

Fach·Buch
Hochsensibilität

Worauf es in der Begleitung
Hochsensibler ankommt

Jutta Böttcher **HERAUSGEBERIN**
AURUM CORDIS - KOMPETENZZENTRUM
FÜR HOCHSENSIBILITÄT

AUTOREN

Jutta Böttcher
Sabrina Görlitz
Mechthild Rex-Najuch
Christian Schneider
Dr. med. Bernd Seitz
Andrea Wandel

REDAKTION

Sabrina Görlitz
Mechthild Rex-Najuch

fischer & gann

Inhalt

- [Dr. Gunther Schmidt] **Vorwort 9**
- [Jutta Böttcher] **KAPITEL EINS**
Einleitende Gedanken 15
- [Sabrina Görlitz] **KAPITEL ZWEI**
Grenzgänger mit einem Sinn für Wunder 27
i-Punkt Grenzgänger mit einem Sinn für Wunder –
Mechthild Rex-Najuch 72
- [Andrea Wandel] **KAPITEL DREI**
Hochsensibilität und Trauma 83
1. Ein geschützter Raum zwischen den Grenz-Welten 83
2. Hochsensibilität und Trauma: Gemeinsamkeiten
und Unterschiede 85
2.1 Hochsensibilität: Angeboren oder durch
ein Trauma ausgelöst? 87
2.2 Ein Blick in die Gehirnforschung 90
3. Was tun bei Hochsensibilität und Trauma? 92
3.1 Der Intensitätssog-Junkie 95
3.2 Echte Treffpunkte im Kontakt von Klienten
und Begleiter 97
3.3 Das Geschenk in Hochsensibilität und Trauma 99
4. Leben und Gesundheit 102
4.1 Resilienz, Selbstwirksamkeit und Antifragilität 105
4.2 Vorurteile im Blick behalten 107
4.3 Dissoziation als Ressource? 111
4.4 Orientierung im mehrdimensionalen Sein 113
5. Intimität und Scham – Persönlichkeitsentwicklung
und Bindung 116
5.1 Gesunde und toxische Scham 117
5.2 Intimität 120

- 5.3 Die Verletzlichkeit des Begleiters 124
- 6. Therapeutisches Werkzeug: Mimik-Lesen, Lauschen und einladende Sprache 127
 - 6.1 Die Kraft der Mimik 127
 - 6.2 Lauschen als kreatives Werkzeug unserer Seele 132
 - 6.3 Einladende und explorierende Sprache 135
- 7. Resümee 138
- i-Punkt **Hochsensibilität und Trauma** – Mechthild Rex-Najuch 139

Dr. Bernd Seitz] KAPITEL VIER

- Hochsensibilität in der Medizin 153
 - 1. Eine Welt voller Schubladen 153
 - 2. Fallstricke in Anamnese und Diagnostik 156
 - 2.1 Der Diagnosekrimi – Differentialdiagnostik 161
 - 2.2 Vollkommen aus dem Takt 171
 - 3. Der Körper – Uhrwerk und Kunstwerk zugleich? 174
 - 3.1 Chronobiologie – eine Symphonie der Pausen 176
 - 3.2 Herzratenvariabilität (HRV) 185
 - 4. Stress an der Zelle 191
 - 4.1 Freie Radikale und pro-oxidativer Stress 193
 - 4.2 Alles eine Frage der Energie – Mitochondrienmedizin 199
 - 5. Hochsensible – eine besonders krankheitsgefährdete Spezies? 204

- i-Punkt **Hochsensibilität in der Medizin** – Mechthild Rex-Najuch 211

Jutta Böttcher mit Christian Schneider] KAPITEL FÜNF

- Ein multidimensionaler Blick auf das Phänomen der Hochsensibilität 221
 - 1. Aufgespannt zwischen zwei Welten 221
 - 1.1 Die Kraft aus der Sehnsucht der Hochsensiblen 225
 - 1.2 Komplexe Informationsverarbeitung und ihre Folgen 227
 - 1.3 Zwischen Lebensdrama und Lebensvision – der souveräne Umgang mit einer Achillesferse 229
 - 1.4 Zwischen Selbstverrat und Selbstverbindung 233
 - 2. Hochsensible – Mystiker, Selbstverwirklicher und Kulturkreative 235

- 2.1 Gipfelerlebnisse – einmal Himmel und zurück 237
- 2.2 Die entscheidende Perspektive des Begleiters 238
- 2.3 Die Maslow'schen Selbstverwirklicher – eine Spur zur immanenten Gesundheit Hochsensibler 246
- 2.4 Die Kulturkreativen – Träger einer stillen Revolution 250
- 3. Hochsensibles Bewusstsein, Spiritualität und gesellschaftliche Evolution 256
 - 3.1 Thesen zur Hochsensibilität 257
 - 3.2 Exkurs: Hochsensible und Kulturkreative aus der Perspektive der Spiral Dynamics 261
 - 3.3 Übergangsphasen und ihre Bedeutung für die Arbeit mit Hochsensiblen 266
 - 3.4 Zukunftskompetenz Hochsensibilität 269
- 4. Das Gebot der Stunde – Entwicklung und Stärkung der Potenziale Hochsensibler 275
 - 4.1 Das Dialoghaus und die dialogischen Prinzipien 277
 - 4.2 Die Kultur des Nichtwissens und der heilsame Raum 279
- 5. Gesichter von Hochsensibilität in Therapie, Coaching und Beratung 281
 - 5.1 Marit B. – zwischen Abschied und Neubeginn 282
 - 5.2 Marco E. – schwer gestresst in Struktur und Funktion 291
 - 5.3 Changemaker – die einsamen Wölfe unter den Hochsensiblen 296
 - 5.4 Alexander – ein hochsensibles Kind 301
- 6. Hochsensibles Leben und seine Begleitung – die Suche nach einer Erfahrung von Verbundenheit 304
 - 6.1 Begleitung als Treffpunkt 308
 - 6.2 Hochsensibilität – Geschenk und Aufgabe 311
- 7. Christian Schneider zur Struktur des Begleitungsprozesses 314
 - 7.1 Der Sinn- und Werteprozess 320
 - 7.2 Higher Ground Leadership® 322
- i-Punkt **Ein multidimensionaler Blick auf das Phänomen der Hochsensibilität** – Mechthild Rex-Najuch 326

Mechthild
Rex-Najuch

KAPITEL SECHS

Zwischen Nichtwissen und Wissenschaft - am Ende einer Odyssee 337

1. Begleitung - Tanz ohne Choreografie 337
 2. Psychologie und Medizin - zwei unterschiedliche
Gleiche 344
 - 2.1 Konsequenzen falscher Behandlung
und Außenbewertung 347
 - 2.2 Zwischen Abgrenzung und Empathie 349
 3. Physik und Biologie - Erklärung natürlicher Prinzipien 355
 - 3.1 Die Ökonomie der Natur und ihre Vorteile 358
 - 3.2 Muster und Ordnung - Tanz verschiedener
Geschwindigkeiten 363
 - 3.3 Vorschriften der Natur 367
 - 3.4 Quantentunnel in den Mitochondrien 372
 4. Lernen - über ein natürliches Konzept und die Kraft
der Erwartung 376
 - 4.1 Neuronale Plastizität - Grundvoraussetzung für
anhaltenden Lernerfolg 382
 - 4.2 Lernen unter besonderen Voraussetzungen 384
 - 4.3 Die Welt da draußen - Gehirn und Sinneswahrnehmung 392
 - 4.4 Freier Wille - die Kraft der Entscheidung 396
 5. Stress - ein natürliches Prinzip zum Überleben 400
 - 5.1 Stress aus natürlicher Sicht 404
 - 5.2 Stresstabilität - erlernbar oder natürlich angelegt? 408
- i-Punkt Zwischen Nichtwissen und Wissenschaft -
am Ende einer Odyssee - Mechthild Rex-Najuch 412

Schlussgedanken 419

Autorinnen und Autoren 423

Anmerkungen 426

Register 439

Abbildungsteil I - VIII zwischen 224 und 225

Vorwort

Das vorliegende Buch ist für unsere Fachwelt und für alle Menschen, die als hochsensibel beschrieben werden können, längst überfällig. Es stellt aus meiner Sicht eine sehr bedeutsame und ermutigende Hilfe dar, nicht nur für die Menschen, um deren Erlebnisprozesse und Identitätserfahrungen es hier speziell geht, sondern auch für viele andere, die im Kontakt mit unserem »Gesundheitssystem« - für das meiner Meinung nach oft besser der Begriff »Krankheitssystem« passen würde - schwächende und tief verunsichernde Erfahrungen machen mussten.

Das Buch beschäftigt sich sehr fundiert, differenziert und auf Basis herausragenden Fachwissens mit dem als Hochsensibilität definierten Thema, das von vielen immer noch als nicht existent oder völlig übertrieben und überbewertet betrachtet wird. Leider muss dies nicht nur für uninformierte Laien, sondern auch für eine erhebliche Zahl von Professionellen aus den »helfenden Berufen« gesagt werden, zum Beispiel für Psychotherapeuten und Psychiater. Ich weiß aus Rückmeldungen von leider recht vielen Betroffenen, welche abwertenden, sie pathologisierenden Erfahrungen viele von ihnen ausgesetzt waren, bevor sie nach einer leidvollen Odyssee ambulant zu mir in die Therapie oder bei uns in der sysTelios Klinik Siedelsbrunn zu einer stationären Kooperation kamen - und danach wieder mit Würde und Stolz auf ihre wertvolle Hochsensibilitätskompetenz zurück in ihr Alltagsleben gehen konnten. Typisch für diesen zuvor durchgemachten Leidensweg war und ist bei fast allen, dass ihre jeweils einzigartige Art des Erlebens und des »in der Welt Seins« sowohl durch viele Rückmeldungen aus ihrem direkten Lebensumfeld (zum Beispiel Familie, Kindergarten, Schule, Beruf), aber auch durch Ange-

hörige der »helfenden Berufe«, oft als abnormal, als Ausdruck von Störung, Unfähigkeit und Krankheit bewertet und behandelt wurde. Dies führt zu tiefer Verunsicherung und häufig auch massiven Selbstabwertungsprozessen bei Betroffenen, die wieder in viele weitere Belastungen und Symptome münden. Wenn man immer wieder Feedbacks erlebt, die das eigene Erleben und Verhalten infrage stellen und beispielsweise als »komisch«, »zu kompliziert«, »merkwürdig« oder gar »gestört, krank« bewerten, ist die Gefahr groß, dass Betroffene diese Sichtweisen verinnerlichen und sich selbst auch so sehen und behandeln. Angetrieben von menschlichen Grundbedürfnissen wie Zugehörigkeit und Bindungssicherheit befürchten Betroffene oft (wie wir von vielen Klienten hören konnten), dass sie wahrscheinlich ausgegrenzt würden, stünden sie zu ihrem Sein mit Anerkennung für sich selbst. Dieses existenzielle Dilemma macht verständlich, dass viele zu Selbstabwertung neigen, deren Preis fatal hoch sein und zum Beispiel zu massiver Schwächung, Depressionen und auch massivem körperlichem Stress führen kann.

Dieses Buch ist eine wahre Fundgrube an hilfreichen Perspektiven und Handlungsideen. Es zeigt, wie die eigene Einzigartigkeit mit Würde, viel Anerkennung für sich selbst und wertvoller Sinn-Orientierung so kraftvoll und kreativ gelebt werden kann, dass auch die berechtigten Bedürfnisse nach Zugehörigkeit, Bindungssicherheit und Wertschätzung von außen viel eher erfüllbar werden.

Es wird umfassend dargelegt, dass und wie die als Hochsensibilität bezeichneten Erlebnisprozesse als wertvolle Kompetenzen verstanden und genutzt werden können, nicht nur individuell für die so bezeichneten Personen selbst, sondern auch für ihre Beziehungssysteme und für unsere Gesellschaft. Ich unterstütze diese Sicht- und Vorgehensweisen nachdrücklich. Sie machen klar (und dabei sehr nachdenklich), wie sehr die Erlebnisqualitäten, die zur Benennung »Hochsensibilität« führen, weit über das Individuelle hinaus für unsere globale zukünftige Entwicklung nicht nur wichtig, sondern unerlässlich sind. Denn obwohl hinsichtlich Umweltverschmutzung, Klimawandel, sozialer Ungerechtigkeit, Nord-Süd-Gefälle usw. längst alles relevante Wissen verfügbar ist, verhält sich die Mehrheit der Menschheit – insbesondere diejenigen, welche über gesellschaftliche

Macht verfügen – oft quasi anästhetisiert, in jedem Fall empfindungsreduziert und so linear denkend eingeengt, dass dies katastrophale destruktive Wirkungen erzeugt. Wir brauchen als Bewohner dieses Planeten alle deutlich mehr Sensibilität, Gespür für Wechselwirkungen und die Fähigkeit, uns eben nicht abzuschotten von der Erkenntnis, welche Auswirkungen unsere Beiträge auch auf andere haben. Genau diese wertvollen und so notwendigen Fähigkeiten zeigen ja diese Menschen, denen sich das Buch widmet. Auch in dieser Hinsicht finde ich es gut und dankenswert, dass die Autoren und Autorinnen die behandelten Phänomene auch in diesen größeren Zusammenhang stellen.

Dazu passt hoffentlich ein Eindruck, den ich häufig in unserer Arbeit erlebe: In vielen Therapien, Coachings und Beratungen tun sich für viele Menschen plötzlich Türen von Empfindsamkeit, Gespür und Empathie für andere, die Welt und sich auf, die sie nie zuvor in ihrem bewussten Erleben gekannt haben. Dies gilt sehr wohl auch für Menschen, die sich selbst als fast gefühllos, nur auf Funktionalität und beruflichen Erfolg ausgerichtet beschrieben haben. Voraussetzung dafür aber war immer, dass vorher ein Kontext in der Begegnung geschaffen wurde, in dem sie sich nicht pathologisiert, sondern völlig sicher, angenommen und rundweg stimmig geachtet fühlten. Dann entwickelte sich plötzlich der Zugang zu anderen Welten in der Art, die im vorliegenden Buch als der »Riss in der Realität« beschrieben wird (was für mich heißt: »der Riss in der bisher als gültig definierten Realität«). Solche Erfahrungen werfen für mich die Frage auf, ob nicht alle Menschen in ihrem innersten Sein als »hochsensibel« in einer sehr wertvollen, Sinn-bezogenen Art geboren werden, diese Tür sich aber je nach Kontext und Beziehungserfahrungen bei vielen Menschen wieder schließt, als Schutzkompetenz. Ich habe darauf keine abschließende Antwort und finde auch dies stimmig. In jedem Fall aber weist die Frage für mich darauf hin, dass hochsensible Menschen eine sehr wichtige und wertvolle »Leuchtturm-Kompetenz« für uns alle haben und wir sehr von ihnen lernen können. Auch mit Blick darauf bietet die Arbeit des vorliegenden Buches nicht nur sehr wertvolle Perspektiven und Hilfen für Menschen, die als hochsensibel beschrieben werden. Sie könnte eine befreiende und ermutigende

Perspektive ebenso für viele andere Menschen bewirken, auch in der Hinsicht, dass sie sich ihre eigene, bisher noch nicht entdeckte und anerkannte Hochsensibilität zugestehen und erspüren. Dafür wäre es sicher hilfreich, wenn Hochsensibilität nun nicht, quasi als Umkehrung der Pendelrichtung nach der Pathologisierungstendenz, als herausragende Qualität einer besonderen Elite hochstilisiert wird. Gerade dies könnte wieder eher zur Ausgrenzung beitragen und eben den Blick auf die wichtigen Gemeinsamkeiten der gemeinten Kompetenzen für alle behindern. Vielleicht wäre es dafür auch hilfreich, statt »Hochsensibilität« andere Benennungen zu wählen, zum Beispiel »erweiterte Wahrnehmungs- und Verarbeitungsfähigkeit« oder »erhöhte Kompetenz, Komplexität zu erfassen« ...

Mir gefällt in den Beiträgen der Autoren und Autorinnen sehr, wie sie einführend und achtungsvoll vermitteln, dass es Betroffenen keineswegs ausreichend hilft, sie als hochsensibel zu beschreiben. Aus meiner konstruktivistischen hypnosystemischen Sicht, die die Basis aller meiner hier dargelegten Überlegungen ist, lässt sich das leicht erklären. Aus dieser Perspektive (die sich dabei auch auf die Erkenntnisse der modernen Hirnforschung bezieht) wird jede menschliche Realitätserlebnisweise autonom von innen heraus (autopoietisch) selbst konstruiert. Dies bedeutet auch, dass kein Phänomen (kein Erlebnisprozess innen und auch kein äußeres Phänomen) an sich wirkt. Vielmehr ergibt zum Beispiel erst die Frage, welche Bedeutung, Bewertung man Phänomenen gibt und welche vielen anderen Elemente des Erlebens damit vernetzt werden (zum Beispiel Selbstbild, Selbst-Beziehung, Körper-Reaktionen, Gefühle usw.), die konkrete Wirkung jedes Phänomens für Erlebende.

Aus dieser Sicht »ist« dann auch niemand an sich »hochsensibel« im Sinne einer feststehenden »Eigenschaft«, aus der heraus die Wirkung sich quasi von selbst ergibt, generalisiert und aus jedem Kontext gerissen. Entscheidend wird, mit welcher »wirksamen Wirklichkeitskonstruktion« sich jemand identifiziert. Grundlegende Fragestellung und Aufgabe ist dann, wie die jeweiligen Erlebnisphänomene beschrieben, benannt, erklärt, bewertet usw. werden. Und: Es wird besonders wichtig, dass Betroffene (man könnte auch sagen:

mit diesen Fähigkeiten Beschenkte) eine innere Haltung aufbauen können, die wir als »Steuerposition mit geschütztem Überblick und Wahlfähigkeit« bezeichnen. Mit dieser Haltung gelingt es ihnen, die enorm vielen wahrgenommenen Informationsreize zielführend und weiterhin einfühlsam in unterschiedlichsten Kontexten zu ordnen und in Handlungen zu überführen, die der Situation angemessen sind. Ich erlebe es als eine unserer vornehmsten Aufgaben, Menschen dabei zu unterstützen, diese Haltung und die damit verbundenen Fähigkeiten wieder aus ihrem unbewussten Erfahrungsrepertoire zu reaktivieren.

Gerade für Menschen aus den »helfenden Berufen« resultieren daraus auch wichtige ethische Verpflichtungen. Will man Menschen helfen, müssen zusammen mit den Betroffenen ebensolche Sichtweisen, Haltungen und Gestaltungsprozesse entwickelt werden, mit denen die erlebten Phänomene Kraft gebend, Würde-Erleben ermöglichend und Kompetenz-Erleben stärkend genutzt werden können. Im hypnosystemischen Konzept wird dies als Utilisation bezeichnet und durchgehend angewendet. Erfahrungen wie die eingangs bereits beschriebene, wenn Menschen, die voller Leid und tiefer Verunsicherung zu uns kommen, meist schon in kurzer Zeit wieder aufblühen, beeindruckende Kreativität entwickeln und ihre weitreichende Wahrnehmungs- und Empfindungsfähigkeit auch bereichernd für andere einbringen, zählen dann zu den schönsten unserer Arbeit. Unsere hypnosystemischen Methoden bieten hier bereits viele Möglichkeiten. Das vorliegende Buch können wir in Zukunft als außerordentlich reichhaltigen und vielschichtigen Schatz nutzen, der viele zusätzliche Chancen für unsere Arbeit birgt.

Entschieden sich – beispielsweise Therapeuten –, mit diesem Kompetenz- und Ressourcen-fokussierenden Blick zu arbeiten, stellte dies allerdings auch hohe Anforderungen an ihre eigene Kompetenz: Wer mit dem Begriff »hochsensibel« beschriebene Menschen als kompetente Grenzgänger mit vielen wertvollen Potenzialen würdigt und ihnen entsprechend begegnet, könnte in unserem »Gesundheitssystem« vom Mainstream leicht selbst als merkwürdiger, problematisch definierter Grenzgänger bewertet werden. Da muss man sich in diesen Berufen irgendwann entscheiden, welche Richtung für das eige-

ne Selbst Sinn ergibt und auch mehr zur Selbstachtung beiträgt. Ich weiß nach einigen Jahrzehnten als Aus- und Weiterbilder Tausender von Menschen in diesen Berufsfeldern, dass sich viele Therapeuten noch immer als Anpassungshelfer an vorgegebene Durchschnittsnormen begreifen, wozu durchaus auch Kassenregelungen, ICD 10- und DSM-V-Klassifikationen tatkräftig beitragen. Arbeitet man daran orientiert mit Menschen mit Hochsensibilität, wird man leider eher zur Zusatzbelastung und nicht zur verdienten Unterstützung.

Das vorliegende Buch aber bietet so viele wunderbare Beispiele und so viele überzeugende Argumente für die reichhaltig nutzbaren Kompetenzen von Betroffenen, dass ich mir erhoffe, es regt viele Therapeuten an, den überkommenen »Normalitätsdruck« kritisch zu hinterfragen und eher zum »Ermutigungsbegleiter« zu werden. Ich wünsche diesem Buch (im Hinblick auf meine gerade geäußerte Hoffnung durchaus sogar im eigenen Interesse) und seinen Autoren deshalb den großen Erfolg, den es und sie sehr verdient haben. Ich freue mich schon auf die sicher große Resonanz, die es auslösen wird.

Dr. med. Dipl. rer. pol. Gunther Schmidt

Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie,
Ärztlicher Direktor der sysTelios Klinik für psychosomatische
Gesundheitsentwicklung Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
und Leiter des Milton-Erickson-Instituts Heidelberg

KAPITEL EINS

Einleitende Gedanken

Seit mehr als einem Jahrzehnt arbeite ich für und mit hochsensiblen Menschen. So unterschiedlich die Lebensgeschichten und -wege der Menschen, denen ich in meiner täglichen Praxis begegnete, auch waren – sie einte die Tatsache, dass in der Regel umfangreiche Therapie-Erfahrungen hinter ihnen lagen. Und es gab noch eine Gemeinsamkeit: Sie alle hatten keine wirkliche, grundlegende Veränderung erreicht – keinen »Durchbruch«, der ihr alltägliches Leben erleichtert hätte. Damit meine ich nicht den Wunsch nach dem umgangssprachlichen »Platzen des Knotens«, das heißt dem Erkenntnisgewinn, wann und warum in der Biografie etwas zum heutigen Erleben geführt hat. Diese Menschen waren von der Sehnsucht getrieben, in einem persönlichen Wachstumsprozess begleitet zu werden – über die reine Bearbeitung therapeutischer Inhalte hinaus. Genau an diesem Punkt erlebte ich jedoch wiederholte Enttäuschung. Dabei konnte ich diese Sehnsucht sehr gut nachvollziehen. Selbst hochsensibel, war die Sehnsucht nach Bewusstseinsentwicklung für mich *das* Vehikel, 2008 das Kompetenzzentrum für Hochsensibilität, Aurum Cordis, zu gründen. Mein Ziel war es, dort einerseits einen Ort zu schaffen, an dem sich Erfahrung und Wissen zum Thema sammeln, und andererseits darauf basierend eine kompetente Begleitung für hochsensible Menschen zu entwickeln und anzubieten.

Zwischen vielen hochsensiblen Klienten und ihren Begleitern endet der gemeinsame Weg häufig an einem Punkt, an dem es keinen gemeinsamen Erfahrungshorizont mehr zu geben scheint, aus dem heraus sich sowohl sicheres Containment als auch ein gegenseitiges sinnhaftes Verstehen ergeben können. Auch die Ebene einer gemein-

samen sprachlichen Begrifflichkeit stößt an ihre Grenzen. Es gibt scheinbar nichts mehr zu sagen, was weiterhelfen könnte.

Diese immer wiederkehrende Botschaft ließ mich aufhorchen. Sie machte mich neugierig und ich begann, nach Möglichkeiten zu suchen, aus einer anderen Perspektive auf das Phänomen der Hochsensibilität schauen zu können. Ich beobachtete den Prozess, den ich mit meinen Klienten durchlief, und die daraus entstehenden Veränderungen ganz genau. Dabei hatte ich nicht die Absicht, eine neue *Form* von Begleitung für Hochsensible zu entwickeln. Es ging mir um viel mehr, nämlich um eine tiefergehende inhaltliche Beschreibung dessen, was nonverbal längst da war und sich vor meinen Augen entfaltete – um das Erstellen einer Art Landkarte, die zu einer anderen Form der Verortung des Phänomens der Hochsensibilität einladen könnte.

Auch meine Co-Autoren haben in den vielen Jahren ihrer Tätigkeit in der Beobachtung immer wieder innegehalten, um sich der wiederkehrenden Muster ihrer hochsensiblen Klienten und Patienten bewusst zu werden. Angesichts der umfassenden Literatur zum Thema, die schon so viele Informationen und Ratschläge für einen guten Umgang mit Hochsensibilität bereitstellt, stießen auch sie auf wesentliche Aspekte, die bisher nur wenig oder gar nicht berücksichtigt wurden.

Es war vor allem die Auseinandersetzung mit Forschungsergebnissen und Erfahrungswerten aus einer fachübergreifenden Perspektive, die meine Co-Autoren und mich inspirierte, weitere Fragen zu stellen. Allen Autoren war es ein tiefes Bedürfnis, sich darüber auszutauschen. Auf diesem Wege formten sich wiederkehrende Eindrücke und Bilder zu den Herausforderungen und Lösungsansätzen der Hochsensiblen. Jeder der Autoren hatte einen anderen Tätigkeitsschwerpunkt und sah damit immer einen besonderen Ausschnitt. Im Zusammenfügen der Puzzleteile wurde das Bild immer größer, das wir in Worte zu fassen suchten, um es im Rahmen eines FACH•BUCHES mit anderen Begleitern zu teilen.

Da es bisher keine ausreichende Forschung speziell zum Thema Hochsensibilität gibt, können wir nur Studien zitieren, die unsere Beobachtungen teilweise erklären helfen. Beim Durchforsten dieser

Studien blieben wir an denen hängen, deren Fragestellungen und Ergebnisse die Basis weiterer Erkenntnis beinhalten könnten. Das vorliegende Buch ist also nicht zu verwechseln mit einer wissenschaftlichen Veröffentlichung. Dazu sind weiterhin zu viele Fragen ungeklärt. Statt an dieser Stelle auszuweichen, entschieden wir uns, *das* auf den *Punkt* zu bringen, was da ist – aus diesem Grund ist dieses Buch ein FACH•BUCH.

Vorhanden sind unsere Erfahrung, unsere Beobachtung und unsere Intuition, die in der konkreten Arbeit zu überzeugenden Ergebnissen führen und den Blickwinkel der Pathologisierung von Hochsensibilität zugunsten einer Sicht auf ihre natürliche Beschaffenheit erweitern. An diese Sicht sind auch die Fragen nach der Bedeutung sowohl für den hochsensiblen Menschen selbst als auch für die Gesellschaft gekoppelt.

In einem vielgestaltigen Dialog ergänzten sich die beobachteten Muster um das Wissen aus Medizin, Trauma-Arbeit, Anthropologie, Entwicklungspsychologie und spiritueller Literatur zu der Gewissheit, dass es im Verstehen des Persönlichkeitsmerkmals Hochsensibilität um viel mehr geht als darum, eine weitere Ausprägung von Vielfalt in letzter Konsequenz zu erfassen.

Mit der Erlaubnis, den Anspruch auf eine als absolut empfundene Wahrheit gehen zu lassen, entstand für uns Autoren die Chance, das je eigene Bild durch sonst nicht sichtbare Randerscheinungen zu vervollständigen – kein einfacher Prozess. Dabei war das Ringen um die richtigen Worte ein wichtiger Bestandteil unseres gemeinsamen Weges. Manchmal schwiegen wir auch »nur« gemeinsam und kamen auf diese Weise zu den wesentlichsten Erkenntnissen. Deswegen kommt der Kraft des Innehaltens und der Stille in diesem Buch eine besondere Bedeutung zu.

Natürlich ging es auch um die Frage, worin der Grund dafür liegen könnte, dass gerade jetzt das Thema eine solche Aufmerksamkeit erfährt und warum es gerade jetzt so scheint, als würden besonders viele Menschen hochsensibel geboren oder hochsensibel auf ihre Um-

welt reagieren. Testverfahren sind bereits validiert, doch fehlen noch immer Referenzwerte. Diesbezüglich stimmen wir der Aussage von Elaine Aron zu, die die HSP-Skala (HSP = Highly Sensitive Person) zur Messung von Hochsensibilität entwickelt hat:

»Die HSP-Skala ist dazu gedacht, Sensibilität in einer Forschungssituation festzustellen, und sollte nie allein für sich verwendet werden, um herauszufinden, ob ein bestimmter Patient dieses Wesensmerkmal besitzt. Es gibt keine Normen oder scharfe Trennwerte, und da die Punkte auf Selbstbeurteilung beruhen, steckt immer ein Stück Befangenheit im Ergebnis (...).«¹

Die dabei scheinbar entstehende Messlücke müssen und können meine Co-Autoren und ich durch jahrzehntelange Erfahrung überbrücken. In unserer Auseinandersetzung mit dem Thema Hochsensibilität kamen wir immer wieder an einen Punkt, an dem wir uns gegenseitig bestätigten, dass »hochsensibel« eigentlich das falsche Wort ist. Auch darum wird es in diesem Buch gehen.

Aus dem wahren Hype, der in den letzten Jahren um das Thema Hochsensibilität entfacht ist, resultierten zwei Reaktionen: Erstens das Aufatmen einer Gruppe, deren Beachtung überfällig ist. Zweitens das Aufspringen anderer auf diesen Zug. Für bestimmte Gruppen scheint es fast erstrebenswert, hochsensibel zu sein, als wäre dieses Persönlichkeitsmerkmal gleichzusetzen mit »besser, hochwertiger und wertvoller«. Der Vorwurf, eine Elitegruppe installieren zu wollen, steht schnell im Raum. Mit diesem Vorurteil möchten meine Co-Autoren und ich aufräumen.

Es ist wichtig, sich stets zu vergegenwärtigen, dass es sich bei dem Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität ursächlich um eine andere Art von Informationsverarbeitung im Gehirn handelt, über die eine wahre Flut von Informationen zur Verfügung steht – daran ist eine besondere Form der Sinneswahrnehmung gekoppelt. Ich empfinde diese besondere Verarbeitungsform wie ein Talent. Ein Talent, das ich weiterentwickeln und trainieren musste, bis ich es als Werkzeug in meiner Arbeit einsetzen konnte.

Diese andere Art der Reizverarbeitung hat Auswirkungen auf Körper, emotionale Befindlichkeit und seelisch-geistige Perspektive sowie die Entwicklung der Lebensstrategien von hochsensiblen Menschen. Alle hochsensiblen Menschen leben aufgrund dieser Art von Reizverarbeitung mit einem hoch erregbaren Autonomen Nervensystem (ANS), das sie zwischen einem Leben mit Dauerstressbelastung auf der einen sowie Gefühlen tiefster Stimmigkeit und Verbundenheit mit dem Universum auf der anderen Seite pendeln lässt.

Dieses Spannungsfeld gehört zu ihnen und macht sie nicht per se zu kranken oder weniger leistungsfähigen Menschen, im Gegenteil! Diese Art zu *sein* ist Ausdruck ihrer Form von Gesundheit, die – wie sich im vorliegenden Buch zeigen wird – eine ausgesprochen tiefe und stabile Form psychischer und physischer Gesundheit sein kann. In einer sinnerfüllten Arbeit und Lebensgestaltung wachsen den Hochsensiblen starke Kräfte zu. Sie können davon in der gleichen Intensität profitieren, wie sie unter Unverständnis und nervlicher Dauerbelastung leiden können.

Dauerstress entsteht für sie nicht allein aus einer subjektiv empfundenen Überbelastung und Überreizung, sondern vor allem dann, wenn sie gezwungen sind, auf die Nutzung ihrer Ressourcen zu verzichten – Ressourcen, die sich aus ihrer Fähigkeit zu Gefühlen von Stimmigkeit und Verbundenheit speisen.

Ich möchte dies am Beispiel von Hercule Poirot verdeutlichen, dem Meisterdetektiv aus Agatha Christies »Mord im Orient Express«. Die Neuverfilmung des Klassikers war 2017 im Kino zu sehen. Mit Hercule Poirot an Bord fährt der Zug nicht nur durch den Orient, sondern, metaphorisch betrachtet, auch durch das Thema Hochsensibilität. Denn auch Poirot scheint einfach alles zu sehen, in jedem Fall viel mehr als seine Mitpassagiere!

Als Poirot von einem Polizisten, der die Auflösung seines letzten Falls miterlebt hat, bewundernd gefragt wird, wie er es schafft, immer so schnell alle Details zusammensetzen und dann den Fall zu lösen, antwortete Poirot:

»Ich kann die Welt nur so sehen, wie sie sein sollte. Dann sticht das Unperfekte heraus wie die Nase aus dem Gesicht!« Dazu muss man wissen, dass die Welt für Poirot perfekt und symmetrisch sein

muss. Tritt er etwa versehentlich mit einem Schuh in Pferdemit, tritt er auch mit dem anderen hinein, um Symmetrie herzustellen. Diese »Macke« trifft natürlich nicht grundsätzlich auf Hochsensible zu, wobei das sehr menschliche Merkmal, dass »alles in eine Ordnung passen muss«, bei ihnen womöglich etwas ausgeprägter ist. Worauf es mir ankommt, ist, dass Poirot trotz oder gerade wegen seines wunderlichen Verhaltens auf seine ganz eigene Art genial ist. Seine Wahrnehmung der Welt wird durch deren Unvollkommenheit gestört, und so ist diese spezielle Art der Wahrnehmung gleichzeitig die Basis für Poirots durchschlagenden Erfolg als Detektiv. Poirot hat eine besondere Art, die Dinge zu verknüpfen und zu bewerten. Sein Selbstverständnis speist er aus seinem Selbstwertgefühl und der Sicherheit, sein »Geschäft« wirklich zu verstehen. Scheinbar kann kein Zweifel von außen seinen Sinn für Symmetrie erschüttern.

Im Film oder im Roman finden wir eine solche Figur liebenswert, wir erfreuen uns an ihr. Im »richtigen Leben« stehen wir Andersartigkeit eher skeptisch gegenüber, brandmarken sie als »nicht gesund«.

Nun, jeder Mensch verfügt über seine ureigenen Bewältigungsstrategien. Tatsächlich liegen die Quellen der stärksten Bewältigungsstrategien Hochsensibler im Umgang mit den täglichen Herausforderungen nicht allein in einem angemessenen Selbstmanagement, sondern ganz besonders in einer bewusst vollzogenen Umkehr, in einer *Innenwendung* ihrer Aufmerksamkeit, die herkömmlich *innen und außen* umfasst.

Diese »Not-Wendigkeit« trifft die Hochsensiblen schneller und direkter als ihre weniger sensiblen Mitmenschen – aber wahrlich nicht allein! Immer mehr – auch originär nicht hochsensible Menschen – geraten angesichts der verunsichernden Komplexität unserer Zeit an die Grenzen ihrer nervlichen Regulationsfähigkeit, mit allen daraus folgenden Erkrankungsrisiken. Und immer mehr Menschen erkennen damit auch die Brüchigkeit der äußeren Welt, nach deren Regeln sie bisher ihr Leben gestaltet haben. Während jedoch ihre hochsensiblen Mitmenschen auf eine vernetzte Wahrnehmungsfähigkeit zurückgreifen können, die sie eine Vielzahl von Bezügen sehen, tief empfinden und damit völlig neue Lösungsmöglichkeiten erkennen lässt, führt das ansonsten in unserer Gesellschaft vorherrschende

lineare Denken in dieser Situation kaum zum Ziel. Ich zitiere aus dem Glasperlenspiel von Hermann Hesse:

»Gewiß, zwei Völker und zwei Sprachen werden einander nie sich so verständlich und so intim mitteilen können wie zwei einzelne, die derselben Nation und Sprache angehören. Aber das ist kein Grund, auf Verständigung und Mitteilung zu verzichten.«²

Die hier skizzierte Sprach- und Verständigungsproblematik spiegelt gleichsam die Situation der Hochsensiblen im Verhältnis zu ihrem Umfeld wider.

Ich denke, es ist berechtigt, wenn ich die derzeitige gesellschaftliche Situation als problematisch bezeichne, in der eine neue Form von Kommunikation sowie überfällige Lösungen herbeigesehnt werden. Natürlich haben meine Co-Autoren und ich kein Patentrezept für die Lösung dieses Spannungsfeldes, aber oftmals kann das konsequente Verfolgen einer Frage zu unerwarteten Antworten führen. Dazu bräuchte es eine tief greifende Veränderung – eine Hinwendung nach innen. Wie ich bereits herausgestellt habe, ist genau das eine natürliche und große Ressource hochsensibler Menschen. Hochsensible sind also nicht nur Seismografen der Gesellschaft, sondern sie könnten sogar im gesamtgesellschaftlichen Paradigmenwechsel eine wichtige Position einnehmen – denn sie sind damit vertraut, andere Strategien für Erfolg zu suchen. Im viel zitierten Werte- und Bewusstseinswandel könnten sie zu Protagonisten werden.

Wir können es uns daher nicht leisten, hochsensible Menschen in einem Krankheitsverständnis zu verlieren! Gerade das Zusammenwirken von 20 Prozent Hochsensiblen und 80 Prozent weniger Sensiblen in über 100 Gattungen hat sich als sinnvolles evolutionäres Verhältnis zwischen den beiden unterschiedlichen Wahrnehmungsformen und ihren daraus folgenden Strategien für Überleben und Veränderung bewährt.³ Es liegt beispielsweise nahe, dass Tiere, die Gefahren vorher bemerken oder Wasserstellen leichter aufspüren, der ganzen Herde nutzen können. Stunden vor dem verheerenden Tsunami in Thailand 2014 begannen etwa auf einmal die Elefanten zu brüllen und suchten das Weite, und zwar lange bevor die Menschen die Be-

drohung erkannten. Und auch unter den Nomaden gab es Menschen, die man heutzutage als »wetterfühlig« bezeichnen würde. Sie gaben im wahrsten Sinne des Wortes die Richtung vor – und zwar nicht die, in der ein Unwetter aufzog! Vielleicht sind Hochsensible ein Marker der Evolution, den wir noch verstehen lernen müssen. Zusätzlich übernehmen sie auch eine Indikatorposition: Sie zeigen etwas an, nämlich dass etwas grundsätzlich im Argen liegt. Sie konfrontieren uns mit »Seinsfragen«, die in unserer hektischen, überlauten Zeit wenig Raum haben.

Die Spiegelung der Unvollkommenheit unserer Kenntnisse ist unangenehm. Gleichzeitig fordert sie uns heraus, uns weiterzuentwickeln, weiter zu denken und offen zu werden für eine Evolution des Bewusstseins. Ich gehe davon aus, dass jede natürlich vorkommende Variante des Gehirns und des Nervensystems für eine bestimmte Umgebungsbedingung optimal ist, denn jede Gruppe braucht verschiedene Qualitäten, um ihr Überleben zu sichern. Und darin sind sich in Medizin, Psychologie und Biologie alle Fachleute einig: Es geht immer ums Überleben.

Pathologisieren wir unnötigerweise eine dieser notwendigen Varianten, dann sind Hochsensible möglicherweise die »dauerhaft Empfindlichen«, die »immer Vorsichtigen«, jene, mit denen nicht geht, was doch mit allen anderen so einfach scheint. Eine ausschließliche Bewertung nach ihrer vernetzten Wahrnehmungsfähigkeit macht Hochsensible andererseits vielleicht zu denjenigen, die stets die Tiefe suchen. Vielleicht sind sie die Philosophen und Denker unter uns und damit jene, die innovative Lösungsideen anzubieten haben. Möglicherweise sind sie aber auch die ständigen Skeptiker, für die das Leben eher eine dauerhaft schwierige Herausforderung ist. Reduziert auf ihr sprichwörtliches Einfühlungsvermögen wären sie vermutlich immer jene, die vornehmlich in sozialen Berufen arbeiten, die Seelentröster für all die, die nicht mehr weiterkönnen, der »Schmierstoff« in guten Teams und dergleichen mehr.

Von all diesen Möglichkeiten wird für jeden hochsensiblen Menschen aus dieser Auswahl immer ein Teilaspekt stimmen. Keine einseitige Bewertung kann für Klarheit oder gar Wahrheit sorgen. Trotzdem

bzw. gerade deswegen wird es in diesem Buch auch eine »pathologische Abteilung« geben. Aber auch hier soll gezeigt werden, dass die üblichen Strategien der Veränderung bedürfen, weil ein Persönlichkeitsmerkmal etwas anderes ist als eine Krankheit. Jeder Mensch hat besondere Talente, jeder Mensch braucht manchmal Unterstützung, jeder Mensch wird einmal krank – auch ein Hochsensibler. Die viel interessantere Frage ist doch: Was ist bei all diesen Unterschieden der verbindende Aspekt und welche hohe Bedeutung kommt ihm in der Begleitung hochsensibler Menschen zu?

Als Herausgeberin wie auch Co-Autorin möchte ich daher in einer Art Synopsis gemeinsam mit meinen schreibenden Kollegen die Neugierde und den Forscherdrang unserer Leser wecken. Denn es braucht nicht nur Antworten, sondern auch gute Fragen, um ein vollständig(er)es Verständnis für das Phänomen der Hochsensibilität zu erlangen und darüber hinaus die Begleitung hochsensibler Menschen so professionell wie nur möglich zu gestalten. Hochsensibilität – eine Investition in die Zukunft!

Dieses Buch stellt einen Versuch dar, aus der Unterschiedlichkeit der fachlichen Betrachtungsweisen ebenso wie aus der persönlichen Erfahrung der Autoren zu einem umfassenderen Blick auf das Phänomen der Hochsensibilität einzuladen. Wie ich bereits dargelegt habe, ist dieses Werk nicht einfach »nur« eine Sammlung von Fachartikeln über Hochsensibilität. Vielmehr präsentieren wir es seinen Lesern als das Ergebnis eines co-kreativen Prozesses. Im Sinne eines »pars pro toto« war es uns als Autorengemeinschaft ein großes Anliegen, einen Zugang zur nonverbalen Ebene von Hochsensibilität zu erleichtern. Unabhängig davon, wo diese nonverbale Ebene empfunden wird: dahinter, darüber oder darunter. Diese Mehrdimensionalität ist in der Begleitung hochsensibler Menschen entscheidend, und sie ist sogar erforderlich, um der Komplexität des Phänomens gerecht zu werden und sie für den Leser versteh- und erfahrbar zu machen. In der Sprache Otto Scharmers aus seinem inzwischen weltberühmten Buch »Theorie U« formuliert, braucht es die Öffnung des Denkens, des Herzens und des Willens, um Hochsensibilität in ihrer Erlebniswirklichkeit – für den Träger dieses Persönlichkeitsmerkmals selbst, für

seine Ärzte, Therapeuten und Begleiter jeglicher Lebenssituation – wie auch in ihrer gesellschaftlichen Bedeutung wirklich zu erfassen.⁴

Daher spreche ich eine Einladung aus: Folgen Sie uns über die geschriebenen Worte der einzelnen Kapitel hinweg bei diesem Öffnungsprozess. Er soll zu einer Vertiefung der eigenen Wahrnehmung beitragen. Und: Er soll das Thema Hochsensibilität in seinen Facetten und Schichten fühlbar und intuitiv erfassbar machen.

Meine Einladung ist allerdings an eine Bedingung geknüpft: an die Bereitschaft aller begleitend tätigen Leser, bereits im allerersten Schritt hinter das sich ihnen präsentierende Störungsbild zu schauen. Das heißt nicht, es zu vernachlässigen, aber die unbedingte Möglichkeit zu sehen, dahinter das Heile anzusprechen und als wesentliche Heilungsquelle zu integrieren. Tun wir dies nicht, werden wir immer bei der Gefahr der Fehldiagnose wie auch der Fehlbehandlung bleiben.

Es schien mir eine gute Idee zu sein, als Einstieg in dieses Buch jemandem zuzuhören, der in eigenen Worten seine hochsensible Empfindungswelt beschreibt. Damit wird eine Brücke zwischen Erfahrungs- und Fachwelt geschaffen, die es dem professionellen Leser gestattet, sowohl sich selbst als auch seinen Klienten im Phänomen der Hochsensibilität wahrnehmend wiederzufinden. Dieser Aufgabe als Brückenbauerin stellt sich Sabrina Görlitz. Ich habe sie 2015 kennengelernt und ihre Gabe, in Worte zu fassen, was eigentlich nicht in Worte zu fassen geht, hat mich bewogen, sie für dieses Buchprojekt als Autorin zu gewinnen. Im folgenden Kapitel 2 »Grenzgänger mit einem Sinn für Wunder« wird Sabrina Görlitz erzählen, worauf es für sie ganz persönlich in der Begleitung hochsensibler Menschen ankommt. Sie stellt sich damit in den Dienst eines Punktes, der im Zentrum dieses Buches steht, weil er von hochsensiblen Menschen so sehr vermisst wird: der Möglichkeit, vollständig gesehen und erkannt zu werden.

Nach Sabrina Görlitz kommen zwei Personen zu Wort, deren Hauptthema die Differenzierung zwischen Hochsensibilität und Pathologien ist. So stellt sich die Heilpraktikerin und Seminarleiterin Andrea

Wandel in Kapitel 3 dem Thema »Hochsensibilität und Trauma«. Um die fließenden Grenzen zwischen Hochsensibilität und Trauma erfassbarer zu machen, hat sie ihren Beitrag bewusst »schwebend« gestaltet, um Raum für das Gefühl und die Wahrnehmung des Lesers zu lassen. Ihr Kapitel bildet einen Bezugspunkt und lässt bereits alle wesentlichen Aspekte des Themas Hochsensibilität anklingen, die von den anderen Autoren aufgenommen und wiederholt variiert werden.

In Kapitel 4 setzt sich Dr. Bernd Seitz mit dem Thema »Hochsensibilität in der Medizin« auseinander. Sein Bestreben, eine umfassendere Medizin zu gestalten, lässt ihn einerseits nachdenklich und kritisch auf das schauen, was Medizin darstellt, und andererseits alternative Methoden in sein schulmedizinisches Wissen integrieren.

Kapitel 5 wirft einen multidimensionalen Blick auf das Phänomen der Hochsensibilität. Ich bin dabei selbst Autorin. Das Kapitel ist das Ergebnis langjähriger und fruchtbarer Zusammenarbeit mit meinem Kollegen und Reflexionspartner, Christian Schneider, für die wir hier gemeinsame Worte gefunden haben. Im Rahmen des multidimensionalen Blicks stellen wir den Hochsensiblen als potenziellen Change-maker in den Mittelpunkt der Betrachtung. Unser Schwerpunkt liegt auf der Entfaltung hochsensibler Wirksamkeit über den individuellen persönlichen Kontext hinaus, hin zu einer gesamtgesellschaftlichen Ausdehnung.

Einer fachübergreifenden Sicht und Erweiterung auf das Feld des Lernens und Übens stellt sich die Heilpraktikerin Mechthild Rex-Najuch im letzten Kapitel 6 »Zwischen Nichtwissen und Wissenschaft – am Ende einer Odyssee«, indem sie sich bewusst zwischen diesen beiden Polen bewegt. Damit beschreibt sie zugleich das Ende einer Irrfahrt, das viele Hochsensible erleben, wenn sie endlich dort ankommen, wo sich ihr Potenzial entfalten kann.

Nicht nur in ihrer therapeutischen Tätigkeit, sondern auch in ihrer Funktion als Seminarleiterin und Buchautorin ist Mechthild Rex-Najuch sehr geübt darin, aus der Vogelperspektive zu schauen. Ein

Vogel hat den Überblick, doch muss er gelegentlich auf den Boden stoßen, um die Beute aufzupicken. Die Kombination dieser Blickwinkel erlaubt es, sowohl die Ganzheit zu erfassen als auch die noch notwendigen Schritte zu deren Erreichung zu definieren. Mechthild Rex-Najuch vermag derartige Verbindungen zu erkennen und in ihrer täglichen Praxis couragiert zu benennen und zu pflegen. Was läge also näher, als sie damit zu betrauen, die Inhalte jedes Kapitels als Moderatorin auf den Punkt zu bringen und zu reflektieren?

Zusätzlich zu ihrem eigenen Kapitel spannt sie einen moderierenden Faden des Verstehens durch das gesamte Buch. Dieser Faden besteht in der Formulierung der Zwischenkapitel, die als zentrale »Informationspunkte«, als *i-Punkte*, die Essenzen der jeweiligen Autorenbeiträge sichtbar werden lassen und thematische Bögen zwischen ihnen ziehen. Zugleich geben die *i-Punkte* Raum für die Reflexion und stellen dem Leser zusätzliches Hintergrundwissen im Sinne fachlicher Exkurse zur Verfügung. So sind die *i-Punkte* Informations- und Treffpunkte zugleich, von denen aus die verschiedenen Gesichter von Hochsensibilität betrachtet werden können. Alle *i-Punkte* zusammen ergeben einen umfassend(er)en *Punkt* – jenen, den wir auch im Titel eingefügt haben und um den es uns immer geht.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen!

Jutta Böttcher

Herausgeberin und Co-Autorin