

Christa und Dirk Lüling
Lastentragen – die verkannte Gabe

Christa und Dirk Lüling

Lastentragen – die verkannte Gabe

Hochsensible Menschen als
emotionale Lastenträger



TEAM.F

Copyright © 2007 ASAPH-Verlag

6., ergänzte Auflage 2010

Umschlaggestaltung: joussekarliczek, D-Schorndorf

Satz/DTP: Jens Wirth/ASAPH

Druck: Schönbach-Druck, D-Erzhausen

Printed in the EC

ISBN 978-3-935703-87-1

Best.-Nr. 147387

Für kostenlose Informationen über unser umfangreiches Lieferprogramm
an christlicher Literatur, Musik und vielem mehr wenden Sie sich bitte an:

ASAPH, Pf. 2889, D-58478 Lüdenscheid
asaph@asaph.net – www.asaph.net

Inhalt

Vorwort von John Sandford.....	9
Vorwort von Katharina Schmidt.....	11
Vorwort von Rolf Gersdorf.....	13
Einführung.....	15
1. Kennzeichen und Eigenschaften hochsensibler Personen..	17
Generelle Merkmale.....	17
Fragebogen.....	23
Beispiele aus dem Alltag.....	25
Mit Überstimulation fertig werden	29
2. Typische Lebensgeschichte	
eines hochsensiblen Lastenträgers.....	39
Von der Empfängnis bis zur Kleinkindzeit	39
Hochsensible Kinder.....	44
Hochsensibilität oder ADS?.....	48
Gerechtigkeitssinn.....	50
Hochsensible Teenager	53
Tipps für Eltern	56
3. Verbreitete Probleme und Lebensgrundhaltungen.....	63
Überlebensstrategien.....	63
Festlegungen und „innere Schwüre“.....	65
Identitätsprobleme und die Suche nach der Berufung	69
Enttäuscht von der Gemeinde	73

4. Heilung für verletzte Lastenträger	77
Neubewertung der Vergangenheit	78
Heilung von seelischen Verletzungen	79
Anklage gegen Gott fallen lassen	81
Innere Heilung	82
Hilfreiche Gebete	91
5. Als hochsensibler Lastenträger den Alltag bewältigen	97
Disziplin und Veränderungen des Lebensstils	97
Sich innerlich abgrenzen	100
„Gedanken lesen“	101
Symptome richtig deuten	104
Leben zwischen Unter- und Überforderung	106
Die Bibel mit neuen Augen lesen	107
Hochsensible Mitarbeiter – ein Wort an die Leiter	109
Wie Sie sich als HSL garantiert unbeliebt machen können	111
6. Hochsensible Lastenträger in der Ehe	113
Lasten wahrnehmen und sich schützen	114
Wenn beide Partner HSL sind	116
Mit der Unterschiedlichkeit leben lernen	117
Schritte zum Frieden in der Ehe	122
7. Leben als gesegnete HSL – die Berufung erkennen	125
Fürbitte und Gebetsdienst	127
Gabe der Geisterunterscheidung	130
Hochsensible als Seelsorger	132
Lobpreis und Anbetung	135
Barmherzigkeitsdienste	136
Prophetische Begabung	138
Exkurs: Umgang mit Eindrücken/Prophetien	140
Tipps für Gemeinden	146
8. Zu guter Letzt ...	
Ein Erfahrungsbericht, den man auch als Erstes lesen kann ..	149
Literatur, Medien, Seminare, Internet	157

Unsere Hochsensibilität ist wie ein Präzisionswerkzeug, das beeindruckend leistungsfähig ist in der Wahrnehmung und im kreativen Output. Doch leider ist es ein Werkzeug, für das wir keine Gebrauchsanweisung erhalten haben und das wir versuchen zu verstehen durch Versuch und Irrtum.

Georg Parlow, „Zart besaitet“

Vorwort

Zum Thema hochsensible Lastenträger haben Dirk und Christa Lüling eins dieser Bücher geschrieben, die so hilfreich sind, dass ich beim Lesen ständig denken musste: „Der und der sollte es lesen, dem und dem muss ich es zukommen lassen ...“

Es könnte die Rettung sein für so viele Hochsensible, und erst recht für hochsensible Lastenträger, die beide normalerweise nicht verstehen, warum sie fühlen, was sie fühlen, und entsprechend leiden. Immer wieder wird der Leser ausrufen müssen: „Das bin ja ich!“, und: „Warum habe ich das noch nie gemerkt? Es hätte mir so viele Schwierigkeiten erspart“, und auch: „Danke, Gott. Ich habe gebetet wie vorgeschlagen, und tatsächlich fühle ich mich viel besser. Es tut sehr gut, sich selbst zu verstehen. Jetzt weiß ich, warum ich so anders bin als viele andere. Und welche Erleichterung, zu wissen, dass ich mich letzten Endes gar nicht so sehr von allen unterscheide – es gibt viele wie mich, und wir haben alle die gleichen Probleme.“

Was das Beste ist: Dirk und Christa machen deutlich, dass es sich beim Lastentragen um eine wunderbare Gabe des Herrn handelt, und wie es im Dienst und im Fürbittegebet zu gebrauchen ist. Richtig verstanden und eingesetzt, um das eigene Leben für andere niederzulegen (Galater 6,2), wird Lastentragen einer der höchsten und wertvollsten Dienste, denen man sich nur widmen kann. Als Lebensstil praktiziert, führt Lastentragen aus ichbezogener Selbstsucht zu der Christus-Tugend, anderen zum Segen zu leben, ohne auf das Eigene zu sehen.

Wer dieses Buch liest, wird nicht nur jemand werden, der für andere lebt. Er wird auch den heiligen, brennenden Wunsch bekommen, anderen sensiblen Typen zu helfen, und auch den nicht

so Sensiblen. Er wird helfen wollen, dass sie die Schmerzen und Wunden, unter denen so viele unnötigerweise leiden, verstehen und davon befreit werden. (Weniger Sensible leiden auch, besonders wenn sie mit einem supersensiblen Typ zusammenleben!) Es ist sehr gut, von Verwirrung frei zu sein, und viel besser noch, andere befreien zu können.

Dieses Buch sollten Sie sich unbedingt holen. Es ist lebensverändernd.

John Sandford

Autor, Mitgründer der *Elijah House Ministries*

Vorwort

Mit diesem Buch gehen Christa und Dirk Lüling ein wichtiges und spannendes Thema der Seelsorge an, das im deutschsprachigen Raum noch wenig beschrieben wurde.

Mit viel Feingefühl gliedern sie das nicht einfache Thema und führen zu einem guten Verständnis. Die Beispiele aus der Praxis veranschaulichen dem Leser die Zusammenhänge. Diese gute Arbeit wird Betroffenen wertvolle Hilfe zum Selbstverständnis ermöglichen. Sich verstehen eröffnet neue Möglichkeiten und ermutigt, das Leben stärkenorientiert zu verantworten.

Sicher werden Seelsorger, die im Bereich der Inneren Heilung arbeiten, dieses Buch gerne in die Hand nehmen. „Lastenträger“ suchen immer wieder Hilfe in Seelsorge und Beratung, weil sie zuweilen schneller als andere Menschen ihre Grenzen spüren – denn sich abgrenzen will gelernt sein.

Hochsensible Menschen tragen auch eine tiefe Sehnsucht nach Harmonie in ihrem Herzen. Schneller als andere spüren sie Ablehnung, Streit, egoistische Durchsetzungsmuster und Spannungen in den Beziehungen. Doch sie haben auch eine hohe Sensibilität für die Sehnsucht Gottes, uns in den Frieden zu führen, der allen Verstand übersteigt.

Als Seelsorger, Betroffener oder Angehöriger werden Sie dazugewinnen, wenn Sie sich in dieses Buch vertiefen.

Katharina Schmidt

Institut für Christliche Lebens- und Eheberatung (ICL), Steinen

Vorwort

In unserer fast 20-jährigen Therapie- und Seelsorgepraxis begegne ich immer wieder folgendem Phänomen: Menschen, deren Leben irgendwie aus den Fugen gerät – was sich häufig anhand massiver, ja existenzieller Konflikte und Krisen zeigt –, stellen insbesondere Fragen nach Zusammenhängen für das Auseinanderdriften und nach Erklärungen für das scheinbar Rätselhafte und Unerklärliche. Je mehr wir gemeinsam im Prozess der Beratung eine „Landkarte“ entwickeln, die Orientierung und Erklärung für die persönlichen und familiären (systemischen) Zusammenhänge gibt, desto mehr Entspannung breitet sich häufig aus. Selbst traumatische Erfahrungen und deren Erklärungszusammenhänge wirken nicht mehr derart destruktiv, da sie sozusagen „ins rechte Licht“ gerückt werden. Dieses „rechte Licht“ hat auch, geistlich gesehen, mit der freimachenden Wirkung der Wahrheit Gottes zu tun: „Wenn ihr in meinem Wort bleibt, seid ihr wirklich meine Jünger. Dann werdet ihr die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch befreien“ (Johannes 8,31.32, Einh.-Üs.). Gute und klare Erklärungen, Definitionen, Konstruktionen, Beschreibungen und Diagnosen können hierbei sehr hilfreich sein.

Ich selbst hatte mich bisher nicht intensiv mit der Thematik der hochsensiblen Persönlichkeit beschäftigt und freue mich über dieses Buch von Dirk und Christa Lüling. Sie schreiben kompetent, praktisch und zeugnishaft über Menschen, die in den Familien, den christlichen Kirchen und Gemeinden als hochsensible Lastenträger oftmals leiden, teils, weil ihre damit zusammenhängende Begabung übersehen wird, teils, weil es an seelsorgerlicher Erklärung und Begleitung mangelt.

Die ausführlichen Beschreibungen und Erklärungen in diesem Buch helfen dabei, sich als Betroffener selbst besser einzuschät-

zen, wichtige Beziehungsdynamiken zu erkennen und praktische Veränderungsschritte einzuleiten.

Der Begriff „hochsensibler Lastenträger“ sollte dabei nicht als Diagnoseschlüssel einer behandlungswürdigen Erkrankung, sondern als Verständnisschlüssel zur Beschreibung eines bestimmten Persönlichkeitstypus gesehen werden. Festschreibungen mit diagnostischem Charakter werden somit vermieden, Betroffene fühlen sich besser verstanden und erleben sich gleichzeitig in einer angemessenen Veränderungsverantwortung.

Mein Wunsch ist es, dass dieses Buch hochsensiblen Lastenträgern und denjenigen, die sich nicht dieser Persönlichkeitsbeschreibung zuordnen, zur Beziehungsermutigung wird, im Aufeinanderhören und Wachsen Raum für Gottes Wirken zu geben.

Rolf Gersdorf

Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensberatung,
Leben im Kontext e. V., Dortmund

Einführung

Vor etlichen Jahren hörten wir bei einer Autofahrt den Vortrag „Heilung des verwundeten Lastenträgers“ von John Sandford. Mit dem Titel wussten wir zunächst nichts anzufangen, aber das Thema fesselte uns zunehmend. Es öffnete uns die Augen für einen Lebensbereich, mit dem wir immer wieder Probleme hatten. Christa fühlte sich in ihrer Persönlichkeit gut beschrieben und endlich verstanden, und als sie das Gebet am Ende des Vortrags mitsprach, erlebte sie augenblicklich eine Entlastung. Sehr geholfen haben uns später die persönlichen Gespräche mit John Sandford, in denen er uns die Gabe des Lastentragens näher erklärte. Seit dieser Zeit haben wir uns immer wieder mit dem Thema beschäftigt und neue Aspekte entdeckt. Wenn Christa heute über das Thema in der *Team.F*-Seelsorgeschnule lehrt, gibt es eine sehr starke Resonanz. Über 80% der Studenten sind Betroffene, sie fühlen sich beschrieben und verstanden! Sie sind erleichtert, dass sie ihre Wahrnehmungen, Befindlichkeiten und Reaktionen endlich richtig einordnen können, und viele verletzende Erfahrungen sehen sie nun in einem neuen Licht.

Wie gesagt, kamen wir mit diesem Thema durch John und Paula Sandford in Berührung, die als Pioniere auf dem Gebiet der inneren Heilung gelten. In den neunziger Jahren waren sie häufig unsere Gastsprecher. Durch ihre Seminare, ihre Bücher und ihre Freundschaft erhielten wir entscheidende Impulse für unser Leben und den Seelsorgedienst von *Team.F*. Erst im vergangenen Jahr stießen wir auf die Bücher von Elaine Aron, „Sind Sie hochsensibel?“ und Georg Parlow, „Zart besaitet“, die das Phänomen der Hochsensibilität beschreiben. Hier und auch im Internet fanden wir eine Fülle von Informationen über hochsensible Personen, die unsere Erfahrungen und Beobachtungen bestätigten und unseren Horizont erweiterten.

Viele Hochsensible sind emotionale Lastenträger und davon wiederum hat ein großer Teil eine sehr verletzte Seele. Vor allem für diese Menschen ist unser Buch gedacht. Die Eigenschaften der

Hochsensibilität beschreiben wir nur soweit sie für das grundlegende Verständnis der Persönlichkeit eines Lastenträgers notwendig sind. Darum kann es sein, dass Sie sich bei der Beschreibung der Hochsensibilität wiederfinden, aber das Thema Lastentragen oder Heilung von seelischen Verletzungen Ihnen nicht so viel zu sagen hat.

Der Bedarf an Informationen über dieses Thema ist groß, denn laut Elaine Aron ist etwa ein Fünftel aller Menschen hochsensibel. Es sind sehr feinfühlig Menschen mit einer wunderbaren Gabe. Leider finden einige in unserer Wettbewerbsgesellschaft keinen rechten Platz, da sie nicht nach den gebräuchlichen Lebensmustern funktionieren. Sie fühlen sich mit ihren Wahrnehmungen, Reaktionen und Werten unverstanden und „irgendwie anders“. Leider werden sie darin oft durch verurteilende Reaktionen ihres Umfeldes bestätigt. Aufgrund ihrer Lebensgeschichte sind viele von Selbstzweifeln und Unsicherheit geplagt. Nicht wenige kennen undefinierbare seelische oder körperliche Schmerzen und manche sind aufgrund ihrer vielen Wahrnehmungen gefühlsmäßig oder gedanklich schnell zu verwirren. Um neue Lebensfreude zu erhalten, brauchen sie Befreiung vom Joch ihrer unbewussten Lasten und Heilung für die verletzenden Erfahrungen ihrer Lebensgeschichte. Wenn sie es außerdem lernen, sich vor zu vielen Wahrnehmungen zu schützen, können sie im Alltag sehr konstruktiv mit ihrer Gabe umgehen. Unsere Gesellschaft braucht die Hochsensiblen! Sie verdienen es, richtig wahrgenommen und respektiert zu werden und einen angemessenen Platz zu erhalten.

Unsere Ausführungen beruhen im Wesentlichen auf eigenen Erfahrungen und Beobachtungen, ergänzt durch Beispiele von Freunden. Es liegt uns sehr am Herzen, für dieses weithin unbekannt und vernachlässigte Thema und vor allem für die betroffenen Menschen Augen und Herz des Lesers zu öffnen. Über Rückmeldungen und Ergänzungen würden wir uns sehr freuen, denn wir denken nicht, dass wir dieses Gebiet schon vollständig ergründet haben. Wir danken allen Freunden, die durch ihren persönlichen Beitrag das Thema veranschaulicht und dieses Buch bereichert haben. Um sie und ihre Familien zu schützen, wurden die Namen verändert.

In diesem Buch erzählt Christa viel von sich selbst – wenn die Ich-Form ohne Zusatz verwendet wird, handelt es sich um ihre persönlichen Erfahrungen.

Christa und Dirk Lüling

Kennzeichen und Eigenschaften hochsensibler Personen

Generelle Merkmale

Vor etlichen Jahren besuchten wir eine große christliche Konferenz. Wir waren von unserem Alltag ziemlich geschafft und sehnten uns nach geistlicher Erfrischung. Es gab gute geistliche Kost und erfrischenden Lobpreis – allgemein herrschte Hochstimmung. Mein Mann blühte auf und sprach mit allen möglichen Leuten, aber ich saß da mitten unter 5000 oder mehr Menschen und versank immer mehr in meinem Stuhl. Schließlich war ich vollkommen fertig und sagte zu ihm: „Dirk, ich muss raus! Ich werde hier verrückt. Ich muss weg, ich tanke hier nicht auf, es wird nur ständig schlimmer mit mir statt besser.“

Damals hatte ich keine Ahnung, was mit mir geschah. Ich empfand mich als überspannt und hielt mich für einen Versager. Den Schlüssel zu dieser verwirrenden Erfahrung erhielt ich etwa zwei Jahre später, als ich den Vortrag „Heilung für verwundete Lastenträger“ von John Sanford hörte. Mir gingen etliche Lichter auf und ich verstand, dass ich doch ganz normal, aber eben hochsensibel und ein ausgeprägter „Lastenträger“ bin. Als hochsensibler Lastenträger hatte ich in der Konferenz unbewusst die Nöte und Lasten der anderen Teilnehmer wahrgenommen und sie sogar wie

ein trockener Schwamm aufgesaugt. Damals wusste ich nicht, wie ich mich davor hätte schützen können oder wie ich die Lasten hätte wieder abgeben können. So litt ich einfach und hinterfragte mich selbst, meine Wahrnehmung und meine Reaktion und fühlte mich so grundverkehrt!

Heute weiß ich, dass ich nicht die Einzige bin, die mit derartigen Empfindungen zu kämpfen hat. Sehr vielen Menschen geht es so wie mir. Die meisten sprechen nicht darüber, weil es ihnen peinlich ist, ständig anders zu denken und zu empfinden als die Mehrheit, und weil sie bisher auf so viel Unverständnis gestoßen sind. Für mich war es sehr befreiend, darüber zu reden, mein Lastentragen als Gabe zu verstehen und meine Hochsensibilität anzunehmen.

Ich habe bei mir weitere typische Symptome dieser Gabe entdeckt: In größeren Menschengruppen spüre ich oft eine innere Verwirrung oder eine Art Nebel im Kopf. Das betrachte ich heute als normal. Sehr oft erkenne ich am Gesichtsausdruck, wie es einer Person innerlich geht, ohne dass ein Wort gesagt wurde. Immer wieder erzählen mir Menschen ihre Probleme und schütten mir einfach ihr Herz aus. Bei Seelsorgegesprächen spüre ich sehr deutlich, wo die andere Person innerlich steht, und kann sie behutsam abholen und weiterführen. Manchmal habe ich auch unvermittelt Krankheitssymptome, Schmerzen oder Verspannungen, ohne dass es dafür einen erkennbaren Grund gibt. Und dann sind diese Schmerzen genauso plötzlich wieder weg.

Diese hohe Sensibilität ist die Basis für Intuition, Kreativität, Empfindsamkeit, für sehr fein differenzierte Wahrnehmungen, für Ideenreichtum und einfühlsame Kommunikation. Viele Menschen sind in gewissem Grade sensibel, aber bei Hochsensiblen ist das so ausgeprägt, dass man von einer speziellen Begabung sprechen kann. Elaine Aron, die das Phänomen der Hochsensibilität ausführlich erforscht hat, sagt, dass 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung aufgrund ihrer neurologischen Besonderheiten deutlich sensibler sind als andere. Diese Prozentzahl gilt übrigens auch für viele Säugetiere, bei denen man ebenfalls Hochsensibilität beobachten kann. Die Fachleute sagen, dass zwischen diesen hochsensiblen 20 Prozent und der

nächsten Gruppe, die sich selbst als „sensibel“ einstuft, ein deutlicher Abstand ist. Dieser messbare Unterschied bestätigt, dass es sich um eine besondere Fähigkeit oder Gabe handelt. Grundlage dafür ist eine bestimmte neurologische Beschaffenheit des Gehirns. Entweder man hat sie, oder man hat sie nicht, so wie jemand eine hohe Musikalität oder künstlerische oder mathematische Begabung hat.

Elaine Aron wählt den Begriff „hochsensible Person“ zur Bezeichnung dieser Menschen. John und Paula Sandford ist dieser Ausdruck nicht bekannt. Sie beschrieben jedoch lange vor den Veröffentlichungen von Elaine Aron unter dem Begriff „Lastenträger“ eine bestimmte Kategorie der Hochsensiblen. Sandfords wählten diese Bezeichnung, weil sie an sich selbst und vielen anderen beobachteten, dass sie, ohne sich willentlich dazu entschieden zu haben, den inneren Zustand und die Lasten anderer Personen deutlich wahrnehmen und diese dann tragen, als wären es ihre eigenen Lasten. Wir werden in unseren Ausführungen unterscheiden zwischen den allgemeinen Eigenschaften der Hochsensibilität, die wir im ersten Teil kurz darstellen, und den speziellen Eigenschaften der „hochsensiblen Lastenträger“, auf die wir danach ausführlicher eingehen. Der Einfachheit halber verwenden wir von Fall zu Fall die Kurzform HSP für eine hochsensible Person und HSL, wenn es um hochsensible Lastenträger geht.

Hochsensibilität zeigt sich in unterschiedlichen Ausprägungen, nicht nur im Lastentragen. Es gibt sie im technischen, künstlerischen, musikalischen Bereich und anderen Berufsfeldern, wo es auf Wahrnehmung, eine gute Beobachtungsgabe, Intuition und Kreativität oder einen sensiblen Umgang mit Menschen ankommt. Viele Dichter und Denker, Forscher, Künstler, Musiker, Philosophen, Pastoren, Mediziner, Rechtsgelehrte und nicht wenige Nobelpreisträger sind HSP. Noch einmal: Nicht alle hochsensiblen Menschen sind gleichzeitig Lastenträger. Das Lastentragen ist nur eine Ausprägung unter anderen! In vielen Kulturen werden hochsensible Menschen als Ratgeber und Berater hoch angesehen. Umfragen ergaben, dass in Japan, China und interessanterweise auch in Schweden Feinfühligkeit mehr geschätzt wird als in anderen Ländern. Sandfords, die viel reisen, berichten, dass bei Naturvölkern

die Kenntnis dieser Gabe selbstverständlich ist, wohingegen die meisten Menschen unserer rational geprägten westlichen Welt mit dem Thema nicht viel anfangen können. In China wird hochsensiblen Schülern höchste Achtung entgegengebracht, aber in unseren westlichen Gesellschaften haben sie oft einen schweren Stand. In unserer Kultur ist der Begriff „sensibel“ eher negativ belegt. Man denkt dabei an Leute, die ihren Gefühlen ausgeliefert und nicht so richtig lebensstüchtig sind. Dementsprechend haben HSP in unserer wettbewerbs- und profitorientierten Gesellschaft einen schweren Stand. Ihre Gabe ist aber nötig, um die Einseitigkeiten der Gesellschaft auszubalancieren.

Elaine Aron versteht das Zusammenspiel dieser Unterschiede so: Aggressive Kulturen dominieren unsere Welt und übernehmen immer die Führung, wenn sie mit anderen Kulturen zusammentreffen. Damit diese aggressiven Kulturen und ihre Leiter langfristig überleben können, brauchen sie jedoch den Ausgleich durch die Weisheit ihrer Priester, Richter und Berater. Diese sorgen mit großer Sensibilität für das Gleichgewicht zwischen den Macht ausübenden Parteien. Ein Blick in die Geschichte zeigt, dass in den glücklichsten und am längsten bestehenden indogermanischen Reichen zwei Bevölkerungsgruppen die Regentschaft bildeten: die kämpfenden Könige und ihre priesterlichen Ratgeber (nach Aron, S. 45–46). Diese Gewaltenteilung ist heute in den Verfassungen unserer westlichen Demokratien verankert und Garant ihrer Stabilität.

Die Hochsensibilität hat in den Institutionen unseres Staates einen angemessenen Platz gefunden, und Hochsensible sind in vielen Berufen sehr erfolgreich. Es gibt Nischen, wo sie sich sehr wohl fühlen und sich gut entwickeln können. Aber im Alltag, im Zusammenleben mit der Mehrheit der Bevölkerung, in den Kindergärten, Schulen, Ausbildungsstätten und an vielen Arbeitsplätzen scheinen die HSP nicht so recht in unsere Kultur zu passen. Viele HSP empfinden in ihrem Umfeld ihre Gabe eher als Last und wären gerne frei davon. Sie sind bemüht, in allem mit den anderen mitzuhalten und es ihnen gleich zu tun. Doch damit verleugnen sie ihre Einzigartigkeit und die wunderbare Gabe Gottes, die sie empfangen haben. Sie sollten dankbar sein für ihre gute Intuition,

die sie und andere vor vielen Fehlern bewahrt. Wenn Hochsensible lernen, ihre Gabe und ihre Berufung richtig zu verstehen, werden sie sehr geschätzte Mitarbeiter und treue Freunde sein. Als Christen können sie eine beneidenswert innige Beziehung zu Jesus entwickeln und die göttliche Weisheit leichter „anzapfen“ als andere. Bei einem Gabentest werden sich HSL überwiegend in den Bereichen Barmherzigkeit, Dienen, Geben und Seelsorge wiederfinden, denn sie sind teilnehmend und stets bemüht, anderen das Leben zu erleichtern. Viele Hochsensible sind als Seelsorger und Kindermitarbeiter aktiv, und sie ergreifen gern Helferberufe oder Berufe, wo sie als Spezialisten mit feinem Gespür tätig sein können.

Aber solch ein Gabentest kann auch „Prophetie“ oder „Gabe der Erkenntnis“ ergeben, da HSP leicht wahrnehmen, was in anderen vorgeht, und in der Lage sind, Mängel und Unstimmigkeiten in Gruppen und Organisationen intuitiv aufzuspüren. Wir sind überzeugt, dass viele prophetisch begabte Christen hochsensibel sind. Sie brauchen jedoch Anleitung und Hilfe, damit sich ihre Gabe gesund entwickelt. Darauf werden wir später noch genauer eingehen. Auffallend ist, dass viele Hochsensible schon als Kind, sogar in einem nichtchristlichen Umfeld, ein tiefes Verlangen nach Gott und eine innere Gewissheit haben, dass es da „jemanden gibt“, zu dem sie beten können. Für sie ist die unsichtbare Welt mit Engeln und Dämonen eine Realität.

Es ist offensichtlich, dass Lastentragen als eine mögliche Ausprägung der Hochsensibilität recht verbreitet ist. In unserer Seelsorgeausbildung schätzen sich etwa 70 bis 90 Prozent der Teilnehmer als hochsensible Lastenträger ein. Aber egal, wie sehr diese Eigenschaft auf den Einzelnen zutrifft, wahrscheinlich wurde er nie darüber aufgeklärt, wie er mit den Lasten dieser Welt und den seelischen Nöten anderer Menschen angemessen umgehen kann. Im Gegenteil, er wird für seine Gabe verurteilt und als überspannt und irgendwie seltsam angesehen – und fühlt sich ja selbst oft so. Die meisten HSL haben Probleme mit Selbstannahme und versuchen ihre Gabe zu ignorieren oder irgendwie zu verstecken. Menschen und ihre Stimmungen ständig wahrzunehmen, kann tatsächlich eine Last sein, wenn man nicht richtig damit umzugehen weiß.

Als HSL sollten Sie unbedingt wissen, wie Sie die Lasten anderer tragen können, ohne dabei unter Druck zu kommen oder sogar Schaden zu nehmen. Dazu müssen Sie jedoch zunächst die Funktion dieser Gabe kennen und die Gabe bejahen. Sie brauchen auch Heilung von seelischen Verletzungen, und dann können Sie lernen, die Gabe im Alltag richtig zu handhaben. Wenn das nicht geschieht, besteht die Gefahr, dass Sie emotional oder körperlich immer wieder an den Rand Ihrer Kräfte kommen. Unser Vorbild für den Umgang mit der Gabe ist Jesus. Er hatte einen äußerst sensiblen Geist, er diente mit der Gabe und trug die Lasten der Menschen. Aber er wusste sich auch zu schützen und ließ manche Leute abblitzen. Er war nicht auf Erfolg aus, sondern zog sich gerne in die Einsamkeit zurück, um mit Gott ungestört Gemeinschaft zu haben und zu regenerieren.

Etwa 70 % der HSL bringen diese Gabe von Geburt an mit. Andere sind aufgrund seelischer Verletzungen oder traumatischer Erfahrungen in der Kindheit in innere Alarmbereitschaft versetzt und reagieren überempfindlich. Ihre ausgebildete hohe Sensibilität ist ihr „Frühwarnsystem“, das sie vor erneuten Verletzungen warnen und schützen soll. Nach Elaine Aron gehören etwa 30 % zu dieser zweiten Gruppe. Bei nicht wenigen HSL finden wir jedoch die Kombination aus beiden Faktoren. Wenn Sie dazu gehören, werden Sie erfahren: Je mehr Sie Ihre seelischen Verletzungen aufarbeiten, desto mehr wird sich die Überempfindlichkeit verlieren und Sie können entspannter in Beziehungen leben und die guten Seiten der angeborenen Hochsensibilität schätzen lernen. Mehr dazu in Kapitel 4.

Um konkrete Anhaltspunkte für angeborene Hochsensibilität zu erhalten, hat Elaine Aron den folgenden Fragebogen entwickelt (Quelle: www.hochsensible.de).

Beantworten Sie die Fragen möglichst spontan. Antworten Sie mit „ja“, wenn die Aussage zumindest teilweise auf Sie zutrifft, und mit „nein“, wenn die Aussage kaum oder gar nicht auf Sie zutrifft. Bei Unsicherheit fragen Sie jemanden, der sie gut kennt.

Fragebogen

- Starke Sinneseindrücke überwältigen mich leicht.
- Ich kann subtile Veränderungen in meiner Umgebung bemerken.
- Die Stimmungen und Gefühle anderer Menschen beeinflussen mich.
- Ich bin sehr schmerzempfindlich.
- An Tagen, an denen viel los ist, habe ich das Bedürfnis, mich zurückzuziehen – ins Bett, in ein dunkles Zimmer oder einen anderen Raum, in dem ich mich in Ruhe erholen kann.
- Ich reagiere besonders stark auf Koffein.
- Ich werde leicht überwältigt von Reizen wie grellem Licht, starken Gerüchen, rauer Kleidung oder Sirengeräusch in meiner Nähe.
- Ich habe ein reiches, komplexes Innenleben.
- Bei lauten Geräuschen fühle ich mich äußerst unwohl.
- Die Wahrnehmung von Musik und/oder Kunst bewegt mich zutiefst.
- Manchmal bin ich nervlich so angespannt, dass ich nur noch alleine sein will.
- Ich bin gewissenhaft.
- Ich bin schreckhaft.
- Ich werde unruhig, wenn ich in kurzer Zeit viel zu erledigen habe.
- Wenn sich andere unwohl fühlen, weiß ich oft, was man verändern sollte, damit sie sich wohler fühlen (z. B. Beleuchtung oder Sitzordnung ändern).
- Ich werde ärgerlich, wenn man von mir erwartet, dass ich mehrere Sachen auf einmal erledigen soll.

- Ich bin sehr bemüht darum, keine Fehler zu machen und nichts zu vergessen.
- Ich meide Filme und Fernsehsendungen mit Gewaltszenen.
- Ich gerate in einen unangenehmen Zustand der Erregung, wenn zu viel um mich herum vorgeht.
- Wenn ich sehr hungrig bin, beeinträchtigt das meine Stimmung und Konzentration ausgesprochen stark.
- Veränderungen in meinem Leben wühlen mich auf.
- Ich registriere und genieße feine Düfte, Geschmäcker, Klänge oder Kunstwerke.
- Ich finde es sehr unangenehm, wenn ich mich mit mehreren Sachen gleichzeitig beschäftigen muss.
- Für mich hat es eine hohe Priorität, mein Leben so zu organisieren, dass ich Situationen vermeide, in denen ich ärgerlich werde oder mich überwältigt fühle.
- Mich stören starke Reize wie laute Geräusche oder chaotische Szenen.
- Wenn ich mit anderen konkurriere oder bei Tätigkeiten beobachtet werde, macht mich das so nervös und unsicher, dass ich schlechter abschneide, als ich eigentlich bin.
- Als Kind wurde ich von meinen Eltern und Lehrern als sensibel oder schüchtern bezeichnet.

Wenn Sie mehr als 14-mal mit „ja“ geantwortet haben, sind Sie wahrscheinlich ein hochsensibler Mensch, aber auch, wenn zwar nicht so viele, einige Aussagen aber besonders stark auf Sie zutreffen.

Diese Liste zeigt, in welchen Lebensbereichen sich die Hochsensibilität auswirkt und schnell auszumachen ist. Alle genannten Merkmale können stärker oder schwächer vorhanden sein oder sogar gänzlich fehlen. Darüber hinaus gibt es weitere Symptome, die sich bei der einen oder anderen HSP zeigen. Unsere fünf Kinder sind alle

sensibel, drei sogar hochsensibel. Sie haben vieles gemein und doch unterschiedliche Schwerpunkte. In der Mehrheit scheinen HSP eher introvertierte, stille Menschen zu sein, die anderen als schüchtern erscheinen, wobei es verkehrt ist, Schüchternheit und Hochsensibilität gleichzusetzen. Generell ist sie bei introvertierten Menschen schneller auszumachen als bei extrovertierten, die mehr Lebensenergie haben und weniger Ruhe brauchen. Aber gerade für diese ist es wichtig, ihre Hochsensibilität zu entdecken und zu behagen.

Beispiele aus dem Alltag

HSP sind meist nicht in der Lage, intensive Eindrücke schnell einzuordnen und abzulegen und zum Tagesgeschäft überzugehen. Sie hören nicht nur eine Botschaft, sondern erfassen gleichzeitig nebenbei so viele andere Informationen, dass es Tage oder sogar Wochen dauern kann, bis eine verwirrende Begebenheit geordnet und eingeordnet ist. Das können z. B. Bemerkungen oder Scherze von Freunden sein, eine bestimmte Aussage in einem Mitarbeiterkreis oder eine aufwühlende Begegnung. Gedanklich kreisen sie immer wieder um diese eine Sache und wissen nicht, welches Gewicht sie ihr tatsächlich beimessen sollen. Diese Gespräche werden innerlich mitgenommen, und in stillen Momenten arbeitet es in den Hochsensiblen an der Lösung, bis sie sie gefunden haben. Nach aufregenden Mitarbeitertreffen benötige ich viel Zeit und Gespräche, um das Geschehene emotional zu verarbeiten, während mein Mann es schnell abhakt und gedanklich schon beim nächsten Projekt ist.

Da Hochsensible unwillkürlich höhere Datenmengen sammeln, sie gründlicher verarbeiten und gleichzeitig Querverbindungen zu abgelegten Erlebnissen suchen, brauchen sie mehr Zeit zum Verarbeiten von Ereignissen oder Informationen, denn sie haben auch ein großes Verantwortungsgefühl für das, was sie bewegt. Wenn etwas Wichtiges dazwischenkommt, geht manches in eine „Zwischenablage“, um später weiter bedacht zu werden. Das ist für nicht Hochsensible, die den Vorfall schon längst abgelegt und vergessen haben, oft unverständlich, und entsprechend reagieren sie. Haben HSP zu viele Reize nicht verarbeitet, geht der Prozess

innerlich weiter. Dann fühlen sie sich müde und erschöpft, obwohl es dafür keinen offensichtlichen Anlass gibt.

Hochsensible Menschen sind meist gute Beobachter mit einem scharfen Blick für das Wesentliche. Aufgrund ihrer ausgeprägten Wahrnehmungsfähigkeit empfangen sie mehr Informationen als andere, können gut kombinieren und sind unschlagbar, wenn sich ihre Intuition mit gesundem Menschenverstand mischt. Manche werden von kreativen Ideen regelrecht überflutet, andere weniger. Auch lebhaftere, intensive Träume gehören bei vielen Hochsensiblen zum Leben.

HSP haben eine niedrigere Reizschwelle als andere Menschen. Eine Überstimulation wird auffällig früher erreicht. Die erhöhte Empfindlichkeit für Details beruht auf schwächeren Filtern in der Wahrnehmung und auf einem erheblich empfindsameren Nervensystem. Im Gehirn gibt es eine Region, die wie ein Filter arbeitet und darüber entscheidet, welche Sinneswahrnehmungen ins Großhirn und damit ins Bewusstsein gelangen und welche nicht. In jeder Sekunde nehmen unsere Sinnesorgane unzählige Informationen auf, aber nur ein winziger Teil dieser Informationsflut erreicht unser Bewusstsein. Was gerade nicht relevant ist, wird ausgeblendet, es sei denn, der Impuls ist zu stark. Es ist anzunehmen, dass bei hochsensiblen Personen dieser Filter schwächer ausgebildet ist oder Reize anders bewertet. Ständig nehmen sie mehr Eindrücke auf als andere Menschen, und so wird viel eher eine unangenehme Überstimulation erreicht. Nebengeräusche wie Straßenlärm, Hintergrundmusik, leise Gespräche oder auch nur eine tickende Uhr können für sie äußerst irritierend und lästig sein, da sie sie nicht oder nur sehr schwer ausblenden können. Diese ständigen „Belästigungen“ im Alltagsgeschehen strapazieren ihre Nerven.

Viele Hochsensible reagieren auch sehr heftig auf laute oder plötzlich auftretende Geräusche. Mit meiner Schreckhaftigkeit macht sich immer wieder mal jemand einen Spaß – und ich schreie prompt auf. Laute Musik wird verabscheut. Wahrscheinlich erinnern sich Hochsensible auch, als Kind das laute Geräusch des Föhns oder Staubsaugers nicht gemocht zu haben, geschweige denn das Kreischen einer Bohrmaschine. Eins unserer Kinder hatte lange Zeit

große Angst vor dicken, lauten Lastwagen, wenn sie auf der Straße vorbeifahren. Für HSP-Kinder ist Klassenlärm oft unerträglich, er vermindert ihre Konzentration und Lernfähigkeit. Festzustellen ist auch eine erhöhte Empfindlichkeit gegenüber „kratzenden“ Kleidungsstoffen. Bitte hören Sie auf Ihr hochsensibles Kind, wenn es behauptet: „Das tut weh“ oder: „Das kratzt“, und meinen Sie nicht, es nun gerade abhärten zu müssen gegen diese Überempfindlichkeit der Haut. Das geht nicht, Sie werden es nur verletzen. Manche sind auch kälte- und zugluftempfindlich; schnelles Frieren ist typisch für viele HSP.

Es ist normal, dass Hochsensible auf Medikamente anders reagieren als andere. Bei vielen, allgemein gut verträglichen Mitteln machen ihr Magen oder Kreislauf nicht mit. Ich gehöre oft zu den Ausnahmen, die an den sonst selten auftretenden Nebenwirkungen eines Medikaments leiden. Die normale Beruhigungsspritze vor chirurgischen Eingriffen z. B., die alle anderen schläfrig macht, hat bei mir die gegenteilige Wirkung. Da ich meine Unverträglichkeiten mittlerweile kenne, informiere ich die Ärzte vorab. Einige HSP benötigen nur die halbe Dosis Schmerzmittel. Hochsensible sollten herausfinden, welche Medikamente für sie unverträglich sind, und unbedingt mit ihrem Arzt über die Bedeutung ihrer hohen Sensibilität reden. Auch das Schmerzempfinden ist bei vielen HSP ausgeprägter, besonders Zahn- und Kopfschmerzen plagen sie. Manche mögen es auch nicht, fest angefasst zu werden, es tut ihnen einfach weh. Oder sie können keinen Hunger aushalten, weil er als Schmerz im Magen wahrgenommen wird.

Generell fällt auf, dass hochsensible Menschen sich durch ein sehr starkes Harmoniebedürfnis auszeichnen. Streit, insbesondere Familienstreit, ist für alle HSP eine emotionale Katastrophe, sie meiden ihn, so gut sie können. Bei Streit mit ihnen nahestehenden Personen verlieren sie die emotionale Sicherheit, die sie im Leben so dringend brauchen. Darum erdulden sie lieber Unrecht und zahlen drauf, als einen Streit zu verursachen. Das ist jedoch nicht immer weise, denn für eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung ist es nötig, sich behaupten zu können. Sie müssen unbedingt lernen, dass man Grenzen setzen und Konflikte lösen kann, ohne dass dadurch

Beziehungen zerbrechen oder jemand in seiner Seele zu Schaden kommt. Besonders für hochsensible Eltern ist es wichtig, Kindern angemessene Grenzen zu setzen. Das wird Kinder nicht zerbrechen, sondern ihnen emotionale Sicherheit geben.

Manche HSP empfinden es als zu laut oder als Anschreien, wenn ihr Partner bei einem Thema seinen Standpunkt etwas bestimmter vertritt. So reagieren sie vor allem, wenn sie bereits erschöpft oder wenn sie angespannt sind, weil ihnen ein Thema innerlich viel bedeutet. Wir hörten von einer jungen Frau, die die Fahrprüfung erst im dritten Anlauf bestand, obwohl sie eigentlich alles konnte. Sie war so sensibel, dass es sie schon fertigmachte, wenn der Fahrlehrer in sachlichem, für ihre Begriffe kaltem Ton seine Anweisungen gab und die Atmosphäre im Auto durch den Prüfer angespannter war als sonst.

Manchen Hochsensiblen verschlägt es in herausfordernden oder neuen Situationen regelrecht die Sprache. Trotz guter Vorbereitung sind sie dann nicht in der Lage, ihr Anliegen vorzubringen oder einen Vortrag zu halten. Ihr Kopf ist einfach leer, alles, was sie sagen wollten, ist wie weggefegt. Das kann sehr peinlich sein, besonders in Prüfungssituationen. Dazu gibt es die nette Geschichte von Franz von Assisi, der zweifelsfrei ein HSL war. Er sollte einmal vor dem Papst und den Kardinälen sprechen. Seine Predigt hatte er gut ausgearbeitet und auswendig gelernt. Aber als er vor diesen Kirchenfürsten stand, brachte er kein Wort hervor. Wie löste er diese peinliche Situation? In einer Biografie steht: „Das gestand Franziskus den Herren offen ein und rief dann die Gnade des Heiligen Geistes an. Und plötzlich strömten aus seinem Munde so machtvolle Worte, dass er die Gemüter der erlauchten Herren zur Einkehr bewegen konnte und allen klar war, hier rede nicht er, sondern der Geist des Herrn“ (Quelle unbekannt).

Ich kann Franz von Assisi sehr gut verstehen, denn ich habe oft ähnliche Situationen erlebt. Meine Arbeit bei *Team.F* bringt es mit sich, dass ich Vorträge halten muss. Das tue ich gerne, spreche auch frei, aber ich muss mich immer ausführlich auf einen Vortrag vorbereiten und absolut sicher wissen, was ich sagen will. Bestimmte

Schlüsselsätze schreibe ich genau auf. Ich weiß, dass mich in der Vortragssituation die auf mich einströmenden Eindrücke verwirren und lähmen können. Da muss ich einfach sicher sein, dass mein Text genau vorhanden ist, damit ich mich daran festhalten kann, falls mich meine starke Wahrnehmung und Gefühle blockieren sollten. Aber wenn ich die Hürde genommen und mich auf eine Gruppe eingestellt habe, kann ich frei und mit großer Klarheit sprechen. Da ich genau spüre, wo die Zuhörer innerlich stehen, bringe ich manchmal spontan Gedanken, die nicht im Konzept stehen, und erreiche so ihre Herzen.

Erhöhte Sensibilität zeigt sich auch an einem scharfen Auge oder einer sehr feinen Nase. Hochsensible Personen können Kunst oder die Schönheit der Natur genießen und sind irritiert, wenn Farben oder Kleidungsstücke nicht zueinander passen. Auch feinste Gerüche können sie wahrnehmen. Sie lieben ganz bestimmte Parfums, das Essen muss richtig gewürzt sein und darf nicht angebrannt schmecken. Wenn ihre Nase etwas nicht mag, reagieren sie allergisch oder auch schon mal mit starker Übelkeit. Ich z. B. rieche es, wenn unser Abfalleimer etwas länger nicht geleert wurde oder Frittierfett schon ein wenig älter ist. Dann vergeht mir der Appetit und ich ekele mich. Auch auf ungewohnte chemische Stoffe, auf stickige Luft oder feinste Rauchspuren in der Kleidung reagiere ich.

Mit Überstimulation fertig werden

Wie bereits gesagt, ist eine bestimmte neurologische Beschaffenheit des Gehirns die Grundlage der Hochsensibilität. Man könnte es so ausdrücken: Die Gehirnfunktion „Informationsfilter“ ist schwächer ausgebildet. Oder so: Das empfindsame Nervensystem der HSP arbeitet wie ein großer Radarschirm. Als Folge nehmen sie alle Informationen oder Außenimpulse wie durch einen Verstärker wahr. Geräusche, Klänge, Bilder und Farben, Harmonien und Disharmonien, Stimmungen und Gefühle, Begegnungen und Gespräche: Die ganz normalen Lebensimpulse empfinden sie lauter, eindringlicher, intensiver als andere Menschen, und entsprechend leiden und reagieren sie.

Das bedeutet, sie sind einer ständigen Reizüberflutung ausgesetzt, die es zu bewältigen gilt. Das kostet emotionale Kraft, und so fühlen sich HSP schneller überfordert, gestresst und ausgelaugt. Wenn ein anstrengender Tag zu Ende geht, können ihre Energiereserven innerhalb weniger Augenblicke vollkommen erschöpft sein. Dann überstehen sie den Abend nur mit Mühe oder gehen gleich früh schlafen. Das kann frustrierend sein, wenn man sich für den Abend etwas Schönes vorgenommen hatte. Selbst ein zur Entspannung gedachtes Abendprogramm wie ein Kinobesuch oder das Zusammensein mit guten Freunden kann in solchen Situationen einem Hochsensiblen einfach zu viel werden, weil seine Kapazität, neue Reize aufzunehmen, erschöpft ist. Das ist oft für das Umfeld ärgerlich und unverständlich, besonders für Ehepartner und Freunde, die sich auf eine gemeinsame schöne Zeit gefreut haben. Aber es bringt nichts, HSP dann zum Durchhalten zu überreden. Den größten Gefallen tut man ihnen, wenn man sie einfach akzeptiert und in Ruhe lässt oder ihnen Arbeit abnimmt, damit sie sich einen Moment regenerieren können. Mir hilft es in solchen Fällen sehr, wenn ich mich eine halbe Stunde ausklinke, mich zurückziehe und hinlege und die Augen schließe. Damit kann ich meine emotionalen „Batterien“ wieder so weit aufladen, dass ich für den Rest des Tages fit bin.

Jeder Mensch kennt die Reaktionen auf Überforderung: Man möchte sich zurückziehen oder weglaufen, und wenn das nicht geht, wird man aggressiv. Auch unser Körper reagiert auf eine bestimmte Weise auf Überforderung und sendet frühzeitig seine Signale. Hochsensible sollten ihre Symptome für Überstimulation und Überforderung kennen und deren Botschaft verstehen. Länger anhaltende Symptome sind eine dringende Warnung, am Lebensstil etwas zu ändern, damit es nicht zu stärkeren Ausfällen wie *Burnout* oder anderen Krankheiten, z. B. einem Herzinfarkt, kommt. Typische körperliche Symptome sind: heftige Erregung mit schnellem Herzschlag, Schweißausbrüche, erschreckter Blick, Hautrötungen, Verspannungen im Bereich der Schulter- und Halswirbelsäule, im Nacken oder auch im Kehlkopf oder Kiefergelenk, Einschlaf- und Durchschlafprobleme. Oft geht damit das Gefühl einher, ausgeliefert und hilflos zu sein, verbunden mit starker Gereiztheit, Wut und auch Verwirrung.

Wenn hochsensible Menschen abschalten wollen, brauchen sie absolute Ruhe. Um emotional „runterzukommen“, tauchen sie am besten in eine andere Welt ein. Ich lese zur Entspannung gerne einen Roman oder sehe mir einen Film an, am liebsten solche wie die Krimis von Agatha Christie: fiktive Geschichten, bei denen ich sicher weiß, dass am Ende der Böse bestraft wird. Sonst halte ich es nicht aus. Bei sehr packenden Büchern lese ich irgendwann das Ende, damit ich den Inhalt genießen kann. Entspannen kann ich sehr gut bei lustigen Filmen, bei denen es viel zu lachen gibt. Sendungen über das Dritte Reich, über Kriege und reale Gewaltszenen kann ich nicht aushalten. Selbst wenn es in normalen Filmen zu spannend wird, oder bei Übertragungen von packenden Sportwettkämpfen verlasse ich den Raum. Die Fußballweltmeisterschaft 2006 war für andere ein Riesenspaß, für mich eine Qual. Besonders, wenn die deutsche Mannschaft spielte, hielt ich es nicht aus. Diese Spannung war für mich einfach zu viel Stress. Andere Hochsensible haben ein Hobby oder sie treiben Sport zur Entspannung oder hören bestimmte Musik. Ich kann auch gut bei einem Spaziergang im Grünen oder bei leichter Gartenarbeit zur Ruhe kommen.

Im Allgemeinen sind Hochsensible sehr freundliche Menschen, es sei denn, dass sie sich aufgrund ihrer seelischen Verletzungen hart und unnahbar gemacht haben. Sie können gut zuhören und haben ein herausragendes Einfühlungsvermögen. Für Menschen mit Problemen sind sie eine begehrte Anlaufstelle, und oft finden wir sie auch in Berufen, die ihrer Gabe entsprechen. Sie helfen gerne, auch wenn sie dafür ihre eigenen Interessen zurückstecken müssen. Ständig stehen sie in Gefahr, sich von anderen ausnutzen zu lassen.

Ihre herzliche und respektvolle Art wird leider nicht immer honoriert; oft werden sie missverstanden und abgelehnt, weil sie „so anders“ sind. Aufgrund ihrer Zurückhaltung werden sie oft unterschätzt. Sie sind schnell verletzbar und schon oft verletzt worden, und so neigen sie dazu, sich aus vielen gesellschaftlichen Aktivitäten zurückzuziehen. Sie umgeben sich lieber mit wenigen, aber sicheren Freunden oder werden sogar zum Einzelgänger.

Da sich die meisten Hochsensiblen aufgrund ihrer Lebensgeschichte oft selbst minderwertig und unsicher fühlen (zu Unrecht), haben sie Mühe, sich richtig „zu verkaufen“. Sie bezweifeln ihre Fähigkeiten, spielen sie herunter und geben sich für bestimmte Arbeiten unter Wert her. Lieber lassen sie sich ausnutzen, als andere zu schädigen oder jemandem zur Last zu fallen. Arbeiten sie freiberuflich als Seelsorger, haben sie mit dieser Haltung kaum eine Chance, ihren Lebensunterhalt zu verdienen, selbst wenn sie exzellente Arbeit leisten.

Ihre ausgeprägte Intuition lässt HSP vieles in Gruppen und in der Gesellschaft wahrnehmen, was anderen entgeht. So erkennen sie frühzeitig Gefahren und Trends und können Fehlentwicklungen abwenden. Aber wer hört schon auf sie, oder wer würde es ihnen zutrauen oder gestatten? Meist trauen sie es sich selbst nicht zu, ihre Vorsicht und ihr mangelnder Selbstwert steht ihnen dabei im Weg. In plötzlichen Krisen jedoch, wenn alle kopflos reagieren, sind sie es, die die Dinge in die Hand nehmen, überlegt handeln und die Krise managen. Danach fühlen sie sich oft ausgelaugt und zermürben sich mit der Frage, was sie hätten besser machen können. Dabei hätte es keiner besser machen können!

Manchmal werden hochsensible Personen gegen ihren Willen in Leiterpositionen gedrängt. Man vertraut ihnen, weil sie „durchblicken“, ausgewogen sind und Krisen souverän meistern können. Sind sie innerlich heil, können sie die Aufgaben auch durchaus gut bewältigen. Aber sie reißen sich nicht um diese Posten, denn sie wissen, dass sie dafür eigentlich nicht geschaffen sind. Die ständige Verantwortung, gepaart mit großem Pflichtgefühl und starker Wahrnehmungskraft und dem Vorsatz, niemand zu verletzen, führt bald zum Gefühl des Versagens. Sie können den manchmal widersprüchlichen Anforderungen einer Leiterposition nur schwer gerecht werden. Das alles kostet sie viel Kraft, laugt aus und macht tief unzufrieden. Viele werden dann hart und kontrollierend, um die Situation zu meistern, andere schmeißen die Sachen hin und flüchten, für ihre Umgebung vollkommen unverständlich, aus der Position. Hochsensible sind nun mal nicht die geborenen Anführer, die kriegerischen Könige, sondern entfalten ihre Stärken lieber in deren Schatten als priesterliche Ratgeber.

An dieser Stelle möchte ich kurz auf meine Lieblingsperson im Alten Testament zu sprechen kommen, auf Joseph, Jakobs zweitjüngsten Sohn. Mit ihm kann ich mich gut identifizieren, denn er hat viele Eigenschaften und eine Lebensgeschichte, wie sie für HSP typisch sind. Joseph war der Außenseiter, das „schwarze Schaf“ unter seinen Brüdern. Er träumte intensiv und wusste früh, was passieren würde. Aber er handelte unweise und verdarb es sich so mit seinen älteren Brüdern. Um ihn loszuwerden, verkauften sie ihn nach Ägypten. Dort erfuhr er wegen seiner hohen moralischen Standards Ablehnung und landete zu Unrecht im Gefängnis. Am Tiefpunkt seines Lebens „rettete“ ihn seine prophetische Gabe, die ihm schon so viel Ärger eingebracht hatte, und er erhielt aufgrund seiner Weisheit eine hohe politische Position, eine Position, die er sich selbst nie hätte nehmen können oder wollen. So wurde er zum Retter des ganzen Volkes und seiner Familie. Am Ende lesen wir: „Joseph tröstete seine Brüder und redete freundlich mit ihnen“ (1. Mose 50,21). Hochsensible Lastenträger betätigen sich einfach gerne als Retter, Helfer, Tröster und Friedensstifter. Und wie Joseph brauchen sie oft jemanden, der erkennt, was in ihnen steckt, und ihnen eine sichere Position gibt, in der sie zum Wohl anderer agieren können.

Der folgende persönliche Bericht beschreibt noch einmal einige typische Merkmale eines HSL. Er wurde von Martin geschrieben, einem Mann, der sich selbst niemals als hochsensibel eingeschätzt hätte, denn sein Verhalten war vornehmlich dominant/gewissenhaft, also zielorientiert und sachlich (nach DISG, einem Modell der Beschreibung von Verhaltensstilen). Nach außen erscheint so jemand eher hart oder distanziert, nicht sensibel und mitfühlend.

Als Christa am letzten Tag der Seelsorgeweche über die Lastenträger sprach, dachte ich spontan: Endlich mal ein Thema, das dich nichts angeht, das kannst du dir gut anhören. Die anderen Themen hatten mich stark genug beschäftigt. Meine Frau ist ein klassischer Lastenträger, sie leidet mit den Menschen, hält immer zu den Schwachen und kann keine Filme mit Gewalt sehen. Ich, der ich eher dominant und zielstrebig veranlagt bin, konnte mir nicht vorstellen, so ein Lastenträger

zu sein. Und doch trafen bei mir einige Sachverhalte sehr zu, und so war ich am Ende des Vortrags einigermaßen verwirrt, weil ich spürte, dass das Thema doch viel mit mir zu tun hatte.

Kunst und Musik: Ich liebe Landschaften und ich liebe warme, mediterrane Farben, und infolgedessen liebe ich sehr die Malerei. Eine Galerie zu besuchen macht mir große Freude. Ich habe wieder angefangen, selbst zu malen, was für mich die reinste Entspannung ist.

Musik stimuliert mich sehr, besonders gefühlvolle Balladen. Ich kann mich von Musik richtig wegtragen lassen und in eine andere Welt eintauchen. Bei Filmen rühren mich „Herzszene“ fast immer so sehr, dass ich mir Tränen aus den Augen wischen muss. Auch Anbetung und Lobpreis haben große Bedeutung für mich. Da spüre ich Gottes Liebe und Nähe besonders intensiv und kann es kaum nachvollziehen, dass andere das nicht so empfinden. Ich lerne gerade, Menschen, die nicht diese hohe Sensibilität haben, geistlich nicht zu verurteilen.

Ruhebedürfnis: Ich habe ein sehr starkes Bedürfnis nach Ruhe-Inseln im Alltag. Ich kann Spaß mitmachen, Gemeinschaft genießen und Feste feiern, muss mich dann aber auch wieder zurückziehen und Abstand gewinnen. Bis heute kann ich nicht lesen und mich konzentrieren, wenn im Hintergrund eine Geräuschkulisse ist. Selbst der krähende Hahn des Nachbarn geht mir furchtbar auf die Nerven. Jetzt weiß ich, dass ich für mich selbst mehr Ruhezeiten einplanen muss.

Als unsere Kinder klein waren, empfand ich den Familienurlaub immer als anstrengend. In den Ferienhäusern, die wir anmieteten, belastete mich die Geräuschkulisse durch meine vier Kinder so, dass ich oft richtig wütend wurde und bereute, mit ihnen in Urlaub gefahren zu sein. Manchmal fand ich diese innerliche Erregung und Wut so schrecklich, dass ich schon glaubte, dämonisch belastet zu sein. Aufgrund meines häufigen Ärgers entwickelte sich eine problematische Beziehung zu meinen Kindern. Erst nach der Teenagerphase besserte sich unsere Beziehung. Das bedauere ich heute sehr, denn ich liebe meine Kinder von Herzen. Es ist für mich erschreckend, wie verletzend ein hochosensibler Lastenträger sein kann, wenn er seine Gabe nicht versteht. Langsam verstehe ich die Zusammenhänge, und das hilft mir, mein Leben besser zu ordnen.

Lasten anderer Menschen: Bekannten sehe ich an, wie es ihnen geht, ohne sie zu fragen. Dann habe ich sehr stark das Bedürfnis, vollmächtig für sie zu beten, damit sie augenblicklich heil werden. Ich sehne mich so sehr nach Vollmacht, um die Nöte der Menschen zu heilen. Oft nehme ich jemanden in den Arm und drücke ihn fest, um damit auszudrücken: „Du bist geliebt. Du bist etwas ganz Besonderes. Du bist wertvoll. Ich sehe das in dir. Ich verstehe dich.“ Ermutigen, trösten, segnen – das sind meine größten Wünsche im geistlichen Dienst. Aber ich lerne mehr und mehr: Jesus ist der Retter, nicht ich. Ihm muss ich die Lasten abgeben, denn ich selbst kann sie nicht tragen.

Gottes Stimme: Wenn die innere Spannung stimmt, keine Aufgewühltheit und bewusste Sünde mich hindert, kann ich gut in die Gegenwart Gottes eintreten und seine Stimme hören. Ich empfangen viele Bilder. Gerade hierdurch erfahre ich Gottes Reden. Ich habe damit gute Erfahrungen gemacht, die mir bestätigen, dass in diesem Bereich bei mir ein echtes Empfinden vorhanden ist. So erlebe ich es öfter, dass die Menschen, für die ich Eindrücke weitergebe oder bete, zu Tränen gerührt sind. Es ist eigentlich nichts Besonderes, aber irgendwie springt etwas über, was sie berührt. Ich erlebe es auch heute oft als sehr hilfreich in der Seelsorge, dass ich spüre, wo ein Problem liegt und welche Schritte dran sind, um zu einer Lösung zu kommen.

Gemeinde und Gottesdienst: Schon nach den ersten Klängen spüre ich, ob Lobpreis von Herzen kommt und ehrlich ist oder nicht. Ebenso bei Predigten. Es kann gut sein, dass ich ein oberflächliches Getue nicht aushalte und den Gottesdienst verlassen muss. Das war für mich früher sehr verwirrend und es führte dazu, dass ich schnell verurteilte. Oft habe ich durch meine Kritik Menschen aufgebracht und galt darum bei manchen als Nörgler und Kontrolleur. Das empfand ich als äußerst ungerecht und hatte entsprechend mit viel Bitterkeit zu kämpfen. In diesem Bereich empfinde ich die Sensibilität mehr als Last denn als Gabe.

In meiner früheren Gemeinde gab es viele Verletzungen und etliche ungelöste Konflikte. Doch man kehrte alles unter den Teppich und machte einfach so weiter, als wäre nichts gewesen. In den Gottesdiensten war mitunter so viel Bedrückung zu spüren, dass ich es kaum aushalten konnte. Eine befreundete

Frau, die auch ein Lastenträger ist, bestätigte dies mit den Worten: „Ich könnte platzen.“ Meine Frau empfand es so, als müsse sie gleich schreien. Genauso ging es mir. In diesem Zusammenhang glaube ich zu erkennen, dass durch Verletzungen und sündhaftes Verhalten dämonischen Mächten Eingang gewährt wird. Es wäre für mich sehr interessant zu wissen, ob Hochsensible ein besonderes Gespür für geistliche Kämpfe haben und von Gott mit entsprechenden Geistesgaben ausgerüstet werden, wie die Gabe der Geisterunterscheidung oder die Gabe der Weisheit und Erkenntnis.

Was habe ich gelernt? Eigentlich wollte ich immer stark sein, alles im Griff haben, ein John Wayne des Lebens wollte ich sein. Aber die sensible Art hat immer durchgeschlagen. Ich kenne Hochs und Tiefs, seelische Schwankungen bis hin zu depressiven Phasen. Ich habe gelernt, damit zu Jesus zu gehen, und seine Liebe und seinen Geist in mein Herz fließen zu lassen, damit Frieden und Heilung geschehen kann. Obwohl das hilft, habe ich früher diese sensible Art gehasst, da sie mir so oft im Weg stand. Ich habe das Gefühl, dass meine Gaben und Fähigkeiten dadurch immer wieder stark eingeschränkt oder sogar zunichte gemacht wurden.

Früher wurde mir unterstellt, ich ließe mich zu sehr von Gefühlen leiten. Das glaubte ich auch. Mittlerweile lerne ich immer mehr, meine Gefühle von den Regungen des Heiligen Geistes zu unterscheiden. Und ich weiß, es ist kein Unsinn, was ich empfinde, nur weil andere das nicht nachvollziehen können.

Ich muss sehr auf mein Herz aufpassen. Wenn ich z. B. nach einem schwierigen Gottesdienst oder Gespräch verwirrt und belastet bin, muss ich schnell ins Gebet gehen, um die ganze Last abzugeben und um Frieden und Heilung zu beten. Durch das Gebet und das Wort Gottes werde ich wieder klar und ruhig. Ein wichtiger Vers ist für mich Sprüche 4,23: „Mehr als alles hüte dein Herz, denn von ihm geht das Leben aus.“ Dieser Vers begleitet mich nun schon durch meinen ganzen seelsorgerlichen Heilungsprozess.

Die Lehre über HSL hat mich sehr entspannt. Ich habe mit meiner hohen Sensibilität Frieden geschlossen und sehe sie nicht mehr als Fluch, sondern als Gabe, auch wenn ich weiterhin lernen muss, richtig damit umzugehen. Ich habe bereits sehr an Sicherheit gewonnen, dieses Empfinden in gleicher

Weise zu beachten wie die logische Urteilsfähigkeit. Bei den unterschiedlichsten Entscheidungen, auch in beruflichen Belangen, messe ich nun den inneren Eindrücken ebenso großen Wert bei wie der sachlichen Beweisführung.

Dieser Bericht zeigt u. a.: Wenn wir über sensible oder hochsensible Personen sprechen, ist ein Vorurteil zu überwinden. Nicht wenige verbinden mit dem Begriff „sensibel“ das Klischee einer weiblichen Person, eine Art schüchternes Mauerblümchen, oder sie denken an die alte Tante, die mit ihrer Überempfindlichkeit die ganze Familie manipuliert. Aber in Bezug auf Hochsensibilität sind diese Vorstellungen irreführend! Hochsensibilität ist zu gleichen Teilen unter den Geschlechtern verbreitet, aber Männer verbergen ihre hohe Sensibilität eher, weil sie sie als unmännlich empfinden. Unsere Gesellschaft gesteht Mädchen und Frauen gerne Sensibilität als typisch weibliche Eigenschaft zu, während von Männern Stärke und Durchsetzungsvermögen erwartet wird. Unter diesem Erwartungsdruck wachsen hochsensible Jungen heran und müssen mit ihrer Hochsensibilität spätestens in der harten Schulrealität zurechtkommen. Weil sie nicht den gesellschaftlichen Erwartungen und Normen entsprechen, erleben sie in ihrer Kindheit viel mehr Unverständnis und Ablehnung und sind stärker verletzt als weibliche HSP. Entsprechend haben sie gravierendere Identitätsprobleme.

Um nicht aufzufallen und um dazuzugehören, haben sich viele Männer in der Kindheit eine harte Schale zugelegt. So funktionieren sie erwartungsgemäß, aber innerlich kämpfen sie ständig gegen die starke Zerrissenheit zwischen ihrer Sensibilität und der zugelegten Rolle. Meist entscheiden sie sich, die harte Männerrolle weiterzuspielen, weil sie sich da sicherer fühlen. Ich denke, dass zu dieser Gruppe viele Männer gehören, die im Beruf erfolgreich sind, sich aber aus ihrer Verantwortung in der Familie stehlen, indem sie viel schweigen und ein Eigenleben führen oder indem sie versuchen, die Familie zu kontrollieren. In dem Beispiel von Martin wird dieses Dilemma deutlich. Neben der Information über seine Hochsensibilität braucht er innere Heilung und Begleitung, um in seiner neu gefundenen Identität sicher zu werden. Auf einige Fragen, die Martin formuliert hat, gehen wir später ein.

Hochsensibilität zeigt sich jedoch nicht nur in Beziehungen. Vor allem bei Männern gibt es oft eine ausgeprägte Hochsensibilität im technischen Bereich. Viele Tüftler und Erfinder sind hochbegabt und hochsensibel. Sie nehmen kleinste Veränderungen wahr und sind kreativ darin, Lösungen für schwierige Probleme zu finden. Am liebsten arbeiten sie allein und ungestört an ihren Projekten. Nicht wenige Nobelpreisträger sind hochsensible Menschen. Ihre Gabe hat sie erfolgreich und bekannt gemacht, aber als HSP lieben sie es nicht, im Rampenlicht der Öffentlichkeit zu stehen. Isaac Newton (1643–1727), einer der bedeutendsten Wissenschaftler überhaupt, hatte alle Anzeichen einer hochsensiblen Person. Er galt als zerstreut, kannte Depressionen und lebte einsam, nur für seine wissenschaftlichen Studien der Physik, der Mathematik und der Chemie.