

‘Prinzessin auf der Erbse` oder ‘Mimose` - das sind keine unüblichen Schlagworte, mit denen Verhaltensweisen abgetan werden, die zuweilen auf eine ganz andere Eigenschaft hinweisen. Ein neuer Kursus in Harburg nimmt sich dem Thema Hochsensibilität nun an.

In der Mitteilung der Kursanbieterin heißt es:

„Hochsensibilität ist keine Krankheit, sondern eine Eigenschaft, die ca. 15 bis 20 % der Menschen kennzeichnet. Auch im Tierreich gibt es Sensibelchen. Hochsensibilität ist eine Begabung und eine Last. Die Begabung liege zum Beispiel in der intensiven und vernetzten Wahrnehmung, so die Kunsttherapeutin Hinrichs, die selbst Betroffene ist und zu diesem Thema eine Kunstworkshop-Reihe anbietet. „Hochsensible Menschen haben oft einen besonders guten Zugang zu ihrer Intuition. Gleichzeitig führt eine Hochsensibilität zu einer Reizüberflutung und Überforderung, wenn Rückzugsmöglichkeiten und Entspannungsphasen nicht genug gelebt werden. Die Belastungen der Sensibilität stehen für die Betroffenen aber oft im Vordergrund. Dabei soll der intuitive Kunstworkshop unterstützen.“

Hinrichs erzählt, dass sie selbst die Probleme der Sensibilität sehr gut kennt. „Du bist eine Prinzessin auf der Erbse, habe ich als Kind beispielsweise oft gehört. Oder du bist eine Mimose, stell dich nicht so an“, erzählt Hinrichs. „Und ja, mir ist tatsächlich viel schneller alles zu viel, als den meisten anderen Menschen. Ich halte mir die Ohren zu, wenn ein Martinshorn im Straßenverkehr ertönt und ich muss alle Nebengeräusche wie Radio oder Fernseher ausschalten, wenn ich mich unterhalten will. Zu viele Menschen beengen mich, zu viele Informationen auf einmal überfordern mich. Der Wollpullover kratzt auf meiner Haut, das Schild im T-Shirt nervt im Nacken, das Gummi meiner Socken ist zu eng. Der Autofahrer rückt mir zu dicht auf die Pelle, das Oberlicht im Büro ist zu grell, ich kriege zu wenig Luft bei geschlossenem Fenster oder das Parfüm der Kollegin ätzt in meiner Nase. Ich fühle auch zu viel mit. Ich Sorge mich um den jaulenden Nachbarshund. Ich nehme oft Dinge wahr, die andere nicht wahrnehmen. Und mein Gehirn besticht durch ein dauerhaft aktives Gedankenkarussell“, so Hinrichs.

Lange Zeit wurde Hochsensibilität nicht ernst genommen. Mittlerweile gibt es dazu umfangreiche Forschungen. Einer der Vorreiterinnen zu diesem Thema ist Elaine Aron. Kennzeichnend für hochsensible Menschen sind kurz zusammengefasst nach Aron: Hochsensible zeichnet eine sehr gründliche Verarbeitung von Eindrücken aus, die viel Rückzugsbedürfnis hervorrufen.

Hochsensible haben ein hohes Erregungsniveau, das sich durch ein hoch aktiviertes Nervensystem zeigt.

Hinzu kommt eine hohe emotionale Intensität.

Ferner zeichnet diese Menschen eine sensorische Empfindlichkeit auf der Körperebene bzw. der Sinneswahrnehmung aus. Hochsensible reagieren etwa empfindlich auf Hautreize durch Cremes, Wolle oder auch Berührungen. Auch die Wahrnehmung von Geräuschen, Gerüchen und visuellen Eindrücken, belastet hochsensible Menschen.

Zwar gibt es auch bei bestimmten psychischen Erkrankungen, insbesondere bei Traumata, ähnliche Symptome. Gerade ein übererregtes Nervensystem ist typisch für ein Trauma. Wenn man allerdings Hochsensible befragt, dann erzählen sie ähnliche Geschichten aus ihrer Kindheit wie Hinrichs. Botschaft: es war schon immer so! Gerade dieses Gesamtbild der Eigenschaften, die die Person schon in der Kindheit kennzeichnen, zeige die Abgrenzung zu oft ähnlichen Trauma-Symptomen, so Hinrichs.

Ein guter Zugang zu Ressourcen finde sich über den künstlerischen Ausdruck, ergänzt sie. *„Unser Gehirn denkt in Bildern. Es liebt Metaphern, Geschichten und Märchen. Sprachbilder öffnen neue Perspektiven und Welten im Kopf“*, so Hinrichs. *„Ich verstehe den künstlerischen Ausdruck als eine Form einer universellen Sprache. Die herkömmlichen gesellschaftlichen Bewertungskriterien von Kunst sind dafür unbedeutend. Das Kunstwerk ist vielmehr eine Art Bote, der Inneres nach außen bringt. Mit dem künstlerischen Ausdruck finden wir Zugang zu unseren Ressourcen“*, sagt Hinrichs. *„Es gibt noch ein paar wenige Plätze für den ersten Workshop am 27.4., weiter Themenworkshops folgen in diesem Jahr“*, ergänzt sie.

Infos: [loesungskunst](#)

Kunst als Sehhilfe – intuitiver Kunstworkshop für Hochsensible am 27.4.2019. Um Anmeldung wird gebeten.

Termin: am Sa., 27.4.2019, 14.00 bis 16.00 Uhr im Habibi Atelier in Harburg.
Harburger Arcaden, Lüneburger Str. 39, 21073 Hamburg, 1. OG

