



Verkehrslärm macht viele krank. Hochsensible nehmen aber auch geringe Dosen an Geräuschen, Gerüchen oder Licht als Schmerz wahr.

FOTO: AXEL HEIMKE/UT

Hochsensibel: „Viele fühlen sich wie ein Alien“

Die gebürtige Havelländerin Antje Remke gibt Workshops für Hochsensible – jetzt in Rathenow

Von Christin Schmidt

Rathenow. Sich wie ein Alien fühlen, so beschreibt Antje Remke die Lebenswirklichkeit vieler Menschen, die genau wie sie als hochsensibel gelten. Hochsensibel, das klingt nach Sensibelchen, nach einer Schwäche, einer Überempfindlichkeit. Ein Ansatz, der Antje Remke nicht wirklich gefällt, denn er kann dazu führen, dass sich hochsensible Menschen unverstanden fühlen. Die gebürtige Havelländerin möchte dem entgegenwirken, Betroffenen helfen und über das Thema aufklären.

Am Sonnabend, 11. November, ist Antje Remke in ihrer Heimat zu Gast, um an der Volkshochschule in Rathenow im Kurs „Hochsensibel leben“ mit Betroffenen ins Gespräch zu kommen, ihnen Tipps zu geben und dafür zu sorgen, dass sie sich untereinander austauschen. „Viele Hochsensible fühlen sich meist unverstanden und anders als ihr Umfeld. Sie stellen sich viele Fragen und machen sich über vieles Gedanken. Es ist oftmals eine Erleichterung zu erfahren, dass es einen Begriff für die besondere individuelle Empfindsamkeit gibt und dass sie damit nicht allein sind“, erklärt Remke und spricht dabei aus Erfahrung.

Vor acht Jahren hatte Antje Remke, die 1968 in Rathenow geboren

wurde und in Döberitz aufwuchs, zum ersten Mal vom Thema Hochsensibilität gehört. „Ich habe schnell festgestellt, dass ich mich selbst darin wieder finde“, erinnert sie sich. Die gelernte Krankenschwester, die ihre praktische Ausbildung im Krankenhaus in Rathenow absolvierte, hier von 1987 bis 1991 in der Rettungsstelle arbeitete und später ein Studium in Sozialer Arbeit absolvierte, beschäftigt sich seit 2015 intensiv mit dem, was in der Wissenschaft auch als „SPS“ (Sensory Processing Sensitivity) bezeichnet wird.

„Viele kommen auf mich zu und erklären mir, dass sie sich zum ersten Mal verstanden fühlten.“

Antje Remke,
Referentin

Dabei handelt es sich um eine Feinfühligkeit, die dazu führt, dass Menschen auf äußere Reize wie Gerüche oder Geräusche anders reagieren. Selbst Stimmungen können sie zum Teil wahrnehmen. Hochsensible riechen, hören oder schmecken anders oder reagieren auf optische Reize intensiver, wobei die Ausprägungen sehr individuell sind, so Remke. Die einen würden sofort sehen, wenn jemand beim Friseur war, andere spüren sofort, wenn die Stimmung in einem Raum angespannt oder seltsam ist und wieder andere sind im analytischen Bereich hochsensibel, was sich in einer starken Detailverliebtheit äußern könne.

Dieses Gefühl möchte sie nun auch Betroffenen im Havelland geben. Der Kurs richtet sich sowohl an Menschen, die bereits wissen, dass sie hochsensibel sind, als auch an jene, die herausfinden wollen, ob sie bei sich oder anderen vielseitige, typische Merkmale und Verhaltensweisen wiederfinden. Die Kursleiterin gibt eine interaktive Einführung

agieren. Selbst Stimmungen können sie zum Teil wahrnehmen. Hochsensible riechen, hören oder schmecken anders oder reagieren auf optische Reize intensiver, wobei die Ausprägungen sehr individuell sind, so Remke. Die einen würden sofort sehen, wenn jemand beim Friseur war, andere spüren sofort, wenn die Stimmung in einem Raum angespannt oder seltsam ist und wieder andere sind im analytischen Bereich hochsensibel, was sich in einer starken Detailverliebtheit äußern könne.

Vor 15 Jahren gründete Antje Remke ein eigenes Coachingunternehmen, arbeitet seither als Business- und Job-Coach sowie als Resilienztrainerin. 2016 gab sie ihren ersten Workshop zum Thema Hochsensibilität und stellt seither immer wieder fest, dass die Teilnehmer unheimlich dankbar sind. „Viele kommen auf mich zu und erklären mir, dass sie sich zum ersten Mal verstanden fühlten“, erinnert sich Remke.

Dieses Gefühl möchte sie nun auch Betroffenen im Havelland geben. Der Kurs richtet sich sowohl an Menschen, die bereits wissen, dass sie hochsensibel sind, als auch an jene, die herausfinden wollen, ob sie bei sich oder anderen vielseitige, typische Merkmale und Verhaltensweisen wiederfinden. Die Kursleiterin gibt eine interaktive Einführung



Antje Remke ist gelernte Krankenschwester, wuchs in Döberitz auf und arbeitet heute als Coach für hochsensible Menschen.

FOTO: PRIVAT

in die Thematik und teilt ihre Erfahrungen aus der Arbeit mit Hochsensiblen und dem persönlichen Erleben. Es wird Raum zum Austausch und Ideen für den Umgang mit der Hochsensibilität geben.

„Man braucht ein gesundes Selbstbewusstsein, um damit offen umzugehen“, betont Antje Remke. Sie selbst habe viele Möglichkeiten gehabt, ihre sensible Seite ausleben und zu verstärken. „Meine Eltern gaben mir immer das Gefühl, dass ich so, wie ich bin, richtig bin“, erzählt die 55-Jährige. Genau das sei wichtig, aber leider keine Selbstverständlichkeit. Für sie sei es in-

zwischen normal, in Gesprächen ihre Hochsensibilität zu erwähnen und inzwischen erkenne sie an immer häufiger andere Betroffene. „Meine Trefferquote wird immer besser“, sagt Antje Remke mit einem Lächeln.

Schätzungen zufolge sind zwischen 10 bis 20 Prozent der Menschen hochsensibel. In den letzten Jahren fährt das Thema immer mehr Aufmerksamkeit, auch in den sozialen Medien ist es längst angekommen. Auf Instagram gibt es diverse Postings mit Hinweisen, woran man erkennt, ob man selbst hochsensibel ist. Auch zahlreiche Online-Teste stehen zur Verfügung, die laut Remke durchaus dabei helfen können herauszufinden, ob man selbst betroffen ist.

Wer sich intensiver mit dem Thema befassen möchte, kann sich zum Workshop anmelden. Der findet am Sonnabend, 11. November von 10 bis 15 Uhr statt. Die Teilnahme kostet 15,20 Euro. Eine Anmeldung ist auf www.vhs-havelland.de möglich. Weitere Infos zum Thema gibt es auch auf Antje Remkes Website www.denken-neu-lenken.de.

„Der hochsensible Rat wird dauerlicherweise nur ganz selbst geschätzt. Dabei wäre die Welt, wenn man Hochsensibilität ernst nehmen würde, bunter“, sagt Antje Remke. Genau dazu wolle sie beitragen.