



hochsensibel sein

Hochsensibilität ganzheitlich leben

Wie du als hochsensibler Mensch anerkannt wirst, ohne dich verbiegen zu müssen

Als hochsensible Menschen ticken wir ein wenig anders als andere. Wir verfügen über eine erniedrigte Reizschwelle, die mehr Information durchlässt. Das hat Vor- und Nachteile: Einerseits wissen wir dadurch mehr, andererseits ist unsere "Festplatte" schneller voll. Insgesamt ergeben sich daraus bestimmte Gaben, die gesellschaftlich durchaus anerkannt sind, wie z.B. unsere hohe Empathie. Bei andere Gaben, wenn wir z.B. Dinge kommen sehen, weil wir Informationen tiefgreifender verarbeiten, kann es passieren, dass wir nicht verstanden werden und sogar Ablehnung erfahren. Wir haben aber auch spezielle Bedürfnisse, z.B. nach Pausen, Rückzug, Zeiten der Stille, in denen man das Aufgenommene auch verarbeiten kann. Auch das können in Bezug auf Sensibilität normal Veranlagte oftmals nicht nachvollziehen.



Das führt dazu, dass Hochsensible sich vor gewisse Herausforderungen gestellt sehen, sich zu erklären und ihre Weise des Seins zu behaupten. Da geht es uns nicht anders als anderen Minderheiten auch. Aber es ist sehr wohl möglich, sich authentisch zu zeigen und dabei voll anerkannt und akzeptiert zu werden! Hier meine Besten Tipps, wie du das erreichen kannst:

Schritt 1: Erkenne dich so an, wie du bist

Vielleicht denkst du jetzt: "Huch, hier geht es doch eigentlich darum, von anderen anerkannt zu werden?" Stimmt. Doch andere denken über dich meist genau das, was du selbst über dich denkst. Das liegt daran, dass die Art, wie du zu dir selber stehst, sich über deine Körpersprache nach außen hin vermittelt und sich somit auf andere überträgt.

Aus diesem Grund ist es extrem wichtig, dass du dich als erstes einmal selbst anerkannt, mit all deinen Vor- und Nachteilen!



Das ist die Basis von allem, die wichtigste Grundlage, die du als erstes benötigst, um dich gesellschaftlich voll integrieren zu können.

Wenn du dich selbst so akzeptierst wie du bist, mit deinen Gaben, aber auch mit all deinen besonderen Bedürfnissen, führt das nicht nur dazu, dass du eine bessere Ausstrahlung hast, und sich dadurch die Wahrscheinlichkeit, dass andere dich akzeptieren, drastisch erhöht. Es hat auch noch einen zweiten Effekt. Wenn du nämlich zu dir stehst und eine gute Meinung von dir hast, wird es dir ziemlich gleichgültig, ob andere dich akzeptieren oder nicht. Denn:

Viel wichtiger als das, was andere von dir denken, ist das, wie du selbst über dich denkst!

Das hat den allergrößten Einfluss auf dein Wohlbefinden!

"O.k.", magst du jetzt denken, "verstanden, aber wie soll ich das machen, mich selbst besser zu akzeptieren? Mir wurde so oft vermittelt, dass etwas mit mir nicht stimmt, und das Gefühl, nicht richtig zu sein, sitzt so tief..." Und damit du sofort etwas an der Hand hast, was du jeden Tag dafür tun kannst, habe ich eine kleine, aber sehr wirksame Übung für dich:

Die Ja-Atmung

- Beim Einatmen richtest du deine Aufmerksamkeit auf den Bauchnabel oder auf deine Füße
- Beim Ausatmen sendest du ein „Ja“ in dein gesamtes Sein
- Wenn du spürst, dass du ganz von diesem "Ja" durchdrungen bist, hörst du auf, mit der Aufmerksamkeit zu pendeln, und ruhst einfach in diesem "Ja"



Mache diese Übung mindestens einmal täglich, besser mehrmals. Sie lässt sich leicht in deinen Alltag integrieren, weil sie ganz schnell geht. Achte darauf, wie dein Leben und deine Einstellung zu dir selbst sich verändern!

Schritt 2: Deine Weise des Seins richtig kommunizieren

Hochsensibilität ist ein Wort, das viele Nachteile hat, weil einfach viele Vorurteile daraus entstehen können. Ursprünglich wählte man diesen Begriff, um das Wort "Hypersensibilität" zu umgehen, denn wir sind ja ganz normal und nicht irgendwie "zu" sensibel. Da könnte man den Spieß ja genauso gut umdrehen und sagen, die anderen sind "Hyposensibel", also "zu wenig" sensibel! Tatsache ist jedoch, dass alle Menschen o.k. so sind, wie sie sind, und es sich um zwei Weisen des Seins handelt, die beide ihre Vor- und Nachteile haben und sich perfekt ergänzen.



Nun löst aber der Begriff "Hochsensibilität" bei anderen in der Regel zwei Dinge aus:

1. Er wird doch als Synonym für "Hypersensibilität" verstanden, so dass die Menschen geneigt sind, uns zu bemitleiden, weil sie uns für irgendwie behindert halten.
2. Er wird, ähnlich wie der Begriff "Hochbegabung", so missverstanden, als wolle man sich als etwas besonderes darstellen und sich über andere erheben.

Beides gilt es bei der Kommunikation nach außen hin zu vermeiden. Wenn du also jemandem über deine Hochsensibilität erzählst, achte sehr darauf, dass du weder als armes Opfer dastehst, das ständige Rücksichtnahme benötigt, noch als jemand, der sich für etwas Besseres hält. Ich schlage folgende Formulierung vor:

Ich bin hochsensibel. Hochsensibel zu sein heißt, eine erniedrigte Reizschwelle zu haben. Dies betrifft ca. 20% der Bevölkerung und ist auch bei vielen Tierarten zu finden. Man nimmt an, dass es Vorteile für die Erhaltung einer Art hat, wenn ein bestimmter Anteil hochsensibel ist. Hochsensibel zu sein hat Vor- und Nachteile. Der Vorteil ist, dass man durch die Mehraufnahme an Reizen auch mehr Information zur Verfügung hat, und deshalb oft auch mehr weiß. Ein Nachteil ist, dass man eben auch mehr Reize verarbeiten muss und deshalb leicht in Zustände der Reizüberflutung gerät. Deswegen benötige ich mehr Pausen und mehr Zeit für mich als andere. Hochsensibilität ist eine Weise des Seins, die genauso ihre Berechtigung, ihre Vor- und Nachteile hat, wie alle anderen Weisen des Seins. Ich denke, dass hochsensibele und normal veranlagte Menschen sich perfekt ergänzen.

Das darfst du natürlich so für dich abwandeln, dass es für dich authentisch klingt.

Ein Outing ist oft eine gute Idee, weil es Hänseleien den Boden entzieht. Für viele Mitmenschen ist es einfacher, mit etwas umzugehen und es zu akzeptieren, für das sie einen Namen haben. Ich rate dir, dich näherstehenden Personen gegenüber unbedingt zu outen!

Bei fernerstehenden Menschen oder auch im Arbeitsumfeld kann es riskant sein, dich zu outen, weil du dich dadurch angreifbar machst. In diesen Fällen empfehle ich eine indirekte Art des Outings, d.h. dass du deine Bedürfnisse ganz klar formulierst, ohne das Wort "Hochsensibilität" in den Mund zu nehmen. Deinem Vorgesetzten kannst du beispielsweise sagen:

Ich bin jemand, der mit hoher Qualität arbeitet und bestimmte Dinge hinbekommt, die andere gar nicht können. Dafür benötige ich aber auch immer wieder kleine Auszeiten.

Wenn dich irgendetwas stört, kannst du das so formulieren:

Mir wird es leicht kalt. Können wir bitte das Fenster schließen?

Oder:

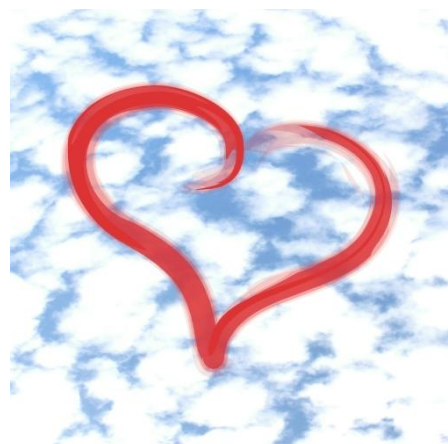
Ich habe sehr empfindliche Ohren. Können wir bitte die Musik leiser drehen?

Die meisten Menschen reagieren auf derartige Äußerungen hilfsbereit und kooperativ. Probiere es aus! Das sind nur ein paar Beispiele für indirektes Outing, die du mit etwas Kreativität ganz leicht für deine entsprechenden Situationen abwandeln kannst. Und je mehr du Schritt 1 beachtest, d.h. je besser du dich selbst akzeptierst, desto leichter und natürlicher werden dir solche Formulierungen über die Lippen gehen!

Schritt 3: Akzeptiere andere so, wie sie sind!

"Wie jetzt, ich dachte, es geht hier darum, dass ich von anderen akzeptiert werde?" magst du vielleicht denken. Aber da gibt es das alte Sprichwort, dass es aus dem Walde genauso heraus schallt, wie es auch hinein geschallt hat...

Wenn Menschen spüren, dass jemand anders ist als sie, befürchten sie oft, abgelehnt zu werden. Und vor lauter Angst gehen sie in den Angriff als beste Verteidigung. Sprich: Wenn sie dich zuerst ablehnen, bist du so damit beschäftigt, mit ihrer Ablehnung fertig zu werden, dass du nicht auf die Idee kommst, sie abzulehnen.



Vieles, was du an Ablehnung und Nicht-Akzeptanz erfährst, hat genau diese Ursache und lässt sich ganz leicht auflösen, indem du eine anerkennende und respektvolle Haltung diesen Menschen gegenüber einnimmst.

Es gibt viel Diskriminierung hochsensibler Menschen, aber umgekehrt neigen auch wir dazu, andere aus unserer Weltsicht heraus zu verurteilen:

- Wie konnte dieser Mensch sich nur so ungehobelt benehmen? Nun, er hat eben nicht die feine Wahrnehmung, die du vielleicht hast!
- Wie konnte dieser Mensch nur so rücksichtslos sein? Merkt er nicht, was das für Konsequenzen für andere hat? Nein, merkt er nicht! Dass du so vorausschauend denken kannst und dabei das große Ganze im Blick hast, gehört zu deiner besonderen Gabe als hochsensibler Mensch.

Wenn du in Bezug auf Sensibilität normal veranlagte Menschen für solche "Patzer" ablehnst, werden sie das spüren und im Gegenzug auch von dir nicht sonderlich begeistert sein.

Stattdessen wäre es super, wenn du deine Wahrnehmung und deine Anregungen an dieser Stelle in einem ruhigen, freundlichen Ton beisteuerst! Das empfinden die meisten Menschen nämlich als Bereicherung, nach dem Motto: "Oh, danke, daran habe ich gar nicht gedacht" bzw. "Ach, so habe ich das noch gar nicht gesehen..."

Hier eine ganz einfache Übung, mit der du es schaffst, viel sympathischer zu wirken:

Wenn du jemandem begegnest oder mit ihm sprichst, achte darauf, was du an diesem Menschen magst. Wenn dir jemand noch so wenig liegt, du findest immer etwas, und wenn es nur die Frisur ist, ein bestimmtes Accessoire, schöne Hände etc. Deine Einstellung diesem Menschen gegenüber wird sich verändern, weil du einen anderen Fokus hast. Und dein Gesichtsausdruck wird sich auch verändern, nämlich zum Positiven! Dieser Mensch wird sich von dir akzeptiert und respektiert fühlen. Und wie es in den Wald hinein schallt... ;-)



Zusammenfassung



Schritt 1:

Wenn du als hochsensibler Mensch akzeptiert werden möchtest, ist es zuerst einmal wichtig, dass du dich selbst akzeptierst, weil sich deine Einstellung dir gegenüber auf andere überträgt. Übe dazu täglich die Ja-Atmung!



Schritt 2:

Kommuniziere deine Besonderheiten auf die richtige Art und Weise, so dass du weder als bemitleidenswert noch als arrogant gesehen wirst, sondern stattdessen auf Augenhöhe mit den anderen stehst.



Schritt 3:

Bemühe dich darum, auch dein Gegenüber so zu akzeptieren, wie es ist. Denn wenn deine Mitmenschen sich von dir gewertschätzt fühlen, werden sie dir gegenüber gute Gefühle haben und auch dich so akzeptieren, wie du bist. Übe zu sehen, was du an anderen magst!

Herzlichst, Deine Anne-Barbara Kern

Noch Fragen? Ich helfe gern!

Kontaktiere mich:
oder per Email unter:

[Hier](#)
anne-barbara@hochsensibelsein.de