

«Hochsensible sind keine Grännis»

MÜNSINGEN • Martin Bertsch organisiert im Schlossgut einen mehrtägigen Fachkongress zu Hochsensibilität. Der in Spiez aufgewachsene Coach unterstützt hochsensible Menschen und solche, die ihre beruflichen und persönlichen Visionen verwirklichen wollen.

Als sogenannt Hochsensibler nimmt Martin Bertsch innere und äussere Reize facettenreicher wahr als viele andere. Dadurch kann er häufig in Gesprächen genau spüren, was im Gegenüber vorgeht oder welche Gefühle in Teams schwelen. Die Feinfühligkeit führt gleichzeitig oft zu Überlastung und Stressreaktionen.

Während seiner Kindheit galt der Junge als Träumer. «Die Kindergärtnerin schickte mich zum Ohrenarzt. Sie dachte, ich würde nicht gut hören. Doch mein Sinnesorgan erwies sich als einwandfrei. Ich lebte ganz einfach in meiner eigenen Phantasiewelt voller Ideen», erzählt er. Zeichnen und Musik waren dem verträumten Buben wichtiger als Mathematik.

Als Jugendlicher begann er zu meditieren und sich auf innere Werte zu besinnen, die in der Welt wenig Beachtung finden.

Auf der Suche nach Tiefgang

Martin Bertsch liess sich in Spiez zum Primarlehrer ausbilden. Er merkte aber bald, dass seine Stärke eher im Betreuen von Einzelpersonen liegt. Er wollte die Tiefe der menschlichen Seele erfassen und widmete sich später dem Studium der Sozialarbeit. «Mich interessierte, wer der Mensch ist und was ihn bewegt.» Als Sozialarbeiter in der öffentlichen Sozialhilfe fehlte ihm die Zeit für die persönliche Beratung seiner Klienten. «Ich bot vor allem finanzielle und administrative Unterstützung, nachhaltige Lösungen blieben auf der Strecke.» Ab 2003 begleitete er als «Case Manager» für Versicherungen beeinträchtigte Menschen und gliederte sie in die Arbeitswelt ein. «Mir gefiel, dass ich wirklich etwas in ihrem persönlichen und beruflichen Leben bewegen konnte.» Die lösungsorientierte Arbeit und die tiefe Auseinandersetzung damit, was der Mensch wirklich ist und wie er leben möchte, führten im Jahre 2008 zur Visionsarbeit und Selbständigkeit.

Beruf und Inneres in Einklang bringen

Der vierfache Familienvater berät seither Menschen in Bern und im Oberland bei der Suche und Umsetzung ihrer Visionen. Statt «oberflächlicher Pflästerpolitik» sollen sie herausfinden, was ihr innerer Ruf ist. «Die meisten Leute gehen demotiviert zur Arbeit. Sie tun nicht, was sie aufgrund ihres wahren Wesens tun sollten. Diese Unstimmigkeit macht

«Ich will anderen Hochsensiblen helfen, einen Weg in ihrem Gefühlsdschungel zu finden.»

Martin Bertsch

krank.» Die Wahl eines passenden Berufes sei allerdings eine Gratwanderung, der Job müsse auch der Gesellschaft dienen. «Luftschlösser bringen niemandem etwas. Setzt der Mensch wichtige Elemente der Vision in die Tat um und schlägt einen Weg ein, der seinem inneren Wesen entspricht, engagiert er sich mit Freude.» Das sei auch volkswirtschaftlich sinnvoll. Im Coaching zielt Martin Bertsch immer auf die Ganzheit der Person. «Ich will Erfahrungsmomente schaffen und den Menschen ermöglichen, anders auf die Welt zu schauen.» Die für Hochsensible typische Empathie helfe ihm dabei. Die Therapiestunden erlebt er nicht als anstrengend. «Ich profitiere oft von meiner Arbeit und gehe frischer aus der Beratung heraus als ich vorher war. Denn die Klienten nehmen ihr Leben wieder in die Hand.»



Nach der Arbeit spielt Martin Bertsch gerne mit seinem Hund oder widmet sich den Kindern.

Yvonne Baldinini

Menschen mit dünner Haut

Haben Sie überdurchschnittlich oft das Bedürfnis, sich vom Trubel der Welt zurückzuziehen? Brauchen Sie Zeit für die gründliche Verarbeitung von Eindrücken? Haben Sie ein reiches und vielschichtiges Innenleben? Verfügen Sie über eine ausgeprägte Intuition? Können Sie bestimmte Geräusche oder Gerüche kaum ertragen? Werden Sie von den Stimmungen anderer Menschen stark beeinflusst? Reagieren Sie ungewöhnlich stark auf Medikamente oder Alkohol? Bemerkten Sie Details, die anderen oft entgehen? Haben Sie ein besonders grosses Bedürfnis nach Harmonie und Gerechtigkeit?

Wer vier oder mehr dieser Fragen mit «ja» beantworten, ist wahrscheinlich hochsensibel. Den Begriff hochsensible Person (HSP) prägte die amerikanische Psychologin Elaine Aron in ihrem Bestseller «The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You» (Wie soll man gedeihen, wenn die Welt einen überwältigt). Aktuelle Schätzungen zufolge sind 15 bis 20 Prozent aller Men-

schen hochsensibel. Die Anlage wird genetisch vererbt. Forschungen zeigten, dass etwa 15 Prozent der Säuglinge Aussenreize intensiver verarbeiten als die anderen 85 Prozent. Ihr Gehirn ist wachsamer, rascher angeregt und häufiger alarmiert. Aus diesem Grund reagieren HSP jeden Alters empfindlicher auf Situationen, in denen mehrere Dinge gleichzeitig auf sie einströmen. Aufgrund ihrer physiologischen Disposition sind hochsensible Menschen empfänglicher für äussere Reize wie Geräusche, Gerüche, Berührungen. So können sie beispielsweise laute Musik, grelles Licht, kratzende Stoffe oder das Dauersurren eines Computers schwer erdulden. Auch eine nicht-hochsensible Person erreicht irgendwann den Punkt der Reizüberflutung, allerdings später. Hunger, Hitze oder Kälte können HSP so aus der Bahn werfen, dass sie sich nicht mehr konzentrieren können. Schlafmangel verringert ihre Leistungsfähigkeit ebenfalls massiv. Die erhöhte Wahrnehmung gilt genauso für innere Reize wie Vorstellungen, Gedanken, Erinnerungen.

Zwischenmenschliche Spannungen bringen hochempfindliche Menschen durcheinander. Für sie ist es besonders schwer erträglich, einem Beruf nachzugehen, der von dem, was ihnen wirklich entspricht, zu weit entfernt ist. Denn sie brauchen Sinn und Stimmigkeit.

Eigenschaften, die mit Hochsensibilität einhergehen: starker Gerechtigkeitssinn und Idealismus, Feinfühligkeit, intensives Wahrnehmen und Empfinden, Perfektionismus, Verlässlichkeit, Gewissenhaftigkeit, sehr gute Detailwahrnehmung, sich von der Schönheit in Natur stark angesprochen fühlen, Denken in grossen Zusammenhängen, Kreativität, starke Anteilnahme am Leid anderer Menschen, starke Beeinflussung von Gemütslagen anderer Menschen, Hang zur Grübelelei und Selbstzweifel, Neigung zu Überreaktion und Stress, rasche Gereiztheit oder Verstimmtheit, häufiges Übergangenwerden (vor allem im Beruf), weil sich HSP nicht anpreisen, sondern darauf hoffen, wegen der eigenen Kompetenz anerkannt zu werden.

yb

Verständnis für Hochsensibilität wecken

Martin Bertsch veranstaltete früher Kongresse zum Thema Visionsarbeit. Als eine Teilnehmerin ihm das Buch «zart besaitet» von Georg Parlow in die Hand drückte, erkannte er sich in vielen Beschreibungen wieder. Seine Suche nach Sinnhaftigkeit, seine zeitweise Überforderung, sein Weltschmerz, die Selbstzweifel, all diese Eigenschaften

erschieden ihm plötzlich logisch. Nach intensiven Recherchen und Ausbildungen wollte er anderen Hochsensiblen helfen, einen Weg in ihrem Gefühlsdschungel zu finden. Er erteilte Kurse an der Volkshochschule und leitete Seminare. Zum dritten Mal organisiert er nun den Kongress zu Hochsensibilität im Schlossgut Münsingen. An vier Tagen thematisieren Fachleute, was

diese Ausprägung ist und wie ein Betroffener damit umgehen kann. Martin Bertsch strebt an, in der Öffentlichkeit ein Verständnis für diese Veranlagung zu wecken. Laut dem 49-Jährigen geht es in keinem Fall darum, sich als Hochsensibler vom Rest der Bevölkerung abzuheben. «Es gibt nicht schwarz und weiss. Die Frage ist, wie stark und in welchem Bereich ein Mensch hochsensibel ist.»

Hochsensibilität ist keine Entschuldigung

Ein dünnes Nervenkostüm dürfe dem Betroffenen nicht als Entschuldigung dienen, sondern als Herausforderung, Selbstwert zu entwickeln. «Ich bin deswegen kein Gränni», sagt der Oberländer. Vor ein paar Wochen riss er sich beim Leiten einer Gruppenreise in Schweden die Oberschenkelsehne. Unbeirrt paddelte er die darauffolgenden Tage im Kanu weiter und schlief trotz Schmerzen im Zelt.

Anstatt sich mit dem Begriff der Hochsensibilität abzusetzen vom Rest der Bevölkerung, möchte er die Diskussion anregen, wie verschiedenartige Menschen in unserem System ihren Platz finden und zusammenwirken können. «Hochsensible haben Fähigkeiten, die unsere Gesellschaft dringend brauchen würde. In unserem System herrscht der Hang zur Gleichschaltung. Kooperation wäre sinnvoller», sagt der Berater.

Gleitschirmfliegen, unter freiem Himmel schlafen, die Erde spüren – Martin Bertsch liebt, was ihn mit der Natur in Einklang bringt. Er lebt in Ringgenberg in einem Strohballenhaus mit viel Holz und Naturmaterialien. In seiner Vision soll daraus ein Therapie- und Gesundheitshaus werden. «Ich habe viele Ausbildungen gemacht, trotzdem bin ich ein Lernender geblieben.»

Yvonne Baldinini

3. Fachkongress zum Thema Hochsensibilität, 31. August bis 3. September im Schlossgut in Münsingen. www.hsp-kongress.ch www.visionsschmiede.ch www.zartbesaitet.net