



Katholische Kirche
im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 4 | 09.10.2025 08:55 Uhr | Michael Thiedig

Du bist kein Alien

Du bist kein Alien, wirklich nicht! Du – bist – kein – Alien! Diese Einsicht war für Lena ein echter Aha-Moment. Denn sie hatte ganz lange wirklich den Eindruck: "Ey mit mir stimmt doch was nicht!" und deswegen kam sie sich vor ... – ja, wie ein Alien. Was Lena so besonders macht ist Folgendes: Sie ist hochsensibel. Und genau das heißt: Sie kann die Emotionen von anderen Menschen, denen sie begegnet, sofort und unmittelbar selbst ganz intensiv spüren. Und das so, als wären es ihre eigenen Gefühle. Für die meisten von uns wird das wahrscheinlich sehr seltsam klingen, weil wir das eben nicht können. Etwa 20% der Menschen hier in Deutschland sind hochsensible Menschen -so wie- Lena. Für sie war die Zeit, als sie Jugendliche war, oftmals kein Spaß. Weil Jugendliche haben es ja doch eigentlich zu mögen, auf Partys zu gehen und da laute Musik zu hören oder durch die Fußgängerzone zu laufen, andere zu treffen, shoppen gehen ...

Ja, aber sie mochte das nicht. Denn das war purer Stress für sie. Weil: Viele Menschen zu treffen, heißt für sie: viele Emotionen wie ein Emotions-Magnet anzuziehen und abzubekommen. Irgendwann konnte sie dann auch gar nicht mehr unterscheiden: Sind das jetzt die Gefühle der anderen, die ich da spüre, oder sind das meine? Purer Stress.

Und was macht das mit einem jugendlichen Mädchen, wenn es merkt: Ich bin einfach anders, ich kann das überhaupt nicht genießen, eigentlich noch nicht mal aushalten, was für die anderen total normal ist. "Ich bin kein Alien! Ich habe eine unglaubliche Gabe!" Diese Einsicht war für sie der Game-Changer. Mittlerweile kann sie sich gut von anderen abgrenzen. Sie muss nicht mehr immer und überall für jeden und jede die Emotionen regulieren. Denn genau das war für sie sowas wie ein "selbstverständlicher Auftrag", der für sie mit dem Spüren der Emotionen der anderen ganz automatisch verknüpft war. Wenn es dir genauso geht wie Lena, dann möchte ich auch dir sagen:

Du bist kein Alien! Du bist genau richtig, so wie du bist! Du hast ganz einfach eine ganz besondere Gabe.