Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 65 (2008)
Heft: 10: Beweglich bleiben mit Glucosamin und Natascha Badmann

Artikel: Dünnhäutigkeit ist keine Krankheit
Autor: Zeller, Adrian / Kappelmayer, Ulrike
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554676

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Zart besaitet – hochsensibel? Manche Menschen sind empfindsamer und empfindlicher als andere.

Dünnhäutigkeit ist keine Krankheit

Ungefähr jeder sechste Mensch hat die Veranlagung zu einer erhöhten Sensibilität – seine Filter für Sinnesreize sind besonders durchlässig. Dies kann auch zu verschiedenen Beschwerden führen. Weil die Zusammenhänge noch wenig bekannt sind, beginnen manche Betroffene, an sich selbst zu zweifeln.

Menschen, die schnell überfordert sind und sich aus dem inneren Gleichgewicht bringen lassen, müssen sich von ihrer Umgebung allerlei ironische Kommentare anhören. «Sensibelchen» und «Mimose» gehören dabei noch zu den milderen Bezeichnungen.

Oftmals liegen sehr empfindsame Menschen auch mit sich selbst im Clinch. Weil sie wenig belastungsfähig sind und mit Situationen Mühe haben, die andere scheinbar gelassen wegstecken, zweifeln sie an sich selbst, halten sich sogar für nicht ganz normal.

Der amerikanischen Psychologin Elaine N. Aron ist es zu verdanken, dass sich sehr sensitive Menschen mittlerweile nicht mehr für krank oder psychisch

gestört halten müssen, sondern ihren besonderen Wesenszug als eine Spielart der Natur verstehen. Die Psychotherapeutin und Universitätsprofessorin beschrieb als erste das Phänomen der so genannten «high sensible persons», der hochempfindlichen Menschen. In Anlehnung an diese Bezeichnung wird zum Teil auch im deutschen Sprachraum die Abkürzung HSP verwendet.
Aron hat in Beratungsgesprächen Hunderte von ihnen kennengelernt. Ihr Buch (s. Infobox) wurde in den USA zu einem Bestseller. Ihre Erkenntnisse helfen sensitiven Menschen, mit ihren besonderen Wesenszügen konstruktiver umzugehen.

Auch Tiere können hochsensibel sein

Erhöhte Sensibilität soll gemäss der Expertin nicht nur bei Menschen, sondern auch bei vielen Säugetierarten vorkommen. Von einer Population sind in der Regel 15 bis 20 Prozent hochsensibel. Wie Eliane Aron annimmt, beruht eine erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Sinnesreizen auf einer genetischen Veranlagung. Die Filter, die beispielsweise beim Einkaufen wichtige von unwichtigen Eindrücken sortieren, sind besonders durchlässig.
HSP reagieren oft schon als Babys intensiver auf Geräusche und andere Reize. Als Kleinkinder beginnen sie schneller zu weinen, sie sind rasch überfordert und wirken oft besonders ängstlich. Weil sie mehr Empfindungen als andere Menschen verarbeiten müssen, ziehen sie sich oft zurück, werden zu Einzelgängern oder entwickeln gar eine Art Sozialphobie. Sie sind zum Teil zurückhaltender beim Eingehen von Beziehungen, auch noch im Erwachsenenalter. Sehr sensitive Kinder können gelegentlich auch fahrig und aufgedreht wirken, wenn sie überreizt sind. Dies kann zu Verwechslungen mit Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom (ADHS) führen.

Selbstachtung entwickeln

Dass viele hochsensible Kinder und Erwachsene auf bestimmten Gebieten besonders begabt sind, lässt sie für ihre Umgebung zum Teil noch rätselhafter erscheinen.
Sie können beispielsweise für Personen oder auch für Melodien ein überdurchschnittlich gutes Gedächtnis entwickeln. Andere sind mit einer sehr «farbigen» Fantasie ausgestattet. Der Wiener Künstler und Autor Georg Parlow ist selbst hochsensibel. In seinem Buch «Zart besaitet» (Festland-Verlag) betont er, viele HSP würden nicht nur ausserordentlich viele Eindrücke über die Sinne aufnehmen, auch ihr gesamtes Innenleben werde von ihnen als besonders reichhaltig und differenziert erlebt. Die endlosen Nuancen der eigenen Stimmungen bedeute für viele HSP eine faszinierendes Feld für Spiele und eigene Forschungen.

> Dein Charakter ist das Wort, das du der ganzen Welt gibst. Wirst du also deinem Charakter ungetreu, so brichst du der ganzen Welt dein Wort.
>
> Christian Friedrich Hebbel

Hochempfindliche Kinder kann man gelegentlich dabei beobachten, wie sie Verknüpfungen von Mimik und Stimmungen erkunden, nicht vor dem Spiegel, sondern mit nach innen gerichtetem Blick.
«Nicht hochempfindliche Menschen merken vielleicht einen Unterschied, wenn sie lächeln, grimmig oder traurig schauen, aber die unzähligen Facetten der wechselnden Stimmungen bis hin zu den ausgefallensten bleiben ihnen verschlossen», so Parlow.
Wegen ihren besonderen Fähigkeiten

Buch zum Thema:
«Sind Sie hochsensibel?
Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen», von Elaine N. Aron, MVG-Verlag
ISBN: 978-3-636-06246-8

Hochsensible Menschen trifft man oft in künstlerischen, aber auch in therapeutischen Berufen an.

findet man erwachsene HSP besonders oft in therapeutischen Tätigkeiten, wo die detaillierte Wahrnehmung des Gegenübers und seiner Befindlichkeit erforderlich ist. Auch unter Musikern, Schriftstellern und in weiteren kreativen Berufen sind sie häufig anzutreffen.

Viele sprühen ständig vor Ideen, doch nicht allen gelingt es, ihre besonderen Persönlichkeitseigenschaften konstruktiv zu nutzen. Manche versuchen mit übertriebenem Sport, mit Medikamenten oder mit Alkohol und Drogen ihre überaus aktive Innenwelt zu dämpfen. Elaine Aron betont deshalb, für HSP sei es sehr wichtig, nicht gegen ihre Besonderheit anzukämpfen, sondern Verständnis und Selbstachtung zu entwickeln.

Organismus ist stark gefordert

Die gesteigerte Wahrnehmung von Reizen aus der Umgebung kann eine raschere und intensivere Ausschüttung des Stresshormons Cortisol bewirken. Es versetzt den Organismus in einen erhöhten Spannungszustand und beschleunigt den Stoffwechsel. Die Natur hat diesen Mechanismus ursprünglich eingerichtet um den Körper blitzschnell in einen Flucht- oder Kampfzustand zu versetzen. Die Erregung wird meist nur langsam wieder abgebaut.

Weil sich bei hochsensiblen Personen zum Teil übermässig oft Stresshormone im Blutkreislauf befinden, können Herzrhythmusstörungen, Kreislaufprobleme sowie Beschwerden im Verdauungsbereich auftreten. Es kann auch zu Verkrampfungen und auch zu Schlafstörungen kommen. Zudem ist eine Häufung von Infektionskrankheiten möglich, denn negativer Stress senkt die Immunabwehr. HSP neigen auch vermehrt zu allergischen Reaktionen. Ausserdem können verschiedene Medikamente bei ihnen ungewöhnlich stark wirken.

Weil diese Zusammenhänge vielen Betroffenen und auch vielen Medizinern nicht bekannt sind, kommt es öfters zu Untersuchungen und Behandlungen, die keinen dauerhaften Erfolg bringen. Dabei führt oft eine Veränderung im Lebensstil zu einer Linderung der Beschwerden. (Lesen Sie dazu unsere Tipps im Kasten S. 27) • Adrian Zeller

Wie lebt ein hochsensibler Mensch? Ulrike Kappelmayer ist einer von ihnen. GN-Autor Adrian Zeller hat die 54-jährige Heilpraktikerin aus Uhldingen-Mühlhofen am deutschen Bodenseeufer befragt.

GN: Frau Kappelmayer, wann haben Sie bemerkt, dass Sie ein hochsensibler Mensch sind?

Ulrike Kappelmayer (UK): Ich habe das ungefähr im Alter von 45, nach der Trennung von meinem Mann, erkannt. Damals hatte ich Zeit, mit mir alleine zu sein und mich selbst zu beobachten. Wenn ich aber mein Verhalten rückbli-

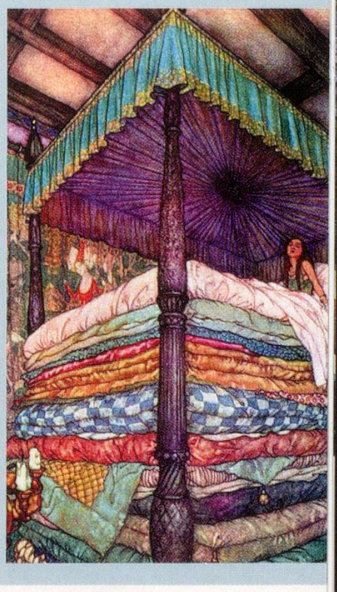
ckend betrachte, habe ich diese hohe Sensibilität schon als Kleinkind gehabt. Ich war schon immer eine freiwillige Einzelgängerin. Ich bin stundenlang in den Wäldern herumgelaufen, immer allein. Als Erwachsene war ich später tagelang alleine in den Bergen unterwegs.

GN: Verschiedene hochsensible Personen berichten, sie würden etwa beim Einkaufen die Stimmungen der anderen Kunden aufnehmen. Kennen Sie so etwas aus eigener Erfahrung?
UK: Gelegentlich verlasse ich einen Supermarkt, heule vor mich hin, fühle mich zutiefst einsam und denke: Keiner liebt mich. Dann fahre ich nach Hause, hole tief Luft und zentriere mich wieder. Früher war es sehr intensiv, was ich alles von anderen Menschen aufgenommen habe. Mit der Zeit habe ich Methoden entwickelt, wie ich meine eigenen Empfindungen und die von anderen Menschen besser trennen kann.

GN: Bei welchen anderen Gelegenheiten bemerken Sie Ihre hohe Sensibilität?
UK: Ich habe zwar keinerlei gesundheitliche Probleme, übernehme aber ab und zu Beschwerden. Wenn beispielsweise ein Patient mit Migräne kommt, kann es sein, dass ich einen halben Tag lang Migräne habe. Leidet meine Freundin unter Kreuzweh, so schmerzt vorübergehend auch mein Kreuz.

GN: Viele hochsensible Menschen erleben ihren Wesenszug als belastend. Bringt er Ihnen auch Vorteile?
UK: Er bringt mir in meiner beruflichen Tätigkeit grosse Vorteile. Ich habe rasch einen vertieften Einblick, wer da vor mir sitzt. Wenn ich manuell arbeite, spüre ich gelegentlich, was der Patient gerade denkt. Manchmal frage ich dann nach, um mir eine Bestätigung zu holen. Ich kriege auch in der Behandlung mancher Patienten Dinge hin, bei denen andere Therapeuten keinen Erfolg haben. Dabei spielt wohl auch eine Rolle, dass ich einer Familie von Heilern entstamme. Auch mein jüngerer Bruder sowie meine Eltern sind hochsensibel.

Links:
www.empfindsam.de
www.zartbesaitet.net
www.hochsensibel.org

So kommen hochsensible Menschen mit dem Alltag besser zurecht

Stimulierende Substanzen wie Kaffee, Cola oder Alkohol höchstens in geringen Mengen konsumieren.
Auf regelmässige, ausgewogene Ernährung achten.
Täglich ein Entspannungsverfahren praktizieren.
Sich jeden Tag eine gewisse Zeit zurückziehen, um Eindrücke zu verarbeiten und wieder zu sich selbst zu finden.
Eine Stunde pro Tag im direkten Kontakt mit der Natur, mit Tieren und mit Pflanzen verbringen.
Möglichst regelmässig 8 bis 10 Stunden schlafen. Zum Schlafen eventuell Ohrstöpsel verwenden.
Bei innerer Aufgewühltheit und Erregung zehn Mal tief in den Bauch atmen und die Situation wenn möglich verlassen.
Eine Anhäufung von Terminen und Verpflichtungen vermeiden.
Auf regelmässige Freizeit und Ferien achten.
Bei Fahrten mit dem öffentlichen Verkehr mit dem Walkman entspannende Musik hören, um den Reizpegel aus der Umgebung zu dämpfen.
Zwischenverpflegung mit auf den Weg nehmen; Hungergefühle können hochsensible Menschen besonders leicht aus dem inneren Gleichgewicht bringen.