

Hochsensibilität

## Hochsensible haben feine Antennen

Martin Bertsch, Initiant der jährlichen HSP-Kongresse  
im Gespräch mit Marcel Wisler



Nach aktueller Forschung sind mindestens 20% der Menschen hochsensibel. Grund genug für die Gesellschaft, sich mit dem Thema bewusster auseinanderzusetzen. Ein Gespräch mit Martin Bertsch, Initiant des Netzwerks Hochsensibilität.

kannt, dass Hochsensible verletzbarer sind, aber auch starke Selbstheilungsressourcen besitzen. Die Körper- und Bewusstseinsarbeit, wie ich sie praktiziere, zeigt in diesem Personenkreis eine ausgeprägte Wirksamkeit. Deshalb ist es auch so bereichernd, mit Hochsensiblen zusammenzuarbeiten. Vielleicht ist für diese Menschen das Thema Selbstmanagement und Persönlichkeitsentwicklung, das mich sehr interessiert, noch wichtiger als für andere Personenkreise und Temperamentsstrukturen.

### Wie hat sich das Thema in den letzten Jahren entwickelt, wo besteht dringender Handlungsbedarf?

Es gibt heute sehr viele Informationen, es besteht nach meiner Einschätzung kein Defizit mehr in dieser Hinsicht. Vielmehr spüre ich, dass sich das Thema von der hohen Bühne der Expert\*innen zu den Hochsensiblen selber verschieben sollte. Es geht dabei auch weniger um wissenschaftliche Erkenntnisse als vielmehr um die Frage, wie Hochsensible ganz persönlich mit seiner Disposition umgehen. Es spielen also aktuell nicht mehr in erster Linie theoretische Fragen eine Rolle, sondern das praktische Anwenden von Selbstmanagement-Aufgaben, die Vernetzung und der Austausch unter Hochsensiblen.

### Aktuell seid ihr an der Gründung eines HSP-Netzwerks. Was sind die Ziele und die Vision?

Es soll immer noch jährlich eine Tagung stattfinden, doch das eigentlich Wichtige soll an der Basis passieren, im Alltag, bei den Hochsensiblen selber. Es sind Ideen entstanden, wie hochsensible Menschen sich in Empowerment-Gruppen gegenseitig stärken können und wie Expert\*innen sich in Fach-Intervisionsgruppen austauschen und ihr Fachwissen vertiefen können. Ich hatte zunächst an eine Art Verband gedacht, aber schnell gemerkt, dass sich gegen diese Idee Widerstand regte: Hochsensible befürchteten, dass jemand die Definitionsmacht an sich reißen könnte und die Basis übergangen würde. Ein Netzwerk mit einem sehr hohen Grad an Selbstorganisation scheint mir der richtige Weg zu sein. Mit dieser Aufgabe stehen wir gefühlt noch ganz am Anfang. Wir haben im Januar einen Trägerverein unter dem Namen «Netzwerk Hochsensibilität» gegründet. Es gibt eine Menge Ideen,

### Hochsensibilität wird immer öfter thematisiert. Was genau versteht man darunter?

Hochsensibilität oder Neurosensitivität ist aktuell sehr populär. Generell kann man sagen, dass solche Menschen sensibler auf äussere und innere Reize reagieren, was dementsprechend auch schneller zu einer Überreizung führen kann. Die Merkmale sind kurz zusammengefasst erhöhtes Bewusstsein, verstärkte Empathie, tiefere Informations- und Gefühlsverarbeitung sowie Anfälligkeit für Überstimulation. Man geht davon aus, dass ca. 20% der Bevölkerung hochsensibel sind. Hochsensibilität ist keine Krankheit, sondern eine Persönlichkeitsdisposition, respektive ein Temperament. Dazu gehören gewisse Stärken, aber auch Schwächen.

### Du bist in der Schweiz einer der Pioniere beim Thema. Was hat dich motiviert?

Als Pionier würde ich mich nicht bezeichnen, da waren andere an vorderster Front. Ich verstehe mich eher als Mann der zweiten Generation. Aber ich war sicherlich in den letzten Jahren sehr engagiert und in der Öffentlichkeit durch Kongresse und Tagungen als Exponent präsent. Motiviert dazu hat mich einerseits meine eigene Betroffenheit. Die Auseinandersetzung mit der Hochsensibilität hat mir einiges aufgezeigt, und ich begann mich besser zu verstehen. Ein zweiter Punkt war meine Arbeit als Therapeut, Berater und Coach: Ich habe mich in den letzten Jahren sehr intensiv mit Prägungen und unwillkürlichen Mustern von uns Menschen beschäftigt und er-

### Charlie Chaplin oder Marc Aurel?

Hochsensibilität in der Arbeitswelt:  
ein Erfahrungsbericht von Benjamin Vicino\*

Als hochsensible Person empfinde ich die Arbeitswelt als besondere Herausforderung. Über meine stes empfangsbereiten Antennen prasseln tagtäglich so viele Informationen und Eindrücke auf mich ein, dass es schwierig ist, diese Wahrnehmungen zu sortieren und einzuordnen. Es fällt mir schwer, den Tag abzuschliessen. Die Szene aus dem Spielfilm «Modern Times» von Charlie Chaplin, in der er am Fließband versucht, alle Schrauben anzuziehen, ist eine gute bildhafte Darstellung des Zustands in meinem Kopf.

Seit meiner Kindheit spüre ich, dass ich anders bin und in diese Welt nicht so richtig reinpasse. Ein Gefühl, das viele hochsensible Menschen so oder in ähnlicher Form schildern. In meinem privaten Umfeld wissen der engere Familienkreis und gute Freunde um meine Charaktereigenschaft. Erst durch meine Tochter bin ich auf das Thema «Hochsensibilität» gestossen, und es war ein glücklicher Zufall, dass die Zeitschrift «Fritz und Fränzi» sich dem Thema widmete. Für mich war eine grosse Erleichterung, zu erfahren, dass es für mein Fühlen einen Begriff gibt. Viele Situationen aus der Vergangenheit sind nun erklärbar, und in aktuellen Situationen gehe ich nachsichtiger und liebevoller mit mir um.

Was macht Hochsensibilität zur Herausforderung im Arbeitsumfeld? In Besprechungen beispielsweise, vor allem mit mir unbekannt Personen, prüfe ich intuitiv, wie die einzelnen Teilnehmer\*innen zueinander stehen, wie sie miteinander umgehen usw. Kurzum: Ich versuche, mir ein vollständiges Bild des Besprechungssettings zu verschaffen. In sechzig Minuten kommen dabei viele Informationen und Eindrücke zusammen. Dies hat zur Folge, dass ich erst verzögert etwas zum Meeting beitragen kann. Aber dann, und davon bin ich überzeugt, sind meine Inputs ausführlicher und

detaillierter. Oftmals kommt der gut gemeinte Rat, dass ich selbstsicherer auftreten und früher meine Meinung einbringen solle. Aber das ist leider nicht so einfach.

Gerne würde ich im beruflichen Umfeld über meine Hochsensibilität sprechen. Es ist jedoch schwierig abzuschätzen, wie dies beim Gegenüber ankommt. Glauben die Arbeitskolleg\*innen, dass ich mich für etwas Besseres halte? Das ist ganz und gar nicht der Fall. Hochsensibilität ist lediglich eine Charaktereigenschaft, die weder gut noch schlecht ist. Manchmal spiele ich mit dem Gedanken, mich selbstständig zu machen. Raus aus einer Unternehmensorganisation und rein in meine Berufung. Im selben Moment kommen aber Bedenken auf. In die Selbständigkeit nehme ich mich selbst mit. Es kann also sein, dass ich wieder die gleichen Hürden bewältigen muss wie in der derzeitigen Position. Es wäre also nur eine Flucht. Folglich heisst das für mich, dass ich an mir arbeiten muss. Zurzeit beschäftige ich mich intensiv mit dem Thema Abgrenzung. Wie schaffe ich es, dass meine Antennen nicht ständig im Empfangsmodus sind?

Der römische Kaiser und Philosoph Marc Aurel gibt mir in diesem Fall eine praktische Hilfe. Er schreibt im Buch «Selbstbetrachtungen»: «Nichts ist erbärmlicher als ein Mensch, der [...] den Dingen unter der Erde nachspürt und die Vorgänge in der Seele seiner Mitmenschen durch Vermutungen zu erkunden versucht, der aber nicht bemerkt, dass es genügt, nur bei dem göttlichen Geist in seinem Innern zu verbleiben und ihm aufrichtig zu dienen.» Das ist ziemlich hart formuliert, Herr Aurel! Aber Sie haben (vermutlich) recht.

Ich möchte die Hochsensibilität nicht gegen eine andere Charaktereigenschaft eintauschen. Auch wenn es nicht immer einfach ist, empfinde ich die facettenreiche Wahrnehmung als ein grosses Geschenk.

\* Der Autor lebt im Raum Bern und engagiert sich im «Netzwerk Hochsensibilität»

wir müssen schauen, wie wir die Aufgaben in einer aktuell kleinen Gruppe gut tragen können. Es zeigt sich auch, dass die Zusammenarbeit unter hochsensiblen Menschen nicht immer einfach ist: Viele Hochsensible sind Individualisten, und das Sich-Einfügen in eine Gruppendynamik bringt etliche Herausforderungen mit sich.

### Spiritualität war eines der Themen am diesjährigen Kongress. Welche Aspekte hattet ihr im Fokus?

Hochsensible Menschen haben eine deutliche Affinität zu Spiritualität. Eine Kollegin von mir, Jutta Böttcher von Aurum Cordis (Kompetenzzentrum für Hochsensibilität, Deutschland; Anm. d. Red.) spricht davon, dass Hochsensible das Paradies-Gen in sich tragen. Das finde ich ein schönes Bild. Spiritualität ist der mystische Kern

jeder Religion. Es ist die Sphäre, wo der Glaube nicht nur in Theologien diskutiert und in Ritualen praktiziert, sondern direkt erlebt wird. Spiritualität oder Mystik ist erfahrene und gelebte Religion. Heilsam für Hochsensible ist Meditation als Ansatz für Stressmanagement und als praktisches Instrument der Selbstregulation. Es zeigt sich aktuell, dass solche Ansätze sich zunehmend auch etwa in psychiatrischen Kliniken durchsetzen und heute ein wichtiger Beitrag zur psychischen Gesundheit in unserer oft chaotischen, reizüberfluteten Welt sind.

Mehr Informationen  
► [www.hsp-kongress.ch](http://www.hsp-kongress.ch)  
► [www.netzwerk-hsp.ch](http://www.netzwerk-hsp.ch)