

# Bern



**Fertig Bundeshaus**  
Grünen-Nationalrätin Christine Häslar will in den Regierungsrat. 21

## «Ich fand die ganz kleinen Pilze»

Sarah Urscheler versteht sich seit sieben Jahren als hochsensiblen Menschen. Im Interview erklärt sie, was das bedeutet. Es sei nicht mit Esoterik gleichzusetzen, sie habe aber «mediale Fähigkeiten».

**Interview: Adrian M. Moser**

**Frau Urscheler, Sie haben das Musigbistrot in Bern als Treffpunkt für unser Gespräch vorgeschlagen. Ich dachte bisher, Restaurants seien für hochsensible Menschen eher unangenehme Orte.**

Da haben Sie recht. Wenn ich mich mit Freunden treffe, mache ich das eher bei einem Spaziergang im Wald. Für dieses Gespräch wollte ich einen öffentlichen, neutralen Platz vorschlagen. Ich habe die Zeit so gewählt, dass ich annehmen konnte, dass nicht viele andere Leute da sein werden. Und den Ort so, dass wir in einem Garten sitzen können und nicht direkt an der Strasse.

**Am Freitagabend auf ein Bier in die Turnhalle zu gehen, ist also nie eine Option für Sie?**

Doch, es ist eine Option. Es kommt darauf an, welchen Reizen ich tagsüber ausgesetzt war und wie gut ich sie verarbei-

**«Mir einen Wollpullover anzuziehen, konnte man vergessen.»**

ten konnte. Auch kommt es darauf an, wie lange ich an einem solchen Ort bleibe. Ich bin zum Beispiel besonders empfindlich auf Gerüche. Wenn die Luft stickig ist und dann auch noch Zigarettenrauch und Essensgerüche dazukommen, halte ich es nicht lang aus.

**Wie ist es hier?**

Jetzt höre ich den da (*deutet hinter sich, von wo man eine Baumaschine hört*). Als wir in den Garten gekommen sind, habe ich sofort abgecheckt, wer ausser uns noch da ist. Im Moment sind es nur die zwei dort drüben. So weiss ich, von wo zwischenmenschliche Reize kommen könnten und welche ich beachten muss und welche nicht. Ich höre auch, was auf der Strasse geschieht, aber durch die Hecke fühle ich mich etwas geschützt.

**Was bedeutet es, wenn ein Mensch hochsensibel ist?**

Das Nervensystem von Hochsensiblen funktioniert anders als das von Normalsensiblen. Ich versuche es jeweils so zu erklären: Die Filter von hochsensiblen Menschen haben grössere Löcher als die von normalsensiblen. Das bedeutet, dass mehr Reize durchkommen. Zusätzlich werden diese Reize auch intensiver verarbeitet.

**Was heisst «intensiver verarbeitet»?**

Ein Beispiel: Wenn mir jemand erzählt, sein Hamster sei gestorben, dann erreicht mich diese Information auf mehreren Ebenen gleichzeitig und löst überall Assoziationsketten aus. Ich empfinde Mitgefühl für mein Gegenüber und denke an den Hamster. Ich frage mich, ob ich selber mal einen Hamster haben

**Sarah Urscheler**

Die 31-Jährige ist in der Ostschweiz geboren und aufgewachsen. Sie ist ausgebildet in zeitgenössischem Bühnentanz und in Körperarbeit nach der Trager-Methode. Zurzeit ist sie in einer Ausbildung für Sensitivität, Medialität und geistiges Heilen. Seit 3 Jahren führt sie ihre Praxis in Bern, wo sie Körperarbeit und sensitiv-mediale Energiearbeit anbietet. Zudem leitet sie Kurse und Seminare, etwa zu Tanz und Hochsensibilität. (amo)



Draussen ist es Sarah Urscheler am wohlsten. Foto: Alexandra Jäggi

möchte, und denke nein, eher nicht. Ich denke über Tierhaltung nach und wie sich Tiere ernähren und so weiter. Hochsensiblen Menschen fällt es schwer, zu bewerten, welche dieser Informationen wichtig sind und welche nicht.

**Kann man klar unterscheiden zwischen hochsensiblen und normalsensiblen Menschen?**

Lange ist man davon ausgegangen. Seit einiger Zeit setzt sich aber die Erkenntnis durch, dass es eine Normalverteilung ist. Es gibt wenige extrem sensible und wenige extrem unsensible Menschen. Die Mehrheit liegt dazwischen, und die Übergänge sind fließend.

**Wann haben Sie erkannt, dass Sie hochsensibel sind?**

Vor etwa sieben Jahren, also mit 24.

**Wie kam es dazu?**

Eine Freundin drückte mir ein Buch in die Hand und sagte, ich solle das mal lesen. Dann folgte ein Aha-Moment auf den anderen.

**Das heisst, es gab zuvor Erlebnisse und Empfindungen, die dann auf einmal Sinn ergaben?**

Ja. Meine Mutter musste zum Beispiel in all meine Hosen einen weniger engen Gummiband einnähen, weil mich der Druck sonst gestört hat. Auch alle Etiketten mussten weg. Und mir einen Wollpullover anzuziehen, konnte man gleich vergessen. Ich habe immer wieder den Satz gehört: «Sei doch nicht so empfindlich.»

**Gibt es weitere Beispiele?**

Als Kind ging ich oft mit meinem Vater zum Pilzesammeln. Er war natürlich immer auf die grossen Steinpilze aus. Und ich fand immer die ganz kleinen Pilze, weil ich so genau hinschaute. Die Details sind mir viel mehr aufgefallen als die grossen Pilze, nach denen mein Vater gesucht hat.

**Wie erging es Ihnen in der Schule?**

Es fiel mir schwer, still zu sitzen - ich wollte immer nach draussen. Auch war es so, dass ich verglichen mit den anderen Kindern extrem komplizierte Strategie

hatte, etwas zu lernen. Zahlen hatten für mich etwa einen Charakter und ein Geschlecht, was das Rechnen mit ihnen nicht unbedingt einfacher machte.

**Schulzimmer sind auch nicht gerade für ihre Ruhe und gute Luft bekannt.** Das hat mich gestört, aber ich habe nichts gesagt. Ich hatte schon als Kind eine hohe Anpassungsfähigkeit. Ich denke, dass sich anzupassen die Strategie vieler hochsensibler Kinder ist. Von denen, denen das nicht gelingt, bekommen wohl einige fälschlicherweise die Diagnose ADHS.

**Was müsste sich ändern?**

Man müsste hochsensible Menschen sowohl in der Schule wie auch in der Arbeitswelt so unterstützen, dass sie ideal lernen und arbeiten können. Man müsste erkennen, dass in ihrer Zartheit eine Kraft steckt. So liesse sich ihr riesiges Potenzial ausschöpfen.

**Was heisst das konkret?**

Es ist wie in einer Tierherde. Auch dort braucht es die physisch Starken, die an vorderster Front kämpfen, und es braucht die anderen, die im Hintergrund bleiben und den Überblick behalten oder die eher als die anderen erkennen, wo es Wasser gibt. So ist es auch in einem Unternehmen. Hochsensible Menschen haben oft eine ausgeprägte Fähigkeit, in grossen Zusammenhängen zu denken. Auch sind sie oft jene, die das Team zusammenhalten, indem sie alle integrieren und Spannungen ausgleichen.

**Und diese Fähigkeiten werden zu wenig genutzt?**

Genau. Hochsensible sind in vielen Unternehmen vor allem damit beschäftigt, sich an ihre Umgebung anzupassen, um irgendwie den Alltag zu bewältigen. So können sie für sich oder ihren Arbeitgeber nur einen kleinen Teil dessen leisten, was eigentlich möglich wäre.

**Gilt das auch für Sie?**

Nein, weil ich mich selbstständig gemacht habe. So ergeht es einer Mehrheit der Hochsensiblen: Eine gewöhnliche Stelle kommt für sie nicht infrage.

**Geht es darum, nicht alles selber entscheiden zu können, weil man einer Hierarchie unterworfen ist? Oder geht es um das Umfeld mit Lärm, Spannungen und so weiter?**

Es ist beides. Viele Hochsensible haben einen sehr ausgeprägten Gerechtigkeitsinn. Das macht es schwer, mit gewissen Entscheidungen von Vorgesetzten umzugehen. Aber auch der Lärm von Grossraumbüros oder Sitzungen sind belastend. Bei mir kommt hinzu, dass ich gemerkt habe, dass ich das, was ich zu geben habe, nur geben kann, wenn ich mich selbstständig mache.

**Was haben Sie denn zu geben? Vieles (lacht).**

**Eine schwierige Frage?**

Ja... Lassen Sie es mich so beschreiben: So wie ich meine Tätigkeiten in meiner Praxis und mit den Kursen nun gestaltet habe, kann ich das, was ich zu geben habe, optimal kombinieren. So arbeite ich etwa mit Tanz, mit Körperarbeit und mit Wahrnehmung.

**Wollen Sie nicht konkreter werden, weil Sie die Reaktion fürchten? Auf Ihrer Website steht, dass Sie auch «mit der Energieverteilung im Körper» und «Impulsen und Heilkraft aus der geistigen Welt» arbeiten.**

Das ist schwierig zu vermitteln. Wichtig ist, dass Hochsensibilität nicht mit Spiritualität oder Esoterik gleichgesetzt wird. Auf der anderen Seite ist es wichtig, transparent zu sein und zu sagen, dass ich diese Energien wahrnehme und

diese medialen Fähigkeiten habe und einsetze.

**Haben alle hochsensiblen Menschen diese Fähigkeiten?**

Ich glaube, dass alle Menschen diese Fähigkeiten haben. Bei Hochsensiblen können sie einfach besonders stark ausgeprägt sein, so wie andere kognitiv hochsensibel sind oder einen besonders empfindlichen Tast- oder Geruchssinn haben.

**Wie gross ist die Gruppe von Leuten, die sich als hochsensibel bezeichnen, es aber gar nicht sind?**

Ich masse mir nicht an, das zu beurteilen. Was man aber sicher sagen kann: Wenn immer mehr Menschen von dem Thema gehört haben, wird es auch immer mehr geben, die fälschlicherweise annehmen, sie seien hochsensibel, etwa weil sie so ein Zugehörigkeitsbedürfnis befriedigen können. Es gibt im Moment einen gewissen Hype um das Thema Hochsensibilität. Da gibt es natürlich auch Leute, die

**«Es ist wie in einer Herde. Auch dort braucht es jene, die den Überblick behalten.»**

die Chance sehen, damit Geld zu verdienen - die Zahl von teils nicht über jeden Zweifel erhabenen Beratungsangeboten für Hochsensible explodiert geradezu.

**Sucht man sich als hochsensibler Mensch auch hochsensible Freunde?**

Ja. Wobei das bei mir völlig unbewusst geschehen ist. Es ist einfach so, dass ich bei den meisten Menschen, mit denen ich mich gut verstehe, auch den Eindruck habe, dass sie hochsensibel sind.

**Merken Sie es anderen immer an, ob sie hoch- oder normalsensibel sind? Das ist nicht etwas, was ich bewusst abchecke, wenn ich jemandem begegne. Aber wenn ich darüber nachdenke, kann ich es meist ziemlich klar sagen.**

**Warum verstehen Sie sich mit hochsensiblen Menschen einfacher?**

Oft gibt es da eine stärkere Resonanz. Die Gespräche gehen mehr in die Tiefe. Auch gelingt es hochsensiblen Menschen ganz schlecht, Small Talk zu führen, sie wissen einfach nicht, wie das geht. Wenn mich jemand fragt, wie es mir geht, möchte ich eine ehrliche Antwort geben. Aber darum geht es bei dieser Frage ja oft gar nicht. Ich musste erst lernen, sie auch so zu beantworten.

**Hochsensibilität**

Kongress in Münsingen

Hochsensible Menschen nehmen Reize stärker wahr als normalsensible und verarbeiten sie auch intensiver. Die amerikanische Psychotherapeutin Elaine Aron hat das Phänomen in den 90er-Jahren bekannt gemacht. Seither wird immer mehr dazu geforscht, doch eine anerkannte neuropsychologische Theorie gibt es bisher nicht. Man geht davon aus, dass 15 bis 20 Prozent der Menschen hochsensibel sind.

Auf dem Schlossgut in Münsingen findet von heute bis am Sonntag zum dritten Mal der Hochsensibilitäts-Kongress statt. Das heurige Thema: «Achtsamkeit und Sensibilität als Chance.» Neben Vorträgen von Wissenschaftlern, Coaches und anderen Experten gibt es auch Workshops und künstlerische Darbietungen. (amo)

Weitere Informationen: [www.hsp-kongress.ch](http://www.hsp-kongress.ch)