlich sein?

Dieser Praxisratgeber hilft Hochsensiblen endlich zu verstehen, warum sie »anders« sind. Er verrät, wie sie mit Stolpersteinen im Privaten wie im Beruf umgehen und das eigene Potenzial nutzen.

Mit ausführlichem Selbst-Test.

Das Phänomen der Hochsensibilität ist inzwischen einer breiteren Öffentlichkeit bekannt: 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung nimmt mehr Reize wahr als andere – und das intensiver. Die Entdeckung, dass es anderen ähnlich ergeht, wird von den Betroffenen mit großer Erleichterung aufgenommen. Doch dann stellt sich die Frage: Wie geht man mit seiner hohen Sensibilität um? Dieser Praxisratgeber geht weit über eine Beschreibung des Phänomens hinaus. Er zeigt vielmehr Möglichkeiten und Methoden für einen konstruktiven Umgang mit der Wahrnehmung auf. Denn Wahrnehmung ist die größte Begabung der Hochsensiblen, kann jedoch zugleich ihr größter Schwachpunkt sein.

Der Autor Rolf Sellin, selbst hochsensibel und Gründer und Leiter des Instituts HSP – Kompetenz für Hochsensible in Stuttgart, hat sich die Frage gestellt, wieso es Hochsensible gibt, die glücklich und erfüllt mit ihrer Begabung leben und sie zu ihrer Entfaltung nutzen können, während die Mehrzahl der Hochsensiblen ihre Begabung als Last erlebt und häufig sogar darunter leidet. Dabei zeigte sich, dass der Unterschied in der Einstellung zu sich selbst liegt. Während die einen ihr eigenes Wesen annehmen konnten, versuchen die anderen ihr Leben lang, »nicht so sensibel« zu sein.

Diese Beobachtung führte Sellin weiter zu neuen Erkenntnissen, die hier zum ersten Mal in Buchform veröffentlicht werden: Die Anpassung an »die Normalen« und die Unterdrückung der eigenen Sensibilität führt dazu, dass die Wahrnehmung des eigenen Körpers übergangen wird. Dadurch passen sich die Betroffenen noch mehr an andere an, die eigenen Bedürfnisse kommen dabei zu kurz und die eigene Position im Leben wird nicht mehr wie selbstverständlich eingenommen. Die Orientierung an andere und das Mehr an Außenreizen führen zu ständigem Kräfteverlust, zu Schwierigkeiten sich abzugrenzen, zu Konfliktscheu und niedrigem Selbstwert.



## UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Sellin beschreibt auch die Auswirkungen dieser Art der Wahrnehmung auf das Denken und in der Folge die Entscheidungsschwäche, die bei Hochsensiblen so stark verbreitet ist. Darüber hinaus leiden viele Hochsensible an chronischen Beschwerden, die immer dann auftauchen, wenn sie ihre Bedürfnisse und Grenzen wieder einmal übergangen und sich selbst nicht mehr wahrgenommen haben.

Ausgehend von der bewussten Steuerung und Dosierung der Wahrnehmung entwickelt Sellin praktische Methoden, die die Defizite der Betroffenen ausgleichen, sodass die Begabung der Hochsensiblen nicht länger ein Manko bleibt, sondern zum Plus in ihrem Leben wird. Besinnungsfragen, Experimente, Selbsttests und praxiserprobte Methoden, die er seit Jahren erfolgreich in seinen Seminaren vermittelt, runden die spannende Lektüre ab.

 [Der Titel im Katalog](#)