

HOCHSENSIBILITÄT UND PAARBEZIEHUNGEN

Autorin: Gertraud Kuntze

www.ehefamilienmentoring.de

HOCHSENSIBILITÄT UND PAARBEZIEHUNGEN

Inhaltsverzeichnis

1	Übersicht und Lernziele	3
2	Einführung	3
3	Hochsensibilität: Was ist das?	3
4	Beispiele für die Auswirkung auf die Paarbeziehung	4
5	Was ist meine Aufgabe als Mentor	55
6	Wie finde ich einen Berater?	66
7	Schlusswort	77
	Literaturangaben	77

Impressum

Ehe- und Familien Mentoring

Initiative zur Stärkung von Ehen und Familien

Reizengasse 5 75365 Calw

Info@ehefamilienmentoring.de

www.ehefamilienmentoring.de

Dieser Fachartikel ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme, zum Zwecke der Vermarktung.

© Ehe- und Familien Mentoring, Calw 2022

5. Auflage 2022

HOCHSENSIBILITÄT UND PAARBEZIEHUNGEN

1 Übersicht und Lernziele

Was ist Hochsensibilität? Wie beeinflusst diese eine Paarbeziehung und auf was kann der Mentor im Umgang mit diesen Menschen achten?

Lernziel: Besonderheiten im Umgang mit Hochsensibilität in der Paarbeziehung.

2 Einführung

Jede Person ist einzigartig in ihren Bedürfnissen, Gefühlen und Vorstellungen. Dennoch haben wir von Gott die Befähigung erhalten, uns in andere hineinzufühlen. Bei manchen können wir allerdings an unsere Grenzen kommen, weil etwas für uns selbstverständlich und normal ist, für diese andere Person jedoch nicht. Dies kann unterschiedliche Gründe haben, z.B. ein anderer Kulturkreis, einzigartige Erfahrungen, die der andere gemacht hat, eine Erkrankung Es kann aber auch sein, dass diese Person hochsensibel ist.

In diesem Fachartikel wird der Begriff der Hochsensibilität und deren Auswirkungen auf die Paarbeziehung beschrieben. Dabei geht es nicht darum, Sie zu Spezialisten für Hochsensibilität zu machen, denn dies ist nicht die Aufgabe eines Mentors. Jedoch möchte ich Ihnen einen Einblick in die Thematik geben, damit Sie ein betroffenes Paar begleiten können, ohne dass Sie selbst oder das Paar sich unverstanden fühlen.

3 Hochsensibilität: Was ist das?

Das Wort „sensibel“ kommt ursprünglich aus dem Lateinischen: „sensibilis“ bedeutet „der Empfindung fähig“ und ist ein neutraler Ausdruck. Jeder Mensch kommt empfindungsfähig zur Welt und ist von Gott als ein sensibles Wesen geschaffen. Wie stark diese Empfindungsfähigkeit ausgeprägt ist, hängt unter anderem von der Art ab, wie wir die Welt wahrnehmen und wie die „WahrnehmungsfILTER“ in unserem Gehirn beschaffen sind.

Jeder von uns nimmt Informationen aus seiner Umwelt auf und interpretiert sie für sich. Da nicht jede Information gleich viel Bedeutung hat, selektiert unser Unterbewusstsein die Informationen. So nehmen wir z.B. andauernde Gerüche und Geräusche, z.B. Straßenlärm, nicht mehr wahr. Sie werden ausgeblendet.

Bei hochsensiblen Menschen (Schätzungen zufolge etwa 10 bis 20 Prozent der Menschen) ist die Wahrnehmungsfähigkeit überdurchschnittlich ausgeprägt. Dies führt häufig dazu, dass sie unter Reizüberflutung leiden. Sie können sich äußeren Reizen (z.B. Geräusche, Lärm) und inneren Reizen (Gedanken, Gefühle, Stimmungen) weniger entziehen.

Stellen Sie sich einen Schwamm vor. Dieser kann sehr viel Flüssigkeit aufnehmen, jedoch ist seine Kapazität irgendwann erschöpft. Dann geht nichts mehr. Man könnte die Wahrnehmungsfähigkeit eines hochsensiblen Menschen auch mit einem Filter vergleichen. Menschen mit Hochsensibilität scheinen einen durchlässigeren Filter als andere zu haben. Es dringt mehr an Informationen in ihr Bewusstsein als bei den anderen.

Wahrnehmung ist generell etwas Anstrengendes. Denken Sie an einen Vortrag, selbst wenn dieser für Sie sehr interessant ist, ermüden Sie irgendwann. Ihre Konzentrationsfähigkeit lässt nach. Sie benötigen eine Pause. Wir alle besitzen nur eine bestimmte Aufnahmekapazität und brauchen Zeit, um Wahrgenommenes zu verarbeiten.

Als Folge der Hochsensibilität benötigen diese Menschen für die Verarbeitung des Wahrgenommenen oft mehr Zeit und scheinen von außen betrachtet weniger belastbar zu sein. Oder anderes beeinträchtigt sie, was für einen anderen Menschen ganz normal ist bzw. gar nicht bewusst wahrgenommen wird. So reagieren manche Hochsensible auf laute Musik, auf große Menschenansammlungen, auf Gerüche oder auf eine laute Geräuschkulisse. Was auf einen hochsensiblen Menschen oder vielmehr ab wann etwas für ihn beeinträchtigend wirkt, kann dabei sehr unterschiedlich sein.

Ebenso unterschiedlich fallen die Reaktionen auf eine solche Reizüberflutung aus. Manche werden aggressiv, andere ziehen sich abrupt zurück. Ziel dieser Vorgehensweisen ist es, sich selbst in Sicherheit zu bringen, vor weiteren Reizen zu schützen. Für die Menschen im Umfeld der Hochsensiblen kann dies u. U. sehr verletzend sein, wenn diese die Hintergründe und Ursachen nicht kennen und sich deshalb persönlich angegriffen fühlen oder den Rückzug z.B. als Ungeselligkeit oder Unhöflichkeit verstehen. In Wirklichkeit ist es jedoch die Flucht vor der Überstimulierung.

Viele hochsensible Menschen schätzen sich als eher schüchtern und introvertiert ein. Auch die Umwelt nimmt sie oft so wahr, da sie eher zurückhaltend und beobachtend sind. Ihre große Lebensaufgabe ist es, damit umgehen zu lernen, Reizüberflutungen in geeigneter Weise zu begegnen und ihre ausgeprägte Wahrnehmungsfähigkeit gezielt zu nutzen.

Denn mit dieser ausgeprägten Wahrnehmung besitzen diese Menschen ein großes Potenzial. Sie haben meist ein sehr gutes Einfühlungsvermögen und sind kreativ veranlagt. Oft sind sie gute Zuhörer und Beobachter. Sie besitzen ein feines Gespür für Stimmungen und können gut auf andere eingehen. Ob sie dieses Potenzial voll zur Entfaltung bringen, hängt davon ab, wie gut sie die Hochsensibilität in ihr Leben integrieren. Dafür ist es zunächst notwendig, dass sich die Hochsensiblen selbst besser verstehen lernen und begreifen, weshalb und worin sie sich von anderen unterscheiden.

Hier noch einige typische Merkmale:

- ◆ Besonderer Blick für Details und feine Unterschiede
- ◆ Hohe Empfindsamkeit für die Stimmungen anderer Menschen
- ◆ Erhöhte Empfindsamkeit für Geräusche und Lärm
- ◆ Träumen, denken und überlegen viel
- ◆ Zurückhaltend, introvertiert, meiden Menschenansammlungen
- ◆ Intensive Gefühlswelt
- ◆ Hoher Bedarf an Ruhe und Entspannung

Wenn Sie festgestellt haben sollten, dass einige Merkmale auch auf Sie zutreffen, empfehle ich Ihnen einen Test zu machen. Im Anhang finden Sie dazu einen entsprechenden Link.

4 Beispiele für die Auswirkung auf die Partnerschaft

Alles, was einer der Partner in die Beziehung einbringt, beeinflusst diese. Welche Auswirkungen sich konkret ergeben, hat aber weniger mit dem Eingebachten selbst, sondern vielmehr damit zu tun, wie die Partner lernen damit umzugehen. Dies gilt auch für die Hochsensibilität. Was ist dann das Besondere an diesem Thema? Der wesentliche Unterschied liegt darin, dass sich die Partner der Hochsensibilität häufig nicht bewusst sind. Sie haben noch nichts von Hochsensibilität gehört. Beide Partner gehen davon aus: So wie ich ticke, tickt auch mein Partner. Diese Annahme kann zu großen Verstrickungen führen, die für das Paar selbst nicht mehr zu lösen sind.

4.1 Wenn die Hochsensibilität beiden bekannt ist

Wenn der hochsensible Partner seinen Lebensrhythmus gefunden hat und diesen leben kann und darf, führt dies meist zu einer sehr harmonischen Beziehung. Dafür ist es notwendig, dass er seine eigenen Grenzen kennt und akzeptieren lernt, sich so annimmt, wie er ist und die positiven Seiten der Hochsensibilität zu nutzen weiß. Dennoch braucht es ein gewisses Maß an Rücksicht, Geduld und Verständnis vonseiten des anderen Partners.

Oft benötigt der hochsensible Partner einen Rückzugsort, wo er in Ruhe die auf ihn einströmenden Informationen verarbeiten kann. Als Rückzugsmöglichkeit können auch Spaziergänge allein, ein Hobby, in das man sich vertiefen kann oder beruhigende Musik über Kopfhörer dienen. Die Möglichkeit zum Schlafen / Dösen hilft auch bei der Verarbeitung. Dabei kann es hilfreich sein, wenn der Hochsensible seinem Partner immer wieder vermittelt, wie wichtig für ihn diese Zeiten sind, dass der Rückzug nichts mit dem Partner zu tun hat und er ihm seine Dankbarkeit für den ihm gegebenen Freiraum zeigt.

Balsam für die Beziehung werden Gespräche über folgende Fragen sein: Was können wir tun, um eine Überforderung zu vermeiden? Wie können wir Stress allgemein reduzieren? Wann wird es zu viel? Was genau wird zu viel? Was können und wollen wir tun, wenn der „Schwamm voll ist“?

„Jeder darf sein, wie er ist.“ Beiden Partnern hilft es in ihrer Unterschiedlichkeit, sich gegenseitig Wertschätzung und Verständnis zu zeigen.

4.2 Wenn die Hochsensibilität nicht bekannt ist

Eine hochsensible Person kann sehr gut auf andere Menschen eingehen. Dies bedeutet in der Regel, dass der andere Partner sich zunächst in der Beziehung richtig gut verstanden fühlt. Bei Überforderung durch die Umwelt und durch die Partnerschaft können jedoch Aggressionen und Rückzug in die Beziehung einziehen. Es kommt zu immer mehr Missverständnissen. Es folgen Rat- und Hilflosigkeit. Beide Partner sind frustriert und mit der Situation völlig überfordert.

Beispiel: Fühlt sich der hochsensible Partner überfordert, führt dies teilweise zu heftigen Reaktionen. Es erfolgt ein plötzlicher Gesprächsabbruch oder Gefühlsausbruch. Er wird aggressiv, zieht sich einfach zurück, ist beleidigt oder bricht in Tränen aus. Dies weiß der andere Partner nicht zu deuten und bezieht diese Reaktion natürlich auf sich. Es fallen Sätze wie: „Was ist nun schon wieder los?“ „Es ist immer das gleiche mit dir.“ „Hör mir doch mal zu.“ Beide Partner fühlen sich missverstanden. Daraus entsteht ein negativer Kreislauf mit immer mehr Verletzung und Unverständnis, die sogenannte Negativspirale.

In diesem Fall braucht es professionelle Unterstützung.

5 Was ist meine Aufgabe als Mentor

Als Mentor wird es schwierig sein, zu unterscheiden, ob die Ursache für die Probleme eines Paares u.a. in einer Hochsensibilität eines Partners liegt. Denn wie wir gesehen haben, treten ähnliche Muster wie bei anderen Paaren auf, häufig nur verstärkt.

Am ehesten können Sie es an Ihren eigenen Gefühlen ablesen. Welche Gedanken und Gefühle kommen Ihnen im Umgang mit dieser Person hoch? „Der soll sich nicht so anstellen.“ „Ich weiß gar nicht, was er hat.“ „Er sollte nicht so sensibel reagieren.“ „Die Reaktion ist doch völlig übertrieben.“ „Der will doch einfach nicht.“ „Er will sich nur aufspielen.“ usw. Sie brauchen sich deshalb nicht schlecht zu fühlen. Nehmen Sie diese Gedanken und Gefühle wahr und ernst. Denn diese versetzen Sie in die Lage, mit der Situation hilfreich umzugehen. Unterdrücken Sie hingegen Ihre Gedanken und Gefühle, besteht die Gefahr, dass Sie sich auf die Seite des anderen Partners stellen, diesen verteidigen oder beschützen möchten und / oder die

betroffene Person auffordern, sich zusammenzureißen usw. Sollte die Person tatsächlich hochsensibel sein, würden Sie mit einer solchen Vorgehensweise die Situation verstärken oder sogar zum Eskalieren bringen.

Hilfreich werden Sie hingegen mit der Situation umgehen, wenn Sie sich eingestehen: „Ich verstehe gerade nicht, was abläuft. Meine Grenze ist erreicht.“ Das bedeutet jedoch nicht, dass Sie nichts mehr für das Paar tun können. Machen Sie Mut, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen und bieten Sie an, gemeinsam eine geeignete Beratung zu suchen. Wie Sie einen solchen Berater finden, wird später erläutert.

Manchmal kommt der Hinweis auch von der betroffenen Person selbst oder dessen Partner. Achten Sie auf die Worte sensibel und hochsensibel. Dies bedeutet nicht unbedingt, dass das Paar schon etwas über Hochsensibilität weiß. Oft wird es eher in einem negativen Zusammenhang gebraucht: „Ich bin zu sensibel.“ „Es ist mir unangenehm, dass ich so sensibel bin.“ „Ich leide darunter, dass ich so emotional bin“ „Es ist mir peinlich, dass ich schon wieder losheule“ usw.

In diesem Fall könnte die Möglichkeit bestehen, auf die unten aufgeführte Literatur aufmerksam zu machen. Viele Menschen brauchen erst eine Ermutigung, damit sie sich mit ihrer sensiblen Seite auseinandersetzen, um dann auch deren positiven Auswirkungen wahrzunehmen. Die Bücher sind meist so aufgebaut, dass die Hochsensibilität anhand vieler Beispiele dargestellt wird und die Möglichkeit einer Eigeneinschätzung durch Fragen besteht. Nach dem Lesen eines der Bücher fühlen sich diese Menschen oft das erste Mal so richtig gut verstanden. Es macht ihnen Mut, sich weiter mit sich selbst zu beschäftigen, ihren Lebensrhythmus zu ändern und die Hochsensibilität als Gabe anzunehmen. Manchmal braucht es auch zusätzlich dazu Beratungsgespräche.

In jedem Fall sollte man keiner Person eine Hochsensibilität andichten oder aufdrängen. Ein positiver Umgang mit dieser Gabe wird meist nur dann möglich, wenn die Person sich selbst damit identifizieren kann. Ein Drängen hingegen kann zu einer Art Boykothaltung führen.

6 Wie finde ich einen Berater?

Ziel einer Paarberatung sollte es immer sein, das Verständnis zwischen den Partnern zu fördern und zu stärken. Dies gilt insbesondere, wenn einer der Partner hochsensibel ist. Denn in diesem Fall ist meist genau das einander nicht verstehen bzw. vom anderen verstanden werden eines der Grundprobleme. Der Hochsensible kann lernen, sich nicht zu überfordern und der andere, die Reaktionsweisen seines Partners zu verstehen.

Es gibt Berater, die sich auf die Thematik Hochsensibilität spezialisiert haben. Oft sind sie selbst hochsensibel und können anderen dadurch sehr gut helfen, eine positive Einstellung zu dieser Begabung zu finden. Dies ist dann meist aus Flyern oder der Web-Seite erkennbar. Sie bieten aber nicht immer Paarberatung an.

Andere sind hingegen nicht immer mit dem Thema Hochsensibilität vertraut. Nehmen Sie deshalb bei vermuteter Hochsensibilität Kontakt zu Beratern auf und erkundigen Sie sich. Äußern Sie Ihre Vermutung und warten Sie die Reaktion ab. In den meisten Fällen werden Sie deutlich merken, ob dieser mit dem Begriff etwas anfangen kann, mit solchen Personen schon gearbeitet hat oder nicht. Möglicherweise kann er Ihnen auch andere Berater empfehlen, die sich auf dieses Thema spezialisiert haben. Lassen Sie sich lieber Zeit und erkundigen Sie sich gut. Der erste Berater muss nicht der für Ihr Paar passende sein. In der Regel kommt es nicht auf einen Tag mehr oder weniger an. Wenn der gefundene Berater jedoch die mögliche Hochsensibilität außer Acht lässt, wird er Ihrem Paar genauso wenig helfen können wie Sie. Deshalb ist die Auswahl in diesem Fall besonders wichtig. Zumal auch für den Berater das gleiche gilt wie für Sie: Auch er kann die Lage des Paares verschärfen. Es sollte also vermieden werden, dass das Paar mit dem Gedanken:

„Uns kann ja eh keiner helfen“, die Beratung abbricht. Nach einer Weile werden Sie die Berater und Seelsorger in Ihrer näheren Umgebung kennen und es wird Ihnen leichter fallen, für das jeweilige Paar eine entsprechende Beratung zu finden.

7 Schlusswort

Sie werden als Mentor an Grenzen stoßen. Dies ist normal und braucht Sie nicht in Ihrer Berufung zu irritieren. Wie Sie am Beispiel der Hochsensibilität sehen, haben Grenzen durchaus viel Positives. Sie schützen uns, machen uns auf etwas aufmerksam und gehören einfach zu uns. Ich möchte Ihnen an dieser Stelle nochmals Mut machen, Ihre eigenen Grenzen bewusst wahrzunehmen und für Ihren Alltag zu nutzen.

Literaturangaben

- ◆ Aron Elaine, Hochsensibilität in der Liebe, Wie Ihre Empfindsamkeit die Partnerschaft bereichern kann, MVG Verlag
- ◆ Lüling Christa und Dirk, Lastentragen – die verkannte Gabe, Team F Verlag
- ◆ Parlow Georg, zartbesaitet - Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochempfindliche Menschen, Festland Verlag
- ◆ Schirmmacher Thomas / Schorr Brigitte, Hochsensibilität: Empfindsamkeit leben und verstehen, Hänssler Verlag
- ◆ Skaris Marianne, sensibel kompetent, Festland Verlag

Portale im Internet

- ◆ www.coaching-fuer-hsp.de/hsp-test/
- ◆ www.zartbesaitet.net/test.htm