

Wie Hochsensible einen passenden Partner finden – und sogar mit ihm glücklich werden – Jochen Meyer

Wie schätzen hochsensible Singles sich und ihre Sensibilität ein? Bei einem „Begegnungsabend für hochsensible Singles“ im Juli 2015 hatte ich die Gelegenheit, die Teilnehmenden in einer Fragebogenaktion um ihre Selbsteinschätzung zu bitten. Alle 23 Anwesenden, 16 Frauen und 7 Männer, nahmen an der Aktion teil und haben mir ihre Antworten zur Verfügung gestellt. Auch wenn die Ergebnisse aufgrund der kleinen Teilnehmerzahl nicht repräsentativ sein können, sind die Antworten doch bezeichnend für die Themen hochsensibler Singles.

Bei der Frage, worin sie ihre besonderen Schwierigkeiten bei der Partnersuche sehen, werden einige „Knackpunkte“ unumwunden benannt:

- auf jemanden zugehen, der einem gefällt
- auch mal „anstrengende“ Orte aufsuchen, um neue Menschen kennenzulernen
- dass der andere mit den eigenen Rückzugsbedürfnissen klarkommt
- dass es nicht so viele passende Partner zu geben scheint, mit denen eine positive Resonanz entsteht
- viele, die man kennenlernt, sind bereits in einer festen Beziehung
- dass man so angenommen wird, wie man ist
- bei sich bleiben und sich gegenüber grenzverletzenden Dating-Bekanntem rechtzeitig abgrenzen
- dranbleiben und die Suche nicht vorschnell wieder aufgeben

Ähnlich deutlich sind auch die Antworten auf die Frage, worin sie ihre besonderen Schwierigkeiten in einer Liebesbeziehung sehen:

- Streitigkeiten und Konflikte aushalten
- Grenzen setzen, bei sich bleiben
- für die eigenen Bedürfnisse einstehen
- zu viel über die Motive des Partners grübeln
- die Gefühlsschwankungen des Partners aushalten können
- zu hohe Erwartungen an sich und den Partner haben
- die Freude an der Beziehung frisch halten
- dem Partner vertrauen können
- sich wirklich einlassen (Bindungsangst)

Auch wenn Selbsteinschätzungen wie diese vielleicht im ersten Moment den Eindruck erwecken, bei hochsensiblen Singles hätte man es mit besonders schwierigen Persönlichkeiten zu tun, möchte ich vor allzu schnellen Verallgemeinerungen über diese Zielgruppe warnen. Erstens lerne ich viel zu wenige hochsensible Singles kennen, um repräsentative Aussagen über diese Gruppe treffen zu können. Zweitens kommen nur bestimmte Singles zu mir ins Coaching – vor allem natürlich die, die sich mit dem Finden eines passenden Partners und dem Eingehen einer Liebesbeziehung eher schwer tun. Ich spreche also vor allem aus meiner subjektiven Erfahrung aus vielen persönlichen Begegnungen mit hochsensiblen Singles, wenn ich in diesem Beitrag verallgemeinernde Feststellungen mache.

Was ich allerdings ganz sicher sagen kann: Diejenigen hochsensiblen Frauen und Männer, die ins Coaching zu mir kommen, sind ideale „Kandidaten“ für eine solche Zusammenarbeit. Sie verstehen viel und lernen schnell, sind wachstumsorientiert und engagieren sich gern für ihre persönliche Entwicklung. Sie bringen

eine hohe Bewusstheit und ein enormes Vermögen zur Selbstreflexion mit und können die im Coaching vermittelten Impulse meist sehr gut umsetzen. Mir persönlich bereitet es viel Freude, mit hochsensiblen Single-Frauen und -Männern zu arbeiten und miterleben zu dürfen, wie sie sich entwickeln und zu neuen Ufern aufbrechen. Auch wenn jeder Klient und jeder Coaching-Prozess einzigartig ist, lassen sich doch bestimmte Themen beschreiben, um die es im Coaching mit hochsensiblen Singles immer wieder geht.

Sich gut finden – ein großes Thema!

Den meisten Hochsensiblen, die zu mir ins Single-Coaching kommen, geht es darum, mehr Selbstvertrauen und Zuversicht zu fassen. Sie tun sich schwer, sich als wertvollen, attraktiven Partner für eine neue Beziehung zu sehen, also als jemanden, in den man sich glücklich verlieben und mit dem man eine erfüllende Liebesbeziehung haben kann. Manche sehen sich sogar als „Problemfall“ – vor allem dann, wenn die Erfolgserlebnisse bei der Partnersuche über längere Zeit ausbleiben oder wenn ihre bisherigen Liebesbeziehungen unglücklich verlaufen sind. Ihr Coaching-Anliegen ist es, sich ein realistisches und positives Selbstbild zu erarbeiten, sodass sie sich so einzigartig, liebenswert und beziehungskompetent fühlen, wie sie tatsächlich sind. Im Coaching arbeiten wir daran, die jeweiligen Ausprägungen der Hochsensibilität sowie die mitgebrachten Beziehungserfahrungen als Auszeichnung anzunehmen, statt sie weiterhin als Defizit zu betrachten. Meine Klienten entdecken dabei, mit welchen Glaubenssätzen sie sich immer wieder „kleinhalten“ und selbst begrenzen. Und sie lernen, wie sie ungünstige Selbstbotschaften verwandeln und zu freundlicheren, bestärkenden Anschauungen über sich selbst gelangen können. Oft führen diese Perspektivwechsel zu neuen Selbstkonzepten: Meine Klientin Sarah¹ lässt sich nicht auf Kontaktangebote mit Männern ein, weil sie in ihren Gefühlen ihnen gegenüber unsicher ist. Sie hadert deswegen selbst mit sich. Im Verlaufe unserer Sitzungen gerät sie zu der Einsicht, dass sie gerade mit und wegen ihrer Unsicherheit eine besonders liebens- und schätzenswerte Frau ist, die von einem Mann auch besonders viel Achtung und Respekt erwarten darf. Sie erkennt, dass sie dies allerdings auch von den Männern einfordern muss, worauf sie bisher verzichtet hat. Als sie sich traut, sich wieder mit Männern zu verabreden und diesen ihre Unsicherheit zu zeigen, entdeckt sie zu ihrer eigenen Überraschung, dass sie damit angenommen wird. Ja, ihre Dating-Bekannten geben sogar zu, ebenfalls unsicher zu sein ...

Hochsensible Singles leiden nicht daran, dass sie hochsensibel sind. Sie leiden – wie alle anderen Frauen und Männer auch – daran, dass sie in ihren Beziehungen bestimmte Schwierigkeiten haben, bei denen sie immer wieder an ihre Grenzen stoßen und Enttäuschungen und Verletzungen erleiden. Sie leiden daran, dass es ihnen schwierig und manchmal auch unmöglich erscheint, mit den sich dabei ergebenden Problemen umzugehen und Lösungen für sie zu finden. Das Thema Hochsensibilität spielt daher in meiner Coaching-Tätigkeit nicht immer eine Rolle; es kann sogar sein, dass dieses Wort kein einziges Mal fällt. Es kann auch vorkommen, dass Klienten, die ich als hochsensibel wahrnehme, noch nicht einmal davon gehört haben oder dass sie sich selbst nicht für besonders sensibel halten.

Aus scheinbaren Schwächen Vorzüge machen

Wichtiger als die Erörterung solcher Fragen ist, dass die Betroffenen das, was sie aufgrund ihrer hohen Sensibilität als Schwäche, Makel oder gar als ihr persönliches Versagen ansehen, als besondere Auszeichnung annehmen und neu würdigen. Meine Klienten gelangen oft zu sehr tiefgreifenden Veränderungen, wenn sie sich aus einer „Opfer-Identität“ als hochsensible = vermeintlich schwache Singles lösen und sich eine „Schöpfer-Identität“ als kraftvolle, selbstbestimmte, aktiv lebende und zugleich sensible Frauen oder Männer zulegen. Aus „Ich bin zu sensibel“ (um glücklich in einer Beziehung leben zu können) wird dann „Ich bin sehr sensibel und bekomme oft besonders viel mit – was für ein Glück, so lebendig in

¹ Alias-Name.

Kontakt zu sein!“ Aus „Ich bin zu schnell überflutet, wenn ich jemandem nah bin“ wird „Ich habe den Auftrag, auf meine Grenzen zu achten, kann dann aber auch sehr viel Nähe zulassen und genießen.“ Und aus „Ich bin zu kompliziert“ (als Partner in einer Liebesbeziehung) kann werden: „Ich sehe die Dinge eben differenzierter als die meisten und bereichere meine Partnerschaft dadurch enorm!“

Sehen hochsensible Singles das als Auszeichnung, womit sie sich immer wieder infrage stellen, ändert sich viel. Ob in Einzelsitzungen oder Gruppenangeboten: Mich begeistert, wenn hochsensible Frauen und Männer ihre vermeintlichen Schattenseiten integrieren und ein positiveres Bild von sich entwerfen. Gern biete ich meinen Klienten Reframing-Übungen an, bei denen sie alte, abwertende Selbstaussagen ins Gegenteil umkehren beziehungsweise in einen neuen Kontext stellen. Hier ein paar Beispiele für solche Umkehrungen:

- „Mit meiner hohen Sensibilität, meiner leichteren Erregbarkeit und meinen schneller erreichten Grenzen bin ich liebenswert und verdiene, als wertvoll wahrgenommen und mit Wertschätzung geliebt zu werden!“
- „Weil ich als sensibler Mann so feinfühlig und verletzlich bin, verdiene ich, von einer Frau damit gesehen und dafür geliebt zu werden!“
- „Gerade weil ich als Hochsensible so viele wertvolle Gaben mitbringe, brauche ich auch viel an Einfühlungsvermögen, Verständnis und Rücksichtnahme. Das steht mir zu und das muss mein nächster Partner mir gerne geben!“

Auf eine Formel gebracht, kann diese Transformation auch heißen: „Ich bin ein Geschenk!“ („Ich bin ein Geschenk für meinen nächsten Partner und keine Last!“) Erkennen hochsensible Singles erst, wie sie mit ihren vielen Gaben ihren nächsten Partner beschenken können, ändert sich nicht nur ihr Blick auf die eigenen Stärken und Besonderheiten. Es ändert sich auch der Blick auf den nächsten Partner und die nächste Beziehung. In der Arbeit mit meinen Klienten biete ich gern Interventionen wie diese an:

- „Ich kann eine Frau oder einen Mann glücklich machen – gerade weil ich so sensibel bin!“
- „Gerade wegen meiner besonderen Empfindlichkeit ist es spannend, mit mir zusammen zu sein!“
- „Meine Sensibilität ist eine Freude für andere.“

„Mit meiner Sensibilität bin ich eine Freude für meinen nächsten Partner!“ Kann ein Klient einen solchen Satz wirklich fühlen und mit Freude im Herzen aussprechen, vollzieht er den Abschied von einer schmerzlichen Vergangenheit, in der er sich von seinen Mitmenschen unverstanden gefühlt oder sich als Belastung für andere wahrgenommen hat. Er kann nun Kurs auf ein neues Beziehungsglück nehmen. Er spürt, dass er in Sachen Liebe etwas anderes verdient und auch erleben wird als bisher. Ich erinnere mich an den Moment, als meine Klientin Bettina² dies realisierte und zu mir sagte: „Jetzt entscheide ich mich für einen Mann, der mich ganz will!“ Kurz darauf beendete sie die Affäre mit einem verheirateten Mann, der sie als Geliebte behalten wollte und den zu verlassen Bettina sich nicht traute, weil sie sich einen sensiblen, an ihrem Wohlergehen interessierten Partner an ihrer Seite gar nicht vorstellen konnte. Kerstin³, eine andere Klientin, formulierte es so: „Ich bin jetzt bereit für einen Mann, der mich und meine vielen guten Seiten sieht. Einen Mann, der mich auch wirklich unterstützt – und nicht mehr für einen Mann, der Angst vor mir hat, mich kleinhält und mich in meiner Entwicklung ausbremst.“ Frauen und Männer, die diese innere Arbeit

² Alias-Name.

³ Alias-Name.

leisten und sich ein positives Selbstbild zulegen, schaffen in der Regel auch das, was ich den „Sprung nach oben“ nenne: Sie finden früher oder später einen neuen, passenderen Partner und gehen eine qualitativ neue Beziehung ein. Diese Verbindung weist ein ganz neues Maß an Nähe, Intimität, Verbindlichkeit, Augenhöhe und partnerschaftlichem Miteinander auf als ihre früheren Beziehungen.

In was für einer Beziehung kann ich glücklich werden?

Komplementär zur Arbeit am eigenen Selbstbild steht im Single-Coaching mit Hochsensiblen die Arbeit am Bild der ersehnten Beziehung. Eine erfüllende Liebesbeziehung mit einem geeigneten Partner wird umso eher Realität, je eher man ein einigermaßen klares Bild davon hat, seine Beziehungskompetenzen kennt und an sich und sein Glück in der Liebe glaubt. Bei vielen hochsensiblen Frauen und Männern, die zu mir ins Single-Coaching kommen, fällt mir auf, dass sie schier endlos aufzählen können, was aufgrund ihrer besonderen Empfindsamkeit und ihrer bisherigen Beziehungserfahrungen alles dagegen spricht, dass sie sich noch einmal glücklich verlieben. Frage ich sie aber, was denn dafür spricht und aufgrund welcher positiven Erfahrungen sie von einem guten Gelingen ihrer nächsten Beziehung ausgehen könnten, fällt ihnen oft nur wenig ein. Viele haben sich diese Frage niemals bewusst gestellt. In unseren Sitzungen können Klienten diesen Fragen nachgehen und eine neue Sicht der Dinge erlangen. Entscheidend ist, dass sie das in ihnen verborgene „Potenzial zu lieben“ erkennen – und dieses Potenzial ist immer vorhanden, egal ob sie eine neue Liebe für möglich halten oder nicht.

In diesem Zusammenhang erforschen wir Fragen wie „Worin haben Sie Ihrem letzten Partner gut getan?“ oder „Welche persönlichen Stärken schätzen Ihre besten Freunde an Ihnen?“ Auch die Beschäftigung mit der Frage „Was ist das Beste, was Sie in Ihre nächste Beziehung einbringen?“ führt oft dazu, dass sich meine Klienten ihrer Stärken neu bewusst werden. Haben sie ihr „Potenzial zu lieben“ erst einmal entdeckt, erteilen sich viele meiner Klienten selbst den Auftrag, dieses Potenzial zu verwirklichen und dafür die nächsten Schritte zu unternehmen. Falls sie aber weiter an der Möglichkeit einer erfüllenden Liebesbeziehung zweifeln, so berichte ich gern, was auch meiner eigenen Erfahrung entspricht: Findet man erst einen Partner mit einer im Kern konstruktiven Persönlichkeit und entsteht eine sich positiv verstärkende Beziehungsdynamik zwischen den beiden Partnern – dies geschieht, wenn sich die konstruktiven Persönlichkeitsanteile stärker miteinander verbinden als die destruktiven – ist eine stabile und vertrauensvolle Liebesbeziehung möglich; egal was man vorher erlebt hat. Insofern ist es nie zu spät für eine glückliche Beziehung.

Wer als Partner zu mir passt

Entscheidend ist auch hier wieder die Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken und Schwächen. Ausgehend von der Frage „Wer bin ich und was bringe ich Gutes mit?“ beantwortet sich auch die Frage „Wer passt zu mir?“ Hier beobachte ich bei meinen hochsensiblen Klienten enorme Entwicklungen, wenn sie für sich klären, welche Frauen oder Männer als potentielle Partner denn für sie infrage kommen und worauf sie bei der Wahl ihres nächsten Partners achten müssen. Nicht wenige hochsensible Singles – Frauen wie Männer – tun sich schwer damit, sich überhaupt nur vorzustellen, dass sie Werte wie Integrität, Loyalität, Verbindlichkeit oder Wertschätzung für ihre Sensibilität einfordern dürfen, ja sogar müssen. Im Coaching erkennen sie, dass sie selbst mehr Verantwortung für ihr Glück in der Liebe übernehmen und darauf bestehen müssen, dass sie mit einem Partner zusammenkommen, der sie stärkt und in ihrer persönlichen Entwicklung unterstützt. Hochsensible, so wie ich sie erlebe, blühen nur in einer Beziehung mit einem Partner auf, der sie stärkt. „Nur ein Partner, der mich stärkt, kann mir gut tun – also suche ich mir so einen und gehe keine faulen Kompromisse mehr ein. Ab jetzt verzichte ich auf eine Beziehung mit einem Partner, der mich schwächt und mich mehr Kraft kostet, als er mir gibt!“ Wer sich zu einem solchen Bekenntnis durchringt und sich entsprechend konsequent verhält, wird seinen nächsten Partner sehr viel genauer prüfen und eine sehr viel bewusstere Partnerwahl treffen. Er lernt, ungeeignete Partner auszusortieren und sich für

einen besser geeigneten Partner aufzusparen. Wer sich auf diese Weise treu ist, bringt zunächst ein großes Stück Integrität in seine Beziehung zu sich selbst. Damit verändert er seine Partneranziehung meist erheblich. Interessanterweise finden genau diese Frauen und Männer mit der Zeit dann auch einen ähnlich integeren Partner von ähnlicher Reife und ähnlichen Wertvorstellungen.

Gute Beziehungen sind lebenswichtig – das eigene Potenzial zu lieben entfalten

Hochsensible sind wie gemacht für gute Beziehungen: Sie spüren ganz genau, ob in einer Begegnung der Kontakt zum Gegenüber klar und aufrichtig ist. Sie spüren auch, ob eine Beziehung für sie stimmig ist. Umgekehrt leiden sie, wenn sie eine Beziehung als unauthentisch empfinden oder wenn sie im Kontakt mit anderen Unaufrichtigkeit, Missgunst, Neid oder schlechte Absichten spüren. Mit ihren feinfühligem Antennen registrieren sie zwischenmenschliche Misstöne sehr genau. Unstimmigkeiten dieser Art stehen im Widerspruch zu ihrem ausgeprägten Sinn für Gerechtigkeit und ihrem aufrichtigen Bedürfnis nach authentischer zwischenmenschlicher Verbundenheit. Deswegen reagieren sie darauf oft emotional sehr betroffen. Leben Hochsensible dauerhaft oder längere Zeit in einer unstimmigen, sie belastenden Beziehung, kann die Grenze des Erträglichen schnell erreicht sein. Aufgrund meiner Erfahrungen mit hochsensiblen Klienten gehe ich so weit zu sagen: Hochsensible sind auf gute Beziehungen angewiesen. Sie können ihr Leben sonst nicht als sinnvoll und zufriedenstellend erfahren. Sie sind darauf angewiesen, in aufrichtigen, konstruktiven und emotional gesunden Beziehungen zu leben, und zwar in ihren Liebesbeziehungen genauso wie in ihren übrigen Beziehungen. Tun sie es nicht und verbringen längere Zeit in destruktiven Beziehungen, leiden sie seelisch und riskieren, daran zu zerbrechen. Immer wieder erlebe ich, dass hochsensible Frauen und Männer wegen ungelöster zwischenmenschlicher Konflikte krank werden und ihrem Beruf nur noch eingeschränkt nachgehen können. Sie müssen dabei noch nicht einmal selbst von derartigen Konflikten betroffen sein: Ich kenne Fälle, in denen Hochsensible lediglich Zeugen niederträchtigen Verhaltens anderer waren, woraufhin ihnen der Umgang mit den jeweiligen Personen (mit denen sie selbst keinen Konflikt hatten) nahezu unerträglich wurde. Es genügt, dass sie das schädigende Verhalten anderer beobachten, um sie in einen Zustand von Ohnmacht zu versetzen, in dem sie vorübergehend handlungsunfähig sind.

In solchen Momenten wünschen sie sich meist mehr seelische Robustheit und innere Distanz zum Geschehen, während ich in ihren Reaktionen auch viel Positives sehe. Mitfühlend und manchmal eben auch mitleidend auf zwischenmenschliche Ungerechtigkeiten zu reagieren, ist für mich ein Zeichen von seelischer Gesundheit und Stärke.

Seelisch reifen und integer werden

Im Single-Coaching versuche ich meine Klienten dafür zu sensibilisieren, wie viel sie für ihr Glück in der Liebe erreichen, wenn sie sich mit möglichst integeren Menschen umgeben. Erstens kommt aus diesem Umfeld oft der nächste Partner oder wird zumindest indirekt dadurch angezogen. Zweitens brauchen hochsensible Singles gute Freunde, wenn sie ihre Partnersuche zum Erfolg bringen wollen. Spätestens, wenn sie einmal Durststrecken oder Rückschläge verkraften müssen, brauchen sie verständnisvolle und solidarische Freunde, die ihnen verlässlich zur Seite stehen. Und schließlich gilt es, diejenigen Werte, die der nächsten Liebesbeziehung eine stabile Basis geben sollen, bereits in den jetzigen Beziehungen zu leben. Wer sich einen integeren und loyalen Partner wünscht, selbst aber zulässt, dass er von Dating-Partnern oder gar von eigenen Freunden ausgenutzt oder herabgesetzt wird, verhält sich nicht integer sich selbst gegenüber und wird dadurch unglaubwürdig. Er schwächt damit nicht nur sich selbst, sondern auch seine Partneranziehung.

Damit die neue Liebe gelingt – was Hochsensible und ihre Partner dafür tun können

Eine gute Liebesbeziehung kann man nicht „machen“ – sie entsteht, wenn zwei Partner zusammenkommen, die einander konstruktiv und wohlwollend begegnen und in einen gemeinsamen Modus finden, in dem sich beide geliebt und gestärkt fühlen – eine klassische Win-Win-Situation. Es ist klar, dass hierfür eine ganze Reihe von Beziehungskompetenzen nötig sind, etwa die Fähigkeit, Nähe herzustellen, sich emotional zu öffnen oder Konflikte konstruktiv zu lösen. Viele hochsensible Singles verfügen über solche Kompetenzen, können sie aber nicht oder nur eingeschränkt „an den Mann (oder die Frau) bringen“, weil sie das Sich-Verlieben und das Eingehen einer neuen Beziehung emotional so sehr mitnimmt. Deswegen möchte ich den Akzent an dieser Stelle auf die Aspekte legen, die mir für das Gelingen der Liebesbeziehungen von und mit Hochsensiblen besonders spezifisch scheinen.

Wenn das Glück der neuen Liebe überfordert

Was Hochsensible in den ersten Wochen und Monaten einer neuen Liebesbeziehung vielleicht am dringendsten brauchen, ist die Fähigkeit, den Stress herunterzufahren, den sie beim Zusammentreffen mit ihrem neuen Partner erleben. Der Wechsel vom „Single-Modus“ in den „Paar-Modus“ braucht seine Zeit und kann phasenweise anstrengend sein – viele Hochsensible belastet es, wenn zwischen den Partnern noch nicht alles klar ist – wenn die Kommunikation noch nicht eingespielt ist, sie Entscheidungen mit dem neuen Partner aushandeln oder herausfinden müssen, wie viel Nähe sie zulassen möchten und wie viel Distanz sie brauchen. Solange sie sich in ihr noch nicht sicher fühlen, erleben Hochsensible die neue Liebe nicht nur als beglückend, sondern auch als Belastung und sind entsprechend schnell erschöpft.

So merkwürdig es sich vielleicht anhört: Das Glück einer neuen Liebe bedeutet für die meisten Hochsensiblen Stress. Alte Ängste kommen hoch, neue Fragen tauchen auf: „Wird es gut gehen mit uns beiden?“, „Passen wir wirklich zueinander?“, „Kommt er oder sie mit meinen Rückzugsbedürfnissen klar?“, „Kann ich neben diesem Menschen bestehen?“ All dies ist – neurophysiologisch gesprochen – Stress fürs Gehirn und das löst bei Hochsensiblen schnell das Gefühl aus, mit der neuen Liebe oder dem neuen Partner überfordert zu sein – selbst dann, wenn gerade alles gut läuft! Daher ist es in solchen Momenten besonders wichtig, geduldig mit sich und dem neuen Partner zu sein und sich in Vertrauen zu üben. In meinen Coaching-Sitzungen erlebe ich, dass viele Hochsensible glauben, ihre neue Beziehung beenden zu müssen, weil sie von ihrem Stress so stark mitgenommen sind. Sie kriegen Panik und wollen flüchten. Erkennen sie aber, dass der Stress, den sie in diesen Momenten erleben, lediglich in ihrer eigenen Wahrnehmung existiert und nur wenig mit dem zu tun hat, was tatsächlich zwischen ihnen und ihrem neuen Partner geschieht, sehen sie schon bald wieder die Potenziale ihrer neuen Beziehung und können ihre Rückzugstendenz loslassen. Viele entlastet an dieser Stelle die Information, dass ihr persönliches Stresserleben beziehungsweise ihre Stressbewältigungskompetenz wenig über ihre Beziehungsfähigkeit aussagt – an dieser zweifeln jedoch Hochsensible besonders schnell, wenn sie in Stress geraten. Zu lernen, wie sie die gerade am Anfang einer neuen Beziehung auftauchenden Angst- und Panikgefühle aushalten und dem damit verbundenen Stress angemessen begegnen können, ist für viele ein großes Thema. Vielen geht es besser, wenn sie ihre hohen Ansprüche an sich selbst etwas reduzieren und das Ganze etwas lockerer angehen – Hochsensible wollen es oft „besonders gut“ machen und überfordern sich damit. Hier braucht es das oben erwähnte Vertrauen, dass sich die Beziehung gut entwickeln wird und man nicht alles alleine stemmen muss – der neue Partner ist schließlich auch noch da und wird von sich aus zum Gelingen der neuen Beziehung beitragen, wenn er denn ein ernstzunehmender Partner ist!

Wie ich aus den Rückmeldungen meiner hochsensiblen Klienten weiß, fällt es ihnen dank der Gespräche mit mir deutlich leichter, zu akzeptieren, dass sich in der Frühphase einer neuen Beziehung manches erst „zurechtrückeln“ muss – immer wieder gibt es Spannungen und Momente, in denen man sich des anderen oder der neuen Beziehung noch nicht sicher ist. Viele meiner Klienten empfinden es als hilfreich, wenn ich sage: Am Anfang einer neuen Liebe kommt es nicht darauf an, dass möglichst viel glatt läuft, sondern dass beide Partner an- und miteinander wachsen können. Das Kennenlernen und ein Paar-Werden gelingt, wenn

sie viele gute, vertrauensvolle Gespräche miteinander führen, wie Hochsensible sie lieben. Und umso häufiger sie dies schaffen, desto eher werden sie das Gefühl haben, dem neuen Partner vertrauen und sich in der neuen Beziehung sicher fühlen zu können.

Um dem eigenen Stress zu begegnen, sind Selbstberuhigungstechniken wie Achtsamkeitspraxis, Meditation oder Yoga hilfreich. Die meisten meiner Klienten kennen und nutzen solche Werkzeuge bereits. Sie nutzen sie, um wieder runterzukommen, Abstand vom stresshaften Erleben zu gewinnen, Überstimulation auszugleichen und sich bewusst wieder zu entspannen.

Bei sich bleiben – gut für sich sorgen

Hier sind wir beim Stichwort „gut für sich selber sorgen“ – für viele Hochsensible ein großes Thema und in meinen Augen Inbegriff von Beziehungskompetenz und der Schlüssel für das Gelingen einer Liebesbeziehung. Gut für sich sorgen: Das kann bedeuten, die Verantwortung für sein Erleben und die zugehörigen Gefühle – den Stress inklusive – zu übernehmen, anstatt den Partner als dafür zuständig zu erklären. Das kann bedeuten, in der Beziehung auf den eigenen Raum zu achten und dem Partner Grenzen zu setzen, statt zu sehr auf seine vermeintlichen Bedürfnisse einzugehen. Das kann bedeuten, sich die benötigten Auszeiten zu genehmigen, statt sich zu sehr zu öffnen oder zu viel Zeit gemeinsam zu verbringen. Dies verlangt, immer wieder in Kontakt mit sich zu gehen und sich zu fragen: „Was brauche ich gerade? Was will ich wirklich?“ Und es erfordert, dem Partner die eigenen Bedürfnisse mitzuteilen.

Immer bedeutet es, sich die Erlaubnis zu geben, man selbst zu sein: Viele Hochsensible müssen dies in ihren Beziehungen lernen und sich immer wieder vergegenwärtigen, dass ihre Bedürfnisse berechtigt sind, dass sie manchmal andere Bedürfnisse haben als ihr Partner und dass dies völlig normal und absolut okay ist! Für viele Hochsensible, den Autor dieses Beitrags eingeschlossen, ist es ein Thema, sich und den Partner in einer Liebesbeziehung als eigenständiges und gleichberechtigtes Gegenüber zu sehen und sich selbst gut zu vertreten. Paar zu werden im Sinne einer tragfähigen, erwachsenen Beziehung ist nicht die symbiotische Verschmelzung und auch nicht die Erfüllung romantischer Liebesfantasien, sondern ein ständig neues Sich-Begegnen zweier autonomer Individuen, die für sich stehen können.

Was der Partner tun kann (vor allem, wenn er nicht hochsensibel ist)

Da es für den Hochsensiblen in einer Liebesbeziehung eine große Herausforderung darstellt, mit dem eigenen Stress zurechtzukommen, wird sein Partner, sofern er verständnisvoll sein und sich für das Wohlergehen der Beziehung engagieren möchte, alles ihm Mögliche dafür tun, dass nicht noch mehr Stress entsteht. Den gestressten Partner entlasten und ihm Druck von der Seele nehmen ist in vielen Situationen das Beste, was er machen kann. Gerade für einen Partner, der selbst nicht hochsensibel ist, ist es dann das Wichtigste, seinen Partner einfach sein zu lassen – ein Hochsensibler tickt nun mal anders – auch in einer Beziehung! Bekommt er mit, dass sein hochsensibler Partner gereizt ist, sich überfordert fühlt, eingeschnappt reagiert oder mental abwesend ist, sollte er am besten sofort realisieren: „Achtung, mein Partner hat gerade Stress! Also mache ich ihm nicht noch mehr Stress.“ Damit ist klar, dass jetzt nur eine Strategie weiterhilft: den hochsensiblen Partner zu akzeptieren und ihn mit seinem momentanen Erleben anzunehmen. Es ist jetzt äußerst wichtig, ihm seine Wahrheit und seine Sicht der Dinge zu lassen, genauso wie seine Überforderung, seine Eigenheiten oder seine Macken. Der Partner darf sein, wie er ist! Die emotionale Überflutung geht ohnehin schnell vorüber, wenn die Situation sich wieder entspannen kann. Man hilft einem hochsensiblen Partner nicht, wenn man ihn wegen seiner Dünnhäutigkeit oder schnellen Verletzlichkeit „zur Einsicht bringen“ (und in Wahrheit meist ändern) möchte, ihn dafür kritisiert oder ihn gar aufzieht.

Wer mit einem Hochsensiblen zusammen ist und diesen wirklich lieben möchte, muss versuchen, ihn zu verstehen. Und er muss lernen, dass er ihn wahrscheinlich niemals ganz verstehen wird und mit den unverständlichen Zügen des Partners klarkommen muss. Klienten, die an die Grenzen ihres Partners stoßen, schlage ich vor, ihn als Gesamtkunstwerk zu sehen, als menschliches Wunder, als unergründbares Wesen, das Liebe und Verständnis braucht und tiefe Zuneigung – mehr nicht! Wenn sie ihren Partner auf diese Weise betrachten, brauchen sie ihrem Impuls, ihn wegen seiner Eigenheiten aufzuziehen oder zu kritisieren, oft nicht länger zu folgen. Dann können sie sich ihrem Partner wieder offen zuwenden und ihm die Zuneigung und das Verständnis geben, das er in diesem Augenblick braucht. Mein Beziehungstipp an dieser Stelle: Geben Sie Ihrem (hochsensiblen) Partner jederzeit das Gefühl, okay zu sein – selbst dann, wenn Sie nicht mit seinem Verhalten einverstanden sind, nur schwer Verständnis für ihn aufbringen können oder sich gerade richtig über ihn ärgern. Vielen hilft in solchen Momenten, mit dem Einstellungssatz zu arbeiten: „Ich liebe dich trotzdem! Auch wenn ich die Dinge anders sehe und mich gerade heftig über dich aufrege, bleibst du mein Partner und darfst sein, wer du bist.“ Vermeiden Sie kritische Kommentare und sagen Sie lieber so etwas wie: „Es ist in Ordnung so – du bist in Ordnung!“ Wenn nötig, wiederholen Sie diesen Satz, bis er beim Partner ankommt. Beginnen Sie vor allem, selbst wenn Sie die Situation anders beurteilen und damit im Recht sein sollten – keine inhaltlichen Debatten über die Sichtweise oder das Verhalten Ihres hochsensiblen Partners. Solange er noch in seinem Stress gefangen ist, würde er eine solche Diskussion ziemlich sicher nur als Kritik beziehungsweise als Angriff auf seine Person begreifen und sich noch mehr gestresst fühlen. Denken Sie daran, dass konstruktive Lösungen in zwischenmenschlichen Konflikten nicht gefunden werden können, solange unsere Gehirne von Stresshormonen überflutet werden. Erst wenn Körper und Geist sich wieder entspannen, können neue Klarheit und weiterführende Lösungen entstehen. Am leichtesten kann sich Ihr hochsensibler Partner entspannen, wenn er spürt, dass Sie unerschütterlich in sich ruhen und fest zu ihm stehen.

Als Partner eines Hochsensiblen werden Sie vermutlich damit leben müssen, dass Ihr Gegenüber es nur schwer aushält, wenn er sich von Ihnen kritisiert oder infrage gestellt fühlt – und das kann schneller der Fall sein, als Sie denken! Was Hochsensible allerdings noch schlechter aushalten und daher für verständnisbereite Partner eines Hochsensiblen ein absolutes No-Go sein sollte, sind Forderungen und emotionaler Druck. Wer sich über seinen hochsensiblen Partner aufregt und von ihm fordert, anders zu reagieren, weniger empfindlich zu sein oder sich doch bitte nicht so zu haben, löst unmittelbaren Stress aus und provoziert eine emotionale Überflutungsreaktion. Fordern löst somit keine Probleme, sondern treibt den Partner zielsicher von einem weg – möglicherweise für immer. Wer das vermeiden möchte, muss auch in spannungsgeladenen Situationen die Ruhe bewahren. Er muss lernen, in solchen Momenten den Überblick zu behalten und Verständnis für den hochsensiblen Partner und sein Anderssein aufzubringen („Ich liebe dich trotzdem!“). Für den Partner eines Hochsensiblen besteht die große Herausforderung darin, vom eigenen Erleben Abstand zu nehmen, aufs Recht-haben-Wollen zu verzichten und stattdessen verständnisvoll und offen für den anderen zu bleiben. Das Einzige, was anstelle von Fordern möglich ist: Wünsche äußern, den Partner um einen Gefallen bitten. „Könntest Du vielleicht mir zuliebe ...“ All das setzt voraus, dass auch der Partner darin geübt ist oder es sich ebenfalls zur Aufgabe macht, seinen Stress zu beruhigen und für seine emotionale Ausgeglichenheit zu sorgen. Was das betrifft, sitzen also beide in einem Boot – und haben ein spannendes Thema für lange Gespräche ...

Der Partner eines Hochsensiblen ist also gut beraten, wenn er die Reaktionen seines Gegenübers nicht persönlich nimmt und innerlich auf Abstand bleibt. Die Beziehung mit einem oder zwischen Hochsensiblen bietet somit ein ideales Übungsfeld, sich rechtzeitig abzugrenzen, sich nicht emotional zu verstricken und die Dinge weiträumiger betrachten zu lernen.

Wer seinen hochsensiblen Partner liebt und ihm etwas Gutes tun möchte, sollte sich also stets darum bemühen, ihm möglichst wenig Stress zu bereiten oder ihm Auswege aus seinem Stress zu weisen – selbst wenn er sich dabei am Anfang vielleicht komisch vorkommt. Um es noch einmal ganz deutlich zu sagen:

Heftige Stressreaktionen sind nicht automatisch Zeichen für Beziehungsprobleme oder menschliche Schwächen, sondern oft nur eine spontane Reaktion des (hochsensiblen) Organismus. Findet der hochsensible Partner wieder zu seinem durchschnittlichen Erregungsniveau zurück, kann er auch wieder auf den geliebten Partner zugehen.

Mein hochsensibler Partner – ein Wesen voller Potenziale!

Partnern eines Hochsensiblen möchte ich ans Herz legen, den Fokus auf das zu legen, womit ihr Partner sie beschenkt, statt sich über das aufzuregen, was an ihm einfach anders ist. Hochsensible sind schneller am Limit und brauchen vielleicht mehr Verständnis als der Durchschnitt, aber dafür bekommt man in einer Beziehung mit ihnen in der Regel auch sehr viel Liebe, Zuneigung und Herzenswärme. Wer einen Hochsensiblen lieben lernen und erreichen möchte, dass dieser an seiner Seite aufblüht, wird dies am ehesten bewirken, wenn er seinen Partner mit dessen guten Seiten in Kontakt bringt und ihm seine enormen Potenziale vor Augen stellt. Hochsensible wachsen gern. Sie wollen dazulernen, Neues ausprobieren, ihre Begabungen entfalten – wie könnte man sie besser dabei unterstützen, als indem man sie genau daran erinnert, sie dazu ermutigt und liebevoll inspiriert? Niemals fühlen Hochsensible sich mehr geliebt von ihrem Partner, als wenn sie für das wertgeschätzt werden, was sie gut können oder wenn sie zu dem ermutigt werden, was sie sich noch nicht getraut haben. Sie brauchen unterstützende Partner, um ihre Fähigkeiten weiter zu entwickeln und über sich hinauszuwachsen. Sie können dies am besten, wenn sie sich rundum akzeptiert fühlen und sein dürfen, wie sie sind. Wer seinen hochsensiblen Partner liebt und ihm nachhaltig gut tun will, sollte sich also mit dessen Potenzialen beschäftigen und sich fragen, wie er ihn bei der Entfaltung derselben unterstützen kann. Hochsensible zweifeln oft und viel an sich, doch sie blühen auf, wenn sie jemanden zuverlässig an ihrer Seite spüren, der an sie glaubt und auf sie baut. Wer seinen hochsensiblen Partner auf diese Weise beschenkt, wird viel von ihm zurückbekommen.