

Jutta Nebel

Hochsensibilität. Was ist das?

Von Menschen, die empfindsamer sind als andere

Hochsensibilität ist ein Phänomen, das sich erst seit einigen Jahren eines weiteren Bekanntheitsgrades erfreuen kann. Die Aufklärung hilft »Betroffenen« und nicht »Betroffenen« einen besseren Umgang mit diesem Konstitutionsmerkmal zu finden. Das vegetative Nervensystem von Hochsensiblen hat nicht die Filter wie bei Normal-Sensiblen und ist folglich schneller überreizt. Die Autorin führt in die Vor- und Nachteile der Hochsensibilität ein.

Der Begriff »Hochsensible« ist die Übersetzung des von der amerikanischen Psychologin Elaine Aron geprägten Begriffs: *Highly Sensitive Person*. Eigentlich bedeutet es wörtlich übersetzt: In hohem Maße wahrnehmende Person. Und das trifft es auch. Hochsensible nehmen wahr, auf allen Ebenen, mit allen Sinnen, im Außen die Gefühle und Empfindungen ihrer Mitmenschen und innerlich die eigenen. Sie erleben diese Wahrnehmungen sehr stark, sehr intensiv. Alle diese Wahrnehmungen sind mit ihren Gefühls- und Persönlichkeitszentren im Gehirn gekoppelt und lösen dort starke Kaskaden von Neurotransmittern aus. Das ermöglicht höchst intensive Erfahrungen, die weit über das hinausgehen, was weniger sensible, oder besser, weniger empfindsame Menschen erleben können. Da wird entspannende klassische Musik zu einer inneren Reise in geheimnisvoll fließende Gefilde, rauschende Wälder, man kann den Duft der Blätter riechen, die man im Vorbeiträumen streift, das Rauschen des Wassers nicht nur hören, sondern auch als kühles Strömen fühlen und man spürt den Flügelschlag der Vögel als Luftzug am Ohr usw.

Nicht jeder Mensch ist Klassik Fan und dasselbe gilt auch für Hochsensible. Ich persönlich genieße von Zeit zu Zeit besonders die rhythmisch hämmernden Töne der Gruppe

© Jwala Gampfer

STOMP als Video Aufnahme. Das Schlagen der verschiedenen Alltagsgegenstände und die eingebauten Tanz- und Spielszenen lassen mich einsteigen, ich bin dann dabei, mache mit und mein Herz klopft in den wechselnden Rhythmen, Gänsehaut fährt über meinen Körper, Glücksgefühle überrollen mich und ich fühle mich ungemein lebendig.

Wie der Leser ja jetzt schon sehen kann, sprechen nicht bei jedem Hochsensiblen stets die gleichen Sinne gleich stark an. Manche Hochsensiblen haben das absolute Gehör! Das heißt, sie hören ein Musikstück zum ersten Mal und merken sofort, wo ein Ton daneben liegt. Andere wiederum haben den Schwerpunkt in der visuellen Wahrnehmung. Sie können beim Sehen, Betrachten eines Bildes ähnlich bewusstseinsveränderte Zustände erleben, wie oben beim Hören von Musik beschrieben. Sie können absolute Stimmungs-



schwankungen erfahren, beim abwechselnden Betrachten von Bildern.

Es hat nichts mit Pingeligkeit zu tun, wenn ein Mensch mit einem überreizten Tastsinn auf ein Etikett in seinem Kleidungsstück reagiert, oder bei bestimmten Materialien mit einer Gänsehaut reagiert. Es ist diese erhöhte Wahrnehmungsfähigkeit, die auch sehr anstrengend werden kann. Da werden zum Beispiel im Zusammenhang mit Kleiderstoffen die Informationen: Etikett kratzt im Nacken, oder der Hosenstoff fühlt sich unangenehm kühl an, oder der Pulli kratzt ständig, fast schon im Stakkato an das Gehirn übermittelt. Eine nor-

Hochsensible nehmen wahr, auf allen Ebenen, mit allen Sinnen, im Außen die Gefühle und Empfindungen ihrer Mitmenschen und innerlich die eigenen.

mal-sensible Person, oder deren Unterbewusstsein nimmt das nach einiger Zeit gar nicht mehr wahr. Man sagt, sie gewöhnt sich daran, was bedeutet, dass der Reiz vom Nervensystem ausgefiltert wird. Bei Hochsensiblen funktioniert dieses Ausfiltern weniger gut und die Reize addieren sich.

Das Resultat ist eine Überreizung, die sich auf Dauer zeigt in nervösen Reaktionen, Kopfschmerzen, Ermüderscheinungen, alles wird zu viel. Solche Situationen führen meist erst einmal zum Rückzug. Man versucht, sich zu erholen und hofft, dass das nicht wieder vorkommt. Als hochsensibler Mensch hat man solche Situationen ja schon oft erlebt. Weiß man von seiner Besonderheit, kann man lernen, damit umzugehen. Weiß man es nicht und hat sich schon immer als weniger belastbar empfunden, als es andere sind, gerät man wieder in das alte Gedankenkarussell: Warum nur? Warum kann ich nicht mehr leisten? Andere können so viel mehr als ich erledigen und sind danach noch fit und gehen ins Kino oder zum Kegeln. Ich bin für andere doch nur lästig, bin der Spielverderber.

Solche Gedanken sind der beste Garant, dass sich die Übererregung noch verstärkt, denn das vegetative Nervensystem ist gekoppelt mit den Bereichen Thalamus, Hypothalamus und dem limbischen System im Gehirn, die die Reize und Gefühle aufnehmen und akkumulieren, weil sie nicht ausgefiltert werden. Das vegetative Nervensystem versorgt und steuert alle Organe und damit die unbewuss-

ten Tätigkeiten im Körper, wie die Verdauung, den Herzschlag, die Atmung. Wird also das vegetative Nervensystem zu oft gereizt und damit überstimuliert, gibt es Impulse an diese Organsysteme ab, was dazu führen kann, dass sie aus dem Takt geraten und dass dadurch psychosomatische Störungen entstehen.

Hochsensible sind Spezialisten für solche meist selbstkritischen Gedanken, weil sie sich oft als weniger funktionsfähig als andere erleben. Sie bedenken dabei leider nicht, dass sie aber auch eine wunderbare Begabung, ein Geschenk haben, mit ihrem intensiven Erleben, um das sie mancher weniger sensible Mensch beneiden würde, könnte man ihm das fühl- und sichtbar machen, was er normalerweise so nicht wahrnehmen kann.

Hochsensible haben für gewöhnlich einen ausgeprägten Sinn für Zusammenhänge, je nach bevorzugtem Lebens- und Arbeitsbereich. Techniker sehen und erkennen Möglichkeiten, die sich andere noch lange nicht vorstellen können, weil ihr Gehirn ihnen alle wahrgenommenen Einzelfaktoren und Komponenten zusammenrechnet zu einem unvorhersehbaren Ganzen mit völlig neuen Möglichkeiten. Wer sich als Therapeut betätigt, der nimmt Bewegung wahr, Aussehen, Geruch, Ausdruck, hört die Stimme, den Atem und erspürt die Aussage hinter der Aussage. Er bekommt von seinem Gehirn ziemlich schnell eine Idee darüber geliefert, man kann es auch Intuition nennen, welches Problem den Menschen ihm gegenüber zu ihm geführt hat.

Der Verkäufer spürt mit allen seinen Sinnen, was sein Kunde will und wie er diesen zu Frieden stellen kann – und sich damit auch.

Wie entsteht die Hochsensibilität?

Laut Elaine Aron kann Hochsensibilität angeboren sein. Wenn man in der Familie eines Hochsensiblen nachfragt und nachforscht, kann man finden, dass es hier und da schon Verwandte gab, die »etwas anders« waren, die »immer so empfindlich« reagierten, die sich »mimosenhaft« gaben. Leider sind das alles ziemlich wertende, wenn nicht gar abwertende Bezeichnungen, doch man darf dabei nicht vergessen, dass weniger sensible Menschen nicht gut nachvollziehen können, was hochsensible Personen erleben.

Hochsensibel geboren zu sein heißt nicht zwangsläufig auch, unter den Erscheinungen

der Hochsensibilität zu leiden. In einer Familie, in der die Gabe der feinen Wahrnehmung wertgeschätzt werden kann, weil keine besonderen Belastungen wie Arbeitslosigkeit, Alkoholismus eines Familienmitgliedes, finanzielle Belastungen, Beziehungskrisen drohen, kann das Kind und seine zeitweilige Reizbarkeit gefördert und liebevoll aufgefangen werden. So lernt es früh, gut für sich zu sorgen.

Wird es allerdings in eine solch be- und überlastete Familie hineingeboren, hat es sehr bald das Gefühl, es sei »nicht richtig« und falle seinen Eltern zur Last. Es wird sich unzulänglich fühlen, weil es nicht so viel »aushalten« kann wie andere Kinder in der Familie und auch später in der Schule. Es wird leiden unter den unbedachten Aussagen seiner Eltern: »Stell dich doch nicht so an!« »Du bist ja vielleicht ein Primelchen!« und »Steigere dich doch nicht so sehr hinein!« Das Kind wird genau das tun, es wird in Grübeleien verfallen, in Selbstzweifel, wird sich selbst dafür beschimpfen, dass es wieder nicht funktionieren konnte, wird sich als Störenfried in der Familie sehen und glauben, es sei Schuld an allen Problemen. Dies ist fatal, denn all diese inneren Selbstzweifel addieren sich noch zu der schon bestehenden Überreizung dazu und reizen das vegetative Nervensystem. Dem Kind wird schnell übel oder schwindelig. Es reagiert auf Stress mit Magenschmerzen und Kopfweh. Nach und nach entwickelt es Allergien, vielleicht auch durch ständige Anspannung Rückenschmerzen. Es merkt, dass es nicht so fröhlich ist, wie andere Kinder, und glaubt, es sei weniger ge- und beliebt. Ja und es ist sogar noch eine Steigerung möglich, denn das Kind wird nun verstärkt seine Antennen ausfahren, um Konfliktsituationen in der Familie schon im Voraus auszuloten und entsprechend zu reagieren, meist mit Rückzug.

Es geht hier nicht darum, diese Kinder als Opfer zu sehen und ihre Eltern als Täter. Es geht mir darum, zu informieren, denn viele nicht-hochsensible Menschen können sich gar nicht vorstellen, was in und mit ihren hochsensiblen Kindern, Freunden und Bekannten vorgeht, warum sich diese immer »so anstellen!«

Was kann der Hochsensible besonders gut?

Die besonderen Fähigkeiten der Hochsensiblen habe ich im ersten Abschnitt beschrieben.

Hier noch einmal spezieller, wobei die

Ausprägungen natürlich unterschiedlich sind.

Die visuelle Wahrnehmung: Hochsensible müssen teilweise auch Brillen tragen, haben also keine besseren Augen. Aber die Verarbeitung der Seimpulse ist ungleich intensiver, tiefer und stärker mit Gefühlen gekoppelt. Ähnliches kann man sicher für die Verarbeitung von Geräuschen, Gerüchen, Geschmack und Gefühl (im Sinne des Tastsinns) behaupten.

Was noch dazu kommt ist die Fähigkeit, die wahrgenommenen Reize, die Wahrnehmungen zu einem großen Ganzen zusammenzufassen, sodass man sehr detaillierte und doch nicht immer rational erklärable Eindrücke und Informationen erhält, die andere so nicht bekommen können. Das wird dann auch als Intuition bezeichnet. Im feinstofflicheren Zusammenhang spricht man wohl auch von Eingebung. Man weiß etwas, kann aber nicht genau erklären, woher man es weiß. Das kann dann eine Art Heureka, jetzt hab ich 's Situation sein. Sicher eine gute Voraussetzung für Erfinder oder anderweitig kreativ tätige Menschen.

Psychometrie: Manche Hochsensible brauchen nur einen Gegenstand in die Hand zu nehmen und spüren etwas. Das kann ein fließendes Gefühl sein, oder die Hand wird warm, man hat Empfindungen, die Stimmung wech-

Bei Hochsensiblen funktioniert dieses Ausfiltern weniger gut und die Reize addieren sich.

selt, man sieht Farben oder sogar Bilder, oder hört einen hohen Ton. Diese Prozesse laufen unspektakulär und unterschwellig ab. Und für den, der das annehmen und genießen kann, ist das ein großes Geschenk!

Sind Sensible immer sensibel?

Eine interessante, weil sehr berechtigte Frage. Oft bekommen Hochsensible, wenn sie gereizt reagieren, den Vorwurf zu hören: »Oh, und ich dachte du bist so sensibel?«

Hochsensibel zu sein bedeutet nicht, für alle, jeden und in jedem Fall Verständnis zu haben und zu zeigen. Es bedeutet nicht, sich mit nickendem Kopf stundenlange Beschwerden anzuhören über die Ungerechtigkeiten der Welt!

Hochsensible sind auch Menschen und haben irgendwann genug. Vielleicht sogar früher, als weniger Sensible, weil sie sich schlechter gegen die Flut von Emotionen abgrenzen

können, die der Klagende ausstrahlt. Viele Hochsensible gehen dabei immer wieder über ihre eigenen Grenzen, weil sie nicht schon wieder als »Primelchen« da stehen wollen. Und wenn dann gar nichts mehr geht, kommt eben die »Absage« eher ruppig daher. Besser wäre gewesen, man hätte früher Einhalt geboten und gesagt: »Du, bei aller Freundschaft, lass uns später weiter sprechen!«

Was macht Hochsensiblen besondere Probleme?

Ich glaube, die größten Probleme bekommen Hochsensible, wenn sie sich selbst nicht treu sind. Wenn sie glauben, »stark und belastbar«

Man kann schon an Säuglingen feststellen, ob sie ausgeglichen und unkompliziert sind, bei überraschenden Geräuschen ruhig und gelassen bleiben, oder schon beim Rascheln der Zeitung das Gesicht verziehen.

sein zu müssen. Abgesehen davon, dass sie es sind, wie könnten sie sonst mit so einer Flut von ständigen, oft auch ganz wunderbaren Eindrücken leben? Zu hohe Ansprüche an sich selbst diesbezüglich zu haben, schadet nur.

Zuviel Empathie ist schädlich. Irgendwann findet man keine Grenzen mehr zwischen dem, was man selbst fühlt und den Gefühlen der anderen, die man auch fühlt.

Hochsensible müssen sich ihre Kräfte besser einteilen, als andere. Dadurch müssen sie anderen (und auch sich selbst) Grenzen setzen. Dabei entstehen nur zu leicht Schuldgefühle, weil man anderen nicht soviel geben kann, wie man glaubt, es zu müssen.

Die hohen Ansprüche an sich selbst habe ich erwähnt, doch wenn sich Hochsensible in die Opferrolle begeben, weil sie glauben, sie seien Benachteiligte und ihr ganzes Umfeld müsse Rücksicht auf sie nehmen, stellen auch sie zu hohe Ansprüche, aber an Andere. Dazu später mehr.

Ist Hochsensibilität eine Krankheit?

Nein, die Hochsensibilität an sich ist keine Krankheit! Sie ist eine wahrscheinlich angeborne Persönlichkeitsstruktur. Man kann schon an Säuglingen feststellen, ob sie ausgeglichen und unkompliziert sind, bei überraschenden Geräuschen ruhig und gelassen bleiben, oder schon beim Rascheln der Zeitung das Gesicht

verziehen und anfangen zu weinen, gehemmt und angespannt sind. Im ersten Fall filtert das Nervensystem Reize stärker aus, oder leitet sie weniger weiter als im zweiten Fall.

Wenn Hochsensibilität krank macht

Es wird allerdings verstärkt beobachtet, dass Hochsensible eben durch diese verringerte Filterfunktion anfälliger für psychische Störungen und psychosomatische Erkrankungen sein können als nervlich geringer belastete Menschen. Wenn Sie die schwierige Situation bedenken, die ein hochsensibles Kind in einer zerrütteten Familie ertragen muss, erscheint es nachvollziehbar, dass sich aus solchen Jahre andauernden Belastungen Störungen, Minderwertigkeitsgefühle und sogar Schuldgefühle entwickeln können. Gerade beim hochsensiblen Kind. Ein normal sensibles Kind verfügt über bessere Schutzmechanismen, kann sich besser abgrenzen, grübelt weniger und belastet sich nicht noch zusätzlich mit der Idee, es trage Schuld an der Situation.

Der Umgang mit der Hochsensibilität und die Grenzen

Hochsensible haben besondere Fähigkeiten und besondere Belastungen. Deshalb müssen sie auch besondere Möglichkeiten finden, mit diesen im Leben zu bestehen. Wer sich seiner Fähigkeiten, und damit auch der Belastungen nicht bewusst ist, wird sich nicht wirklich wohl fühlen in seinem Leben. Er wird sich ständig mit anderen vergleichen und sich darüber ärgern, dass er so schnell überreizt und überfordert erscheint. Andere legen erst so richtig los, wenn HS schon ziemlich erschöpft sind. Ständig an seine Grenzen zu stoßen, oder Kommentare zu hören wie »Stell dich doch nicht so an!« »Sei doch nicht so empfindlich!« verunsichert sehr. Man will ja auch funktionieren. So wie die Anderen das ganz selbstverständlich können. Und dann gehen HS über ihre Grenzen, denn sie wollen »sich ja nicht so anstellen«, sie wollen stark sein, funktionieren und ignorieren dann ihr körpereigenes Warnsystem. Die Quittung folgt auf den Fuß: tagelange Erschöpfung, gesteigerte Gereiztheit, fast wie ein Kater nach zu viel feiern.

Macht man das zu oft, werden die Momente der Überforderung immer häufiger und immer anhaltender. Viele HS fangen spätes-

tens dann an, sich verstärkt zurückzuziehen. Rückzug an sich ist nicht die schlechteste Idee, doch das kann, wenn man sich zu häufig dem Leben entzieht, dazu führen, dass man noch empfindsamer wird, weil man sich nun vom Leben und all seinen Auswirkungen entwöhnt. Letztendlich hat man sich seine Ruhe verschafft, aber wenn man zwangsläufig wieder nach draußen muss, stören die Geräusche, Gerüche, Lichter noch mehr.

Spätestens an diesem Punkt geht der langsam ziemlich verzweifelte HS zum Arzt, denn langsam machen sich neben der Überreizung auch Symptome wie Lichtempfindlichkeit und Kopfschmerzen bemerkbar. Der Hausarzt macht die üblichen Untersuchungen, Blutdruck messen, Körperliche Untersuchung, stellt dabei eine verspannte Rücken- und Nackenmuskulatur fest, schließt auf Anspannung durch Stress. Er hört auch zu, was ihm der Patient an Symptomen erzählt, und veranlasst, um auch sein Bestes zu geben, eine Blutbilduntersuchung. Fürs erste beruhigt er seinen Patienten, und rät ihm zur Ruhe. Bei der Besprechung der Werte erfährt der Patient meistens, dass es keinerlei organische Hinweise gibt auf irgendeine Erkrankung. Es fällt der Begriff: »psychosomatisch«. Und man wird darauf hingewiesen, dass man es vielleicht einmal mit einem Antidepressivum probieren sollte, vor allem, wenn man sonst arbeitsunfähig wäre. Antidepressiva, oder Angst lösende Mittel können durchaus hilfreich sein in einer akuten Situation und helfen, in einen Status zu kommen, wo Hilfsmaßnahmen wie Gespräche beim Psychologen auch greifen können.

Erst wenn die Anspannung und permanente Überreizung über Jahre hinweg so weit fortgeschritten ist, dass sich gravierende körperliche Probleme zeigen, wie Reizdarmsyndrom, ein »nervöser Magen«, Essstörungen, langanhaltende Ermüdungszustände (CFS Chronic Fatigue Syndrom), Hauterkrankungen, Schmerzzustände, Allergien oder Asthma, spätestens dann wird von psychosomatischen Erkrankungen gesprochen.

Sind diese Störungen heilbar?

Auf dem Gebiet der Psychosomatik werden enorme Fortschritte gemacht. In psychosomatischen Kliniken, die ambulante und stationäre Behandlung anbieten, wird zusammen mit

dem Patienten gezielt die Seele (Psyche) angeschaut und geholfen, die Botschaften zu verstehen, die der Körper ausdrückt. Es gibt Angebote wie Einzelgespräche, Gruppengespräche, Kunsttherapie, Körpertherapie und nicht zuletzt das Zusammenleben der Patienten als Therapie.

Es geht dabei darum, mithilfe der Therapeuten selbst zu erkennen, welche Mechanismen man unbewusst aufgebaut hat, um sich vor Überlastung zu schützen. Dabei kommt man sich manchmal »selbst auf die Schliche«, und kann versuchen, dieses Muster nicht mehr unbewusst über den Körper auszuagieren,

Eine normal-sensible Person, oder deren Unterbewusstsein nimmt das nach einiger Zeit gar nicht mehr wahr, sie gewöhnt sich daran, was bedeutet, dass der Reiz vom Nervensystem ausgefiltert wird.

sondern bewusst Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und zu handeln. Dann können auch die Symptome abklingen.

Familienfeste

Für viele HS sind das echte Zumutungen. Aber ich glaube das Schlimmste daran sind negative Erwartungshaltungen wie: Es wird eh anstrengend, es geht sowieso schief, wer weiß, was dabei heraus kommt, ob ich das wohl schaffe?

Vielleicht ist es hilfreich, sich vor der Familienfeier zu sagen: Okay, ich gehe hin und schaue mal, wer da ist. Wenn ich merke, es wird mir zu viel, kann ich nach draußen gehen und einen kleinen Spaziergang machen, alleine oder mit jemand, den ich mag. Ich brauche nicht alle unüberlegten Bemerkungen persönlich zu nehmen. Ich weiß, dass ich meine Grenzen habe und brauche und ich kann damit umgehen. Wenn andere damit ein Problem haben, dann ist das eben deren Problem.

Sind Hochsensible Opfer?

Die HS, die unter ihrer Sensibilität leiden, geraten sicher das eine oder andere mal in die Situation, sich als solche zu fühlen.

Ein Beispiel: Auf dem Arbeitsplatz stürmen schon allerhand Störungen auf einen ein. Viele Kollegen auf engem Raum, jeder hat seine Eigenarten, laute Stimmen, Türen schlagen, ständig bimmelt das Handy, und das richtig laut, das Radio läuft und auch sonst geht es recht



turbulent zu. Nun soll auch noch ein Auftrag »schon gestern« fertig sein, dann reicht es zur Flucht aufs Klo, weil nun auch noch die Kollegin von nebenan eine süßlich schwere Duftnote eines billigen orientalisches anmutenden Parfüms hinter sich her und an unserer HS vorbei zieht.

Ich kann es dann schon ein Stück weit nachvollziehen, wenn zuweilen auf die weniger Sensiblen geschimpft wird, sie seien rücksichtslos. Aber ich glaube nicht, dass sie es wirklich sind. Sie wissen nur nicht, was in Menschen vorgeht, denen Dinge schnell zu viel werden, die andere gerade erst so richtig schön anregen und in Gang bringen. Wie sollen sie es auch wissen? Viele HS wissen es selbst nicht wirklich oder können es nicht benennen. Ich muss sagen, bevor ich wusste, dass ich hochsensibel bin, bin ich davon ausgegangen, dass das, was ich wahrnehme und die Intensität davon »normal« sei und dass das allen so geht.

Ich verstehe auch, dass sich manche HS dann nicht besser zu helfen wissen, als den anderen Vorwürfe zu machen, sie seien rücksichtslos, und ihnen ein schlechtes Gewissen einzureden, vor allem nahestehenden Menschen. Aber glauben Sie mir, das hilft niemandem. Niemand wird Sie absichtlich behelligen und belasten und belästigen. Und wenn Sie auf Schritt und Tritt Rücksichtnahme erwarten und erhoffen, tun Sie sich selbst damit auch keinen Gefallen. Alles was Sie erwarten und nicht freiwillig bekommen, wird Sie wieder verletzen und dazu führen, dass Sie sich nicht gewürdigt fühlen. Der einzige Mensch, der Ihnen helfen kann, auf sich zu achten und sich zu achten, sind Sie selbst!

Wie kann ich das Beste daraus machen?

Machen Sie sich klar, Sie sind nicht besser und nicht schlechter, als jeder andere Mensch. Sie haben Ihre Eigenarten, wie jeder andere Mensch auch. So wie es in der äußeren Erscheinung von Menschen Unterschiede gibt, so gibt es die auch in organischen Funktionen. So wie es sehr ruhige Menschen gibt, so gibt es eben auch leicht erregbare.

Genießen Sie Ihre Intensität, wo Sie das möchten, das heißt, freuen Sie sich auch bewusst daran, zum Beispiel im Austausch andere Menschen zu verblüffen, indem Sie die Dinge hinter den Dingen erkennen können. Und achten Sie darauf, wenn Sie Symptome spüren, die auf ein Zuviel hinweisen, wie

Kopfschmerz, Gänsehaut und Kältegefühl, Anspannung der Nackenmuskulatur, oder Ihre Stimme wird schriller. Jeder hat andere Anzeichen! Und je mehr Sie lernen, damit zu »jonglieren« und Ihr Geschenk bewusster einsetzen, um so sicherer werden Sie und umso weniger werden Sie es als Belastung sehen. 

Literatur:

Nebel, Jutta: Wenn du zu viel fühlst. Wie Hochsensible den Alltag meistern, Schirmer Verlag 2008.

Nebel, Jutta: Hochsensible voll im Leben. Das HSP-Arbeitsbuch, SchirmerVerlag 2009

Aron, Elaine: Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen mvg Verlag 2005.

Pfeiffer, Samuel: Der sensible Mensch: Leben zwischen Begabung und Verletzlichkeit Scm Hänssler 2009.

Zur Autorin:

Jutta Nebel, Jg. 1960. Nach einer Schneiderlehre und weiteren Jobs holte sie ihr Abitur nach. Sie studierte danach Biologie und machte eine Heilpraktikerausbildung. 2007 erfuhr sie von ihrer Hochsensibilität. Heute ist sie Autorin für Hochsensible und Heilpraktikerin. www.das-wasser-des-lebens.eu



Artikel zum Thema in früheren Ausgaben

TV 19: Utz Schulze – Was ist Schuld? Überraschende Antworten eines Psychologen

TV 32: Detlev Ihlenfeldt – Zeit für Depression. Das Menschliche an der Melancholie

TV 39: Dr. Anne Wilson Schaef – Leben im Prozess. Im Zeitalter der Sucht

TV 41: Daniel Stacy Barron – Es gibt keine negativen Emotionen. Die Heilung emotionaler Stauungen

TV 42: Katharina Sander – Chancen der Begegnung im Gespräch. Gewaltfreie Kommunikation

TV 42: Stefanie Blau – Indras Netz. Gedanken zu einem neuen Zeitalter der Verbundenheit



Tattva Viveka

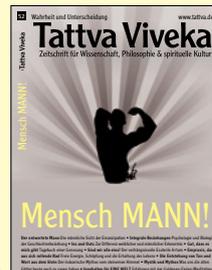
Zeitschrift für Wissenschaft, Philosophie & spirituelle Kultur

UNSERE MISSION:
DIE INTEGRATION VON
WISSENSCHAFT UND
SPIRITUALITÄT

»Der erste Trunk aus dem Becher der Naturwissenschaften macht atheistisch, aber auf dem Grund des Bechers wartet Gott.«
Werner Heisenberg, Physiker und Nobelpreisträger

»Mehr als von allem anderen hängt die Zukunft der Zivilisation davon ab, inwieweit die beiden kraftvollsten Mächte der Geschichte – Wissenschaft und Religion – es vollbringen, zueinander in Beziehung zu treten.«
Alfred North Whitehead, Mathematiker und Philosophieprofessor in Harvard

Im Abo nur 30,- €
Sie sparen Porto,
Verpackung und
Euro **6,00**

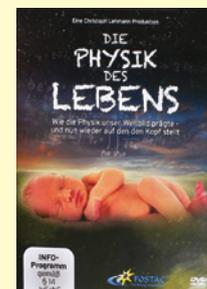


Das Abonnement und die Pakete:

Jetzt mit Abo-Prämie!*

Bestellen Sie ein Tattva Viveka-Jahresabo und erhalten Sie die DVD »Die Physik des Lebens« im Wert von 24,90 € kostenlos dazu!

- Das Schnupper-Abo:** 2 Ausgaben für nur 12,00 € (Ausland 16,00 €) incl. Versand (keine automatische Verlängerung des Schnupper-Abos)
 - Das reguläre Abo:** 4 Ausgaben/Jahr für nur 30,00 € (Ausland 39,00 €) incl. Versand (fortlaufend, Kündigung jederzeit möglich)
 - Das Förder-Abo:** Unterstützen Sie die Arbeit der Tattva Viveka mit einem Förderabo (Betrag frei wählbar, ab 50,00 €/Jahr).
 - Das ermäßigte Abo:** 4 Ausgaben/Jahr für nur 23,50 € (Ausland 28,50 €) incl. Versand (Geringverdiener, Arbeitslose, Studenten, Rentner – bitte eine Bescheinigung vorlegen)
 - Das Geschenk-Abo:** 4 Ausgaben/Jahr, Preise wie reguläres Abo (machen Sie Ihren Lieben eine Freude, unbefristet oder wahlweise auf 1 Jahr befristet)
 - Das 5er-Paket:** 5 Hefte freie Auswahl für 30,00 € statt 37,50-45,00 € (Versand Inland 5,50 €, Ausland 9,00 €)
 - Das 10er-Paket:** 10 Hefte freie Auswahl für 50,00 € statt 75,00-90,00 € (Versand Inland 5,50 €, Ausland 18,00 €)
 - Das 20er-Paket:** 20 Hefte freie Auswahl für 99,90 € statt 150,00-180,00 € (Versand Inland 8,00 €, Ausland 22,00 €)
- Ausführliche Themenübersicht mit Recherchefunktion und Bestellmöglichkeit auf unserer Homepage! Bestellkarte im Heft!**



Die Physik des Lebens
DVD, 156 min., im Wert von 24,90 €
Mit Dr. Michael König, Marcus Schmiede, Alexander Lauterwasser, Dr. Klaus Volkamer, Prof. Dr. Claus Turtur über Quantenphysik, Klangschrwingungen, Energie-medizin, feinstoffliche Materie, Freie Energie, Handstrahlung – ein Film der FOSTAC AG.

* gilt nur für Jahresabos, nicht bei Schnupperabo



Gratis-Probeheft als eMagazin! Klicken Sie den Gefällt mir-Knopf und Sie erhalten ein Pdf bei Eintrag der eMail-Adresse ins Eingabefeld.
Facebook: www.facebook.com/tattva.viveka



Redaktion:
Tattva Viveka, Akazienstraße 28
D-10823 Berlin
Tel. 030-37 30 25 86, Fax 788 35 20
eMail: redaktion@tattva.de

Bestellungen:
Sandila Handels-GmbH, Sägestr. 37
D-79737 Herrschried
Tel. 07764-93970, Fax 07764-939739
eMail: info@sandila.de



Die Zeitschrift für die Essenz

www.tattva.de