



Anja Bättscher

*fein,
faber
oho!*

Hochsensibilität
besser verstehen und
als Gabe begreifen

**GerthMedien**

Inhalt

Einleitung	7
Du kannst das nicht	10
Ich bin nicht krank, nur anders	14
Was ist eine hochsensible Person?	18
Die Sache mit dem Cortisol	30
Das Persönlichkeitsmodell des Enneagramms.	35
Was ist eine Überstimulation?	40
Was ist der Kleinkindkörper?	46
Auch gute Eindrücke reizen das Nervensystem.	50
Die Sprache des Herzens	52
Die Innen- und Außenzeiten aushalten	54
Ein kleiner Rückspiegel	56
Die hochsensible Person als Lastenträger	58
Steh auf und leuchte	60
Vergleichen verboten	65
Du bist unendlich geliebt	70
Du bist stärker, als du denkst	73

Verantwortung zu übernehmen ist wichtig	77
Es ist okay, wenn es nicht okay ist	80
Wie treffe ich weise Entscheidungen	85
Hochsensibilität ist keine Frauensache	87
Du kannst wachsen und lernen	99
Zum Schluss	103
Mitten aus dem Leben	106
Anmerkungen	123

Einleitung

„Hochsensibel? Was meinst du eigentlich damit?“, wird während eines Gesprächs die Frage an mich gerichtet.

Ich öffne meinen Mund und möchte antworten, doch tausend Worte rauschen durch mein Gehirn. Unter dem skeptischen Blick meines Gegenübers bildet sich langsam ein Satz, den ich aber gleich wieder verwerfe. Wie soll ich bloß auf die Schnelle verständlich erklären, was in mir vorgeht, wenn ich so vieles selbst noch nicht verstehe? Wie soll ich von meinen feinen Sensoren erzählen, ohne mein Gegenüber als unsensibel hinzustellen? Zögerlich stammele ich einige Worte über laute Geräusche und intensive Wahrnehmung.

„Ja, das kenn ich. Geht mir auch so“, kommt die prompte Antwort zurück.

Ich fühle mich unverstanden und mein Gegenüber reagiert pikiert. Aufgrund vieler solcher Erlebnisse entstand mein Wunsch, aufzuschreiben, wie ich meine Hochsensibilität entdeckt und anschließend gelernt habe, die schöne Seite der

Medaille nach vorne zu drehen. Dies sind meine persönlichen, derzeitigen Erkenntnisse, die jedoch nicht annähernd abgeschlossen sind.

Hochsensibilität ist eine Gabe, ein Geschenk Gottes, das es wert ist, gefeiert zu werden. Wir Menschen sind alle verschieden. Auch Hochsensible kann und darf man niemals in eine Form quetschen. Das wäre schade, sind wir doch von einem überaus kreativen Gott erschaffen worden, dem die Ideen niemals ausgehen. Ich wünsche mir, dass meine Erlebnisse dich neugierig machen und du dich selbst auf den Weg machst, deine (mögliche) Hochsensibilität zu entdecken oder einfach deinen Horizont zu erweitern.

Das Buch *Zart besaitet* von Georg Parlow¹ hat mein Leben verändert und mir geholfen, mich selbst besser zu verstehen. Vieles, was du hier lesen wirst, ist geprägt von seinen Gedanken.

Etwas ganz Wesentliches, das sich nicht von mir trennen lässt, ist mein Glaube an Gott. Ich glaube, dass es einen Schöpfer gibt, der mich genauso gemacht hat, wie ich bin. Ich glaube, dass sein Sohn Jesus auf diese Erde gekommen ist und unschuldig am Kreuz starb. Damit nahm er alle Schuld, alle Krankheit und alle Schwachheit auf sich und versöhnte mich mit Gott. Durch seinen Tod und seine Auferstehung, die wir an Karfreitag und Ostern feiern, gab er mir eine Identität, die nichts mit Stärke oder Begabung zu tun hat und auch nicht damit, was ich alles leisten kann.

Ich bin eine Königstochter. Geliebt und genug so, wie ich bin. Aber ich bin auch fest davon überzeugt, dass Gott jede Menge

Potenzial in uns alle gepflanzt hat. Wir können beständig wachsen und lernen. Das ist ein Prozess, der niemals aufhört.

Es könnte jedoch gut sein, dass es dir in der Auseinandersetzung mit dem Thema *Hochsensibilität* so ergeht wie mir: Als ich anfang, meine Hochsensibilität zu entdecken, erschien es mir, als würde ich immer empfindlicher werden. Ich erschrak darüber, denn ich wollte doch meinen Rahmen weiter stecken und nicht enger. Ich wollte doch stärker werden und nicht schwächer.

Sei unbesorgt, das wird sich meiner Erfahrung nach wieder legen. Ein Fleck an der Wand wird auch immer größer, je länger du darauf schaut. In der Zeit, in der ich mich intensiv mit dem Thema befasst habe, nahm ich meine starken Empfindungen noch stärker wahr. Ich wurde aufmerksamer und achtete auf jedes Detail.

Mittlerweile verbringe ich nicht mehr so viel Zeit mit Analysieren und Forschen, denn ich konnte viele grundlegende Erfahrungen machen und an Wissen gewinnen, was mir nun in meinem Alltag weiterhilft. Natürlich gibt es immer wieder Zeiten, in denen ich mich wieder einmal mehr mit der Thematik befaße, aber ich denke nicht ständig über meine Hochsensibilität nach. Ich führe ein ganz normales Leben, habe Träume und Ziele, die mein Denken füllen, und genieße das Leben.

Lass mich dich nun mitnehmen auf einen kleinen Teil meiner Reise.

Du kannst das nicht

Ich weiß noch sehr gut, wie ich mitten in einer großen Gruppe von Kindern stand. Wir waren vermutlich 30 oder 40, ich weiß es nicht mehr genau. Damals war ich zwölf Jahre alt und liebte es, zu singen. Wir übten einige Lieder ein, die wir später an diesem Tag mit einem großen Streichorchester singen sollten. Ich war begeistert und freute mich sehr darauf.

Es gab keinen besonderen Auslöser, aber plötzlich kippte meine Stimmung von einer Sekunde auf die andere. Mitten in einem Lied überwältigte mich eine Welle von ... ja, wovon? Ich wusste es nicht. Mein Hals schnürte sich zu und ich begann zu schwitzen. Panik, die ich nicht mehr kontrollieren konnte, machte sich in mir breit und ich fing an zu weinen. Schließlich verfolgte ich das Konzert dann neben meinem Vater vom Zuschauerraum aus. Ich lauschte den wunderschönen Klängen und hatte immer noch Mühe, die Tränen zurückzuhalten.

Alle glaubten, dass ich Angst hatte, weil ich nicht bei meinen Eltern war, und ich dachte das auch. Damals ahnte ich

noch nicht, dass hinter diesem Erlebnis etwas ganz anderes steckte.

Das wird vergehen, dachte ich. Du wirst erwachsen werden, und dann wirst du selbstständig sein. Und solche Dinge werden dir nicht mehr passieren.



Ich war nicht viel älter, als ich mit allen vier Klassen meines Jahrgangs in ein Skilager fuhr. Und ich erinnere mich noch gut an den ersten Abend, als ich mitten in einer Meute von etwa 60 Teens zu Abend essen sollte. Links und rechts von mir streiften meine Arme an die meiner Sitznachbarn und mein Rücken befand sich nur wenige Zentimeter vom nächsten Rücken entfernt. Es war unglaublich laut und stickig und der Lärmpegel steigerte sich stetig. Der Drang, aus diesem engen und niedrigen Raum zu rennen, war überwältigend. Doch es war mir unmöglich, mich aus meinen menschlichen Gefängnismauern zu befreien. Also sank ich in mich zusammen und hielt durch.

Am nächsten Morgen konnte ich beim besten Willen nicht aufstehen. Ich hatte Fieber und fühlte mich elend. Deshalb wurde ich nach einigem Hin und Her nach Hause gebracht. Auf wundersame Weise war ich jedoch schon wieder gesund, als ich zu Hause ankam.

Solche plötzlich auftretenden Symptome waren nicht die einzigen. So entwickelte ich bereits als kleines Kind, laut Aussage meiner Mutter, hin und wieder einen Hautauschlag, der aussah, als hätte ich Scharlach, oder meine Hände waren über

und über mit kleinen Warzen voll. Doch meistens verschwand alles wieder so plötzlich, wie es gekommen war.

In diesem Zusammenhang erinnere ich mich noch heute an ein Gedankenmuster, das mir vermeintlich half, wenn ich mich aus meinem gewohnten Umfeld hinauswagen musste. Ich beruhigte mich dann mit dem Gedanken: *Wenn ich es nicht schaffe, werde ich einfach krank*. Tatsächlich hat das sogar eine Weile funktioniert. Doch ich wurde älter und konnte nicht bei jeder Herausforderung einfach krank werden.



Zehn Jahre später plante ich, gemeinsam mit einer Freundin auf Mallorca Ferien zu machen. Eine Woche Sonne, Sand und Meer. Leider konnte ich mich jedoch nicht darauf freuen. Jedes Mal, wenn ich an diesen Urlaub dachte, wurde mir ganz schwummerig, denn ich war bis dahin noch nie geflogen. Doch es war nicht nur das. Selbst die Aussicht, meine Zehen im warmen Sand zu vergraben, konnte mich nicht beruhigen.

Um meine Bedenken zu verscheuchen, versuchte ich mir alles vor Augen zu malen, worauf ich mich freuen konnte. Aber stattdessen schienen all die Dinge, die ich sonst liebte, bedrohlich zu sein. Alles, was ich mir vorstellte, wirkte wie aus einem alten, gruseligen Film in schlechter Qualität. Schließlich versuchte ich, diese Dinge zu verdrängen, indem ich einfach so tat, als würde ich nicht fliegen.

Einen Tag vor unserer Abreise musste ich mich wohl oder übel mit der Reise auseinandersetzen. Aber anstatt meinen

Koffer zu packen, lag ich weinend und zitternd auf meinem Bett und dachte, ich müsste sterben. Ich war unbeschreiblich wütend auf mich selbst und hasste mich und meinen Körper für diese Reaktion. Warum reagierte ich so, ich war doch jetzt erwachsen, oder etwa nicht? Was war bei mir nur schiefgelaufen?

Letztlich rief ich meine Freundin an und erklärte ihr, dass ich nicht mit ihr nach Mallorca fliegen würde. Glücklicherweise konnte eine gemeinsame Freundin spontan für mich einspringen. Auf diese Weise musste ich mich nicht auch noch mit dem Gedanken herumschlagen, meiner Freundin die Ferien verdorben zu haben. Doch mit dem Wissensstand, den ich bis dahin über meine Gefühle und Reaktionen hatte, war es unmöglich, mir mein Verhalten zu verzeihen.



Die in diesem Kapitel berichteten Geschichten sind nur diejenigen, die mehr Aufsehen erregt haben, aber sie wurden umrahmt von unzähligen weiteren kleinen Erlebnissen, die mir alle dieselbe Botschaft vermittelten: Du bist ein Versager! Auch wenn meine Familie das Gegenteil behauptete, die Botschaft an mich selbst war immer dieselbe: Du. Kannst. Das. Nicht.

Ich bin nicht krank, nur anders

Diese Botschaft an mich selbst verselbstständigte sich zusehends, und ich begann, sie mehr oder weniger zu akzeptieren. Meistens meisterte ich mein Leben einigermaßen. Doch mit Mitte 20 befand ich mich an einem neuen Tiefpunkt. Ich war für einige Wochen krankgeschrieben worden. Der Arzt sprach von einer Überlastungsdepression. Ich wusste nicht recht, was das für mich bedeutete und wie mein Leben nun weitergehen sollte. Ich wusste nur, dass ich müde war. So müde, dass ich am Morgen manchmal nicht wusste, ob ich es jemals schaffen würde aufzustehen.

Ich bin Gott sehr dankbar, dass es mir nach wenigen Wochen schon wieder recht gut ging. Ich fühlte mich sogar stark genug, an einer Veranstaltung unserer freikirchlichen Gemeinde teilzunehmen. Dort hörte ich zum ersten Mal etwas über das Thema Hochsensibilität, und bereits beim Zuhören ahnte ich, dass ich gerade dabei war, etwas ganz Wichtiges für mein Leben zu entdecken. Wir erhielten ein Blatt mit einem Fragebogen

zum Thema Hochsensibilität und diese Fragen haben meinen Blick auf mich selbst auf den Kopf gestellt.

Wie hochsensibel bist du?

Wenn du herausfinden möchtest, ob du auch eine hochsensible Person bist, dann kannst du auf diesem Fragebogen die Punkte ankreuzen, die auf dich zutreffen.²

- Starke Sinneseindrücke überwältigen mich leicht.
- Ich kann subtile Veränderungen in meiner Umgebung bemerken.
- Die Stimmungen und Gefühle anderer Menschen beeinflussen mich.
- Ich bin sehr schmerzempfindlich.
- An Tagen, an denen viel los ist, habe ich das Bedürfnis, mich zurückzuziehen – ins Bett, in ein dunkles Zimmer oder in einen anderen Raum, in dem ich mich in Ruhe erholen kann.
- Ich reagiere stark auf Koffein.
- Ich werde leicht überwältigt von Reizen wie grellem Licht, starken Gerüchen, rauer Kleidung oder Sirengeräuschen in meiner Nähe.
- Ich habe ein reiches, komplexes Innenleben.
- Bei lauten Geräuschen fühle ich mich unwohl.
- Die Wahrnehmung von Musik/Kunst bewegt mich zutiefst.