

DRUCKVERSION - WWW.KGS-BERLIN.DE

Ausgabe März 2011

Termin: 22.03.2011 von 20:00h

Glück, das überfordert - Das Erleben und die Potenziale von Hochsensiblen - Jochen Meyer

Das Gefühl der Überflutung kommt unerwartet und mit großer Wucht. Eigentlich ist die Woche gut gelaufen; wirklich schlimme Dinge sind nicht passiert. Doch dann die Fortbildung am Donnerstag: sechs Stunden Unterricht, doppelt so viele Teilnehmer wie erwartet. Es strengt mich an, vor so vielen Menschen zu sprechen. Erschöpft gehe ich nach Hause mit dem Gefühl, alles gegeben, aber fast niemanden erreicht zu haben. Kaum angekommen, ruft eine befreundete Kollegin an und bittet mich um ein spontanes Treffen am Abend, damit ich ihr bei wichtigen Verhandlungen mit ihrem Vorgesetzten den Rücken stärke. Das aber kollidiert mit meinem Vorhaben, heute noch einige wichtige Entscheidungen zu treffen: Themen und Terminabsprachen für meine öffentlichen Veranstaltungen in den nächsten Monaten, die jeweiligen Inserate sowie die Infotexte für meine Website.

Und plötzlich ist es da, das Gefühl, in der Falle zu sitzen.



Vergrößern hier klicken.

Von allen Seiten stürzt Bedrohliches auf mich ein. Überall Anforderungen, denen ich mich nicht mehr gewachsen fühle. Am Abend darauf, als ich mit meiner Partnerin nett zusammensitze und mich erholen möchte, geht gar nichts mehr: Ich fühle mich wie ausgeschaltet. Mit meiner Partnerin den Abend verbringen: an sich eine Situation, die ich liebe – jetzt aber überfordert mich das Glück. Apathisch sitze ich mit ihr am Tisch und fühle mich einfach nur leer – wobei ich zugleich mit äußerster Präzision wahrnehme, was in mir und zwischen uns abläuft. Ich spüre eine tiefe Sehnsucht nach Verbindung mit meiner Freundin und gleichzeitig ein starkes Bedürfnis nach Alleinsein. Die innere Zerrissenheit zwischen beiden Polen ist so groß, dass ich in eine Art Bewusstseinsstrance falle und zunächst nichts entscheiden kann.

Doch dann komme ich wieder zu mir. Zum Glück habe ich gelernt, mit derartigen Situationen umzugehen. Ich realisiere meinen Zustand als typisch für eine HSP (Highly Sensitive Person), erkläre meiner Partnerin, dass ich mich gerade überflutet fühle und für mich sein

möchte. Sie wiederum weiß, was ich jetzt brauche und lässt mich gehen.

Die eigene Sensibilität als Stärke erkennen

Eine Situation wie diese kann ohne weiteres zu einer mittleren Beziehungskrise führen. Wer die für Hochsensible typischen Merkmale – überdurchschnittliche Sensibilität, intensives Erleben und nervliche Überstimulation, schnelles Überfordertsein und erhöhtes Rückzugsbedürfnis – nicht richtig einordnet oder gar als gegen sich gerichtet wahrnimmt, wird seinen Partner möglicherweise als "mimosenhaft" verurteilen und mehr Einsatz, Durchhaltevermögen oder Härte von ihm fordern. Natürlich belasten Hochsensible ihre Beziehungen manchmal durch ihre Sensibilität und die damit verbundenen Reaktionsmuster. Und doch können sich all jene glücklich schätzen, die mit einem solchen Partner zusammen sind: Hochsensible bereichern ihre Beziehungen durch ihre Feinspürigkeit, ihr überdurchschnittliches Einfühlungsvermögen und ihre emotionalen und sozialen Kompetenzen. Sie bringen ihre Lebenszugewandtheit, ihre Sinnlichkeit und Genussfreude, ihre Bewusstheit und ihre besonderen intuitiven und kreativen Fähigkeiten in ihre Partnerschaften ein. Dank ihrem Gespür für feinste Nuancen und die ganze Fülle des Lebendigen entdecken Hochsensible sich und ihre Mitwelt ständig neu und können so auch ihre Partner reich beschenken.

Für mich war es ein Schlüsselerlebnis, als vor einigen Jahren die ersten Bücher über Hochsensibilität erschienen und ich erfuhr, dass meine Empfindsamkeit Folge einer besonderen Beschaffenheit meines Nervensystems ist, die ich offenbar mit etwa 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung teile. Mich mit meiner Sensibilität endlich okay zu fühlen, war eine riesige Erleichterung. Seither übe ich mich darin, mich mit meinen HSP-Seiten weiter anzufreunden und sie als meine eigentlichen Stärken wahrzunehmen. Dies scheint die große Herausforderung für Hochsensible zu sein: die vorhandene Sensibilität zu akzeptieren und Ja zur eigenen HSP-Natur zu sagen. Erschwert wird dies dadurch, dass Hochsensible unweigerlich mit den Anforderungen unserer derzeitigen Leistungsgesellschaft in Konflikt geraten, in der genau die gegenteiligen Werte zählen. Sie müssen daher auch mit dem Gefühl fertig werden, nicht der Norm zu entsprechen. Doch wenn ich mir vergegenwärtige, was wir Hochsensiblen unserer Gesellschaft alles geben und wie ich andere durch mein Sein bereichere, dann sage ich mir: "Ich bin hochsensibel - zum Glück!"

Die besondere Liebesfähigkeit der Hochsensiblen

Auch in Partnerschaften erleben Hochsensible sich häufig als unzureichend: zu sensibel, zu wenig belastbar, nicht durchsetzungsfähig, zu wenig selbstbewusst, nicht liebenswert. Sie können sich nicht vorstellen, dass andere sie gerade wegen ihrer Feinheit und ihres großen Empfindungsvermögens lieben und als Partner gewählt haben. Sie sehen oft gar nicht, dass sie gerade wegen ihrer hohen Sensibilität eine besondere Liebesfähigkeit besitzen: Hochsensible können gut auf ihre Partner eingehen, sind besonders einfühlsam und lieben es, Vertrauen und Nähe herzustellen. Sie können sich emotional öffnen und erfahren tiefe seelische Verbundenheit. Sie sind treue, faire und verlässliche Partner mit ausgeprägtem Sinn für Werte und Gerechtigkeit. Sie haben ein großes Herz und lieben gern und tief. Sie sind neugierig aufs Leben und entwickeln sich gerne weiter. Und sie haben die großartige Fähigkeit, ihre Partner (und andere Menschen) zu fördern und sie in ihrem Ganzwerden zu unterstützen.

Hochsensible haben ein riesiges Potenzial, gesunde und heilsame Beziehungen zu verwirklichen. Was da alles möglich ist, können Sie erahnen, wenn Sie sich vorstellen, Sie lieben sich für genau das, was Sie sonst an sich kritisieren. Denken Sie normalerweise auch, Sie wären zu sensibel, eine Belastung für Ihren Partner oder nicht robust genug für eine "normale" Partnerschaft? Wie wäre es, wenn Sie sich dafür schätzen würden, dass Sie soviel von sich und Ihrem Partner wahrnehmen? Wenn Sie gelegentliche Momente der Überstimulation nutzen würden, sich besser zu schützen und Ihr optimales Erregungsniveau zu achten? Wenn Sie sich, während Sie sich regenerieren und Ihre Energiebalance wiederherstellen, darüber freuen, am Leben so intensiv teilnehmen zu können? Wie wäre es, wenn Sie voll und ganz zu Ihrer HSP-Natur stehen und sich Ihrem Partner damit zumuten? Wenn Sie das, was Sie überfordert und was Sie beide belastet, gemeinsam miteinander besprechen?

Ich vermute, dann würden Sie Ihren Geist damit beschäftigen, was Sie als nächstes anstellen könnten, um sich und Ihrem Partner etwas Gutes zu tun, oder wie Sie beide sich Ihres gemeinsamen Glücks noch mehr erfreuen könnten. Und ich bin sicher, dass Ihnen das nicht reichen würde: Sie würden auch andere an Ihrem Beziehungsglück teilhaben lassen. Es wäre Ihnen ein Herzensbedürfnis, Ihrer Liebe Sinn zu geben, indem Sie Ihre Sensibilität und Ihre kreativen Seiten zum Wohle anderer einsetzen. Wenn Sie all das einmal in Ruhe für sich betrachten: was glauben Sie, wie Sie sich dann fühlen würden?

Der Autor Dr. phil. Jochen Meyer ist CoreDynamik-Trainer und -Therapeut und arbeitet als Paarberater und Single-Coach in Berlin.

Jochen Meyer, "Großes Herz und dünne Nerven – wie Hochsensible gesunde Beziehungen verwirklichen",

Tipps zum Weiterlesen:

Elaine N. Aron: Hochsensibilität in der Liebe. Wie Ihre Empfindsamkeit die Partnerschaft bereichern kann, Heidelberg 2006

Marianne Skarics: Sensibilität und Partnerschaft. Hochsensible Menschen erzählen, Wien 2010
Empfehlenswerte Webseiten: www.zartbesaitet.net (mit On-line-Test), www.hochsensibel.org,

www.hochsensibilitaet.ch

*Vortrag am 8. 4., 20 Uhr Was macht mich einzigartig?
Vortragsreihe SELBSTbewusste Partnersuche 22. 3., 20 Uhr,
Ort: Aquariana Praxis- und Seminarzentrum, Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin,
weitere Informationen unter www.jochen-meyer-coaching.de*

drucken

ENDE DER DRUCKVERSION - WWW.KGS-BERLIN.DE