

Von allem etwas mehr

Jeder kennt sie: Menschen, die jedes Wort auf die Goldwaage legen, Nächte lang über Konflikte nachdenken, daran verzweifeln können. Das hat einen einfachen Grund, sagt Manuela Schmid. Denn diese Menschen gehören zu den Hochsensiblen. Der Friedberger Coach betont: Das ist kein Makel, sondern sollte als Gabe angenommen werden.

Von Dagmar Bertram

Hochsensibilität ist ein recht neuer Begriff. Was steckt dahinter?

Manuela Schmid: Es gibt Menschen, die empfindsamer sind als andere. Sie haben von Geburt an ein empfindsames Nervensystem und deswegen eine hohe soziale, emotionale und physische Sensitivität. Die amerikanische Psychologin Elaine Aron hat in den 90er Jahren in einer Studie festgestellt, dass es Menschen gibt, die mehr Informationen aufnehmen und diese intensiver empfinden. Auch mit der Magnetresonanztomografie wurden eindeutige Unterschiede in der Art der Reizverarbeitung im Gehirn nachgewiesen. Hochsensibilität ist eine Normvariante in der Persönlichkeit, keine Krankheit.

Wie weit verbreitet ist das Phänomen?

Schmid: Man geht davon aus, dass etwa 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung, Frauen wie Männer und unabhängig von der ethnischen Herkunft, hochsensibel sind. Unter zehn Menschen sind also zwei hochsensibel.

„Die Düfte Ihrer Umgebung, der Geschmack Ihres Essens und Trinkens dringen intensiver in Sie ein“

Wie äußert sich Hochsensibilität konkret?

Schmid: Stellen Sie sich vor, Sie rüsteten Ihre Antennen auf mehr Empfang um. Der Straßenlärm, die Düfte Ihrer Umgebung, der Geschmack Ihres Essens drängen intensiver in Sie ein. Die Schönheit der Natur, Filme und Musik würden Sie teilweise überwältigen. Die Stimmungen anderer Menschen bleiben Ihnen nicht verborgen und bewegen Sie extrem. Sie hätten von allem etwas mehr und erleben eine Informationsflut. Das passiert bei hochsensiblen Menschen.

Kann das im Alltag zu Problemen führen?

Schmid: Ja. Wer viele Informationen verarbeitet muss, verbraucht viel Energie. Deshalb fühlen sich Hochsensible schnell überbeansprucht und erschöpft. Vor allem im Beruf kann es zu Problemen kommen. Die vielen akustischen und optischen Reize, die Geräuschkulisse im Großraumbüro, der immense Zeitdruck, kaum ausreichende Pausen. Die Folgen können Rücken- und Nackenverspannungen, Migräne, Reizdarm sein. Auch grübeln Hoch-



„Lassen Sie Sätze wie »Nimm dir nicht alles so zu Herzen!«

Manuela Schmid

Ihre hohe emotionale Intelligenz lässt sie hervorragende Zuhörer sein. Zudem haben sie eine hohe Lösungskompetenz, da sie viele Informationen sammeln. Aufgaben übernehmen sie sehr gewissenhaft, und sie sind sehr loyale Menschen mit ethischen Werten.



Hochsensible Menschen können bisweilen von optischen und akustischen Reizen überflutet werden. Der Friedberger Coach Manuela Schmid hat Tipps, wie mit Hochsensibilität umzugehen ist – für Betroffene wie für Freunde und Kollegen. (Symbolfoto: dpa)

sensible über Situationen und Menschen lang anhaltend. Leider sind die Selbstzweifel oft groß. Wer als Kind schon zu hören bekam: »Stell dich nicht so an!«, hat verlernt, sich selbst zu vertrauen. Das ist ein Grund, warum vielen von ihnen Nein sagen und Entscheidungen treffen schwerfallen.

Wie gehen Betroffene am besten damit um, welche Hilfen gibt es?

Schmid: Achten Sie auf ihre Berufs- und Arbeitsfähigkeit. Legen Sie rechtzeitig Pausen ein. Lernen Sie, die Signale Ihres Körpers zu verstehen. Ganz wichtig: Akzeptieren Sie Ihre Persönlichkeit. Bewegung in der Natur und auch Achtsamkeitsübungen, wie Yoga, Meditation oder die Klopftechnik PEP, reduzieren durch Überstimulation entstandenen Stress. Unerlässlich ist auch die Überlegung, woher der Dauerstress kommt und wie er nachhaltig reduziert werden kann.

Hat es auch Vorteile, wahrnehmungsstark zu sein?

Schmid: Ja, unbedingt! Im asiatischen Raum zum Beispiel ist Hochsensibilität eine angesehene Eigenschaft. Solche Menschen haben eine rasche Auffassungsgabe und ein breites Interessensspektrum. Sie vereinen oft viele Talente in sich. Sie sind sehr kreativ und oft Musiker oder Künstler. Sie besitzen die besten Voraussetzungen als Führungskräfte. Ihre hohe emotionale Intelligenz lässt sie hervorragende Zuhörer sein. Zudem haben sie eine hohe Lösungskompetenz, da sie viele Informationen sammeln. Aufgaben übernehmen sie sehr gewissenhaft, und sie sind sehr loyale Menschen mit ethischen Werten.

Haben Sie Tipps für Freunde, Kollegen, Verwandte?

Schmid: Schätzen Sie die Persönlichkeit Ihres Gegenübers. Lassen Sie Sätze wie »Nimm dir nicht alles so zu Herzen!« Suchen Sie lieber gemeinsam nach konstruktiven Lösungswegen. Entdecken und ergänzen Sie Ihre kleinen Wesensunterschiede.

Was raten Sie Eltern, die vermuten, dass ihr Kind hochsensibel ist?

Schmid: Nehmen Sie Ihr Kind an, wie es ist. Härten Sie es nicht ab. Machen Sie sich im Thema schlau; es gibt gute Lektüre. Ab einem gewissen Alter können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind überlegen, was es braucht oder lieber weglassen sollte, damit es lernt, sich vor Reizüberflutung zu schützen. Terminkalender sollten nie überfüllt sein.

Gesprächsrunde am 4. Dezember

Manuela Schmid (46) ist Coach und Beraterin, Mutter von drei Kindern und selbst hochsensibel. Seit 2010 begleitet die Friedbergerin hochsensible Menschen im Coaching und bietet auch Vorträge, Seminare und Workshops für Unternehmen zum Thema an. Schmid leitet bei der Familien-Bildungsstätte regelmäßig Gesprächsrunden über Hochsensibilität an, das nächste Mal am Montag, 4. Dezember, von 20 bis 22 Uhr. Anmeldung: Tel. 0 60 31/1 62 78 00, info@ev-familien-bildungsstaette.de. Auch Katja Sang, Fachreferentin für Familie und Systemische Beraterin aus Nidda, bietet bei der FBS Kurse zum Thema an. Bei der VHS spricht die Bad Nauheimerin Claudia Lange, die Coaching mit Kinesiologie und Hypnose durchführt, darüber. (dab)

»Doktor Rap« will die Welt »heiler« machen

Ranstadt (im). Große Bühne für »Doktor Rap« alias Marcel Koschmann aus Dauernheim. Er wird am Samstag, 25. November, um 19 Uhr beim Emergenza-Contest im Pönyhof in Frankfurt auftreten.

Der 31-Jährige kommt gebürtig aus der Lausitz, lebte ab 2013 in Ranstadt, ehe er vor Kurzem nach Dauernheim umsiedelte. Er ist als Jüngster unter drei Geschwistern – Vater: Kraftfahrer, Mutter: Großköchin – in Cottbus-Vetschau inmitten von musikbegeisterten Kumpels aufgewachsen, die sich zunächst »zwischen Fantasy- und schlechtem Garagen-Rap« (Koschmann) tummeln, ihre Band schließlich »Pionier Records« nannten und 2010 das Album »Bis zum Schluss« veröffentlichten: Geworden sind es sechzehn Tracks mit vielen persönlichen Erfahrungen – von der Jugend im Osten über Job und Arbeitslosigkeit, Liebe und Trennung und dem Kampf um ein authentisches Leben. Konzerte auf Großbühnen, Jugendprojekte und Aktionen gegen Rechts folgten, ebenso Kooperationen mit Radio und Fernsehen.



Koschmann

Jubiläum im Dezember

Für Koschmann war diese Entwicklung und das erste Album die Bestätigung des eigenen Stils. Er verabschiedet sich, zumindest in großen Teilen, vom Rap, vor allem aber von dessen gewalt- und hassgeprägten Themen, nennt sich seit 2007 »Doktor Rap«, denn es gehe ihm nicht nur um das verkannte Genre, sondern vor allem darum, die Welt und die menschlichen Beziehungen ein Stück »heiler« zu machen.

Was nicht bedeutet, dass »Doktor Rap«, der u. a. auch in der Castingshow »Popstars« sowie in kleineren Rollen im Privatfernsehen unterwegs war, in seinen Texten auf »sanft« umgeschaltet hätte – ganz im Gegenteil. Hat doch das Leben dem 32-Jährigen, der aus beruflichen Gründen in die Wetterau kam, schon einiges aufgebürdet: Zwei gescheiterte Beziehungen, eine siebenjährige Tochter in Cottbus, ein vier Monate alter Sohn in Büdingen, der Sänger, im Hauptberuf Kfz-Mechaniker und aktuell vor seiner Meisterprüfung, lebt von der Mutter getrennt. »Meine Musik ist schmerzbelastet«, sagt er, der aktuell solo auf der Bühne unterwegs ist.

Am Samstag, 16. Dezember, feiert Koschmann nach dem Auftritt in Frankfurt im Danceclub Agostea in Gründau-Lieblos sein persönliches Jubiläum: zum Jahre »Doktor Rap«. »Die Eintrittspreise sind die üblichen, um 22 Uhr lege ich los«, sagt der Künstler, der – so kündigt er es an – seine stilistische und textliche Vielseitigkeit unter Beweis stellen möchte. (Foto: im)

Wir gratulieren herzlich

Samstag, 25. November 2017

Bad Nauheim: Oskar Hölkeskamp zum 80. Geburtstag.

Florstadt-Nieder-Florstadt: Erwin Kautz, Finkenweg 5, zum 70. Geburtstag.

Nidderau-Heldenbergen: Rudolf Falck zum 70. Geburtstag; Hans-Joachim Kohaut zum 70. Geburtstag.

Ober-Mörlen: Joseph Eibl, Hölderlinstraße 2, zum 90. Geburtstag.

Bad Vilbel: Liselotte Umlauf zum 80. Geburtstag; Dr. Michael Bender zum 75. Geburtstag; Hayriye Göcen zum 70. Geburtstag; Hannelore Hegelein zum 70. Geburtstag.

Wölfersheim-Melbach: Renate Harnischfeger, Steinfurter Weg 9, zum 77. Geburtstag.

Goldene Hochzeit

Karben-Klein-Karben: Theresia und Ioan-Trandafi Motos, Erich-Kästner-Straße 37a.

Sonntag, 26. November 2017

Friedberg: Nadejda Yatskevich, Friedrich-Ebert-Straße 6, zum 90. Geburtstag; Ingeborg Strauch, Wilhelm-Leuschner-Straße 30, zum 80. Geburtstag. **Bruchenbrücken:** Ensaf Abd Elghani, Lerchenweg 6, zum 80. Geburtstag.

Bad Nauheim: Renate Hasse zum 80. Geburtstag; Peter Bühler zum 70. Geburtstag. **Nieder-Mörlen:** Albert Weil zum 75. Geburtstag.

Altenstadt-Waldsiedlung: Farid Eliya, Bornloßstraße 6, zum 70. Geburtstag; Elif Demir, Pappelweg 7, zum 70. Geburtstag.

Echzell: Heinrich Pusch, Am Burggarten 5, zum 80. Geburtstag.

Bad Vilbel: Erna Lange zum 85. Geburtstag; Danica Silberholz zum 75. Geburtstag.

Wölfersheim: Agathe Mattern, Heyenheimer Weg 67, zum 79. Geburtstag. **Berstadt:** Erika Diefenbach, Zur Beunde 2, zum 74. Geburtstag.

Landstraßen um Büdingen werden ausgebessert

Büdingen (pm). Um größere Schäden im Winter zu vermeiden, werden seit dem gestrigen Freitag Landesstraßen im Bereich Büdingen punktuell saniert. Dies teilte die Straßenverkehrsbehörde Hessen Mobil mit.

Bis voraussichtlich Montag ist deshalb die L3193 zwischen Büdingen und dem Abzweig zur L3195 in Richtung Dudenrod halbseitig gesperrt. Die Regelung des Verkehrs erfolgt wechselseitig mittels Ampeln.

Da die Durchführung der Arbeiten im Wesentlichen von geeigneten Witterungsbedingungen abhängig ist, kann es gegebenenfalls zu kurzfristigen Terminverschiebungen kommen.

Sonderausstellung zur Geschichte der Kaserne

Büdingen (pm). Der Büdinger Geschichtsverein lädt zur Eröffnung der Sonderausstellung »Die Geschichte der Büdinger Kaserne – Bilder und Erinnerungen 1935–2017« für den heutigen Samstag, 25. November, 14 Uhr, ins Büdinger Heuson-Museum ein. Den Eröffnungsvortrag hält der Büdinger Ehrenbürger Jules August Schröder. Anschließend wird das Buch »Die Geschichte der Büdinger Kaserne« vorgestellt. Im Anschluss an die Eröffnung gibt es amerikanische Muffins und Kaffee.

Quo vadis, Landwirtschaft?

Gießener Professor zu Gast bei Naturfreunden Ober-Mockstadt

Florstadt (pm). 75 Prozent Verluste bei den Insekten und ein drastischer Rückgang der Vogelbrutpaare geben Anlass, die bisherige Agrar-Umwelt-Politik zu überdenken – Dies ist das Fazit eines Vortrags von Prof. Volkmar Wolters von der Justus-Liebig-Universität Gießen bei den Naturfreunden Ober-Mockstadt. Wie in den vergangenen Jahren hatten die Naturschützer zu einem Vortrag über ein aktuelles Thema eingeladen. In diesem Jahr ging es um die Rolle der Landwirtschaft in Bezug auf das Insektensterben.

Am Beispiel der Bienen verdeutlichte Wolters, dass durch die heutigen Umweltauflagen im Agrarsektor, wie etwa Ackerrand- und Blühstreifen vornehmlich dominante Arten gefördert würden. Seltene Arten ließen sich nur durch Schaffung von naturnahen Lebensräumen erhalten. Eine wirksame Veränderung werde es nur durch umfassendes Umdenken im Zusammenspiel zwischen Landwirtschaft und Umwelt geben. Wolters plädierte dafür, die Subventionspolitik grundsätzlich neu zu regeln. Der Vorschlag, Gelder nur für Gemeinwohl-Leistungen der Landwirtschaft zu zahlen, sei interessant, werde aber nur möglich sein, wenn die Bauern ein angemessenes Einkommen für ihre Produkte erzielen können. Durch die Förderung natürlicher Prozesse könnten auch Kosten gesenkt werden, indem bei-

spielsweise gezielt Insekten zur biologischen Schädlingskontrolle eingesetzt werden.

Wolters machte dabei deutlich, dass eine regionale Optimierung der biologischen Vielfalt einer lokalen Maximierung vorzuziehen sei, also nicht jede Tierart überall ansässig sein müsse, sondern die bereits bestehenden Vorkommen erhalten und geschützt werden sollten. (Foto: pv)



Ein von den Naturfreunden angelegter Blühstreifen wie dieser, ist eine Möglichkeit, um Umweltschutz und Landwirtschaft zu harmonisieren. (Foto: Christiane Meub)