



Tief und empfindsam

Die positiven, schönen Seiten der Hochsensibilität.

TEXT UND BILDER: PETRA NADOLNY

Die Hochsensibilität ist ein Wesensmerkmal, das auf ca. 15-20 % aller Menschen zutrifft. Dieses Merkmal ist nicht bei jedem hochsensiblen Menschen gleich ausgeprägt, es ist so individuell wie es auch die Menschen sind. Bei allen gleich ist allerdings die schnelle Überstimulierung durch Reizen und die tiefe Empfindsamkeit. Während ein normal sensibler Mensch ganz automatisch Reize ausfiltert, nimmt ein hochsensibler Mensch deutlich mehr Reize um sich herum wahr. Der hochsensible Mensch ist deutlich schneller überfordert und im Stress.

Wenn du hochsensibel bist, solltest du dich und deinen Körper mehr in deinen Betrachtungs-Mittelpunkt stellen. Lerne, auf deinen Körper zu hören, denn er signalisiert dir schon beizeiten angehende Überforderungen und Überlastung. Nicht immer lassen sich Stresssituationen vermeiden. Plane dir täglich Ruhezeiten ein, Zeiten, die nur für dich da sind, wo du nicht gestört wirst. Egal, ob du meditierst, es dir mit einem Buch gemütlich machst, dir eine Tasse Kaffee oder Tee holst – viele HSP vertragen keinen Kaffee – oder ob du dich ein paar Minuten hinlegst: Regelmäßige Ruhephasen sind wichtig.

Für alle, die normalsensibel sind oder sich noch nicht mit dem Thema beschäftigt haben: Die Hochsensibilität ist keine Krankheit, sie ist völlig normal und von der Natur gewollt. Zu Anfangszeiten der Menschheit hatte dieses Wesensmerkmal seinen Sinn, indem es die Menschen vor nahenden Gefahren warnte. Selbst im Tierreich ist dieses Wesensmerkmal zu finden. Viele hochsensible Menschen, im weiteren Text einfach HSP genannt, stehen mit ihrer Persönlichkeit auf Kriegsfuß. Der Umgang mit der Empfindsamkeit und die geringe Stresstoleranz sind auch nicht einfach. Und doch, es gibt sie, die positiven, schönen Seiten der Hochsensibilität. Sie zu entdecken ist oft mit etwas Arbeit an sich selbst verbunden, aber es lohnt sich auf jeden Fall.



Für die meisten HSP ist der Aufenthalt in der Natur Erholung pur. Ein ganz großer Vorteil ist die Fähigkeit zu detaillierter Wahrnehmung, die uns gerade in der Natur schöne Augenblicke schenkt. Besonders die kleinen Dinge bieten oft eine bezaubernde Schönheit. Schau, wie schön Flechten aus der Nähe aussehen oder zoom mit deinem Smartphone mal eine kleine unscheinbare Blüte heran – du kannst auch eine Lupe nehmen. Du wirst sehen, wie schön und inspirierend die oft unscheinbaren Dinge in der Natur sind, an denen viele Menschen achtlos vorüber gehen.

Hochsensible Menschen sind gute Gesprächspartner und noch bessere Zuhörer. Hier hilft die Fähigkeit, sich in das Gegenüber einzufühlen, tiefe Zusammenhänge zu verstehen und das große Vorstellungsvermögen. Wichtig ist allerdings, dass du dich abgrenzen kannst und nicht alle Nöte und Sorgen deines Gesprächspartners übernimmst.

Dieses große Vorstellungsvermögen, die ausgeprägte Phantasie lässt viele HSP in Tagträume versinken oder sie leben literarische Geschichten aus einem Buch intensiv in ihrer Phantasie mit. Viele HSP denken in Bildern, das heißt, zu allem, was „durch den Kopf geht“, laufen Bilder ab. Viele Autoren, Maler und auch Komponisten reihen sich in die Riege der hochsensiblen Menschen ein. Nun könnte man sagen, Menschen, die ab und an in Tagträumen der Realität entfliehen, sind Träumer. Doch Tagträume entspannen uns, und genau das ist so wichtig.

HSP haben ein großes Bedürfnis nach Tiefe und Sinn, sie sehnen sich danach, etwas Sinnvolles zu tun. Oberflächlichkeit ist nichts für sie. Dieser Wunsch nach Tiefe beflügelt oft und verleiht die Kraft, auch die stressigen, überfordernden Situationen anzunehmen und somit besser mit diesen klar zu kommen.



Lavendelo 19 06 | 2021



Wissen

Ein ganz großer Vorteil ist die Fähigkeit zu detaillierter Wahrnehmung

HSP haben oft auch einen etwas anderen Umgang mit Tieren. Sie versetzen sich in ihre Lage. Sie haben einen feinen, tiefen Zugang zu den Tieren und das nicht nur bei Haustieren. Das hat nichts mit dem Vermenschlichen der Tiere zu tun, es ist das Einfühlen-Können in eine andere Spezies. Ich wünsche mir, dass wir alle statt der anstrengenden und ausgrenzenden Seiten der Hochsensibilität viel mehr von den schönen Seiten erleben und ausleben können! ●

Wie du dich oder Menschen mit HSP stärken kannst, liest du in Teil I in Ausgabe 18, Frühjahr 2021

PETRA NADOLNY

„Wir alle, die diese Zeitschrift in den Händen halten, sind naturverbunden. Und was ist schöner, als sich in der Natur zu erholen. In diesem Sinne: Achte auf dich!“

www.kraeuterschmiede.de