

# Von den eigenen Sinnen überfordert

Petra Müller-Lüddecke ist hochsensibel

VON KARL WÜRGER

HANNOVER. Es ist ein schwieriges Thema. Und es ist eines, über das man wenig weiß. Vor diesem Hintergrund will die Langenhagener Rechtsanwältin Petra Müller-Lüddecke über das Thema Hochsensibilität aufklären: „Jeder Sechste ist davon auch in Hannover betroffen. Ich selber gehöre zur Gruppe der Hochsensiblen.“

Wenn man Müller-Lüddecke sieht, ahnt man davon nichts: brauner Schopf, modische Brille im intelligenten Gesicht, Angemessenheit in Gestus und Sprache. Dieser Eindruck von „Normalität“ aber täuscht: Die 42-Jährige glaubt, zartbesaiteter zu sein als andere: „Ich empfinde und fühle stärker als viele andere Menschen.“ 40 Jahre lang hat sie mit ihrer außergewöhnlichen Feinfühligkeit gelebt, ohne dafür ein Etikett zu haben: „Dann habe ich etwas über Hochsensibilität gelesen und mich darin wiedererkannt.“

Worin unterscheidet sie sich von anderen? „Ich kann schneller verknüpfen als viele meiner Mitmenschen, aber ich bin auch schneller erschöpft. Die Grenze zwischen Hochsensiblen und Normalsensiblen fängt da, wo ich schneller überflutet werde als andere. Dann kann ich superzickig werden. Ich hab dann das Gefühl, dass die Festplatte voll und festgefahren ist“, sagt Müller-Lüddecke.

In einem Rundbrief der Selbsthilfegruppe „comere“ heißt es: „Viele Hochsensible fühlen sich wegen ihrer feinen Wahrnehmung oft unter Druck gesetzt, angegriffen und überfordert. Die Lebensqualität leidet sowohl beruflich als auch privat.“ Müller-Lüddeckes Erfahrung: „Doch auch Menschen mit feinen Antennen können glücklich, erfolgreich und zufrieden leben, wenn sie einen Lebensstil wählen, der zu ihnen passt.“ Wenn das nicht so ist, man ahnt es, kann das im Alltag zu Irritationen führen: „Wenn ich überreizt bin, bin ich leicht schwierig.“

„Hochsensibilität ist eine Gabe und eine Herausforderung zugleich“, sagt Petra Müller-Lüddecke. Und: „Sie ist ebenso wie die Augenfarbe oder die Körpergröße eine erbliche Anlage.“ Von wem hat sie es: „Von meiner Mutter.“

Hochsensibilität ist ein vergleichsweise neuer Begriff. Die Medizin geht davon aus, dass Menschen, die hochsensibel sind, weniger Filter als andere haben und deshalb mehr Sinnesindrücke wahrnehmen. Auch Müller-Lüddecke bestätigt das. „Inzwischen habe ich gelernt, gut auf mich achtzugeben, zu akzeptieren, dass ich Grenzen habe und dass Ruhepausen notwendig sind. Das Wissen, dass ich so bin, wie ich bin, hat mein Leben vereinfacht.“

## HOCHSENSIBILITÄT

Hochsensible haben ein besonders empfindsames Nervensystem, das Sinnesindrücke weniger filtert. Dadurch nehmen sie nicht nur mehr Informationen aus ihrer Umwelt auf, sondern empfinden diese auch stärker. Durch die ständige Konfrontation mit den ungefilterten Sinneswahrnehmungen können sich Hochsensible schneller überfordert fühlen. Petra Müller-Lüddecke engagiert sich im Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e. V. (IFHS). Wer Kontakt mit ihr aufnehmen will, erreicht sie per E-Mail über:



pml@comere.de



**HÖREN:** Tun wir alle – aber Petra Müller-Lüddecke reagiert auch auf akustische Reize sensibler als andere.  
Fotos: Wilde



**RIECHEN:** Hochsensible genießen mit allen Sinnen – können aber genau durch die auch leicht überfordert werden.



**SCHMECKEN:** Bei hochsensiblen Mitmenschen sind alle Sinnesindrücke extrem ausgeprägt – Genuss oder Geißel?



**SEHEN:** Details fallen Menschen mit hochsensibler Wahrnehmung schneller ins Auge. Manche können sogar erkennen, ob ihr Gegenüber lügt.