Werra-Meißner-Kreis
Der Kreisausschuss

Pressemitteilung

Eschwege, den 25. September 2026

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Hochsensibilität

Die Gruppe „Feingeister“ stellt sich vor: hier finden Betroffene 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 alleine und unverstanden, können zum Einzelgänger und Außenseiter werden. Mittlerweile wurde die Thematik der "Feingeister" auf psychische Problematiken / Erkrankungen wie z.B. Depressionen, Sozialphobie, Angststörungen, Selbstwertproblematik und Kindheitstraumata erweitert.

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 Betroffenen einen Raum für Austausch, Verständnis, gegenseitige Unterstützung und Offenheit.

„Die Gruppe "Feingeister" bietet hochsensiblen Menschen einen sicheren Raum“, bestärkt die Gruppenleiterin. In der Selbsthilfegruppe ist es möglich, sich vertrauensvoll über die gemachten Erfahrungen, Problematiken sowie verschiedene Bewältigungsstrategien auszutauschen.

„Man kann sich vertrauensvoll öffnen, es wird zugehört und man wird ernst genommen“, sagt ein Gruppenmitglied. Außerdem geht es um gegenseitige Bestärkung und die Chance, sich selbst besser anzunehmen, die Hochsensibilität zu akzeptieren. Ein langjähriges Gruppenmitglied berichtet weiter: „Niemand wird ausgelacht, die Gruppenmitglieder akzeptieren und respektieren sich gegenseitig. Natürlich gibt es auch Raum für aktuelle Probleme und Krisen“.

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 grübeln Betroffene häufig viel, tun sich schwer mit Entscheidungen, sind harmoniebedürftig und leiden unter Streitigkeiten. Viele hochsensible Menschen spüren sehr genau Stimmungslagen und Emotionen von anderen Menschen.

Nach Schätzungen sind ca. 15 bis 20% der Bevölkerung hochsensibel. Durch diese Erkenntnis wird auch in Deutschland immer noch über Hochsensibilität geforscht. Trotz der Herausforderungen gibt es auch diverse positive Eigenschaften, die häufig Teil der Hochsensibilität sind. Betroffene sind z.B. häufig verantwortungsbewusst und umsichtig, gewissenhaft, kreativ, empathisch, vorausschauend, tiefgründig und

hinterfragend sowie selbstkritisch und kompakt denkend. Allerdings ist das Verständnis in der Gesellschaft für "zu viel Sensibilität " oftmals noch gering.

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: Viele Reize von außen und innen, intensivere Wahrnehmungen und eine tiefere Verarbeitung von Gefühlen und Erlebnissen sind tägliche Begleiter in dem Leben von hochsensiblen Menschen (Bildnachweis: KI generiert über freepik)