

Jutta Nebel (vert. Bianca Weigl-Hartog): 'Als je teveel voelt...' Hoe hoog sensitieve personen het dagelijks leven ervaren. Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk 2009. ISBN: 9789088400292 Vert. van *Wenn duzu viel fühlst* (2008). (Hoog Sensitief Persoon (HSP)/Alternatief/1) Zie ook: <http://www.uitgeverij-pantarhei.nl>

Soort boek/Ziekte/Stijl: Korte verhalen over ervaringen van Jutta Nebel, een vrouw met hoge sensitiviteit. Met na ieder verhaal reflecties op de verhalen gemaakt vanuit haar huidige bewustzijn als Hoog Sensitief Persoon (HSP). De verhalen staan cursief gedrukt. Jutta Nebel begon in de loop der jaren te schrijven over haar ervaringen om zichzelf te bevestigen en moed in te spreken. In dit boek zijn een aantal verwerkte teksten opgenomen. Het boek bestaat uit drie delen: deel 1 bestaat uit verhalen rondom thema's, dan volgen algemene tips en deel 2 gaat over helende stenen. Toegankelijke stijl, goed leesbaar.

Over de schrijfster: Jutta Nebel (Darmstadt, Duitsland) ontdekte als volwassene bij toeval dat zij een HSP is. Tegenwoordig schat men dat 15 - 20% van de bevolking deze eigenschap heeft. Als kind werd zij vaak verkeerd begrepen en was door haar gevoeligheid vaak ziek. Zij had vele baantjes en volgde o.a. een sjamanistische opleiding waardoor zij ontdekte helende vermogens te hebben. Door haar hoge sensitiviteit kan zij juist anderen met soortgelijke problemen helpen. Zij opende in Darmstadt een praktijk als natuurgeneeskundige.

Beschrijving: Jutta Nebel beschrijft in dit boek een aantal van haar ervaringen met hoge sensitiviteit. Ze beschrijft o.a. hoe moeilijk het is om als Hoog Sensitief Persoon door het leven te gaan. Dit omdat HSP's een verhoogde gevoeligheid voor prikkels hebben. Zij nemen onder andere geluiden of geuren, eigen herinneringen en gedachten en onuitgesproken stemmingen van hun medemensen veel intensiever waar dan 'normale' mensen. Jutta Nebel beschrijft in dit boek ervaringen uit haar jeugd en ervaringen uit haar dagelijkse leven. Hoe moeilijk het bijvoorbeeld is om naar een feestje te gaan of om banen te behouden. Dan had zij last van bijvoorbeeld veel bijgeluiden die haar afleidde, en haar werken of plezier maken onmogelijk maakten. Zij leerde met vallen en opstaan omgaan met deze sensitiviteit. Vaak door zich af te zonderen of de natuur in te gaan waar zij positieve ervaringen had. Zij vond er rust, kon vaak één worden met de natuur en ervoer de positieve kant van haar hoge sensitiviteit. Ze merkte dat zij helende krachten bezat, en specialiseerde zich in sjamanisme en andere natuurgeneeswijzen, waaronder ook meditatie en de helende waarden van stenen. Deze brengt zij in praktijk in Darmstadt. Jutta Nebel schreef het boek om aan te tonen dat hoog sensitieve personen niet ziek zijn en dat hun hoge sensibiliteit ook voordelen kan hebben.

Wat viel op: Dat als je hoog sensitief bent je zoveel gevoelsprietten extra open hebt staan en dat je je als kind dan vaak onbegrepen kunt voelen en verantwoordelijk voor personen in je omgeving. De schrijfster verwijst daarbij naar het boek *Het drama van het begaafde kind* van Alice Miller.

Opvallend vind ik ook dat de schrijfster zoveel steun vindt bij het sjamanisme en andere natuurgeneeswijzen. Hoe die haar hebben geholpen is in het boek goed te lezen. Dat hoeft niet voor alle HSP's het geval te zijn. In die zin gaan de ervaringsverhalen in het boek niet over ervaringen van meerdere Hoog Sensitieve Personen zoals in de titel staat, maar over ervaringen met hoge sensitiviteit van de

schrijfster. Ze vult haar ervaringen aan met kennis uit boeken en van het internet, bijvoorbeeld van de site www.hochsensible.de

Citaten: Pag. 42: ‘Wat ik daarmee wil zeggen is dat je jezelf altijd kunt motiveren om bepaalde prikkels een tijdlang te doorstaan, als je mentaliteit klopt. Ik leerde met geluiden, met uitzondering van de muziek, in de spoelkeuken te leven omdat ik mezelf als een radertje in een machine kon zien.’

Pag. 68: *‘Opeens voelde ze iets trillen in de fles en hoorde ze schitterende klanken. De wind was de fles ingevlogen en speelde speciaal voor Conny zijn eigen muziek. Vroeger had ze vaak voor de wind gezongen en nu zou ze dat weer doen. Ze stemde af op de toonhoogte van het ‘flessenlied’ en zong haar mantra. Ze voelde hoe er iets in haar groeide, een kracht die ze dacht verloren te hebben.’*

Pag. 89: ‘Bij hoog sensitieve personen is het besturingsmechanisme dat de waarnemingen reguleert op een bepaald moment ‘van slag geraakt’ en blijft op volle toeren draaien, ook al is het acute gevaar allang geweken. Alice Miller beaamt deze gedachte in haar boek...’

Pag. 116: ‘Sinds ik weet dat ik een HSP ben, krijgen belevissen uit het verleden die ik nooit zo goed heb kunnen plaatsen, een geheel nieuwe betekenis voor me. Dankzij het herkennen en accepteren van mijn bijzondere gevoeligheid, ben ik nu ook in staat mijn sterke gevoelens die ik bij stenen en kristallen heb, te begrijpen en te interpreteren.’

Extra: De schrijfster nodigt HSP's uit om hun ervaringen naar haar toe te sturen, zodat zij ze die op haar site www.das-wasser-des-lebens.eu op kan nemen.