

Alle Sinne sind ständig auf Empfang

Miriam von dem Bruch ist hochsensibel. Mit einem Netzwerk möchte sie anderen Betroffenen helfen

VON ALESSANDRA FAHL

BONN/SANKT AUGUSTIN. Wenn Miriam von dem Bruch im Supermarkt steht, nimmt sie 1001 Dinge gleichzeitig wahr. „Ich rieche das Parfüm einer Person neben mir und denke: Ah, das riecht aber gut, ein neues Parfüm bräuchte ich auch mal wieder.“ Gleichzeitig sehe die 41-Jährige, wie in einem Einkaufswagen Würstchen liegen. „Da überlege ich dann, wann ich das nächste Mal grillen kann. Und dann wechsele ich den Gang, weil ein streitendes Pärchen auf mich zukommt und ich der schlechten Stimmung aus dem Weg gehen möchte.“ Nach einem Besuch im Supermarkt müsse sie dann erst einmal tief durchatmen. Die gebürtige Koblenzerin ist hochsensibel und möchte nun in Bonn ein Netzwerk für Hochsensibilität aufbauen.

Aus aktuellen Studien geht hervor, dass etwa 20 bis 30 Prozent aller Menschen hochsensibel sind. Im psychologischen Magazin „Psychologie Heute“ beschreibt die Autorin Corinna Hartmann Hochsensibilität so: „Manche Menschen erleben die Welt um sich herum besonders intensiv. Sie haben außergewöhnlich feine Antennen für Stimmungen.“ Grelles Licht, Gerüche, Krach und Gedränge können ihnen zu schaffen machen.

Unter Wissenschaftlern werde Hochsensibilität kontrovers diskutiert, auch wenn sich die Wissenschaft einig sei, dass es Menschen gebe, die sensibler auf Erlebtes reagieren und schneller an Reizüberflutung leiden als andere. Doch ob Hochsensibilität das beste Konzept ist, um das Phänomen zu fassen, sei strittig. Einige hielten es für eine Spielart des Neurotizismus, einem etablierten Persönlichkeitsmerkmal zur Erfassung von

Empfindlichkeit und emotionaler Labilität, so Corinna Hartmann. Dass von dem Bruch hochsensibel ist, wisse sie

„Ich bin hochsensibel, das ist kein Fehler, das ist nichts Schlechtes“

Miriam von dem Bruch
Betroffene

erst seit etwa fünf Jahren. „Ich bin jetzt 41 Jahre alt und habe mit 35 Jahren verstanden, dass ich hochsensibel bin.“ Im Jahr 2019 kam ihre Tochter zur Welt. Das habe sie sehr aus dem Gleichgewicht gebracht. Denn mit der neuen Mutterrolle fehlte auf einmal der Rückzug. „Davor hatte ich mein Leben im Griff, habe mich zwar immer meinem Umfeld angepasst und brauchte dadurch meine Zeiten zum Regenieren, die ich mir aber frei wählen konnte. Und dann, als Mutter, ging das nicht mehr“, sagt von dem Bruch.



Für Miriam von dem Bruch bedeutet Hochsensibilität eine permanente Reizüberflutung.

FOTO: BENJAMIN WESTHOFF

Während Corona habe sie viel nachgedacht und ein Buch von Elaine N. Aron mit dem Titel „Hochsensible Eltern“ gelesen. Das habe ihr die Augen geöffnet. „Ich dachte, da wurde ein Buch über mich geschrieben.“ Von dem Bruch begann, sich selbst zu verstehen und zu akzeptieren: „Ach krass, es gibt auch andere Menschen, die so ticken wie ich. Nicht nur ich bin kaputt oder ein Alien. Ich bin hochsensibel, das ist kein Fehler, das ist nichts Schlechtes.“

Zuvor habe sie unter ihrer Hochsensibilität gelitten, sagt die 41-Jährige. „Ich war immer anders und habe mich ständig gefragt, warum ich nicht so belastbar, nicht so leistungsfähig bin. Während andere das Wochenende ohne Probleme durchgeführt haben, musste ich mich irgendwann zurückziehen.“ Und auch ihr Umfeld habe ihr immer das Gefühl gegeben, falsch zu sein. Kommentare wie „Stell dich nicht so an, du bist so empfindlich, so sensibel“ gehörten jahrelang zu ihrem Alltag.

Diese Erfahrung teilt auch die Bonnerin Sabine S. „Mich hat da

eine Psychoonkologin vor ein paar Jahren drauf angesprochen. Dass ich anders war, wusste ich schon immer.“ Manchmal fühlt sich Sabine S. durch ihre Hochsensibilität eingeschränkt, auf Konzerte gehe sie nicht mehr aufgrund der Menschenmassen. Doch mittlerweile stehe sie zu ihrer Hochsensibilität, wenn auch ihr Umfeld nicht immer Verständnis zeigt. „Och, stell dich nicht so an, was du wieder hast“, bekommt die 61-Jährige öfters zu hören, wenn sie sich zurückzieht.

Vor allem der Arbeitsalltag war für von dem Bruch bisher eine be-

sondere Herausforderung: „Ich war in großen Firmen, mit klaren Hierarchien und Strukturen, was viele Menschen sicherlich brauchen, aber das war für mich schwierig“, sagt von dem Bruch. Denn heute weiß sie: Flexiblere Arbeitszeiten mit mehr Raum für Pausen sind für die Hochsensible wichtig. Außerdem habe sie immer viel um die Ecke gedacht und Dinge gesehen, die nicht gefordert waren. „Ein ehemaliger Chef meinte mal zu mir: Miriam, du wirst nicht fürs Denken bezahlt.“ Solche Kritik habe sie immer auf sich bezogen. „Ich dachte, ich bin falsch und muss

einfach weniger denken, obwohl das nun mal zu mir gehört. Ich versuchte, mich anzupassen und einfach nur meinen Job zu machen wie alle anderen auch“, sagt die 41-Jährige.

Während ihres dualen Studiums in Bereich Betriebswirtschaftslehre mit dem Schwerpunkt Tourismus kam die gebürtige Koblenzerin nach Bonn. Ihr Praxispartner war damals die Bonner Tourismus & Congress GmbH. In dieser Zeit hat von dem Bruch auch ihren heutigen Ehemann kennengelernt und sich nach ihrem Studium mit ihm im Rheinland niedergelassen. Im Jahr 2016 gründete das Paar dann gemeinsam die Rheinland Tourismus GmbH.

Davor hat von dem Bruch in verschiedenen HR-Firmen und Personalabteilungen gearbeitet. Persönlichkeitsentwicklung und Coaching habe sie früh interessiert. „Im Personalbereich hatte ich bereits mit verschiedenen Coaches zu tun. Dort ist das ja ganz normal, dass man zum Beispiel für Führungskräfte Berater bucht.“ Doch im Privaten habe Coaching immer noch ein Stigma. Das möchte die 41-Jährige mit ihrem Netzwerk aufbrechen. „Ich finde es extrem logisch, auch im privaten Bereich jemanden an meine Seite zu holen, der schon weiter ist als ich selbst.“

„Große Schwester“ heißt das Netzwerk für Hochsensibilität, das die 41-Jährige nun aufbauen möchte. „Ich war immer ein Kopfmensch. Dieses Netzwerk ist ein Projekt, in dem ich mich zu 100 Prozent auf mein Bauchgefühl verlassen.“ In dem Netzwerk sollen Mentorinnen wie eine große Schwester den Betroffenen zur Seite stehen: „Ich hätte mir früher jemanden gewünscht, der mir gegenüber sitzt und einfach mal nickt und mich versteht“, sagt von dem Bruch. Mit ihren Gefühlen sei sie sehr oft einsam gewesen. „Mir hat die Erkenntnis so die Augen geöffnet. Und wenn ich nur eine erliche, der so tickt wie ich in den vergangenen Jahren, dann habe ich alles geschafft, was ich wollte“, sagt von dem Bruch.

ANSPRECHPARTNER FÜR VERSCHIEDENE LEBENSBEREICHE

Wie das Netzwerk „Große Schwester“ funktioniert

Für Themen wie Ernährung, Selbstständigkeit, Achtsamkeit und Reisen als Hochsensible sowie zu Herausforderungen im Alltag als hochsensible Mutter sollen betroffene Personen Ansprechpartner finden. „Die Mentorinnen des Netzwerks sind zum großen Teil selbst hochsensibel. Ich will für verschiedene Lebensbereiche Ansprechpartner ins

Boot holen, die ich auswähle, um sie dann an hochsensible Netzwerkteilnehmer zu vermitteln“, sagt Miriam von dem Bruch.

Aktuell sind zehn weibliche Coaches im Netzwerk aufgenommen. Eine davon ist die Siegburger Ayurveda-Therapeutin und Ernährungsberaterin Nicole Krämer, die Hochsensible mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten unterstützen möchte. „Große Brüder“ soll es in der Form nicht

geben, der Name erinnere die Gründerin an „Big Brother“. Das Netzwerk könnte jedoch in Zukunft unter einem anderen Namen ausgeweitet werden. Um als Mentorin Teil des Netzwerks zu werden, müsse ein Coach etwas bezahlen, interessierte Hochsensible könnten jedoch kostenlos von dem Netzwerk profitieren. Wenn eine individuelle Sitzung mit einer Mentorin infrage kommt, rechne der Coach das direkt mit dem Kunden ab. faa