

Was tun in den langen Ferien außer Urlaub?

Beitrag von „DanielRing“ vom 11. August 2025 09:04

[Zitat von treasure](#)

Ich muss gestehen, dass ich es nicht schaffe, den Thread hier in seiner Gänze zu verfolgen. Ich habe auf S. 6 etwas geschrieben und habe es bis S. 8 durchgehalten, aber ich fühle sehr starken Stress beim Lesen der ganzen Beiträge, dem Offensichtlichen, dem Unterschwelligen...ich habe dann noch die S. 11 angeschaut, um die Entwicklung zu beobachten und konnte sehen, dass sich die Dynamik dann doch mehr ins Hilfreiche geschoben hat, denn zuerst vermisste ich hier den Respekt und die Wertschätzung von BEIDEN Seiten.

Was mich immer wieder erstaunt, ist die scheinbare Tatsache, dass du als diagnostizierte HSP so unglaublich viel Input suchst und anscheinend auch brauchst. Du fütterst quasi ständig dein System und möchtest absichtlich in die Überreizung gehen. Natürlich ist das absolut legitim und auch die Frage nach Möglichkeiten ist es. Ich gehe aber nochmals den Weg nach dem Warum. Du hast dich zwar bei mir bedankt (danke dafür), aber ich kann nicht herauslesen, ob du weißt, woher das kommt oder ob du dem auf den Grund gehen möchtest.

Bei mir zB wird gerade ein großer Apparat in Gang gesetzt, der den Stoffwechsel im Gehirn untersucht und gegebenenfalls mit einer Medikation gewisse Abläufe wieder richtet. Bei mir gibt es neben der diagnostizierten Hypersensibilität nämlich auch Anzeichen von ADHS, was ja total im Widerspruch steht und bei Frauen sich ganz anders darbietet als bei Männern. Daher wird geschaut, wie mein Hirn was in welcher Form verarbeitet und ob mir Erleichterung zu verschaffen ist. Ich wäre sehr dankbar, denn die dauernde Selbstkontrolle mit der dauernden völligen Erschöpfung von allem Äußeren macht das Leben nicht gerade einfach. Da der Stoffwechsel bei mir auch sonst im Organismus nicht funktioniert, wäre das eine Erklärung.

Ich als HSP stehe gefühlt im völligen Gegensatz zu dir, ich brauche viel Ruhe, muss abschalten und meine Urlaube sind mit zwei Wochen Irland (mit ein paar mir lieben Menschen, die mich gut kennen, die Natur zu durchstromern, die Ruhe zu genießen, die Weite mit den Augen zu erfassen) am finanziellen und auch erlebnismöglichen Limit. Eine Woche NY würde mich zum Beispiel killen und aufregende Hotelaufenthalte würden mich schier überfordern. zB bin ich schon gestresst dadurch, dass es in "meiner Welt" NIE ruhig ist. Die Autobahnkreuze hier sind so gebaut, dass, egal, wo man in meiner Umgebung wohnt, man immer ein Grundrauschen hat, selbst, wenn es ruhig ist. Das ist für mich schon zu viel. Ich kriege es nicht weggedrückt. Andere benennen

meinen Wohnplatz als traumhaft und sehr ruhig.

Von daher interessiert es mich wirklich brennend (GANZ unironisch!), warum das bei dir anders herum ist. Für mich scheint es so, als gäbe es hier zusätzlich zur Hypersensibilität noch irgendwas anderes, das diese Überforderung nahezu sucht und du dich nur dann befriedigt fühlst, wenn du mit vielen Reizen umgeben bist.

Luxus und schöne Urlaube seien dir gegönnt, ich kann mir das nicht leisten, bin mit meiner Art zu leben aber völlig zufrieden. So wie ich erkläre, dass ich mit zwei Wochen Irland am finanziellen Limit bin (müsste ich ja auch nicht), kannst du von mir aus erklären, wieviel bei dir eine Hotelnacht kostet. Was man aus dieser Information macht, ob sie einen nervt oder antickt, kann man ja selbst entscheiden.

Was ich vielleicht überlesen habe: gerade wird dir ja geraten, Zusatzausbildungen zu machen, um dich zu fördern und die Zeit zu füllen. Warum nicht? Gerade, wenn du einen Intellekt hast, der sich schnell langweilt, ist das sicherlich eine gute Sache. Mich würde aber noch interessieren, ob der Wunsch nach Abwechslung eher im Kognitiven oder im (körperlich) Aktiven liegt. Ich hatte eher den Eindruck, du willst viel und Abwechslungsreiches erleben, sehen, spüren, da wäre jetzt ein Zusatzstudium, wo man sich mit einer Sache beschäftigt, zwar zeitfüllend, aber wäre es abwechslungsreich? Für den Intellekt sicher gut, aber es wäre sicher noch sinnvoll, zB einen Sport intensiver zu betreiben, den du in den Ferien dann verstärken könntest oder dir, wie gesagt, ein Hobby zu suchen, das dich ausfüllt und worauf du dich bei etwas mehr Freizeit freust.

Wenn es um die Sinne geht, gibt es ja auch einige Locations, die da helfen. Vom Barfußpfad über Dunkelrestaurants, von Exit-Rooms über den Besuch von Restaurants, die fremdländisches Essen anbieten (muss nicht teuer sein), von Tagesausflügen an Orte, die man nicht kennt (und dann versuchen, ohne Karte durchzusteigen) was auch immer. Ich weiß ja nicht, was für dich banal ist und was erstrebenswert. Wenn alles immer High End sein muss, kann ich eh nicht raten, da kenne ich mich zu wenig aus. Wenn bei mir eine Nacht im Hotel mal 130 Euro kostet, denke ich schon dreimal drüber nach, ob ich das mache, aber da helfen ja schon andere, die da mehr Erfahrung haben.

Für mich wäre also wirklich die Reflexion wichtig, wie deine Sehnsucht zustande kommt, warum sie da ist, trotz Hypersensibilität und ob es reicht zu versuchen, diese Sehnsüchte zu befriedigen oder ob du schon etwas unternommen hast zu schauen, woher das kommt, wo die Wurzeln liegen, die dieses Getriebensein als Symptom haben. Ich würde mich freuen, wenn du vielleicht kurz darauf eingehst oder mir den Beitrag nennst, den ich vielleicht überlesen habe.

Alles anzeigen

Schwer zu ergründen, da ich ja kein Psychologe bin. ich kann nur mutmaßen. Einmal denke ich, ist eine Begründung, dass halt auch bei HSP unterschiedliche Ausprägungen existieren. Es sind nicht alle gleich.

Der zweite Grund wird sein, dass sich einige Dinge vermischen. Da ist die HSP und da sind aber auch Eigenschaften und Wesenszüge, die durch die Vergangenheit, Erfahrungen, Umwelt und die Menschen entstanden oder auch geprägt sind. Und die Eigenschaften, die du bei mir ansprichst und für dich im Gegensatz zu HSP stehen, sind welche, die gleichzeitig und nebeher zu HSP existieren. ZB Geltungsdrang wegen Mobbing, Luxusdrang wegen traumatischen Campinurlauben oder evtl auch in gewissen Bereichen eine art Hochbegabung. Da muss nicht immer der IQ sein, kann auch EQ sein oder Fühlen. Für mich schließt sich das nicht aus, sondern es existieren mehrere Ausprägungen gleichzeitig.