

Brigitte Schorr

Hochsensible in der Partnerschaft

SCM

Hänsler

Inhalt

Einleitung	9
I. Was Hochsensibilität bedeutet	17
1. Hochsensibilität – eine verbreitete Veranlagung ...	18
2. Verschiedene Erklärungsansätze	23
3. Hochsensible Personen und <i>High Sensation Seeker</i>	31
4. Haltung entwickeln	32
5. Vier Kriterien der Hochsensibilität	35
II. Wie Hochsensibilität Ihre Partnerschaft beeinflusst	45
1. Sie sind mehr als nur hochsensibel	46
2. In Beziehung sein heißt, in Resonanz zu sein	51
3. Das Bedürfnis nach Sicherheit	57
4. Das Bedürfnis, verstanden zu werden	61
5. Der Zeitfaktor und das Ruhebedürfnis	69
6. Eine Frage der täglichen Energie	78
7. Die Kunst der langsamen Veränderung	82
8. Geduld mit sich und anderen entwickeln	92
9. Von Autobahnen und anderen Straßen – der Umgang mit (neuen) Verhaltensmustern	96
10. Hochsensible Eigenschaften und ihre Auswirkungen	110
11. Freie Zeiten	135
12. Von Wohnräumen, Freiheiten und Verbindlichkeiten	149
13. Sand im Getriebe	155

14. Mut zur Wut oder: Wie Abgrenzung gelingen kann	171
15. Das Weibliche, das Männliche und die Hochsensibilität.....	176
III. Die eigene Hochsensibilität schätzen lernen – und ein zufriedenerer Partner werden.....	185
1. Sie sind ein Weltwunder	185
2. Über das Echte	187
3. Was Tomatensoße mit Partnerschaften zu tun hat.....	189
4. Das Gemälde der Liebe malen	194
5. Frieden schließen.....	196
IV. Zum Vertiefen	201
1. Fragebogen »Bin ich hochsensibel?« (nach Elaine Aron).....	201
2. Fragebogen »Sind Sie ein High Sensation Seeker?«(nach Elaine Aron)	204
3. Der Ansatz des <i>Somatic Experiencing</i> von Peter Levine.....	206
4. Weiterführende Literatur.....	207
5. Website-Empfehlungen.....	212
Anmerkungen.....	214



6. Eine Frage der täglichen Energie

Als Autorin erlebe ich immer wieder, dass meine Gedanken bei einem neuen Buchprojekt nahezu unaufhörlich darum kreisen. Ein Teil meiner Aufmerksamkeit ist ständig damit beschäftigt, Ideen zu sammeln, Beobachtungen zu registrieren und den Inhalt des Buches sozusagen vorzudenken, lange bevor der eigentliche Schreibprozess beginnt.

In der Vorbereitungszeit zu diesem Buch saß ich eines Abends vor dem Fernseher und sah mir eine Reportage mit dem Titel *Die Hundeflüsterin* an. Da ich keinen Hund habe und mich auch sonst wenig dafür interessiere, was in gängigen Fernsehsendungen als Ratschläge zum besseren Umgang mit Kind, Haus und Tier geboten wird, war ich schon versucht, umzuschalten. Aber etwas fesselte meine Aufmerksamkeit: Zum einen die Art und Weise der sogenannten *Hundeflüsterin*, die auf eine sehr einfühlsame, aber trotzdem klare Art an die jeweiligen Fragestellungen heranging, und zum anderen ein Satz, den sie sagte und der mich aufhorchen ließ: »Es ist eine Frage der gleichen Energie. Wenn ein Hund viel Energie hat, dann muss ich ihm mit der gleichen Energie begegnen. Hat er wenig, dann muss ich viel sanfter und langsamer sein, eben auch mit wenig Energie auf ihn zugehen.« Ich hörte diesen Satz, und plötzlich glaubte ich zu verstehen, was die Grundvoraussetzung für eine gelingende Partnerschaft ist: Beide Partner sollten das gleiche Maß an Energie haben.

Unterschiedlich genutzte Energie

Es kommt nicht selten vor, dass sich Partner zusammenfinden, von denen der eine mehr Energie als der andere hat. Das mag am Anfang sehr anziehend sein, scheint es doch so, als ob der Partner oder die Partnerin uns ergänzt und gerade das fehlende Teilchen liefert, das uns ganz macht. Mit der Zeit jedoch wird es immer wichtiger, dass die gegenseitige Energie auf dem gleichen Niveau ist.

Ein Beispiel für unterschiedliche Energie: Da möchte einer der Partner abends und auch am Wochenende etwas unternehmen, sich mit Freunden treffen, Sport machen oder zum Essen einladen, weil er oder sie sich dadurch lebendig und energievoll fühlt, während der oder die andere zu müde oder innerlich zu sehr mit dem beschäftigt ist, was er oder sie am Tag erlebt hat. Am liebsten möchte er oder sie auf dem Sofa vor dem Fernseher abhängen. Derjenige, welcher grundsätzlich mehr Energie hat, erlebt wohl auch solche Tage, an denen er oder sie zu nichts mehr Lust hat, aber in der Summe gesehen kommt das eher selten vor. Bei demjenigen, der weniger Energie zur Verfügung hat, scheint das eher die Regel zu sein.

Hochsensitive und hochsensible Menschen scheinen über weniger Energie zu verfügen als normalsensible Menschen. Ich führe diese Beobachtung darauf zurück, dass Hochsensible mit einem großen Teil ihrer Aufmerksamkeit ständig damit beschäftigt sind, Erlebtes, Gedachtes und Gefühltes zu verarbeiten, was sehr viel Energie braucht und dazu führt, diese nicht mehr für anderes zur Verfügung zu haben. Nach meiner Auffassung haben Hochsensible nicht von Natur aus weniger Energie, sondern sie benutzen sie nur anders. Das sieht dann von außen betrachtet so aus, als

hätten sie weniger Kapazitäten. Achten Sie einmal darauf: Wenn Hochsensible ihre ganze Kraft für etwas einsetzen, was ihnen wirklich am Herzen liegt, dann haben sie reichlich davon. Sie sind äußerst belastbar, wenn es darum geht, etwas Sinnvolles zu tun und sich für etwas einzusetzen, was ihnen etwas bedeutet. Natürlich brauchen sie auch dann wie jeder Mensch Ruhepausen und Erholungsphasen. Diese können möglicherweise länger ausfallen als diejenigen normalsensibler Menschen. Die tägliche Energie Hochsensibler scheint geringer zu sein, aber langfristig gesehen setzen sie ihre Energie für das ein, was sie für sinnvoll halten. Und das mag nun einmal nicht der Sport oder der Kinoabend sein.

Energie für den Ernstfall

Manchmal scheinen HSP ihre Energie sogar für den Ernstfall aufzusparen. Und tatsächlich: In einer Krise wissen hochsensible Menschen oft sehr gut, was zu tun ist, sind zielgerichtet, lösungsorientiert und kraftvoll. Ich erinnere mich an eine Geschichte, die mir ein nicht-hochsensibler Mann erzählte: Als sein Kind einen Unfall hatte, stand er fassungslos und wie erstarrt da, während seine hochsensible Frau, die ansonsten immer wenig belastbar schien, genau wusste, was zu tun war, alles organisierte, umsichtig und überlegt handelte und sich auch noch um ihren Mann kümmerte. Geschichten ähnlicher Art kenne ich viele, und ich führe dieses Phänomen darauf zurück, dass die Krisen im Kopf für Hochsensible *normal* sind und dass sie durch die täglichen Sorgenszenarien und Gedankenspiralen in ihren Köpfen bestens für den Notfall gerüstet sind.

Ist die Krise überstanden, kann man allerdings auch vielfach beobachten, dass Hochsensible danach zusammenbrechen und

lange brauchen, um sich von der Anstrengung zu erholen. Sie können ungeahnte Energiereserven mobilisieren, aber dann genauso schnell in die totale Erschöpfung fallen. Schmale Komfortzone, Überstimulation und langes Nachhallen wirken zusammen und fordern ihren Tribut.

Aber dennoch: Unterschätzen Sie das Krisenmanagement Hochsensibler nicht. HSP sind es meistens gewohnt, ihre täglichen Krisen zu meistern, und sie sind sehr geübt darin. Davon können auch normalsensible Partner profitieren.

Vielleicht waren Sie auch schon manchmal davon überrascht, dass Ihr hochsensibler Partner oder Ihre hochsensible Partnerin, wenn es wirklich darauf ankam, Kräfte mobilisiert hat, die Sie ihm oder ihr gar nicht zugetraut hätten.

Also: Sollten Sie beide rein äußerlich über ein unterschiedliches Niveau von Energie verfügen, dann machen Sie sich bitte bewusst, dass Ihrer beider Energie möglicherweise nur unterschiedlich gelagert ist.

Ein etwa gleiches Maß

Wenn Sie über das in etwa gleiche Maß an Energie verfügen, dann kann sich das im Alltag etwas einfacher anfühlen. Da drängt Sie niemand, abends noch joggen zu gehen oder sich den neuen Kinofilm anzusehen, das neue angesagte Restaurant auszuprobieren oder doch wieder einmal die Nachbarn einzuladen. Andererseits neigen Sie beide dann vielleicht auch dazu, sich in Ihrem Kokon einzunisten und ein wenig zu vereinsamen, da es unter Umständen Wochen dauern kann, bis Sie wieder einmal außerhalb Ihrer Arbeit Kontakt zu anderen Menschen haben.