

## VIER FRAGEN

an den Referenten  
Benjamin Pick

**Du machst nun schon zusammen mit Esther Münch das dritte Jahr im Monbachtal eine Informations- und Einkehrwoche für hochsensible Menschen. Wie bist Du in Berührung gekommen mit dem Thema „Hochsensibilität“?**

Als ich das Buch von Christa & Dirk Lüling gelesen habe, habe ich mich einfach verstanden gefühlt: da gibt es ja noch mehr so Leute wie mich! Dennoch hat es viele Jahre gedauert, um zu lernen, mit mir selbst gut umzugehen: meine Hochsensibilität auch als Stärke anzunehmen und sie bewusst einzusetzen, um anderen damit zu dienen. Und diese Erfahrungen gebe ich nun weiter.

**Warum war das Thema in unserer Gesellschaft so lange „unter der Decke“?**

Lange Zeit gab es keinen Begriff dafür – die Bücher darüber gibt es erst seit ca. 20 Jahren (1996, im deutschsprachigen Raum erst 2002). Und ich habe das Gefühl, dass wir als westliche Welt Leistung so stark schätzen, dass „sensibel sein“ bis heute von einigen als Schimpfwort empfunden wird – besonders für Männer ist das oft schambesetzt. Dabei ist auch das ein wunderbarer Bestandteil von dem, wie vielfältig Gott die Menschen geschaffen hat! Darum freue ich mich, dass in den letzten Jahren auch in den „normalen“ Medien über Hochsensibilität berichtet wird.

**Welche besonderen Chancen haben Menschen, die hochsensibel sind?**

Viele hochsensible Menschen sind auf irgend einer Weise kreativ. Das ist für sie oft ein prima „Überdruck-Ventil“, um Gefühle und Erlebnisse zu verarbeiten, und zwar tief. Und weil sie es lieben, in die Tiefe zu gehen, laden sie automatisch ihr Umfeld ein, ebenfalls tiefer zu gehen.

Eine weitere Folge von ihrer Vorliebe für tiefe Verarbeitung ist, dass sie schnell intuitive Verbindungen ziehen können – in ihren Gefühlen und/oder in ihren Gedanken, je nachdem, in welchem Be-



reich sie hochsensibel sind. Dieses ganzheitliche Verarbeiten kann ihnen zum Beispiel helfen, Gruppen-Situationen einzuschätzen oder Konzepte zu verbessern, um besser auf die Bedürfnisse der Menschen einzugehen.

**Worauf sollten Menschen achten, die täglich mit Hochsensiblen zu tun haben?**

Ein gutes Team zu sein bedeutet, seine Stärken und Schwächen zu kennen, gut zu kommunizieren und gemeinsame Lösungen zu finden.

Ein nicht-hochsensibler Leiter muss vielleicht lernen, die „leisen“ Andeutungen der Hochsensiblen ernst zu nehmen – denn was für ihn eine Andeutung ist, könnte für den Hochsensiblen schon irre deutlich formuliert gewesen sein. Offenbar war es ihm so wichtig, dass er den Mut hatte, es anzusprechen, obwohl er wahrscheinlich schon oft die Erfahrung gemacht hat, dass seine Beobachtungen als „nicht so wichtig“ abgetan werden.

Und weil Menschen so unterschiedlich kommunizieren, ist es häufig eine Gratwanderung, Hochsensible herauszufordern, mal etwas Neues auszuprobieren, ohne sie dabei zu überfordern.

Aber in dem Maße, wie das gegenseitige Vertrauen wächst, wird auch Kommunikation und Zusammenarbeit fruchtbarer. Selbstannahme und Veränderung – alle Menschen brauchen beides, aber was das konkret in das Leben übersetzt bedeutet, ist unterschiedlich.

Die Fragen stellte Armin Jans.