



GRUPPEN SUCHE VERSTÄRKUNG

Hochsensibilität - Wahrnehmung der intensiveren Art

„Hochsensible sind besonders lärm- und lichtempfindlich, empathisch und nehmen viele Reize gleichzeitig auf. Sie fühlen sich schnell erschöpft, brauchen mehrfach Pausen und Erholungsphasen und stoßen deshalb in ihrem Umfeld häufig auf Unverständnis. Finden Sie sich darin wieder? Dann sind Sie wahrscheinlich hochsensibel.“ Mit diesen Worten beschreibt Oliver, der vor einigen Jahren eine Selbsthilfegruppe gegründet hat, das Thema Hochsensibilität.

Hochsensibilität bedeutet, dass bei betroffenen Menschen die Filter zur Reizverarbeitung schwächer ausgeprägt sind, die Reizverarbeitung dafür tiefer geht. Das gilt für äußerliche Reize wie Lärm, Geräusche, Lichteinflüsse oder die Stimmung in einer Gruppe, aber auch für innere Reize wie Gefühle, Körperwahrnehmungen oder Gedanken. Eine ständige Reizüberflutung belastet besonders hochsensible Menschen und kann, wenn sie nicht erkannt und ein angemessener Umgang mit ihr gefunden wird, zu Problemen führen: Erschöpfung, depressive Verstimmungen oder Ängste können entstehen. Dann sind eine therapeutische Unterstützung, ein Coaching und auch der Austausch mit Gleichbetroffenen Möglichkeiten zu lernen, mit der eigenen Hochsensibilität besser umzugehen.

„Hochsensibilität ist keine Krankheit, sondern auch eine Gabe!“ - darauf weist Gruppenansprechpartner Oliver hin. In der Selbsthilfegruppe tauschen sich Gleichbetroffene über alle diese Themen aus. Ihr Wunsch ist es, die eigene Hochsensibilität besser wertzuschätzen und nutzen zu können. Wichtig sind ihnen Gespräche mit Menschen, die Interesse an regelmäßigen Treffen in einem geschützten Rahmen haben. Oliver betont, dass die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kein Therapieersatz sein kann, aber eine gute Möglichkeit, über die Hochsensibilität, ihre Herausforderungen und einen guten Umgang im Alltag ins Gespräch zu kommen.

Die Treffen der Selbsthilfegruppe finden an jedem 4. Montag im Monat in der Zeit von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr in den Räumlichkeiten der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf, Waterstraße 6, 48231 Warendorf statt. Interessierte, die mindestens 40 Jahre alt sind, sind herzlich dazu eingeladen. Um vorherige Anmeldung wird gebeten bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf unter 0 25 81 46 799 88 oder unter selbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org.

Stand 07.07.2025