



Hochsensibel

Die Natur hat sich etwas dabei gedacht!

TEXT UND BILDER: PETRA NADOLNY

Es ist schon ein paar Jahre her, als ich mit dem Begriff „Hochsensibilität“ konfrontiert wurde. Ich erkannte mich wieder und seitdem hat mich dieses Thema nicht mehr losgelassen.

Vielleicht gehörst du auch zu den 15 – 20 % der Menschen, die hochsensibel sind?

Du kannst mit dem Begriff noch gar nichts anfangen? Ich erkläre kurz, um was es hier geht. Auf etwa 15 – 20 % aller Menschen trifft das Persönlichkeitsmerkmal „Hochsensibilität“ zu. Diese Menschen vereint, dass sie Reize schlecht filtern können. Sie nehmen sehr viele Reize wahr, im Außenbereich sowie im Innern des Körpers. Diese Eindrücke gelangen ungefiltert ins Gehirn. Normalsensible Menschen besitzen einen Filter, der vermeintlich unwichtige Reize ausblendet. Hochsensible Menschen können Sinnesreize schlecht oder gar nicht ausblenden. Sie haben ein feines Gespür für die Stimmungslage um sie herum. Stell dir vor, du bist mit deinem Partner in einem Restaurant. Ihr unterhaltet euch, trotzdem registrierst du, dass sich das Paar zwei Tische weiter streitet. Du bekommst zeitgleich mit, wie die Bedienung an der Theke mit einem Gast diskutiert, und die Inneneinrichtung des Restaurants hast du auch schon gescannt. Manch einer nennt dies stolz Multitasking, hochsensible Menschen nennen es Reizüberflutung.

Für uns Hochsensible kann der Alltag sehr anstrengend werden. Deshalb sollten wir auf uns achten und uns ausreichend

Erholung gönnen. Ruhe ist wichtig für unser Nervensystem. In meinen Gesprächen mit hochsensiblen Menschen sagt die überwiegende Mehrheit, dass sie am besten draußen in der Natur entspannen und Kraft tanken kann. Der Wald wird an erster Stelle genannt.

Viele Hochsensible können mit ihrem Persönlichkeitsmerkmal nicht umgehen und empfinden es als Belastung. Das ist sehr schade. Es gibt in meinen Augen viele positive Seiten der Hochsensibilität.

Dazu gehört das Denken in komplexen Zusammenhängen. Gespräche sind oft deutlich tiefgründiger. Ein großer Anteil hochsensibler Menschen ist kreativ und musikalisch. Für mich ein weiterer Pluspunkt ist die große Empathie gegenüber Menschen, Tiere und Pflanzen.

Ruhezeiten

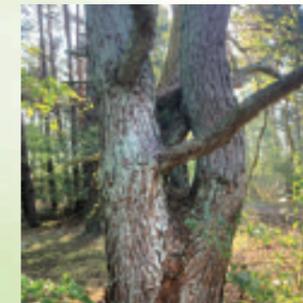
Du weißt, dass du deine Auszeiten brauchst. Wo es möglich ist, plane sie ein. Lege deine Termine so, dass du möglichst Zeit dazwischen hast, um zur Ruhe kommen zu können. Lerne Achtsamkeitsübungen und das Meditieren. Du wirst bald merken, dass du dich ausgeglichener fühlst. Gehst du gerne



spazieren? Dann tu es ganz bewusst. Achte darauf, wie sich der Untergrund anfühlt. Höre auf das Zwitschern der Vögel oder das Rauschen der Blätter im Wind! Erreichen dich Düfte? Riechst du Bäume, Blumen oder die Erde?

Abgrenzen

Hochsensible Menschen neigen dazu, Wünsche und Bitten anderer Menschen vor ihre eigenen Bedürfnisse zu stellen. Mehr noch, wir neigen dazu, die Stimmung unseres Gegenübers aufzunehmen. Das tut uns gar nicht gut. Grenz dich ab! Stell dir vor, du hast eine Mauer um dich herum oder es umgibt dich ein Licht. An dieser Barriere prallt die Stimmung unseres Gegenübers ab. Sie schützt auch vor sogenannten Energieräubern. Lerne, ‚nein‘ zu sagen.



Vitalstoffe

Stress hat immer Folgen für deinen Körper. Durch die hohe Belastung unserer Nerven brauchen wir ausreichend Vitamine, Spurenelemente und Mineralien. Die Hormone, die wir benötigen, um gelassener und gutgelaunt zu sein, brauchen für ihren Aufbau diese sog. Mikronährstoffe*. Sind diese nicht in ausreichender Menge vorhanden, nützt die beste Entspannung nichts.

Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung bietet uns all das. Wenn du dich auskennst, kannst du deinen Speisezettel durch gesunde Wildkräuter und Wildfrüchte ergänzen. Auch fermentiertes Gemüse sowie regelmäßig Rohkost trägt dazu bei, ausreichend Nährstoffe aufzunehmen.

Adaptogene

Es gibt Pflanzen, die uns helfen, etwas besser mit Stress klarzukommen, die unseren Stresslevel etwas erhöhen können, sogenannte Adaptogene. Dass wir völlig stressfrei durchs Leben gehen, schaffen diese Pflanzen allerdings nicht. Zu den Adaptogenen zählen Ginseng, Taigawurzel, Jiaogulan und die Rosenwurz.



Düfte

Auch ätherische Öle können entspannend und stresslindernd auf uns wirken. Neben Rose und Lavendel kommen die Römische Kamille, Zeder, Muskatellersalbei, Tulsi und Weihrauch zum Einsatz. Einen besonders entspannenden



Wenn du es schaffst, das Schöne an diesem Wesenszug zu sehen, wirst du diese Eigenschaft als eine wundervolle Gabe schätzen lernen.

und warmen Duft liefert die Tonkabohne. Eine Duftlampe während der Ruhephasen unterstützt unsere Regeneration.

Die Natur hat sich etwas dabei gedacht, einige Menschen mit einer Hochsensibilität auszustatten und die Natur kann auch helfen, dass wir unseren Körper unterstützen, gut damit klarzukommen. Wenn du es schaffst, das Schöne an diesem Wesenszug zu sehen, wirst du diese Eigenschaft als eine wundervolle Gabe schätzen lernen.

*Anders als Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate liefern Mikronährstoffe dem Körper keine Energie. Sie sind aber essentiell für das Funktionieren von Stoffwechselfvorgängen. ●

PETRA NADOLNY

„Wir brauchen in einer Welt, die oft hart und rücksichtslos geworden ist, unbedingt Menschen mit Tiefgang und Empathie. Wir brauchen hochsensible Menschen!“

www.kraeuterschmiede.de