

Einfach mal die Pausetaste drücken

Sie fühlt viel und hat feine Antennen, doch Reize prasseln oft ungefiltert auf sie ein: Sabine Glatz ist hochsensibel. Wie es ihr damit geht und was sie Gleichgesinnten rät, erzählt die Wagingerin im Interview.

Redaktion: Was ist Hochsensibilität?

Sabine Glatz: Jeder Mensch ist sensibel, das heißt: Er besitzt die Fähigkeit, seine Umgebung wahrzunehmen, diese Wahrnehmung zu verarbeiten und sich an die Umgebung anzupassen. Die Sensibilität ist aber unterschiedlich stark ausgeprägt. Neueste Forschungen gehen

davon aus, dass etwa 30 Prozent der Menschen eine niedrige Sensibilität aufweisen, 40 Prozent eine mittlere und 30 Prozent eine höhere. Die Übergänge sind fließend. Rund 15 bis 20 Prozent der Menschen – Männer und Frauen gleichermaßen – gelten als hochsensibel. Hochsensibilität ist keine Krankheit, sondern ein Wesenszug.

Wie zeigt sich Hochsensibilität?

Hochsensible Menschen nehmen ihre Umgebung intensiver wahr und verarbeiten die Eindrücke tiefer und komplexer. Das belegen auch Hirnscans. Geräusche, Gerüche, visuelle Reize – die nehmen Hochsensible oftmals stärker wahr. Sie haben zudem ein intensives Gefühlsleben und eine hohe Empathie: Sie verstehen die Gefühle anderer Menschen und können sie nachempfinden. Hochsensible nehmen vieles intuitiv wahr wie zum Beispiel die Stimmung im Raum. Sie spüren regelrecht: Da liegt was in der Luft! Außerdem besitzen Hochsensible viel Fantasie und Kreativität. Und ihnen kommen zum Beispiel bei schöner Musik schon mal die Tränen. Sie besitzen oftmals einen ausgeprägten Gerechtigkeitsinn, setzen sich für andere ein und sind den eigenen Werten sehr verbunden. Sie kennen auch diesen Weltschmerz, das Leiden an der Welt. Hochsensible Menschen denken sehr vernetzt und komplex, bringen Dinge schnell miteinander in Verbindung und ziehen in ihre Überlegungen auch die Konsequenzen mit ein. Was man nicht falsch verstehen darf: Nicht bei jedem Hochsensiblen ist alles davon zu beobachten. Bei dem einen ist dieses, bei dem anderen jenes stärker ausgeprägt.

Das klingt positiv. Hochsensibel zu sein muss toll sein ...

Ja und nein. Bei Hochsensiblen tritt schnell eine Überstimulation ein. Nehmen wir die sensorischen Reize: Ich selbst halte zum Beispiel Lärm und grelles Licht schlecht aus. Mein Partner ist auch hochsensibel und nimmt vor allem Gerüche stark wahr. Wenn wir in einem Kaufhaus sind und eine Frau mit einem intensiven Parfüm um die Ecke biegt, dann müssen wir die Abteilung wechseln – er hält das sonst nicht aus. In einem Internetforum für Hochsensible hat eine Frau geschrieben: „Geht es euch auch so? Ich nehme zum Reinigen jetzt nicht mehr den Staubsauger, sondern den Besen her. Den Lärm, den der Staubsauger macht, halte ich nicht mehr aus.“ Hochsensible tun sich oft auch schwer damit, mit vielen anderen Menschen zusammen zu sein; das kostet sie Energie. Darum brauchen sie auch viel Zeit für sich, um alles zu verarbeiten und die eigenen Akkus wieder aufzuladen. Viele tun sich darum schwer damit, hochsensibel zu sein.

Wie erkennt man, ob man hochsensibel ist?

Ich habe einen Test im Internet gemacht. So einen gibt es zum Beispiel auf www.zartbesaitet.net, einer Plattform für hochsensible Menschen. Die Fragen sind schnell durchgeklickt und die Auswertung ist gleich da. Natürlich kann so ein Testergebnis auch von der Tagesverfassung abhängen, dennoch liefert es gute Anhaltspunkte. Als ich mit so einem Test herausgefunden habe, dass ich hochsensibel bin, habe ich angefangen, Bücher über das Thema zu lesen. Das war ein Aha-Erlebnis. Ich habe mich immer schon ein bisschen anders gefühlt. Und auf einmal habe ich gemerkt, dass es da ganz viele andere Menschen gibt, denen es genauso geht wie mir. Das war eine unglaubliche Offenbarung. Mir half das tatsächlich auch, mehr zu mir selber zu stehen, zu dem, was ich bin. Mit der Zeit habe ich gelernt, den Fokus nicht mehr nur auf die negativen Seiten zu legen, sondern meine Hochsensibilität zu genießen.



„Hochsensibilität ist keine Krankheit, sondern ein Wesenszug“, erklärt Sabine Glatz. BILD: TOURIST-INFO WAGINGER SEE/AXEL EFFNER

soziale Faktoren, die den Wesenszug verstärken oder abschwächen. Viele – gerade aus der älteren Generation – haben ihre Sensibilität sicher auch unterdrückt, weil sie mit Glaubenssätzen wie „Nur die Harten kommen in den Garten“ oder „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“ aufgewachsen sind. In unserer Kultur ist Sensibilität bis heute nicht sehr hoch geschätzt. Das zeigen auch Begriffe wie „Sensibelchen“ oder „Mimose“.

Wie ging es Ihnen in Ihrer Kindheit und Jugend mit Ihrer Hochsensibilität?

Bei mir in der Familie galt ich schon immer als sensibel. Bei Streitigkeiten zu Hause war ich der emotionale Feuerlöscher – weil ich was Ausgleichendes habe und stets für alle ein offenes Ohr hatte. Auch war ich schon immer sehr tiefgründig. Ich weiß noch, dass ich mit 14 mit meinen Freundinnen über den Sinn des Lebens reden wollte. Da kam

Ist man eigentlich von Geburt an hochsensibel?

Elaine Aron, eine klinische Psychologin aus den USA, hat in den 1990er-Jahren als Erste mit Forschungen zur Hochsensibilität begonnen. Sie sagt, dass Hochsensibilität angeboren ist. Es gibt aber schon auch psycholo-

gisch dann nur ein verwirrtes: „Du schon wieder ...“ Aber auf Smalltalk hatte ich schon da keine Lust. Mit 16 wollten meine Freunde im Freibad alle in die Sonne, um schön braun zu werden. Als ich dann meinte, dass ich lieber im Schatten bleibe, weil es mir in der Sonne zu heiß ist, erntete ich nur Unverständnis.

Wie geht man gut mit seiner Hochsensibilität um?

Wichtig ist es, gut auf sich selbst zu achten, mit seiner Energie zu haushalten, herauszufinden, was einem guttut und was nicht, was einen stresst und was nicht. Für mich ist die Natur am heilsamsten, vor allem der Wald. Bei Hochsensiblen ist das Nervensystem schnell überreizt – und ein achtsamer Aufenthalt in der Natur wirkt da Wunder und entspannt. Hochsensible sollten ein starkes Selbstbewusstsein aufbauen, damit sie zu sich stehen können – und den Anpassungsdruck („Ich muss so sein wie die anderen“) ablegen. Entscheidend ist es, seine Grenzen zu akzeptieren, um sich nicht zu überfordern. Genauso wichtig ist es übrigens auch, die Grenzen der anderen zu respektieren. Hochsensible haben oft ein Helfersyndrom – und übersehen dabei manchmal, wenn jemand gar keine Hilfe will. Tatsächlich ist es für Menschen, die normal sensibel sind, auch manchmal anstrengend, mit Hochsensiblen umzugehen.

Sandra Schwaiger-Pöllner

Zur Person

Sabine Glatz ist Diplom-Sozialpädagogin und arbeitet selbstständig als Natur-Coach und Coach für Persönlichkeitsentwicklung. Sie bietet unter anderem Waldseminare und Frauenkreise an; heuer soll es auch wieder ein Angebot für hochsensible Menschen geben. Die 40-Jährige wohnt in der Nähe von Waging. www.natur-und-sein.de

DIE NEUE GANZHEITLICHE HAUTKREBSVORSORGE

Ein beruhigender Schritt nach vorne in der Muttermalkontrolle

UV-Strahlen gelten als Hauptauslöser für Hautkrebs. Die Heilungschancen hängen entscheidend von einer frühen Diagnose ab. Bisher konzentrierten sich die Hautchecks meist auf einzelne Muttermale oder Hautbereiche mit Auffälligkeiten.

Was ist „Automatisches Total Body Mapping“ (ATBM)?

Die software-kontrollierte hochauflösende Digitalkamera positioniert sich vollautomatisch je nach Körpergröße des Patienten. Innerhalb kürzester Zeit ist die Haut von Kopf bis Fuß abfotografiert und die Bilder mit der letzten Untersuchung verglichen. Neue und veränderte Muttermale können so am Bildschirm einfach identifiziert werden und im Ganzkörperbild wie auf einer Landkarte markiert werden.

Wie wird Hautkrebs frühzeitig und sicher erkannt?

Zusätzlich werden auffällige Muttermale mithilfe des sogenannten Videodermatoskops stark vergrößert aufgenommen und bei Kontrolluntersuchungen verglichen. So erhalten Arzt und Patient wichtige Anhaltspunkte für eine zuverlässige Hautkrebsvorsorge und unnötige Operationen harmloser Muttermale können vermieden werden.

„Nur wenige Spezialisten bieten bereits die umfassende Untersuchung mit der ATBM® Spitzentechnologie (FotoFinder Systems GmbH) an. Gemeinsam mit der neuen Full-HD Kamera stellt sie einen großen Schritt nach vorne für die Hautkrebsfrüherkennung dar“, so Hautarzt Dr. Thomas Waging.



Dr. Michael Thomas, Hautarzt

Hautarzt Dr. Thomas
Brückenstraße 10
51110 Oberndorf
Tel. +49 (0)6272/40733
www.medikin.eu