Copyright - Hinweis: Die Texte sind urheberrechtlich geschützt! © mensch-individuell.de - Deva Dagmar Keßlau - MENSCH individuell

Hochsensible und Schutzmaßnahmen!?

Wenn wir einmal auf einen "typischen Tag" schauen, dann

tun wir üblicherweise einiges, um uns zu schützen:

Nachfolgend ein paar Beispiele:

- Zähne putzen - wir wollen Karies und Co. keine Chance lassen
- Schuhe anziehen - Schutz unserer Fußsohlen
- Gürtel tragen - damit Rock oder Hose nicht rutschen
- Sicherheitsgurt beim Autofahren - unverzichtbar
- Sonnenbrille - Schutz der Augen vor der hellen Sonne
- Regenschirm - Wolken am Himmel könnten Regen bringen
- Trinken - unser Körper braucht Flüssigkeit / Wasser jeden Tag
- Essen - Nahrung für unsere Zellen
- Wir leben geschützt vor Wind und Wetter in Häusern
- Vielleicht haben wir ein Sparkonto für "schlechte Zeiten"
- ...

Die oben exemplarisch beschriebenen Schutzmaßnahmen sind zumeist gesellschaftlich akzeptiert.

Wir "ecken nicht" an, wenn wir Schuhe tragen, wir werden nicht komisch angeschaut, wenn wir einen Sicherheitsgurt anlegen, niemand wundert sich, wenn wir bei einem Platzregen einen Regenschirm aufspannen.

Wie ist das jedoch bei Menschen, die sehr sensibel, hochsensibel reagieren?

Für hochsensible Menschen kann es viele Situationen am Tag geben, in denen sie sich am liebsten direkt - beispielhaft:

- die Ohren zuhalten möchten,
- einen Raum verlassen wollen,
- aus einer Gesprächssituation raus wollen,
- die Augen schließen möchten,
- Ruhe und Stille brauchen,
- Parfüms und Duftstoffen ausweichen wollen,
- ...

Wenn ein hochsensibler Mensch diese Schutzmaßnahmen jedoch tatsächlich unmittelbar im Alltag umsetzen würde, dann ist die Gefahr groß, dass - je nach konkreter Situation - dies gesellschaftlich keine oder nur wenig Akzeptanz finden würde.
So eine Schutzmaßnahme könnte - im Gegenteil - als bizarres Verhalten, als unhöflich oder auch als deplaziert empfunden werden.

- Mitten im Gespräch schließt Ihr:e Gesprächspartner:in die Augen oder verlässt den Raum.
  Wie würden Sie da reagieren?
- Eine heitere, fröhliche Runde und jemand in der Gruppe setzt sich Schallschutz-Kopfhörer auf.
  Wie finden Sie das?
- Es duftet nach frischem Backwerk und Keksen - Ihr Gegenüber hält sich die Nase zu.
  Was würden Sie da sagen?

Nach meinen Praxiserfahrungen versuchen hochsensible Menschen daher oft, irgendwie "durchzuhalten".

Auch dann, wenn eine persönliche Grenze von Belastung schon längst erreicht und / oder überschritten ist.

Auch "Durchzuhalten", weil hochsensible Menschen - beispielhaft:

- erleben, was andere Menschen "aushalten" können.
- gesellschaftliche Konventionen natürlich auch kennen.
- durchaus von sich erwarten, zu "funktionieren".
- nicht ausgegrenzt werden möchten.
- ...

Sie nehmen sich nicht als sensibel oder hochsensibel wahr?

Gestatten Sie mir an dieser Stelle, Sie einzuladen, für einen kurzen Moment den Blickwinkel zu verändern:

- Ihre Fußsohlen sind sehr empfindlich. Sie würden gerne Schuhe anziehen.
  Weil das jedoch niemand macht, lassen Sie es aus Angst vor Ausgrenzung und gehen barfuß auf die Straße.
- Die Geräusche um Sie herum schmerzen in Ihren Ohren. Sie möchten gerne einen Schallschutz-Kopfhörer tragen.
  Weil das jedoch niemand macht, beißen Sie die Zähne zusammen und halten durch, hoffen auf Erholung am Feierabend.
- Die schnell wechselnden Hoch- und Tiefdruckgebiete des Wetters strengen Sie sehr an.
  Weil das jedoch kaum jemanden stört, nehmen Sie kreislaufstabiliserende Mittel und hoffen auf eine stabilere Wetterlage.

Nach meinen Erfahrungen kann sich:

- ein sensibler, hochsensibler Mensch nur schwer vorstellen, wie es ist, nicht so sensibel zu sein.
- ein nicht so sensibler Mensch nur schwer vorstellen, wie es ist, sehr sensibel oder hochsensibel zu sein.

Es liegt durchaus in der Natur der Sache, dass wir uns nicht in Alles und Jedes, in Alle und Jede:n hineinversetzen können.
Das macht auch Sinn - wir kämen ja sonst aus permanenten Beobachtungen gar nicht raus.
Meines Erachtens kann jedoch schon das Bewußtsein helfen, einen Weg zum eigenen und auch zum gegenseitigen Verständnis bahnen - das gilt für alle Menschen, in alle Richtungen - dass wir in Bereichen unseres Lebens unterschiedlich wahrnehmen, unterschiedliche Bedürfnisse haben können.

Weitere Infos Hochsensibilität

Sie haben Fragen zum Thema Hochsensibilität?

Reden wir doch darüber im unverbindlichen, telefonischen,

Online-Buchung Kennenlerngespräch

"Liebe ist die Antwort"

Deva Dagmar Keßlau | Dortmund
Heilpraktikerin | Mediale Mentorin | Coachin
mensch-individuell.de
Impressum
Datenschutzerklärung
Wichtiger Hinweis:
Alle meine Blogartikel dienen der Information, der Aufklärung, der Wissensvermittlung. Sie sind nicht geeignet um Selbstbehandlungen oder Selbstdiagnosen durchzuführen oder Behandlungen oder Diagnosen bei anderen Menschen vorzunehmen. Meine Blogbeiträge ersetzen auch nicht eine ärztliche, heilpraktische oder anderweitige therapeutische Beratung, Begleitung oder Behandlung.