

Birgit Trappmann-Korr

***Hochsensitiv:
Einfach anders
und trotzdem
ganz normal***

**Leben zwischen Hochbegabung
und Reizüberflutung**



VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Vorbemerkung des Verlags

Dieses Buch dient der Information über Methoden der Gesundheitsvorsorge und Selbsthilfe. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autorin und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die hier beschriebenen Verfahren sind nicht als Ersatz für professionelle medizinische Behandlung bei gesundheitlichen Beschwerden zu verstehen.

Abdruck der Testfragen auf S. 41 f. und 45 f. mit freundlicher Genehmigung des mvv Verlags, eines Imprints der FinanzBuch Verlags GmbH.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH
Eschbachstraße 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2010
Lektorat: Nadine Weber, VAK
Umschlaggestaltung: Sabine Fuchs, Fuchs_Design München
Layout: Karl-Heinz Munding, VAK
Satz: Goar Engeländer, Bad Lippspringe
Druck und Bindung: Himmer AG, Augsburg
Printed in Germany
ISBN: 978-3-86731-060-4

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	9
Einleitung	
Persönliche Vorworte	13
<i>Post aus der Zukunft</i>	15
Zur Entstehung des Buches	18
<i>Die Geschichte hochsensitiver Menschen (HSM)</i>	19
Hochsensitivität im Überblick	
Es war einmal ... ein schwarzes Schaf	25
Sensibel oder sensitiv?	27
Hochsensitive Erwachsene	29
<i>HSM in grauer Vorzeit</i>	36
<i>Testfragen für Erwachsene</i>	41
Hochsensitive Kinder	43
<i>Testfragen für Kinder</i>	45
<i>Kinder – wie von einem anderen Stern</i>	51
<i>Reizüberflutung</i>	54
<i>Das Bedürfnis nach Ruhe</i>	58
<i>Der „5-vor-12“-Stress</i>	63
<i>Das Bedürfnis nach Struktur</i>	68
<i>Wenn die Schule zum Drama wird</i>	71
<i>HSK und die Suche nach dem Sinn</i>	77
<i>Die Froschkönige im Glas</i>	79
HS oder ADHS / ADS?	
Ist ADHS / ADS eine andere Bezeichnung für Hochsensitivität?	85
<i>Symptome der Unaufmerksamkeit</i>	86
<i>Symptome der Hyperaktivität</i>	86
<i>Symptome der Impulsivität</i>	86
Zum Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom	87

ADS: Eine Klasse für sich	91
Gemeinsamkeiten und Abgrenzungen	92
<i>Reisen auf der Datenautobahn</i>	95
Geschichte und Hintergründe zur Hochsensitivität	
HS: Ein neues Phänomen?	103
<i>Gibt es diesen Ferrari auch als Kombi?</i>	105
Die zwei Arten	109
„Denker“ und „Handler“	109
<i>Introversion und Extraversion</i>	117
<i>Das etwas andere Extrem: Der INFP</i>	121
<i>Analytischer und holistischer Wahrnehmungsstil</i>	127
Reizoffenheit: Kennzeichen einer neuen Entwicklungsstufe?	132
<i>Wahrnehmung, Filter und Konzentration</i>	133
„Ernährungsberatung“ für die andere Art	140
<i>HSM: Die Gattung der Paarhufer</i>	145
Die Gefühle: Das A und O der Hochsensitivität	148
<i>Erkennen und Erleben</i>	150
<i>Die Last mit der Lust</i>	159
<i>Angst und Melancholie</i>	169
HSM – hochbegabt oder latente Genies?	174
<i>Dürfen Hochbegabte dumm sein?</i>	175
<i>Hochbegabung und Reizoffenheit</i>	180
<i>Über das Denken</i>	185
<i>Der holistische Denker und seine Probleme</i>	190
<i>Das latente Genie</i>	196
<i>Mentale Stärke</i>	200
... und was mache ich nun mit meiner Hochsensitivität?	
Sinn und Unsinn von Gebrauchsanweisungen	207
Gesellschaftliche Aspekte der Hochsensitivität	209
<i>Erfolgreiches Networking</i>	212
Persönlichkeitsentwicklung	217
<i>Grundregeln der Kommunikation</i>	220
<i>Einige Worte an die Herren der Schöpfung</i>	223

<i>Den persönlichen Raum stärken</i>	226
<i>Der Weg zur Wasseroberfläche – oder: Nehmen Sie den Kampf auf</i>	229
<i>Bushidō</i>	233
<i>Körper und Geist mit Respekt behandeln</i>	237
Spieglein, Spieglein an der Wand	240
<i>Öffentliche und private Selbstaufmerksamkeit</i>	243
Individuelle Ziele, Arbeit und Geld	246
<i>Die Macht der Ziele – eine Beispielgeschichte</i>	253

Empathen

Testfragen für empathische HSM	261
Realität oder Science-Fiction?	262
Was ist Empathie?	265
Empathische HSM	272
Wie „funktioniert“ das?	280
Was sind Spiegelneurone?	283
Woher kommt die Weisheit der Empathen?	287
Typisierung von Empathen: Zu welcher Gruppe gehören Sie?	290
Irrungen und Wirrungen: Magie, Engel, Geisterwesen und die spirituelle Welt	292
Das Projekt www.empathen.de	294
<i>Ziele des Projektes</i>	297
<i>Welchen Namen bekommt das „Kind“?</i>	298
<i>Der Weg zum Counselor</i>	299

HSM und die Innenwelt

Die andere Seite der Medaille	305
Seele auf Tauchstation	307
<i>Stille Wasser sind tief</i>	311
<i>Der Ruf der Sirenen</i>	313
<i>Wegweiser durch die Innenwelt</i>	316
Glossar	321
Literaturverzeichnis	325
Über die Autorin	333

Für UNS
und für unsere Kinder

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich denjenigen Menschen danken, die mir geholfen haben, dass mein Buch in dieser Form erscheinen kann.

Ich danke meinen Eltern und besonders meiner Mutter Elfriede für Ihre Liebe und Ihr „so-Sein“. Ich trage diesen Schatz in meinem Herzen über Zeit und Raum hinaus.

Ich danke meinem Illustrator Mathias Kessler aus Aachen, der es mit viel Einfühlungsvermögen verstanden hat, meine Texte in kleine Karikaturen zu übertragen.

Ich danke außerdem den vielen Menschen, die ich interviewen durfte, und die mir die Genehmigung gaben, dies sinngemäß hier zu veröffentlichen.

Einen herzlichen Dank auch an Ursula Wagner, Wilfried Fink und Till Abele vom AMO-Team auf *www.amo-international.net* für die Genehmigung, einige Symbole zu verwenden.

Ich danke auch meiner Lektorin Nadine Weber für Ihre kompetente Betreuung. Sie hat es möglich gemacht, dass meine Aufzeichnungen einmal ein Buch werden.

Nicht zuletzt danke ich meinem Mann Leo, dass er mich während der Zeit des Schreibens ertragen hat. Durch seine Unterstützung war es möglich, mir die Zeit dafür zu nehmen. Ich danke dir für alles in Liebe.

Mein letzter Gruß geht an meine drei Kinder, die mit ihrer Neugier, ihrem Verständnis und Weitblick mich so manches Kapitel haben schreiben lassen. Ihr seid meine größten Schätze. Eure Mama.

—♦—

Einleitung

—♦—

Persönliche Vorworte

Jeder soll nach seiner Fassung selig werden.

Der Alte Fritz

Das Schreiben dieses Buches war eine einsame Tätigkeit, denn leider kenne ich Sie nicht. Ich sitze gerade an meinem Schreibtisch und versuche mir vorzustellen, aus welchem Grund Sie das Buch in Händen halten:

Vielleicht haben Sie als Eltern festgestellt, dass Sie ein besonderes Kind haben, und Sie benötigen weitere Informationen?

Unter Umständen machen Sie sich auch ernsthafte Sorgen und haben schon eine wahre Odyssee hinter sich?

Möglicherweise geht es aber auch um Sie persönlich und Sie vermuten, ein hochsensitiver Mensch zu sein?

Oder kann es sein, dass Sie sich schon längst zu den „Hochsensiblen“ und Hochbegabten zählen?

Vielleicht geht es aber auch um eine Ihnen nahe stehende Person, oder Sie lesen aus privatem oder beruflichem Interesse?

Dies alles kann ich nur vermuten, denn es gibt sicherlich noch viel mehr gute Gründe dies hier zu lesen, und ich freue mich, Sie auf diesem Wege persönlich begrüßen zu dürfen. Ich möchte Ihnen vorab ein paar Informationen geben, wie dieses Buch aufgebaut ist und was es damit auf sich hat. Wie Sie den oben angegebenen Fragen schon entnehmen können, habe ich für eine breite Leserschaft geschrieben und meine Lektorin meinte, es würde sich dabei um das „Eierlegende-Wollmilchsau-Syndrom“ handeln. Da ich jedoch solchen Diagnosen und psychologischen Theorien durchaus kritisch gegenüberstehe, habe ich mich nicht entmutigen lassen und dennoch versucht, all meinen Lesern gerecht zu werden. So vermisst der eine vielleicht tiefer greifende Informationen und der andere fühlt sich durch Literaturangaben und Herleitungen im Text gestört. Je nach Ausgangslage kann es daher ganz sinnvoll sein,

sich mit der Gliederung vertraut zu machen, denn es geht hier um das Phänomen *Hochsensitivität* ... und das hat viele Gesichter. Es setzt sich in seinen Bestandteilen, so kann man dies in etwa formulieren, in der Hauptsache aus *Reizoffenheit*, *Sensibilität* und *Intelligenz* zusammen. Treffen diese Aspekte aufeinander, dann ist auch eine *Hochbegabung* sehr wahrscheinlich. Doch leider ist es nicht ganz so einfach, wie es klingt.

Wir beginnen bei den Urhebern des Begriffs „Hochsensitivität“, denn der Ansatz zu diesem Konzept gründet sich auf Forschungen der amerikanischen Psychologen Aron und Aron (1997, 2005), die den Terminus „Highly Sensitive Person“ (HSP) prägten. Die Bezeichnungen für diese Phänomenologie fallen jedoch im deutschen Sprachraum (noch) sehr uneinheitlich aus, so wird unter anderem von Hochsensibilität, Hypersensibilität, Feinfühligkeit, Reizoffenheit, Hellfühligkeit und gelegentlich auch von zart besaitet und empfindsam gesprochen. Wir werden uns genauer anschauen, was dahinter steckt, denn ich werde Ihnen nicht nur darstellen, *wie* hochsensitive Menschen sind, sondern auch, *warum* Sie so sind. So können wir den Dingen auf den Grund gehen und dies erlaubt uns dann, auch Brücken zu weiteren Phänomenen unserer Zeit zu schlagen, die sonst nicht möglich gewesen wären. Dies betrifft Diagnosen wie das Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom ADHS/ADS, mit und ohne Hochbegabung, die wachsende Anzahl vermeintlich psychischer Störungen bei Kindern und Erwachsenen, Diskussionen um erweiterte Wahrnehmung sowie die Standortbestimmung und Entwicklung der menschlichen Intelligenz. Dieses Buch soll Ihnen Einsichten vermitteln und Fragen beantworten, die Sie vielleicht schon länger beschäftigen und auf die Sie noch keine Antworten finden konnten. Ein wirkliches „Aha-Erlebnis“ ist nur dadurch zu erlangen, dass man weiß, *warum* etwas soundso ist oder nicht. Erst danach können diese Sachverhalte in den eigenen psychischen Prozess integriert werden und die ersehnte Ruhe kehrt ein. Dieser Prozess ermöglicht eine ganz natürliche Problemlösung von innen heraus, ganz ohne Therapie

und Medikamente. Sollten Sie jedoch den Wunsch und das Bedürfnis nach professionellem Rat haben, so scheuen Sie sich auf gar keinen Fall, diesen auch in Anspruch zu nehmen.

Post aus der Zukunft

Stellen Sie sich vor, Sie bekämen Post aus der Zukunft und ein unbekannter Absender sendet Ihnen ein kompliziertes Hightech-Gerät. Voller Freude machen Sie den Karton auf und finden auf dem Gerät einen Zettel mit der Aufschrift *Notebook*.

Ein solches Notizbuch haben Sie noch nie gesehen und Ihre anfängliche Begeisterung weicht der Erkenntnis, dass diese Sache wohl einen Haken hat! Erstens handelt es sich bei dem Gegenstand ganz offensichtlich nicht um ein Buch, und zweitens hat man vergessen, Ihnen eine Bedienungsanleitung beizulegen. Ihr Forschergeist ist dennoch erwacht und frohen Mutes schließen Sie das Gerät ans Stromnetz an und drücken auf die Tasten, denn bei näherer Betrachtung sieht dieses *Notebook* Ihrer Rechenmaschine sehr ähnlich. Leider verhält sich dieses Ding jedoch ganz und gar nicht so wie Ihre Rechenmaschine und alle üblichen Strategien führen zu keinem Erfolg. Wozu ist dieses Ding, das *Notebook* heißt, also zu gebrauchen? Sie probieren weiterhin daran herum, bis auf dem Display nur noch ERROR erscheint. Vermutlich denken Sie nun, dass das Gerät aus der Zukunft wohl sehr empfindlich ist und allzu leicht kaputt geht. Außerdem konnten Sie auch noch nicht herausfinden, was man damit machen kann. Auch Ihr Schwager äußert die Vermutung, dass dieses seltsame Ding wohl von Anfang an kaputt war und sowieso überflüssig zu sein scheint, denn er als Experte in Sachen Rechenmaschinen kenne sich nun einmal bestens aus. Ihre kleine Tochter fragt Sie daraufhin, ob sie diese *Zaubermaschine* haben darf, denn damit kann man um die Welt fliegen und man kann die Maschine alles fragen, was man nur wissen will. Sie lächeln Ihre kleine Tochter an und denken insgeheim, dass ihre

Fantasie wieder einmal mit ihr durchgeht. Ich hoffe, Sie ahnen, was ich Ihnen mit dieser kleinen Geschichte sagen möchte?

Hier geht es um Menschen, die aufgrund ihrer Wahrnehmungsbegabungen ihrer Zeit ein wenig voraus sind und es braucht schon etwas kindliche Fantasie, um dies vermuten zu können. Der Mensch hat sich ganz offensichtlich entwickelt, ohne dass irgendeine Instanz eine allgemeingültige „Produkt- und Bedienungsanleitung“ publiziert hätte. Deshalb sollten wir nicht gegenseitig auf unsere „Tastaturen“ einhämmern, bis nur noch ERROR erscheint. Vielmehr ist es wünschenswert, uns in unserer Verschiedenheit anzunehmen und zu akzeptieren.

Ich habe mich bemüht, einige Ihrer besonderen Fähigkeiten und Eigenheiten aufzuschreiben, damit Sie eine Art Leitfaden an die Hand bekommen. Natürlich können Sie im Laufe Ihres Lebens alles selbst herausfinden und diesen und jenen „Knopf“ mal drücken, aber das kostet Zeit, Energie und nicht zuletzt auch Selbstvertrauen. Doch gerade dieses Selbstvertrauen, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, fällt oft so schwer, weil wir teilweise noch gar nicht wissen können, wozu wir überhaupt fähig und „einsetzbar“ sind. Wer soll Sie das auch lehren, in einer Welt, in der man „nur“ Rechenmaschinen kennt? Diesen tieferen Sinn des Selbstvertrauens und Selbstbewusstseins kannte schon das antike Griechenland, denn nicht umsonst steht auf der Wand der Vorhalle im Tempel von Delphi geschrieben:

Erkenne Dich selbst.

All meinen Lesern wünsche ich wertvolle Einsichten sowie Glück und Gesundheit auf diesem, unserem Weg durchs Leben auf dem Planeten, den wir Erde nennen. Mögen Sie die Zeit und Ruhe finden, hier zu lesen, und mögen Sie auch den zweiten Rat des Orakels von Delphi beherzigen:

Nichts im Übermaß.

Zum Abschluss möchte ich nur noch erwähnen, dass ich mich aus Gründen der Einfachheit für eine überwiegend männliche Anrede entschieden habe – selbstverständlich sind beide Geschlechter gemeint. Weiterhin sind die Beispiele von Personen aus meiner Praxis frei erfunden und haben keinerlei Bezug zu meinen echten Klienten.

Ihre Birgit Trappmann-Korr
Orsoyerberg, den 16. Dezember 2009

Zur Entstehung des Buches

*Der Unterschied zwischen den meisten anderen Menschen und mir liegt darin,
dass bei mir die „Zwischenwände“ durchsichtig sind.
Das ist meine Eigentümlichkeit.
Bei anderen sind sie oft so dicht, dass sie nichts dahinter sehen
und darum meinen,
es sei auch nichts da.
Ich nehme die Vorgänge des Hintergrundes einigermaßen wahr,
und darum habe ich die innere Sicherheit.
Wer nichts sieht,
hat auch keine Sicherheit und kann keine Schlüsse ziehen,
oder traut den eigenen Schlüssen nicht.
Ich weiß nicht, was es ausgelöst hat,
dass ich den Strom des Lebens wahrnehmen kann.*

Carl Gustav Jung

Manchmal wird behauptet, dass es so viele Bücher gibt, wie Sand am Meer. Rückblickend kann ich gestehen, dass ich einige davon gelesen habe und jede Buchhandlung für mich ein wahres Einkaufsparadies ist. Ehrlich gesagt hatte ich jedoch nie vor, selbst eines zu schreiben, und während ich manchmal regelrecht verzweifelt am Schreibtisch vor meinem PC saß und Hände ringend nach den richtigen Worten suchte, wurde mir klar, dass Lesen wesentlich angenehmer ist als Schreiben. Hätte ich nur ein einziges Buch gefunden, das meinem ähnlich ist, hätte ich diese Unternehmung sofort und mit großer Erleichterung aufgegeben. Jahrelang habe ich intensiv nach Informationen zum Thema gesucht, ohne wirklich zu wissen, dass ich schon längst dabei war, für mein eigenes Buch zu recherchieren. Aus diesem Interesse heraus ist dann auch meine wissenschaftliche Arbeit entstanden, für

die ich nochmals fast zwei Jahre Literatur gesucht habe. Letzten Endes blieb mir dann auch nichts anderes mehr übrig, als die Herausforderung des Schreibens anzunehmen, denn die Thematik beschreibt eine moderne Tragödie, bei der mir regelrecht die Worte fehlten – und darum war es wohl auch so mühsam. Es geht hier um Kinder und Erwachsene, die „anders als die anderen“ sind, denn sie gehören zu den sogenannten *Hochsensitiven Menschen (HSM)*.

Ich habe mich oft gefragt, was wäre, wenn es Menschen geben würde, die mehr wahrnehmen können, als die überwiegende Mehrheit der Bevölkerung?

Was wäre, wenn niemand ihnen glaubt, weil alle denken, diese Menschen reden über Dinge, die es gar nicht gibt oder die irrelevant sind?

Was wäre, wenn diese Menschen als krank angesehen werden, nur weil die aktuellen Umweltbedingungen, das Bildungs- und Erziehungssystem nicht zu ihnen passt?

Die Geschichte hochsensitiver Menschen (HSM)

Hochsensitivität ist nicht einfach plötzlich „da“, sondern sie hat sich in und mit dem betroffenen Menschen entwickelt, und so ist das zum Teil tragische Schicksal hochsensitiver Menschen nicht wirklich neu. In der Vergangenheit stand jedoch kein geeignetes Mittel zur Verfügung, dies auch angemessen darzulegen. Die Erforschung der menschlichen Psyche war einfach noch nicht so weit und es liegt nicht in der Natur von HSM, sich gegen die überwiegende Mehrheit durchzusetzen. Auch haben sich die Umweltbedingungen in den letzten hundert Jahren dramatisch verändert, sodass eine Reizflut uns Menschen zu überschwemmen droht. Das betrifft nicht nur HSM, die davon natürlich besonders in Mitleidenschaft gezogen werden, sondern alle Menschen. Denken Sie

an Top-Manager, die auf der Höhe ihrer Karriere plötzlich ins Gegenteil verfallen, zu Aussteigern und Einsiedlern werden, weil sie den Rummel nicht mehr ertragen können. Ein deutliches Zeichen, dass das Maß überschritten ist und wir uns selbst an die Schwelle des Erträglichen katapultiert haben.

Im Verlauf unserer Menschheitsgeschichte gab es also immer schon HSM und manch einem gelang es auch immer mal wieder, seine besonderen Fähigkeiten darzustellen, zum Beispiel als Künstler, weiser Berater, Schamane oder Philosoph; doch immer bildeten diese HSM die große Ausnahme von der Regel. Nicht selten erkannte man ihr wahres Wesen auch erst in ihren späteren Jahren oder nach ihrem Ableben. Zu Lebzeiten berühmt gewordene Geister erschienen der überwiegenden Mehrheit immer ein wenig „seltsam“, aber ihre herausragenden Werke waren nun einmal nicht von der Hand zu weisen. Ich denke dabei zum Beispiel an den Philosophen Friedrich Nietzsche, den Psychologen Carl-Gustav Jung oder auch an den Dichter Rainer Maria Rilke.

In jüngster Zeit scheint die Diskussion über hochsensitive Menschen jedoch zuzunehmen, und der Theorie zufolge wird über eine Verteilung von etwa 15 bis 20 Prozent innerhalb einer Bevölkerung gesprochen. Für Deutschland würde das bedeuten, dass ungefähr 12 Millionen Menschen davon „betroffen“ sind. Meine eigenen Beobachtungen gehen jedoch von etwas weniger optimistischen Zahlen aus, wenngleich eine steigende Tendenz zu erwarten ist und die Dunkelziffer recht hoch erscheint.

Die Tragödie besteht nun darin, dass aus der Sicht derjenigen, die nicht *so* sind – und das schließt Psychologen ausdrücklich ein –, sensitive Wesen völlig verkannt und ihr Verhalten falsch interpretiert wird, sodass Erwachsene, Eltern und Kinder zum Teil derart darunter leiden, dass sie zum Therapiefall werden. Aber auch hier wird oftmals die wahre Ursache nicht erkannt und es wird ein falscher Ansatzpunkt gewählt, sodass das *Leid der Seele* weitergeht.

Nicht selten werden falsche Diagnosen gestellt, zum Beispiel ADHS/ADS, eine psychische Schwäche, Krankheit oder Labilität.

Manchmal redet man auch von Erziehungsfehlern und manchmal sind HSM einfach der Willkür der Nichtwissenden ausgesetzt. Unumstritten gehören sie zwar zur Ausnahme von der breiten Regel, aber sie sind sicher keine Laune der Natur, denn in ihrer Wesensart steckt ein tieferer Sinn.

Um diesen Sinn zu erfassen, sollte man sich vor Augen führen, dass eine Medaille immer zwei Seiten hat, denn jedes Teil in unserem Universum ist durch sein Gegenteil bedingt. Man nennt es das kosmische Prinzip, dem alles unterworfen ist. Leider können die meisten Menschen das Gegenteil und die andere Seite der Medaille nicht sehen, weil ihre „Zwischenwände“ so dicht sind. Die östlichen Mystiker sprechen vom „Schleier der Maja“, der die Menschen täuscht und oftmals dafür sorgt, dass Dinge anders scheinen, als sie in Wirklichkeit sind.



Mit diesem Buch nehme ich Sie mit auf die „andere Seite“, aber weder „hier“ noch „da“ liegt die Realität, sondern sie ergibt sich aus dem dynamischen Zusammenspiel beider Seiten. Die chinesische Philosophie hat dies mit dem Zeichen *Taiji* („die großen Gegensätze“) mit den beiden Elementen Yin und Yang illustriert.