

Hochsensibilität: Fluch oder Segen?

In Bad Oldesloe gibt es einen Gesprächskreis für hochsensible Menschen

BAD OLDESLOE „Können Sie laute Geräusche nur schwer ertragen, fühlen sich in großen Menschenmengen eher unwohl? Nehmen Sie Gerüche intensiver wahr als andere?“, diese Fragen stellt Christine Münzer und liefert die Antwort: „Dann könnten Sie zu den Hochsensiblen gehören: Menschen, die ihre Umwelt viel intensiver wahrnehmen, als andere und deshalb durch Überreizung oder Überstimulation ihres Nervensystems schneller angespannt und gestresst sind.“ Manchmal würden hochsensible Menschen deswegen auch als eigenbrötlerisch, ungesellig oder gar als arrogant bezeichnet und stoßen vielfach auf Unverständnis – zu Unrecht.

Das Phänomen „Hochsensibel“ ist noch ein junges Thema und weitestgehend unbekannt. Erst seit den 90er Jahren setzt sich Dr. Elaine N. Aron, amerikanische Universitätsprofessorin und Psychotherapeutin, mit Forschungsarbeiten auseinander. Hochsensible Menschen, auch kurz HSP (Highly Sensitive Person) genannt, merken meist schon

als Kinder, dass sie irgendwie „anders“ sind, sich gern zurückziehen und allein beschäftigen. Das hat meist biologische Ursachen, weil ihre „Filter“ aufgrund neurologischer Besonderheiten weniger stark ausgeprägt sind, als bei normal sensiblen Menschen.



Christine Münzer hat in Bad Oldesloe einen Gesprächskreis für Hochsensible gegründet.

Aufgrund der eigenen Hochsensibilität hat sich Christine Münzer mit dem Thema beschäftigt. Um auch anderen ihre Erkenntnisse zugänglich zu machen, gründete sie in der Kreisstadt vor einem Jahr einen Gesprächskreis. An jedem 1. Montag im Monat kommen sechs und zehn Teilnehmer zusammen. Hier bietet sich die Möglichkeit, andere Hochsensible kennenzulernen und zum Gedanken- und Erfahrungsaustausch. „Die Erkenntnis: Ich bin nicht allein mit meiner Hochsensibilität, da sind noch andere, die auch so sind, ist für viele Teilnehmer ein befreiendes Gefühl“, sagt die Oldesloerin. *Susanne Rohde*

Kontakt: Christine Münzer arbeitet mit der KIBIS Stormarn und dem IFHS, Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e.V. zusammen. Das nächste Treffen findet am Montag, 6. Oktober, um 19.30 Uhr in Bad Oldesloe statt. Die Treffen des Gesprächskreises sind kostenfrei.

Weitere Infos: Christine Münzer, Telefon 04531/887952, www.beratung-hochsensibel.de