

LebensLust statt LebensFrust – eine Hilfe zur Selbsthilfe für (hoch)sensitive Menschen

Willkommen auf meinen persönlichen Informations-Seiten zum Thema Hochsensibilität/HSP

Sicherlich hast Du Dich über das „Phänomen“ **Hochsensibilität**¹ bereits hier und da erkundigt, weswegen ich auf dieser Seite auch weniger auf die bereits bekannten Details und Merkmale eingehen werde.

(Ansonsten gibt es [HIER](#) Informationen von „offiziellen“ Seiten zum Thema Hochsensibilität/HSP.)

Auf diesen Seiten geht es hauptsächlich um die Bedeutung des Phänomens im gesellschaftlichen und sozialen Kontext und darum, wie sich ein **erfülltes Leben** in der für einen (hoch)sensitiven Menschen² überlauten und rücksichtslos erscheinenden Welt eigenständig **gestalten** lässt. Und dabei können uns sowohl Kenntnisse der theoretischen **Grundlagen** sehr hilfreich sein, als auch der **persönliche Kontakt und Austausch** mit entsprechenden Personen.

Beides möchte ich persönlich fördern. Mit der Bitte um Beachtung des Hinweises zur „Freiwilligen Tätigkeit“, Seite 6.

Ich wünsche Dir hier viel Freude am Entdecken von hoffentlich hilfreichen Informationen und Sichtweisen und freue mich über einen offenen, freundlichen Austausch und nichtkommerzieller, gegenseitiger Unterstützung zwischen Menschen, die die leisen Töne des Lebens zu lesen und zu schätzen wissen und die die Gestaltung ihrer Lebensqualität mutig in ihre eigenen Hände nehmen.

Mit besten Wünschen
Frank Richter

Inhalt dieser Seiten

| | |
|--|---|
| Grundlagen..... | 2 |
| Offenes Treffen und persönlicher Austausch..... | 5 |
| Worum es mir persönlich geht..... | 5 |
| Zum Thema „Freiwilligen Tätigkeit“ | 6 |
| Über mich..... | 7 |
| Kontakt..... | 8 |
| Offizielle Seiten und weitere Informationen..... | 9 |

1 Ich vermeide die aus meiner Sicht etwas unglückliche, weil unpersönliche Abkürzung HSP. Es geht ja schließlich um (besonders) empfindungsfähige Menschen, und nicht um eine „Sache“.

2 Dies ist meine Interpretations-Übersetzung für „sensory processing sensitivity“. Und das „hoch“ ist eingeklammert, weil ich niemanden ausklammern will – (Hoch)sensibilität lässt sich nicht messen und in Schubladen sortieren.

Grundlagen

Es gibt zurzeit mehrere Begriffe und Erklärungsansätze zu dem Thema Hochsensibilität/HSP. Ich persönlich betrachte das Phänomen u.a. aus systemtheoretischer Sicht der Informationsverarbeitung unseres Gehirns. Der englische Begriff „**sensory processing sensitivity**“ beschreibt es für einen Techniker schon fast selbsterklärend:

Es geht um die **Sensitivität** (die Empfindlichkeit) der internen (der eigenen, kognitiven) **Prozessverarbeitung** eingehender (sensorischer) Signale (der **sensorischen Reize**).

Signale bzw. Reize sind noch keine Informationen, diese werden erst **durch** die Verarbeitung der Flut von sensorischen Reizen zu Informationen **interpretiert**.

Und diese Verarbeitung ist ein sehr individueller, **ein sehr persönlicher Prozess**, welcher sich wohl hauptsächlich in unserem sehr frühen Leben entwickelt – von der pränatalen (vorgeburtlichen) Lebensphase bis in die frühen Kinderjahre. Ein bedeutsamer Teil dieser Entwicklung spielt(e) sich also ab in der Zeit, noch bevor wir ein ICH-Verständnis entwickelten.

Und das bedeutet: Dieser Teil ist uns (bewusst) nahezu unzugänglich und war auch nicht durch uns alleine bestimmbar, da ein Baby ja durch die Einflüsse der Umwelt mental „trainiert“ wird.

Wir können also quasi „nichts dafür“, wie wir in Hinsicht dieser **Grundkonfiguration** unserer Signalverarbeitung ausgeprägt sind. Und groß ändern lässt sich diese Basis nach heutigem Wissensstand auch nicht. Aber es gibt durchaus verschieden geeignete Arten, mit dieser Ausprägung umzugehen. Und um diese geht es hier.

Da es eine so **individuelle Ausprägung** (des komplexesten Systems des uns bekannten Universums - unseres Gehirns) ist, ist es auch nicht weiter verwunderlich, dass das „Phänomen“ individuell so unterschiedliche Merkmale aufweist. Die gesamte Komplexität der mentalen Prozesse wird in dem Begriff HSP (etwas zu) einfach reduziert auf ein einziges Merkmal – die **Sensitivität**.

„Technisch“ kann man sich das vorstellen wie einen Verstärkungs-Faktor der Sensorsignal-Verarbeitung in Amplitude (man nimmt bereits sehr „leise“ Dinge wahr), Auflösung (man nimmt die Dinge „fein-sinnig“ wahr) und Bandbreite (man nimmt Dinge aus einem breiten Spektrum wahr). Und das eben nicht im Sinne der sensorischen (körperlichen, physischen) Signale, sondern eben der **Verarbeitung** der Signale (also geistig, kognitiv).

Und das hat Konsequenzen.

Zunächst einmal Positive sollte man meinen:

(Hoch)sensitive Menschen sind i.d.R. aufmerksam, oft sehr emphatisch, sie erkennen leichter Zusammenhänge, sind kreativ und oft spirituell (da sie die Schönheit und die Zusammenhänge in der Natur kaum übersehen können). Sie erkennen schnell Neues oder Veränderungen, auch wenn diese langsam erfolgen oder für andere kaum merklich sind.

Dieses Phänomen scheint es auch bei vielen anderen Spezies zu geben. Eine mögliche Interpretation dazu ist, dass die (hoch)sensitiven Individuen die Gefahrenmelder und/oder Spuren-Entdecker der Gruppen sind, während andere Gruppenmitglieder andere Spezialisierungen aufweisen. Evolutionär ist eine Streuung, eine unterschiedliche Spezialisierung von normalen Eigenschaften sinnvoll und effektiv – dies erhöht in der Gruppe gemeinsam die Leistungsfähigkeit, ohne dass alle Individuen gleich und auch noch in allen (zum Teil widersprüchlichen) Merkmalen hochausgeprägt sein müssten. Wir brauchen also keine „Supermänner“ (und Superfrauen), sondern lediglich **Gemeinschaft**, um Großartiges zu erreichen.

Soweit, so gut. (Hoch)sensitive Menschen haben also sinnvolle Eigenschaften die wertvolle Beiträge zur Gruppe mit sich bringen können.

Nun ist es aber auch so, dass bei gleicher Umgebung ein (hoch)sensitiver Mensch gegenüber einem „normal“ sensitivem Menschen schneller ermüdet oder gar überlastet ist, da er ja **mehr Informationen verarbeitet**. Er ist also nicht weniger belastbar, nur eben **belasteter** – eine oft heilsame Erkenntnis für einen Betroffenen.

Auch noch hilfreich zu wissen:

In der Natur sind so ziemlich alle Prozesse „normalverteilt“ (siehe Gauß'sche Normalverteilung). Dies ist mathematisch in symbolischer Weise etwas schwierig zu fassen, numerisch ist es weit leichter zu begreifen: Es handelt sich schlicht um die Kumulation (die Aufsummierung) von Anpassungs- und Ausgleich-Prozessen (z.B. der Diffusion).

Und so ist z.B. die Körperhöhe von Menschen eben „normalverteilt“. Z.B. waren die meisten Frauen 2006 (in Deutschland) im Durchschnitt 165,4 cm groß. 95 % aller Frauen waren zwischen 156,4 cm und 174,4 cm groß. Und nur etwa 2,4% der Frauen waren zwischen 174,4 cm und 178,9 cm groß. (Quelle: <http://matheguru.com/stochastik/31-normalverteilung.html>)

Und eine interessante Betrachtung dazu:

Zwar waren alle Frauen (der betrachteten Population) durchschnittlich 165,4 cm – aber je enger man das Toleranzmaß macht, desto seltener findet man jemanden, auf den der Durchschnittswert (exakt) zutrifft.

Oder anders ausgedrückt: **Kaum jemand ist „normal“**. ;-)

Bedenkt man weiter, dass eine Persönlichkeit keines falls aus wenigen Facetten besteht, sondern recht komplex ist, wird leicht erkennbar. So gut wie niemand ist in allem durchschnittlich. Und das ist gut so und sehr wichtig für das Leben ansich.

Abweichungen, oder besser – Toleranzen, sind also nichts „schlimmes“ oder unerklärliches, sondern ein allgegenwärtiges, natürliches Phänomen. :-)

Und das betone ich deshalb, weil einem das ohne diese expliziten Kenntnisse emotional oft anders vorkommt - nämlich belastend.

Die Gesellschaft wird ja (in selbstverständlicher Weise) maßgeblich bestimmt von eben „den Meisten“. Wenn die Meisten also mehr oder weniger laute Musik in Geschäften, Bistros etc. gut finden und die Meisten angeregte Gespräch in der Kantine oder im Büro zusammen mit Anderen in der Lautstärke immer weiter nach oben schrauben, dann ist das eben so. Kein Problem für die Meisten, sondern eben „gesellig“. Wäre es ein Problem (also störend) für die Meisten, würden es die Meisten ja nicht tun, weil sie selber direkt darunter leiden würden. So weit alles leicht zu verstehen.

Der (hoch)sensitive Mensch dagegen leidet ggf. durch den aufkommenden Stress der Reizüberflutung in „normalen“ gesellschaftlichen Situationen.

Das ist an sich bereits deutlich unschön, wäre aber ja noch relativ einfach zu beeinflussen – Ohrstöpsel z.B. helfen hier schon ein wenig.

Weit höheren Leidensdruck verursacht das Unverständnis „der Meisten“. (Hoch)sensitivität kann man ja körperlich (äußerlich) nicht sehen und in der eigenen Erfahrung der Meisten existiert dies ja nicht. Logische Folge: **Unverständnis**. „Stell Dich nicht so an“, „Mimose“, „ungesellig“ etc. Das macht die Sache noch deutlich belastender. Und dieser soziale (oder sollte ich eher sagen: nicht-soziale) Aspekt macht das Leben für HSP zu einer echten Herausforderung – und ohne Erkenntnis und vor allem der **Annahme** der eigenen „Andersartigkeit“ zu einem ermüdenden und sinnlosen Kampf um „Anerkennung“, „Rücksicht“ und „sich anpassen“.

Selbst-Kenntnis und -Annahme spielen aus meiner Sicht eine erhebliche Rolle. Und hier hilft neben theoretischen Betrachtungen der persönliche Austausch mit anderen (hoch)sensitive Menschen, mit anderen „Betroffenen“.

Denn dann kann man u.a. erfahren

- **dass „anpassen“ nicht gleich „verbiegen“ sein muss**
- **dass man nicht alleine davon betroffen, also kein „Alien“ ist**
- **dass man nicht unnormale im menschlichen Sinne ist, sondern lediglich im Sinne der natürlichen Normalverteilung**
- **dass Hochsensibilität auch Vorteile und Qualitäten hat**
- **was es an Lebensqualität bedeutet, einen guten Umgang mit seinen Eigenarten zu (er)finden**
- **auf was man bislang noch gar nicht gekommen ist :-)**

(Er)finden meint hier, dass aufgrund der o.g. individuellen Ausprägung i.d.R. keine fertigen „Anleitungen zum glücklich werden“ für den (eigenen) Umgang mit sich selbst und mit der Gesellschaft bestehen, oder wenn, dann sind es eher „Pauschalrezepte“, die dann eben doch nicht so ganz auf meine Individualität passen. Mit „erfinden“ meine ich, sich selber und die groben Mechanismen der Gesellschaft kennen zu lernen und sich seinen individuellen Umgang, seine Hilfsmittel, Verhaltensweisen und Oasen selber zu überlegen, zu testen und zu verfeinern. Und dann findet man auch einen gesunden Umgang mit dem „Phänomen“, oder besser – mit sich selbst.

Das „finden“ aus dem Kunstwort „(er)finden“ bedeutet, dass man nicht alleine und nicht bei Null anfangen muss. Denn es gibt ja nicht wenige, denen es ähnlich geht. Und die haben bereits Bücher geschrieben, Internetseiten erstellt, Austauschgruppen initiiert etc.

Offenes Treffen und persönlicher Austausch

Zum Zwecke des persönlichen Austauschs biete ich ca. alle 2 Monate ein offenes Treffen an. Es handelt sich dabei nicht um ein kommerzielles Angebot, sondern um ein eigenverantwortliches Treffen von privaten Menschen, welches als Selbsthilfe-Gruppe arrangiert wird. Der Raum wird uns freundlicherweise vom „zentrum für psychische gesundheit und wohlbefinden“ kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Auf Wunsch erzähle ich nach der Begrüßung anfangs etwas allgemeines zum Thema Hochsensibilität. Dann gibt es die Möglichkeit, Fragen in die Runde zu stellen und das Ganze in einen offenen Austausch übergehen zu lassen. Und nicht ausgeschlossen ist es auch, einfach freundliche Menschen auf ähnlicher Wellenlänge kennen zu lernen. :-)

Adresse

„zentrum für psychische gesundheit und wohlbefinden“
Oehmchenstrasse 18
51469 Bergisch Gladbach

In der Regel finden die Termine statt

jeden ersten Samstag um 11:00 eines jeden geraden Monats (Feb, Apr, Jun, ...).

Bei Interesse bitte ich um vorhergehende Kontaktaufnahme über email. Ich komme auch für eine Person, möchte aber nicht extra für Niemanden meine Zeit dafür reservieren. [Kontakt](#)

Wir pflegen einen vertrauensvollen, weltoffenen Umgang und sind offen für Menschen jeglicher Herkunft, sexueller Ausrichtung oder Konfession - refugees welcome.

Worum es mir persönlich geht

Die Art und Weise zu denken unterscheidet sich von Individuum zu Individuum. Oft verstehen sich hochsensible Menschen besonders gut, auch ohne viele Worte. Wenn die Wellenlänge stimmt, kann es zu harmonischen, offenen Begegnungen kommen. Und das empfinde ich als sehr bereichernd und als willkommene Abwechslung zum gesellschaftlichen Normal der abgrenzenden Rollenspiele.

Außerdem habe ich einen langen und anstrengenden Weg der Selbstfindung hinter mir, und ich hätte mir schon als Kind gewünscht, mich über solche Themen offen austauschen bzw. davon erfahren zu können. Und da ich heute weiß, dass ich damit nicht alleine stehe, möchte ich diesen Austausch gerne ermöglichen – ohne fixes Ziel, jedoch mit dem Wunsch, sich gegenseitig zu inspirieren.

Ohne Erwartungshaltung wird vieles zwischenmenschliche einfacher, wenn stattdessen Achtsamkeit und Respekt die Basis bilden.

HINWEIS: Das Offene Treffen bietet keine therapeutische Hilfe/Beratung o.ä. an! Es handelt sich um eine reine Selbsthilfegruppe medizinischer bzw. psychologischer Laien, die Ihr Leben in **Eigenverantwortung und selbstständig qualitativ verbessern wollen. Hochsensitivität ist eine Begabung, keine Krankheit, die therapiert werden muss, die ohne selbstbewussten Umgang jedoch leicht zu belastenden Erfahrungen führt.**



Zum Thema „Freiwilligen Tätigkeit“

Meine Informationen und mein Einsatz sind rein als **eigenverantwortliche „Hilfe zur Selbsthilfe“** zu verstehen – ich mache keine Angebote im kommerziellen Sinne, die man „annehmen“ kann und auf die man dann einen vertraglichen „Anspruch“ hat. Das sind wir heute leider fast ausschließlich so gewohnt – unpersönliche Dienstleitungen – und ich bemerke immer wieder diese bei „Freiwilligen Tätigkeit“ **unangemessene Erwartungshaltung**. Die dabei entstehende Distanziertheit verhindert jedoch einen wahrhaft persönlichen Austausch – und dies passt weder zu dem Thema der Hochsensibilität noch liegt es in meinem Interesse, eine Dienstleistung zu erbringen. Ich möchte offene Begegnungen ermöglichen, zwischen Menschen, die ähnliche Interessen haben und die nichts mit Konsum gemein haben. Es geht hier im weitesten Sinne um Persönlichkeitsentwicklung, und die ist eben – persönlich. Und vor allen Dingen eigenständig und eigenverantwortlich.

Ich bin kein „Profi“, nehme kein Geld und verspreche keine Erfolge, sondern biete lediglich den privaten Austausch von wertvollen Erfahrungen und persönlichen Verständnissen an. Ich bitte dies zu beachten und um **respektvollen und achtsamen Umgang**, insbesondere mit der mir wertvollen Ressource „Zeit“.

Ich versuche, zeitnah auf Anfragen zu reagieren, aufwändigen email-Verkehr werde ich jedoch nicht betreiben und ich bin auch nicht immer sofort erreichbar oder mal im Urlaub. Mein Einsatz hier bleibt eine freiwillige Tätigkeit; es gibt auch keine Veranstaltungs-Versicherung oder ähnliches - Wir treffen uns also einfach „privat“, jeder **auf eigene Verantwortung**.

Es entsteht kein Anspruch durch Kenntnisnahme dieser Seiten oder durch ein Treffen.

Insbesondere behalte ich es mir vor, bei als zu hoch empfundenen Aufwand Kontakte einzuschränken oder auch zu beenden. Es geht hier um persönliche Begegnungen, und die kann man nicht einfordern. Jedenfalls nicht bei mir. ;-)

Alle meine Äußerungen bitte ich als **persönlich gefärbte, mögliche Sichtweisen** zu verstehen, nicht als absolute Wahrheiten. Es gibt durchaus andere Meinungen oder Dinge, die ich nicht weiß oder kenne. Daher freue ich mich auf einen Austausch, der nicht als Handel, sondern als freies Verschenken gedacht ist und bei dem sich die Menschen mit Wertschätzung begegnen...

Über mich



"Es gibt Leute, die betrachten als größte Errungenschaft des zwanzigsten Jahrhunderts nicht die Technologien oder den Luxus, sondern die Freiheit, dass sich Menschen auf Augenhöhe mutig zusammenfinden, um sich über Ihre Schwierigkeiten mit dem Leben ehrlich auszutauschen, sich gegenseitig und eigenverantwortlich zu unterstützen und persönlich daran zu wachsen."

Frank Richter

Ingenieur, Philosoph, Sportler, hochsensitiver Mensch und lebenslanger Potentialentfalter
Lebenspartner, Suchender und einfach – **Mensch**

Beruflich habe ich u.a. im Engineering in der Automobil-Industrie gearbeitet (Senior System-Engineer) und in der Forschung & Entwicklung Regenerativer-Energien (Solar Turm).

Privat befasse mich mit Themen der [philosophischen Anthropologie](#), [Ontologie](#) und [Erkenntnistheorie](#).

Seit meiner Kindheit beschäftige ich mich mit Fragen des Lebens, des Sinns und des Unsinn der gesellschaftlichen Obskuritäten und mit konstruktiven Lösungswegen.

Meine Leidenschaft gilt der gesunden Überwindung von mentalen Grenzen - ich treibe gerne Sport und entwickle meine Trainingsmethoden autodidaktisch.

Ich bin fasziniert von den Zusammenhängen der physikalischen Welt und deren traumhafter (und interpretationsfehleranfälliger) Abbildung in unseren Geist.

Des weiteren reise und fotografiere ich gerne und tausche mich sehr gerne mit interessanten Menschen näher aus...

Was mir am Herzen liegt ist „**Ein neues gesellschaftliches Miteinander**“, indem sich Menschen nicht wie Objekte behandeln sondern als Subjekte begegnen, sich gegenseitig inspirieren und einladen, über sich hinaus zu wachsen.

Frank Richter ist Mitglied der **Akademie für Potentialentfaltung**
www.akademiefuerpotentialentfaltung.org

Kontakt

Bei Interesse an den Offenen Treffen bitte ich um eine kurze Mitteilung per email. Über ein paar Zeilen zu Deiner Person würde ich mich freuen.

=> ing.f.richter@gmx.de

(Wegen Spam-Schutz nicht verlinkt, bitte abtippen)

Offizielle Seiten und weitere Informationen

Wer sich nicht persönlichen treffen mag und/oder sich weiter informieren will findet hier eine Reihe weiterer Quellen.

Diese Liste erhebt keinesfalls einen Anspruch auf Vollständigkeit oder Absolutheit. Für die Zuverlässigkeit oder Verfügbarkeit übernehme ich keine Verantwortung.

Außerdem entspricht nicht alles auf den Seiten meiner Meinung, nur weil ich darauf hinweise, dass es sie gibt. (z.B. schreiben Viele von einander ab, dass es ca. 15 – 20 % HSP gäbe (jeder 5te bis 6te) , was ich aus meiner Beobachtung nicht nachvollziehen kann. Ich würde auf eher 5 % vermuten. Ist aber nicht so wichtig, wichtiger ist ein Verständnis der Sache an-sich, denke ich. Und da geht es nicht um Abzählen, sondern um Erkennen. :-))

- Hier endet also die kommerzfreie Zone und mein inhaltlicher Verantwortungsbereich -

Hochsensibilität

www.hochsensibel.org

(hier findet man mich auch unter „Kontakte vor Ort“)

<http://www.zartbesaitet.net/>

Eine österreichische Seite: „Verein zur Förderung hochsensibler Menschen“

www.hochsensibelsein.de

Informationen, blogs und (**endgeldliches !**) coaching

Potentialentfaltung

„Ein neues gesellschaftliches Miteinander“, Externer Link: [4-Minten-Video auf youtube](#)
www.akademie fuerpotentialentfaltung.org