

Gefangen von starken Gefühlen

Sensitive spüren die kleinsten Unstimmigkeiten. Im Versuch, Konflikten und starken Reizen aus dem Weg zu gehen, schotten sie sich gerne von der Umwelt ab. Aber: Der Umgang mit dieser besonderen Begabung kann erlernt werden. Und für Hochsensible gibt es sogar ein eigenes B&B in Ramllinsburg/BL.

→ von Christoph Pfluger

Christina Wiesner sieht man ihre Hochsensibilität nicht an. Sie ist fröhlich, geerdet und gesprächig und auch nicht leicht aus der Ruhe zu bringen. Aber das war nicht immer so. Vor 15 Jahren war sie so ausgebrannt, dass sie nicht mehr singen und kaum noch sprechen konnte; sie, die als Schauspielerin fast 20 Jahre lang mit Soloprogrammen und Liederabenden ihren Lebensunterhalt verdiente. Der Zusammenbruch beendete nicht nur ihre Karriere, er zerstörte auch ihre Tarnung als Hochsensible. Und das war, wie sich herausstellte, gut so. Als Schauspielerin ohne Versicherung gründete sie ein kleines Putz- und Haushaltsinstitut, «home&castle allround», und beschäftigte sich im Hier und Jetzt mit den Dingen des Lebens, die den andern zu real sind, um sich mit ihnen

*Wer möchte nicht
manchmal in ein U-Boot
steigen, die Schotten dicht
machen, um geschützt durch
eine Menschenmenge zu
navigieren?*

abzugeben. Die Ruhe, der eigene Rhythmus und die Möglichkeit, niemand anders zu sein als sich selber, gaben ihr den Raum, ihre Begabung zu erkennen und die Dinge zu ordnen. Als Kind war ihre Sensitivität die normalste Sache der Welt; sie kannte nichts anderes und im Schutz des Elternhauses durfte alles wahr sein, was für sie wirklich war. Die Schule dagegen war eine Tortur. Niemand schien sie zu verstehen, und sie verstand die Rohheit der an-

dern nicht. Erst in der Ausbildung zur Schauspielerin begann für sie das Leben: Gefühle ergründen und in Rollen giessen, Charaktere verstehen und auf die Bühne bringen – dies entsprach nicht nur ihrer Begabung, es half auch, die eigene Rolle perfekt zu spielen. Aber eben nur bis zum 38. Lebensjahr.

Während sie schrubbte und kehrte, spazierte und las erkannte sie, dass Hochsensible lernen müssen, mit ihrer erweiterten Wahrnehmung umzugehen und sich abzugrenzen. Nicht immer ist ein Rückzug möglich, wenn ein Gegenüber zu eindringlich spricht, eigenartig riecht oder von dunklen Gedanken getrieben wird. Dann braucht es Werkzeuge. Und die fand Christina Wiesner in der Schauspielerei. Dort wird oft und intensiv mit Imagination gearbeitet. Nur was man sich eindringlich vorstellen kann, gelingt auch auf der Bühne. Daraus hat Christina Wiesner eine Reihe von anschaulichen Übungen entwickelt, die auch normal Sensiblen gelegentlich den Alltag leichter machen können. Wer wünschte sich bei einem ärgerlichen Gespräch nicht einen Dampfzug, der das dumme Geschwätz einfach absaugt? Wer möchte nicht manchmal in ein U-Boot steigen, die Schotten dicht machen, um geschützt vor all den wirren Fremdenergien durch eine Menschenmenge zu navigieren?

In ihrem Buch «Mit Fremdenergie umgehen – Handbuch für Sensitive mit praktischen Übungen für den Alltag» finden sich natürlich auch «normale» Übungen, wie man sie für Hochsensible erwartet, etwa Reinigung der Gedanken mit den Elementen und der Kraft der Natur.



Sensitive brauchen Werkzeuge zur Abgrenzung von Fremdenergien: Christina Wiesner vor ihrem B&B für Hochsensible. Foto: CP

Entstanden ist das Buch aus ihrer Beratungstätigkeit, in die sie rutschte, nachdem sie 2005 eine Anlaufstelle für sensitive Menschen in der Schweiz gründete. Seit einigen Jahren führt sie in ihrem Gartenhaus in Ramllinsburg sogar ein B&B. Es steht den Menschen zur Verfügung, die bei ihr einen «Seelentag» verbringen. ●

Buchtipps: Christina Wiesner Sonnenbaum: *Mit Fremdenergie umgehen – Handbuch für Sensitive mit praktischen Übungen für den Alltag*. Literareon, 2014. 118 S. Fr. 18.–. Kontakt: Christina Wiesner Sonnenbaum, Gassenbrunnen 14, 4433 Ramllinsburg/BL, www.sonnenbaum.ch

Der Begriff «Hochsensibilität» wurde 1997 von der kalifornischen Psychologin Elaine N. Aron eingeführt, der Pionierin auf diesem jungen Gebiet. Gemäss Aron sollen rund 20 Prozent der Menschen hochsensibel sein. Sie nehmen ihre Umwelt besonders intensiv wahr, reagieren empfindlich auf Reize, haben ein ausgeprägtes Gerechtigkeitsempfinden und gelegentlich so etwas wie einen siebten Sinn. Hochsensibilität ist keine Krankheit, sondern eine spezielle Begabung mit ausgeprägten Vor- und Nachteilen.