

Informationen zur Sendung vom 1. April 2013

Hochsensitivität

Anders Hören? Anders Fühlen? Anders Riechen? Anders Schmecken? Die Welt mit anderen Augen sehen? 15 – 20 % der Menschen sind „hochsensitiv“. Das heißt, sie besitzen eine erhöhte Wahrnehmungsfähigkeit. Riechen, Fühlen, Schmecken, Sehen...alles ist intensiver.

Was Hochsensitivität im Alltag bedeutet und ob jeder ein „hochsensitiver Mensch“ werden kann, darüber habe ich mit einer „High Sensitiv Person“ gesprochen: Silke Schauder-Ruhbach, Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin und Buchautorin aus Salem am Bodensee. Ich bedanke mich recht her(t)zlich für das Gespräch und für den Einblick in eine ganz andere Sichtweise unserer Welt!

Frau Schauder-Ruhbach: Was bedeutet „High Sensitiv Person“?

Schauder-Ruhbach:

„High Sensitiv Person“ bedeutet die Welt anders wahr zu nehmen als, ich sag´ jetzt mal, „normal sensible“ Menschen.

Und wie äußert sich Hochsensitivität?

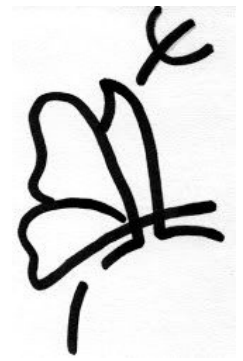
Schauder-Ruhbach:

Es ist wie eine neurologische Besonderheit im Gehirn. Man nimmt mehr Dinge intensiver wahr, was leicht zu einer Überreizung führen kann und dazu, dass man sich im Alltag öfter mal schneller zurückziehen muss als normal sensible Menschen.

Was wird denn alles intensiver wahrgenommen?

Schauder-Ruhbach:

Es sind Gerüche. Es sind Farben. Es sind Stimmen, zum Beispiel wenn man einen Raum betritt und alles redet durcheinander, kann man sich sehr schlecht konzentrieren. Man wird da eher still, weil man quasi alles mitbekommt. Jede einzelne Stimme.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Und was bedeutet das für die anderen Sinne?

Schauder-Ruhbach:

Die anderen Sinne sind genauso angesprochen. Die Augen nehmen natürlich alle Regungen wahr. Die Nase nimmt alle Gerüche wahr. Es ist quasi eine Überreizung der Situation in dem Augenblick.

Ich könnte mir vorstellen, viele kennen ja auch das Krankheitsbild „ADS“, diese Aufmerksamkeitsstörung mit und ohne Hyperaktivität. Da können ja Kinder und Erwachsene die Sinneseindrücke nicht richtig filtern. Was ist denn der Unterschied zu einer „hochsensitiven Person“.

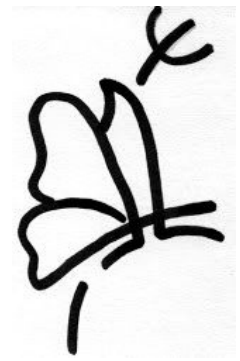
Schauder-Ruhbach:

Ich glaube, da gibt es keinen Unterschied. Ich glaube, also wenn man mir heute eine Diagnose stellen würde, würde man sagen, ich hätte ADHS. Ich komme da aber ganz gut mit klar. Und die anderen hochsensiblen Personen, die auch ebenfalls quasi diese gleiche Störung haben, haben da auch keine Probleme mit. Es ist nicht die Person, die ein Problem mit dieser Geschichte hat, sondern es ist die Umwelt, die ein Problem damit hat.

Frau Schauder-Ruhbach, kann Hochsensitivität im Alltag Schwierigkeiten verursachen?

Schauder-Ruhbach:

Für die entsprechende Person würde ich eher sagen nicht, für die Umwelt schon. Also, die Umwelt hat schon ein Problem damit, mit Menschen umzugehen, die anders denken, anders riechen und anders fühlen, weil man trifft sehr schnell auf Verständnislosigkeit, was aber nicht nur die Umwelt betrifft, sondern auch ich habe oft kein Verständnis dafür, wie meine Umwelt auf mich reagiert.



Was raten Sie anderen hochsensitiven Menschen, wie sie ihren Alltag meistern können?

Schauder-Ruhbach:

Das ist ein lebenslanger Lernprozess. Das bedeutet auf jeden Fall, sich immer mal wieder in Frage zu stellen und zu versuchen: *Warum passiert mir das jetzt? Wie fühle ich mich jetzt?* und *„Fühle ich mich gut dabei?“*. Zu spüren: *Macht es mir ein gutes Gefühl?* Dann ist es in Ordnung. *Macht es mir ein schlechtes Gefühl?* Dann muss ich gucken, dass ich es irgendwie verändere, weil, diese schlechten Gefühle machen auf Dauer krank.

Ich habe ja sehr intensiv zu diesem Thema recherchiert und bin immer wieder auf Stichworte wie: „innere Abgrenzung“ und „Zentrierung“ gestoßen. Spielt das auch eine Rolle? Raten Sie das auch?

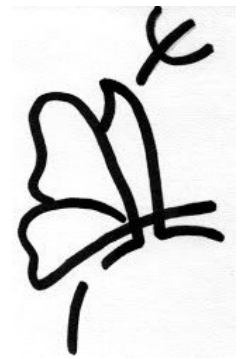
Schauder-Ruhbach:

Ja, das ist das „Finden des eigenen Ich“. Es geht gar nicht um Abgrenzung nach außen hin, sondern es geht darum, für sich selber einzustehen. Für so, wie man ist, sich selber anzunehmen. Aber so geht es ja allen Menschen eigentlich.

Was sagt die Wissenschaft zum Thema „Hochsensitivität“?

Schauder-Ruhbach:

Also, da habe ich bislang nur einen Artikel gefunden und den hat der Herr Dr. Jack, von dem Zentrum für Hochsensibilität geschrieben. Er bezieht sich da auf ein Buch aus Amerika, der Autor ist David Richie und der spricht da zum ersten Mal von einer Person, die „außergewöhnlich sensibel“ ist. Ansonsten habe ich in der Wissenschaft noch rein gar nichts gefunden. Ich glaube, da werden wir noch so ein bisschen außen vor gelassen, weil man spricht einfach noch nicht darüber.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Gibt es da Veränderungen im Gehirn, dass Menschen mit Hochsensitivität anders „ticken“ – oder ist da alles genauso?

Schauder-Ruhbach:

Ich glaube, es ist alles genauso. Es könnte vielleicht sein, dass es eine Weiterentwicklung ist. Eine Weiterentwicklung, aber nicht jetzt um etwas höheres zu werden, sondern es ist eine Weiterentwicklung wieder quasi zurück zum Ursprung.

Frau Schauder-Ruhbach, Sie haben ein Buch geschrieben zum Thema, mit dem Titel „Aufbruch zu Dir“. Darin bekennen Sie sich erstmals zu Ihrer Hochsensitivität. Wie ist es zu dem Buch gekommen?

Schauder-Ruhbach:

Wie ist es zu dem Buch gekommen? Die Geschichte war eigentlich, ich hatte gar nicht vor ein Buch zu schreiben, sondern ich hatte vor eine Broschüre zu schreiben, weil ich entdeckt hatte, dass man das Gehirn aufgrund besonderer Ernährung dazu bringen kann, einfach sich weiter zu entwickeln. Und als ich dann anfing, diese Broschüre zu schreiben, ist mir aufgefallen, dass der Weg aber noch ein ganz anderer ist, um das Gehirn quasi in seinen Möglichkeiten zu entfalten. Und dann kam Eins ums Andere, und eine Geschichte, und ein Kapitel nach dem anderen und im Endeffekt ist dann ein ganz rundes Buch daraus geworden.

Frau Schauder-Ruhbach, ich durfte Ihr Buch ja schon vor dem Erscheinen lesen und Hochsensitivität ist demnach ein „Potenzial“. Kann jeder hochsensitiv werden?

Schauder-Ruhbach:

Ob jetzt direkt hochsensitiv, das weiß ich nicht, aber auf jeden Fall kann jeder Mensch seine Sensibilität und Sensitivität erhöhen: Ja.

Was muss ich tun, um meine Sensitivität zu erhöhen?

Schauder-Ruhbach:

Erst einmal mein Buch lesen ☺. Nein, aber ...Man muss sich selber kennenlernen. Man muss sich auf den Weg zum eigenen Selbst machen, zum eigenen „Ich“. Dieser Weg ist spannend und dieser Weg führt quasi automatisch dazu, dass man sensibler vor allen Dingen mit sich und dann auch mit der Umwelt umgehen kann.

Psyche kompakt – Hannovers Radiomagazin

für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit



Was ich besonders interessant fand in Ihrem Buch, ist der Aspekt der Ernährung. Was hat Ernährung mit unserem Gehirn zu tun?

Schauder-Ruhbach:

Ernährung ist, glaube ich, das Wichtigste für unser Gehirn. Man weiß man darf keinen Zucker essen, man darf kein Fett essen und man sollte auch wenig Eiweiß essen, aber ich stelle genau das einmal komplett in Frage, weil unser Körper braucht genau Fett, Eiweiß und Zucker, in vernünftigen Maßen, ansonsten kann sich so ein Gehirn gar nicht wirklich entwickeln. Und wenn ich mir die Fertigprodukte, die auf dem Markt sind angucke, die sind mit Zusatzstoffen belastet, die unser Gehirn nicht verstoffwechseln kann und auch hier kann es dazu führen, dass dann durch eine Dauererregung des Gehirns quasi Gehirnzellen sogar absterben können und man sich halt nicht weiterentwickeln kann.

Das heißt, über eine gute Ernährung kann ich meinem Gehirn das „Futter“ geben, das es braucht, um Hochsensitivität zu entwickeln?!

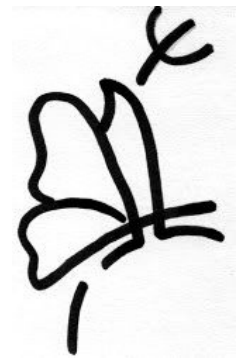
Schauder-Ruhbach:

Ganz genau.

Frau Schauder-Ruhbach, wenn ich nun das Gefühl bekommen habe, Hochsensitivität hat was mit mir zu tun: Beraten Sie mich dann auch in Ihrer Praxis?

Schauder-Ruhbach:

Natürlich. Mir kommt es mittlerweile so vor, als wenn immer mehr Menschen sich auf die Suche nach sich selbst machen und ganz unweigerlich dann zu mir kommen und sich Fragen: *Liegt die Krankheit in mir selbst begründet? Ist es was von außen gemachtes? Oder wie kann ich mich verändern, damit ich die Krankheit, die ich habe, quasi wieder entlassen kann aus meinem Körper?*



Schauder-Ruhbach:

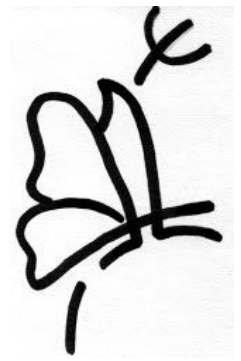
Ich arbeite ganzheitlich mit Körper, Geist und Seele und versuche meist erst den Körper soweit wieder stabil zu bekommen, dass ich in der Fragestellung schon merke: *Wie redet dieser Mensch mit mir? Welche Gedanken formuliert er?* Und bekomme dann das Gefühl für ihn: *Was will mir die Seele eigentlich sagen?* – weil die Seele ist das, was in unserer heutigen Zeit zu kurz kommt.

Ich selbst persönlich beschäftige mich ja sehr mit dem Thema Haut und Allergien und auch Intoleranzen und in mir ist die Frage aufgetaucht, ob Allergie vielleicht nicht ein körperliches Symptom ist, um mit Hochsensitivität umzugehen und vielleicht auch sich besser abzugrenzen. Ist da was dran?

Schauder-Ruhbach:

Ja, ich denke schon. Also Allergie hat ja was damit zu tun, dass der Körper etwas abstößt. Wenn ich mir jetzt vorstelle, dass die Haut als Spiegel unserer Seele, quasi einen Teil von sich abstoßen muss, muss sie sich ja irgendwo sichtbar machen. Und wenn sich die Seele über die körperliche Ebene nicht sichtbar machen kann, dann kann der Mensch auch mit diesem Problem gar nicht arbeiten. Dann ist es nämlich nicht zu erkennen.

Psyche kompakt – Hannovers Radiomagazin



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Buchtipp:

„Aufbruch zu Dir ... in 7 Schritten zum neuen ICH“
Silke Schauder-Rubach (ausZeit Verlag)

Gast:

Silke Schauder-Rubach
Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin, Heilerin
Lindenstraße 1
88682 Salem-Altbeuren
Telefon: 0 75 53 – 8 27 79 62
E-Mail: silke.schauder-ruhbach@web.de
<http://www.natürlich-im-einklang.de/>

Moderatorin:

Sonja Kohn
Heilpraktikerin/Dozentin/Freie Redakteurin/Ein Mitglied der AG Haut.
Peiner Str. 29, 31319 Sehnde, Tel.: 05138 - 61 57 52
www.naturheilpraxis-kohn.de/
<http://sonjakohn.blogspot.de/>
<http://psyche-kompakt.blogspot.de/>

Jeden 1. Montag im Monat auf Radio Leinehertz 106.5, 17:05 Uhr.

Radio Leinehertz 106.5: <http://www.leinehertz.net/>

Ein rechtlich wichtiger Hinweis: Die Tipps der Sendung „Psyche kompakt“ dienen Ihrer Information und sind zur Selbsthilfe gedacht! Sie ersetzen keine Psycho- oder psychosomatische Therapie durch speziell ausgebildete Fachleute - und sind nicht oder nur teilweise wissenschaftlich durch Studien belegt.