

können auch Medikamente, Alkohol oder Koffein eine stärkere Wirkung haben, die man stets mit einkalkulieren muss, damit keine unerwünschten Nebeneffekte entstehen.

Schließlich möchte ich noch auf das *Unsichtbare* zu sprechen kommen und dazu gehören Gefühle und Stimmungen bei einem selbst, bei anderen oder in einer Gruppe, die das Nervenkostüm reizen können. Dieser Reiz ist aber oft sehr schwer zu erkennen, da es sich dabei nicht um Dinge handelt, die greifbar, zu sehen oder zu hören sind. Ich habe schon von vielen hochsensiblen Personen gehört und es auch selbst erlebt, dass das Befinden einer Person, die sich in der Nähe befindet, auf einen abfährt. Wenn eine Freundin von mir sehr müde ist, macht sich in mir ebenfalls bald eine bleierne Müdigkeit breit. Und wenn ich plötzlich aus unerklärlichen Gründen gereizt reagiere, entdecke ich oft, dass sich in meiner Nähe eine gereizte Person befindet.

Diese Eindrücke haben nicht immer etwas mit einem einzelnen Menschen zu tun. Manchmal ist es mehr die vorherrschende Stimmung oder eine gewisse Atmosphäre. So ging ich zum Beispiel als Teenager mit ein paar Freunden eine Straße entlang, in der sich beidseitig ein Restaurant ans Nächste anschloss. Meine Freunde steuerten irgendeines der Lokale an, doch ich wäre ohne Bedenken in jedes andere Lokal mitgegangen, aber nicht in dieses. Es gab dafür keinen spezifischen Grund. Es war nicht düster und die Musik war nicht schlechter als in den anderen Lokalen. Aber alles in mir sträubte sich gegen diesen Ort. Dieses unangenehm beklemmende Gefühl schien jedoch niemand mit mir zu teilen.

Also schob ich meine Empfindungen auch hier wieder auf meine unerfahrene, nie erwachsenwerdende Natur. Ich verzog mich den ganzen Abend in mein Schneckenhaus und schämte mich. Damals hatte ich keine Ahnung, was mit mir los war. Heute bin ich mir sicher: Dort war irgendetwas Unsichtbares, das mich beunruhigte. Aber nicht jedes unangenehme Gefühl entspringt dem sogenannten sechsten Sinn, sondern meistens liegt sein Ursprung in einem der anderen fünf Sinne.

Dennoch ist die geistliche Dimension meines Erachtens nicht zu unterschätzen. In anderen Kulturen ist das Wissen um eine unsichtbare Welt viel verbreiteter als in unserem *aufgeklärten* Westen. Ich mache mir nicht gerne Gedanken über Mächte und Gewalten, die sich nicht einordnen lassen. Jedenfalls nicht, wenn es sich dabei um etwas Böses handelt, das mir schaden will. Dennoch glaube ich an die unsichtbare Welt, von der ich durch meinen Glauben an Gott gelernt habe. In der Bibel im Markusevangelium Kapitel 6, ab Vers 47 wird dazu eine spannende Geschichte erzählt:

Die Freunde von Jesus fuhren mit einem Boot über einen See. Da begann es zu stürmen und hohe Wellen schleuderten das Boot wild auf dem See herum. Die Menschen damals glaubten, dass böse Geister im Wasser leben und beim Sturm an die Wasseroberfläche kommen.

Plötzlich sahen sie Jesus, der auf dem Wasser zu ihnen kam. Ihr erster Gedanke war:

Das muss einer dieser Geister sein.

Doch Jesus rief ihnen zu: „Habt keine Angst, ich bin es.“

Sie holten ihn ins Boot, und der Sturm legte sich augenblicklich.

Die Füße auf etwas zu stellen, bedeutete damals, Macht darüber auszuüben. Jesus stellte sich also sinnbildlich auf diese Mächte und zeigte damit, dass er stärker ist als sie. Diese Geschichte zeigt uns genauso wie damals den Freunden im Boot, dass Jesus Macht hat über alle Mächte dieser Welt. Das ist das Einzige, was zählt.

Denn dieser Gott, der über alle Mächte der sichtbaren und unsichtbaren Welt herrscht, ist ein Gott, der uns liebt und uns nicht schaden will. Wenn wir gewisse Dinge spüren, von denen wir nicht genau wissen, woher sie stammen, und es vielleicht auch nicht wissen wollen, brauchen wir uns nicht zu fürchten. Denn Gott, der Schöpfer, ist Herr über jede Macht. In seiner Hand sind wir geborgen.

Nun denkst du vielleicht: Das ist doch logisch. Jeder Mensch nimmt mit den Ohren, der Nase, den Augen, dem Mund, ja mit dem ganzen Körper Reize wahr. Das ist richtig. Doch hochsensible Personen sind ihnen ausgesetzt, als würden sie vor einem Lautsprecher stehen. Welchen Einfluss dieses intensivere Wahrnehmen auf eine hochsensible Person hat, werden wir später noch genauer anschauen.

Das grobe Schutznetz

Jeder Mensch trägt ein Schutznetz über seinen Wahrnehmungen. Es hat die Aufgabe, Dinge, die wir nicht unbedingt wahrnehmen müssen, herauszufiltern oder zu schwächen. Stell dir einmal vor, du würdest das Vogelgezwitscher genau gleich stark wahrnehmen wie das Klingeln des Telefons. Das würde bedeuten, dass es unmöglich wäre, das Wichtige vom Unwichtigen zu unterscheiden.

Hochsensible Personen verfügen im Gegensatz zu weniger sensiblen Menschen über ein sehr grobes Netz, was dazu führt, dass nicht nur die Reize, die durch ihr Netz durchgehen, stärker sind, sondern dass sie auch eine viel größere Anzahl an Reizen wahrnehmen. Dinge, die andere einfach herausfiltern, nehmen hochsensible Personen manchmal bewusst, sehr oft aber auch unbewusst wahr. Der ständige Lärmpegel in einem Großraumbüro, der Mix aus einer vollen Babywindel und penetrantem Parfüm in einem Zugabteil, der ungewöhnlich ernste Blick eines Kollegen werden von den groben Maschen nicht aufgefangen.

Um dies zu illustrieren, zitiere ich hier ein Beispiel aus dem Buch *Zart besaitet*:

Lasst uns hier einmal vergleichen, was eine nicht hochsensible und eine ausgeprägte hochsensible Person jeweils wahrnehmen könnten, wenn sie zu einer Party eingeladen sind und den Raum das erste Mal an diesem Abend betreten.

Der nicht hochsensible Mensch wird beim Betreten des Raums die bereits anwesenden Leute wahrnehmen und wahrscheinlich katalogisieren nach „kenne ich“ und „kenne ich nicht“, „angenehm“ oder „uninteressant“. Wenn ihn dann die Gastgeberin anspricht mit der Frage, was er trinken mag, wird er sich dankbar in ein Gespräch verwickeln lassen und den Rest des Raumes vorübergehend vergessen.

Ganz anders der hochsensible Mensch. Mit dem Wahrnehmen der bereits Anwesenden „sieht“ er gleichzeitig ihren momentanen Zustand und Stimmung – und das beinhaltet Dinge wie „schuldbewusst und bemüht“, „eitel aber integer“ oder auch die traurige Schüchternheit des Mauerblümchens. Weiter „sieht“ er die Beziehungen der im Gespräch Vertieften vielleicht wie Farbblasen im Raum, erkennt aus der Distanz – oder würde erkennen, sofern einige Minuten zur Verarbeitung zur Verfügung stehen würden, – wer sich mag, wer gerade versucht, den anderen irgendwie zu übertrumpfen, wo gerade jemand im Liebeskummer getröstet wird, wo Intrigen gesponnen werden etc.

Darüber hinaus nimmt er auch sofort die Schnitt- und Topfpflanzen wahr, vor allem die Farben, so wie die gesamte Dekoration, schließt aus manchen Einzelheiten, dass der/die Dekorierende schon ziemlich im Stress gewesen sein muss, bemerkt die Musik, den Rauch in der Luft und das offene Fenster am anderen Ende des Raumes, den Geruch aus der Küche und den eigenen Hunger.

Vielleicht erkennt er von weitem einen Jugendfreund, den er vor langer Zeit aus den Augen verloren hat. Wenn genau an diesem Punkt, an dem bereits viele Einzelheiten aufgenommen wurden (teilweise an oder knapp unterhalb der Bewusstseinschwelle), die Verarbeitung jedoch noch kaum begonnen hat, die Gastgeberin freundlich lächelnd auf ihn zukommt und fragt, was er trinken mag, kann genau dieser zusätzliche Entscheidungsstress der Tropfen sein, der das Fass der Aufmerksamkeit zum Überfließen bringt.

Stottern, Stimmversagen oder die völlige Blockierung und Unfähigkeit, auch nur einen einzelnen, klaren Gedanken zu fassen, können die peinliche Folge sein.⁴

Ich möchte im Zusammenhang mit diesem Beispiel zwei Dinge speziell hervorheben:

1. Die vielfältigen Angebote und Möglichkeiten in der Gesellschaft sind wie ein Buffet. Für alle ist dasselbe da, nur haben wir unterschiedlich große Teller. Einige balancieren eine Anrichteplatte durch die Gegend und schaufeln haufenweise Pommes, Fisch and Chips, Steaks und Salat darauf. Dann gibt es solche mit *normal großen* Tellern (was auch immer normal bedeutet), und dann gibt es noch diejenigen, die nur einen Dessertteller oder gar eine Untertasse in den Händen halten. Sie müssen sich gut überlegen, von welchem Angebot sie wie viel nehmen, damit der Teller nicht überläuft.

Hochsensible Personen können vielleicht nicht so viel auf einmal auf ihren Teller schaufeln. Doch sie erleben jeden Bissen tief und intensiv. Und durch dieses intensive Verarbeiten haben sie viel länger etwas davon. Das ist doch wunderbar oder nicht? Als ich diese Zeilen geschrieben habe, musste ich schmunzeln. Ob es wohl ein Zufall ist, dass ich beim Essen immer die Letzte bin, die den Teller leer hat?

2. Das Unterbewusstsein spielt oft eine größere Rolle als wir ahnen. Es gibt Situationen, in denen sich eine hochsensible Person gestresst oder einfach schlecht fühlt, ohne dass ein bestimmter Grund dafür bestehen muss. Viele der Reize, die unser Nervensystem beanspruchen, verarbeiten wir unterbewusst. Es braucht ein bisschen Übung, dem Prozess im Unterbewusstsein auf die Schliche zu kommen.

Dazu ein Beispiel aus meinem Leben: Alle zwei Jahre verbringe ich eine Woche als Leiterin in einem Musicalcamp für Teens. Das ist immer eine sehr schöne Zeit, wenn auch eine echte Herausforderung für Körper, Seele und Geist. Einmal war es besonders intensiv. Vielleicht lag es daran, dass ich schon ziemlich erschöpft ins Camp kam. Doch auch viele der anderen Leiter klagten über Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Nervosität und Stress. Zum Glück habe ich, seitdem ich während einer stressigen Weihnachtszeit ernsthafte Probleme mit dem Schlafen hatte und deswegen zum Arzt gegangen bin, immer ein Schlafmittel dabei. Je mehr um mich herum und in mir los ist, desto mehr brauche ich einen tiefen und gesunden Schlaf. Deshalb zögerte ich nicht lange und nahm die Schlaftabletten.

Ich konnte mich also nicht über zu wenig Schlaf beschweren. Außerdem hatte ich im Vergleich zu anderen recht viel Freizeit und hatte auch keinen Auftritt auf der Bühne, weshalb ich hätte nervös sein müssen. Trotzdem schwanden meine Kräfte rapide. Mein ganzer Körper fühlte sich an wie unter Strom, was ich jedoch nicht ernst nahm.

Ich sagte mir: „Du hast genug Ruhezeiten, genug Schlaf, du bist ersetzbar. Sei mal nicht so egoistisch! Kümmere dich besser um die anderen. Das ist schließlich deine Aufgabe hier.“ Also betete ich für alle, fragte nach und half, wo ich nur konnte.

Es war wirklich ein wunderbares Camp, doch nach der letzten Aufführung brach alles über mir zusammen. Ich hatte nur gegeben und dabei meine eigenen Bedürfnisse nicht beachtet. Ich hatte nicht gemerkt, dass ich anfing, die ganze Nervosität, den Stress, die Emotionen und Kämpfe jedes Einzelnen auf meinen Schultern zu tragen: Ich stand nicht selbst auf der Bühne, war aber mit jeder Faser meines Seins mit jedem Einzelnen auf der Bühne. Ich schlief zwar gut, trug jedoch die Müdigkeit von allen anderen mit. Ich brauchte nicht nervös zu sein, spürte aber die Anspannung aller Teilnehmer auf meinen Schultern. Ich hatte es mir nicht erlaubt, auch einmal schwach sein zu dürfen.



Diese Geschichte zeigt, dass all diese Reize nicht nur eine psychische, sondern auch eine physische Auswirkung haben. Der Körper ist allgemein ein guter Maßstab, um zu erkennen, wenn etwas nicht stimmt. Wenn ich stark überreizt bin, fühle ich das am ganzen Körper. Es wirkt sich auf mein Gehör und den Sehnerv aus, manchmal schnürt es mir die Kehle zu und bereitet mir Bauchschmerzen. Und wenn ich zu lange angespannt bin, fühle ich ein Kribbeln im ganzen Körper.

Im nächsten Kapitel möchte ich mit euch gemeinsam anschauen, woher das kommt.