



Pressemitteilung

Eschwege, den 05.05.2026

Die Selbsthilfekontaktstelle informiert

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Hochsensibilität: Ein Raum für Austausch, Unterstützung und Verständnis

Hochsensible Menschen sehen sich oft mit besonderen Herausforderungen im Alltag konfrontiert. Viele Reize von außen und innen, intensivere Wahrnehmungen und eine tiefere Verarbeitung von Gefühlen und Erlebnissen sind tägliche Begleiter in ihrem Leben. Dadurch fühlen sich hochsensible Menschen oft recht alleine und unverstanden, können zum Einzelgänger und Außenseiter werden.

Seit mehreren Jahren gibt es im Werra-Meißner-Kreis die Selbsthilfegruppe "Feingeister", die sich alle 14 Tage für 2 Stunden in Eschwege trifft. Diese Gruppe bietet für Menschen, die hochsensibel sind, einen Raum für Austausch, Verständnis, gegenseitige Unterstützung und Offenheit. In der Gruppe ist es möglich, sich vertrauensvoll über die gemachten Erfahrungen, Problematiken sowie verschiedene Bewältigungsstrategien auszutauschen.

Über Hochsensibilität:

Das Reizfiltersystem im Gehirn von hochsensiblen Menschen ist viel durchlässiger als bei anderen Menschen. Durch diverse Geräusche, optische Eindrücke, Gerüche, Menschenmengen, Zeitdruck, Unruhe und neue Situationen geraten diese Menschen leichter in Stress und Überforderung. Dadurch benötigen Hochsensible öfter Zeit für sich und mehr Ruhephasen, um wieder Energie aufzutanken.

Außerdem grübelt man auch vergleichsweise viel, tut sich schwer mit Entscheidungen, ist harmoniebedürftig und leidet unter Streitigkeiten. Viele hochsensible Menschen spüren sehr genau Stimmungslagen und Emotionen von anderen Menschen.

Es wird immer noch über Hochsensibilität geforscht, auch in Deutschland. Geschätzt wird, dass ca. 15 – 20% der Bevölkerung hochsensibel ist. Es gibt natürlich diverse positive Aspekte der Hochsensibilität, durch die sich Betroffene auszeichnen, wie z.B. verantwortungsbewusst und umsichtig, gewissenhaft, kreativ, empathisch, vorausschauend, tiefgründig und hinterfragend sowie selbstkritisch und kompakt denkend.

Leider ist das Verständnis in der Gesellschaft für "zu viel Sensibilität" oftmals noch gering.

Die Selbsthilfegruppe "Feingeister"

Die Gruppe "Feingeister" bietet hochsensiblen Menschen einen sicheren Raum. Man kann sich vertrauensvoll öffnen, es wird zugehört und man wird ernst genommen. Außerdem geht es um gegenseitige Bestärkung und die Chance, sich selbst besser anzunehmen, die Hochsensibilität stärker zu akzeptieren und sich mehr zu schätzen. Niemand wird ausgelacht, die Gruppenmitglieder akzeptieren und respektieren sich gegenseitig. Natürlich gibt es auch Raum für aktuelle Probleme und Krisen.

Inzwischen wurde die Thematik der "Feingeister" auf psychische Problematiken/Erkrankungen wie z.B. Depressionen, Sozialphobie, Angststörungen, Selbstwertproblematik und Kindheitstraumata erweitert. Die Gruppenmitglieder sind mehr oder weniger davon betroffen.

Menschen, die sich angesprochen fühlen, können sich gern an die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfekontaktstelle wenden, um weitere Informationen zu erhalten.

Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenfrei.

Selbsthilfekontaktstelle Werra-Meißner
Anna Schmidt, Anja Fett, Britta Salewski, Ilka Römer-Gebhardt
Luisenstraße 23c
37269 Eschwege
Tel: 05651/ 302 25380
E-Mail: selbsthilfekontaktstelle@werra-meissner-kreis.de



Bildunterschrift: Symbolbild Hochsensibilität (Bildnachweis: KI generiert über freepik)