

Keine Sensibelchen

Hochsensitive Menschen nehmen mehr wahr als andere / Gesprächskreis

Nottuln. Sensibel, aber keine Sensibelchen. Das trifft nach neuesten Erkenntnissen auf etwa 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung zu. Diese Menschen nehmen mehr wahr als andere, sie sind hochsensitiv. Eliane Reichardt (52) aus Nottuln gehört dazu. Um sich mit anderen Hochsensitiven auszutauschen hat sie den ersten Gesprächskreis im Kreis Coesfeld in Nottuln gegründet. „Wir treffen uns einmal im Monat“, erklärt Eliane Reichardt. Derzeit sind es elf hochsensitive Menschen, die an dem Treffen im Sozialbüro an der Heriburgstraße teilnehmen. Tendenz steigend.

Hochsensitivität kann man als ein Leben ohne Filter beschreiben. Betroffene nehmen Dinge wahr, die anderen verborgen bleiben. „Sämtliche Sinne sind stärker ausgeprägt“, sagt Reichardt. Das gilt fürs Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten ebenso wie für Emotionen. „Ich schmecke zum Beispiel schon einen Tag vorher, ob Milch schlecht ist“, erklärt Eliane Reichardt das Phänomen, dass Hochsensitive Feinheiten sehen, hören oder riechen, die anderen verborgen bleiben. Sie betont, dass es sich bei Hochsensitivität

um keine Krankheit handelt: „Ich habe es immer als Vorteil empfunden. Hochsensitive erfassen Zusammenhänge sehr schnell und erspüren Stimmungen. Das hilft zum Beispiel in Schule und Beruf“.

Ihre Antennen sind quasi dauerhaft auf Empfang und sie nehmen selbst kleinste Reize ungefiltert auf. Dieser ständige Input kann bei Hochsensitiven schnell zu einer Reizüberflutung führen. „Ich fühle mich zum Beispiel auf Massenveranstaltungen unwohl“, so Reichardt. Zu viele Geräusche, Gerüche und andere Reize strömen dann auf die Nottulnerin ein. Dann fühlen sich Hochsensitive gestresst, überfordert und mü-

de. „Alle Hochsensitiven haben ein großes Bedürfnis nach Ruhe und Alleinsein“, so die 52-Jährige. So kann das Aufgenommene verarbeitet werden.

„Schon in der Kindheit hatte ich das Gefühl anders zu sein“, sagt Eliane Reichardt. Ob man hochsensibel ist, kann man mit einem Schnelltest im Internet unter www.zartbesaitet.net überprüfen. Wenngleich Reichardts Erfahrung ist, dass Hochsensitive „es einfach wissen“. Ihr hat vor gut einem Jahr ein Buch die Augen geöffnet. Das hat geholfen. „Wenn man weiß, dass man hochsensitiv ist, vermeidet man einfach ein paar Sachen. Der Kontakt zu Gleichgesinnten tut auch gut“, sagt die Nottulnerin.

Wer Fragen zur Hochsensitivität hat oder an dem Gesprächskreis teilnehmen möchte, kann sich per Mail an Eliane Reichardt wenden: nottuln@hochsensibel.org

jo



Die Nottulnerin Eliane Reichardt hat einen Gesprächskreis für hochsensitive Menschen gegründet. Foto: jo

Vortrag zu Atommüll

Dülmen. 2012 sollen 152 Castor-Behälter vom Atom-Forschungszentrum Jülich ins benachbarte Atommülllager Ahaus gebracht werden. Matthias Eickhoff (Aktionsbündnis Münsterland gegen Atomanlagen) wird am Donnerstag, 23. Februar, um 19 Uhr im Kolpinghaus (Mün-

sterstraße 61) neben dem Atommülltourismus ebenso umfassend über den fortgesetzten Betrieb der weltweit bedeutenden UranAufbereitungsanlage-Gronau referieren. Zur Veranstaltung lädt die Linke gemeinsam mit Attac und der Friedensinitiative Nottuln ein.

Ab aufs Altenteil

Die Fußball Bundesliga hat der Politik einmal mehr den Rang abgelaufen. Kaum tritt Christian Wulff als Bundespräsident zurück, kontert die Liga mit der Rückkehr von Trainer-Methusalem Otto Rehhagel auf die Bundesligabühne. Die mediale Aufmerksamkeit, die dem 73-jährigen Neu-Trainer von Hertha BSC Berlin zu Teil wurde, toppte sogar das Thema Bundespräsident. Mit Rehhagel hat Hertha BSC sogar zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen. Denn die Rente mit 67

KOMMENTAR



zählt in diesem Fall nicht. Angst, dass die Politik diesen Ball gekonnt aufnimmt und das Renteneintrittsalter weiter nach oben schraubt, muss man aber nicht haben. Denn Rehhagel wird, trotz seiner bislang erworbenen Meriten, in Berlin grandios scheitern. Er wird dann aller Voraussicht nach in Kürze aufs Altenteil abgeschoben. Gut so, denn damit dürfte auch den Politikern klar werden, dass die Rente mit 67 das Ende der Fahnenstange ist.

Jens Ochsenfarth

RockNotts in Nottuln

Nottuln. Am Freitag, 24. Februar, präsentieren sich ab 20 Uhr die RockNotts in neuer Formation mit insgesamt fünf Instrumentalisten und einer Sängerin. Der Abend bei Waltering in Nottuln (Draum 105) wird eingeleitet von einer neuen Band aus Coesfeld unter der Leitung von Mario Götz. Diese Band

wird mit fünf oder sechs Liedern vorlegen. Danach werden die RockNotts den Abend mit neuen Songs gestalten. Die Country-Sängerin Kim West hat zugesagt und wird ihre rauchzarte Stimme erklingen lassen. In diesem Jahr soll die Musikveranstaltung immer am letzten Freitag des Monats stattfinden.

RÄUMUNGSVERKAUF
(wegen Umbau)
vom 20.02. bis 31.03.2012

Juwelier
Deniz
Gold-Silber-Uhren

Marktstraße 10
48249 Dülmen
Tel. 0 25 94/8 19 44

Goldschmuck mit Brillanten und Edelsteinen
Goldschmuck, Ketten, Armbänder, Ohringe, Anhänger, Ringe
Silberschmuck
Edelstahlschmuck
Perlen
Markenuhren: Fossil, Esprit, DKNY, Lotus, Jaguar, Casio, Calypso

35%

ALTGOLDANKAUF mit fairen Preisen
Batteriewechsel 4,- Euro

MITTAGSKARTE vom 27. Februar bis 3. März 2012

Von Mo. bis Sa. von 11.30 bis 16 Uhr. Zu jedem Gericht reichen wir Ihnen eine Tagessuppe u. Dessert.

Mix-Grill Gegrilltes Fleisch mit Djuvec-Reis, Pommes frites und Salat	€ 7,00
„Zigeunerleber“ mit frischem Paprika, Zwiebeln in feiner Tomatensauce dazu Salat	€ 6,50
„Gentleman-Toast“ kl. Rumpsteak auf Toast mit Röstzwiebeln dazu Pommes frites und Salat	€ 8,00
„Topperteller“ 2 Medaillons mit Spargel und Champignons, Sauce Hollandaise und Kroketten	€ 7,50
Spaghetti „Carbonara“ mit Schinkenstreifen in einer feinen Sahnesauce	€ 6,50
„Putenschnitzel“ paniert, mit Champignonsauce dazu Pommes frites und Salat	€ 7,00
„Hähnchenbrust“ mit Pfifferlingen in Sauce Bernaise dazu Bratkartoffeln und Salat	€ 8,50
„Lachs vom Rost“ in einer feinen Krabbenrahmsauce dazu Salzkartoffeln, Blattspinat und Salat	€ 8,00
„Damen-Toast“ mit Pfirsichen und Sauce Hollandaise überbacken dazu Kroketten	€ 7,50
„Kleines Rumpsteak“ mit Pfeffersauce dazu Bratkartoffeln und Salat	€ 9,00

Öffnungszeiten: Von 11.00 bis 24.00 Uhr durchgehend geöffnet. Kein Ruhetag!

Café - Restaurant
Hotel

Dülmener Hof

Halterner Straße 178
48249 Dülmen
Telefon
(02594) 86 00 20

**Raucherraum
vorhanden!**
**Kostenlose Parkplätze
direkt am Haus!**