



Rainer Blesinger und Bärbel Römer (rechts), Inhaber des Seminarhauses NRW in Dahlebrück, konnten Referentin Kristin Wirtz am Wochenende begrüßen. • Fotos: Othlinghaus

„Hochsensibilität ist keine Krankheit“

35-jährige Polizeibeamtin Kristin Wirtz hält Vortrag im Seminarhaus in Dahlebrück

Von Björn Othlinghaus

DAHLERBRÜCK • Etwa 15 bis 20 Prozent der Menschen in Deutschland sind hochsensibel, schätzt die Wissenschaft. Dabei wissen viele Menschen gar nicht, dass sie dieses vererbte und angeborene Temperament besitzen und fragen sich, warum sie sich anders verhalten als andere, bis sie von der Hochsensibilität erfahren. Das war am Wochenende Thema im Seminarhaus NRW in Dahlebrück.

Rainer Blesinger und Bärbel Römer, Inhaber des Seminarhauses begrüßten die Referentin Kristin Wirtz mit ihrem Vortrag und Workshop „Hochsensibilität – Die besondere Gabe der feinfühligsten Menschen“. Hauptberuflich ist die 35-jährige Polizeibeamtin im Streifen dienst in

Köln tätig und hat darüber hinaus eine Coaching-Ausbildung absolviert, um den Menschen die Hochsensibilität näher zu bringen, von der sie auch selbst betroffen ist.

„Hochsensibilität ist keine Krankheit, sondern ein Temperament, eine Charaktereigenschaft“, stellt Kristin Wirtz klar. Der Hochsensible habe das Gefühl, er passe nicht in diese Welt. Ihm sei vieles zu laut, zu schrill, zu oberflächlich. Sätze wie „Du bist wieder überempfindlich!“, „Du bist überheißlich!“ oder „Bist du etwa schon wieder müde?“ höre der Hochsensible ständig, denn er sei nicht in der Lage, zwischen wichtigen und unwichtigen Reizen zu unterscheiden.

„Nicht hochsensible Menschen können zum Beispiel Hintergrundgeräusche in ei-

nem Restaurant ausblenden und sich nur auf den Gesprächspartner konzentrieren“, erklärt Kristin Wirtz. „Hochsensible nehmen dagegen sämtliche Geräusche gleichwertig wahr, werden dadurch mit Reizen überflutet und sind somit schnell müde und überlastet.“

Alle Sinne funktionieren intensiver

Einfach alle Sinne – das Hören, Riechen, Schmecken, Sehen und Fühlen – funktionieren intensiver als bei Nichtbetroffenen. Dabei sei die Hochsensibilität nicht zwangsläufig mit einer höheren Empathie gegenüber den Mitmenschen verknüpft, aber sehr häufig. Es handele sich dabei um eine Beigabe zu dieser Charaktereigenschaft, eben-



Kristin Wirtz referierte zum Thema Hochsensibilität und führte anschließend einen Workshop durch.

so wie der Umstand, dass hochsensible Menschen oft kreativer seien als andere.

Diese positiven Begleitumstände stehen jedoch laut Wirtz nicht selten der Unfähigkeit gegenüber, mit den Folgen der Überstimulation, der Reizüberflutung, umgehen zu können. Die Folge können Depressionen, ein Burnout, Angststörungen, chronische Erschöpfung oder die Flucht in Süchte sein. Da es sich bei der Hochsensibilität nicht um eine Krankheit handelt, ist sie in der Forschung nicht zweifelsfrei nachweisbar.

Darüber hinaus befassen sich erst seit kurzer Zeit Forscher mit dem Thema, das erstmals im Jahr 1997 von der Pionierin in Sachen Hochsensibilität, Elaine Aron, in einem Artikel und einige Jahre

später auch in einem Buch aufgegriffen wurde.

In ihrem Vortrag, der im zweiten Teil auch praktische Übungen enthielt, berichtete Kristin Wirtz aus ihrem eigenen Leben und schilderte eigene Erfahrungen mit der Hochsensibilität. Ferner wurde im Vortrag auch die Hochsensibilität bei Kindern thematisiert, denn auch die eigenen Kinder der Referentin haben die Charaktereigenschaft von ihrer Mutter geerbt.

Der nächste renommierte Vortragsredner ist am Samstag, 28. Juli, ab 13 Uhr im Seminarhaus zu Gast. An diesem Nachmittag referiert Tobias Niewöhner zum Thema „Männer – Das starke Geschlecht?“.

Weitere Infos gibt es im Internet unter www.seminarhaus-nrw.de.

DREI FRAGEN AN

Referentin Kristin Wirtz



fähigkeit, sondern vor allem um die sensorische Wahrnehmungsbegabung, was beinhaltet, dass man Geräusche, Gerüche und ähnliches viel intensiver wahrnimmt und unwichtige Reize nicht ausblenden kann. Das ist manchmal extrem anstrengend, zum Beispiel an einem Ort, wo ständig Hintergrundgeräusche sind. Da werden hochsensible Menschen unglaublich schnell müde, weil sie überreizt sind. Ein Segen kann natürlich sein, dass Hochsensible empathischer und kreativer sind. Im Hinblick darauf ist es wichtig, diese Stärken zu fokussieren.

Woran erkennt man, dass man hochsensibel ist?

Kristin Wirtz: Das ist nicht so einfach zu beantworten. Die Hochsensibilität ist eine Art Charaktereigenschaft, ein Temperament, deshalb lassen sich nur schwer Kriterien festlegen, die für jeden gelten. Man muss in seinem Leben schauen, welche typischen Gefühle und Verhaltensweisen immer wieder auftauchen. Menschen, die erfahren, dass sie hochsensibel sind, verstehen viel besser, warum Dinge in ihrem Leben so sind, wie sie sind.

Ist die Hochsensibilität eine angeborene Fähigkeit oder kann man sie sich auch in gewisser Weise antrainieren?

Wirtz: Die Hochsensibilität selbst ist ein angeborenes Temperament, das vererbt wird. Das ist jedoch nur ein kleiner Mosaikstein einer Persönlichkeit. Was damit einhergeht, zum Beispiel die Empathie, kann man sich gewiss auch aneignen. • bot

Ist die Hochsensibilität für den Menschen Fluch oder Segen?

Wirtz: Manchmal beides. Es geht ja weniger um die gestelgte emotionale Aufnahme-



Viele Besucher fanden den Weg ins Seminarhaus, um alles rund um die Hochsensibilität zu erfahren.