



Hochsensibilität

Von der Bürde zur Gabe

Ihre Sinne nehmen mehr wahr als die anderer. Reize werden intensiver verarbeitet. Sie sind Meister imerspüren von Unausgesprochenem und fremden Emotionen. Sie fühlen sich aber auch schneller überfordert von einer Außenwelt, die sie mit Reizen zu überfluten scheint. Hochsensibilität ist für viele Betroffene eine Bürde, doch durch einen neuen Umgang damit lässt sich aus dem vermeintlichen Manko eine Gabe machen.

Rund zwanzig Prozent aller Menschen gelten als hochsensibel. Inzwischen wird das Thema ernster genommen, denn nicht selten führt es zu Burnout, Depression oder anderen Beschwerden. In diesen hektischen Zeiten fühlen sich immer mehr Menschen gestresst, und die zarter Besaiteten unter ihnen werden sich ihrer subtilen Eigenschaften noch stärker bewusst. Auch bei Kindern tritt Hochsensibilität – neben ADHS – vermehrt auf. Zwischen den beiden Typen besteht jedoch ein Unterschied. Psychologin Alaine Aron, Expertin auf dem Gebiet „Hochsensibilität“, erläutert, dass bei ADHS-Kindern eine erhöhte Blutzufuhr in die linke Gehirnhälfte stattfindet, während es bei hochsensiblen Kindern die rechte Gehirnhälfte ist, die überbetont wird. ADHS-Kinder können zudem ihre Konzentration nicht ausdauernd auf eine Sache richten – etwas, das hochsensible Kinder meist gut können.

Die neue Aufmerksamkeit für das Thema „Hochsensibilität“ (HS) hilft den Betroffenen, sich weniger allein zu fühlen und ihre Beschwerden in neuem Licht zu sehen. Das Wissen, dass es eine Vielzahl von Menschen gibt, die ähnlich empfinden, erleichtert die Aufgabe, sich selbst anzunehmen, wie man ist. Dies kann bereits einen Schritt vorwärts auf dem Weg zu einem entspannteren Umgang mit der eigenen Besonderheit bedeuten.

Selbstakzeptanz statt Selbstverurteilung

Das Akzeptieren der eigenen Wesensart ist einer der Grundpfeiler zu mehr Wohlbefinden bei Hochsensiblen. Davon ist auch Expertin und Autorin Susan Marlett-Hart überzeugt, die 2003 den Bestseller „Leben mit Hochsensibilität“ schrieb. Eine liebevolle Annahme der speziellen Eigenheiten ist Voraussetzung für weitere Maßnahmen zu einem ausgeglicheneren Leben mit HS. Es nützt wenig, sich wegen seines höheren Stressempfindens oder Ruhebedürfnisses zu verurteilen. Die Stress-Symptome, die sich bei Überreizung einstellen, sind wichtige Indikatoren des Körpers, der die Betroffenen auf etwas aufmerksam machen will, nämlich auf den Körper selbst. Ein ganz typisches Verhalten Hochsensibler ist es, zu wenig bei sich selbst zu sein und stattdessen stetig – und meist unbewusst – eine Verbindung zum Gegenüber zu suchen.

Hochsensible haben keine klare energetische Abgrenzung und verlieren sich dadurch leicht in der Aura des anderen. So übernehmen sie fremde Emotionen und Gefühle und können dabei manchmal schlecht unterscheiden, wo ihre eigenen Gefühle enden und die des anderen beginnen. Während diese Eigenschaft in einer milderen Form als Anpassungsfähigkeit gelobt wird, führt sie in extremerer Form dazu, dass sich Hochsensible ständig selbst übergehen. Sie lassen ihre eigenen Bedürfnisse unbeachtet und sind stattdessen zu sehr auf ihr Gegenüber konzentriert.

Mögliche Ursachen

Die Ursachen für dieses Verhalten sieht Susan Marletta-Hart einerseits im Individuum, das einen Charakter mit verstärkt musischen, geistigen und empathischen Anlagen aufweist. Andererseits hat auch die Vergangenheit einer Person großen Einfluss. Die Autorin erläutert, dass Hochsensiblen oft eine gute Erdung fehle, ihr Wurzelchakra nur unvollständig ausgebildet sei. Urvertrauen und ein Gefühl, in der Welt willkommen zu sein, werden dann in der Entstehungsphase dieses Chakras – während der letzten Monate der Schwangerschaft bis zum vierten oder fünften Lebensmonat – nicht in dem Maß entwickelt, wie es für eine starke Verwurzelung nötig ist. Die Mutter-Kind-Beziehung in dieser grundlegenden Phase

bestimmt, wie ein Mensch später mit anderen Menschen in Kontakt tritt. Fühlt sich jemand im Grunde nicht genügend angenommen, wird er in künftigen Beziehungen danach streben, dies endlich zu erreichen. So wird der Partner kontinuierlich – und auf feinstofflicher Ebene – nach emotionalen Anzeichen „abgesucht“, damit die hochsensible Person sich harmonisch auf ihn einstellen kann. Die zugrunde liegende Unsicherheit kann jedoch nur im eigenen Selbst bewusst angenommen und aufgelöst werden. Das Führen eines Tagebuchs kann dabei helfen, solche unbewussten Muster ins Bewusstsein zu holen.



Erdung und Meditation

Aufgrund ihrer ständigen Wachsamkeit die Umwelt betreffend haben Hochsensible ein starkes Bedürfnis, sich zurückzuziehen, allein zu sein. Dies ist völlig normal, da ihre Batterien sich unter dieser Hochleistung der Informationsverarbeitung öfter aufladen müssen. Der Körper zwingt sie damit auch, nach innen zu gehen, wo die Ursachen der Überreizung liegen.

Der sensible Mensch leidet nicht aus diesem oder jenem Grunde, sondern ganz allein, weil nichts auf dieser Welt seine Sehnsucht stillen kann.

Jean-Paul Sartre

Ebenso ist Meditation ein ausgezeichnetes Mittel, um zu sich zu kommen. Das Ablassen vom Trubel der Welt führt zu innerer Stille und einer Verbindung mit den Bereichen des Selbst, die mehr zu spüren als zu sehen sind. In diesen Bereichen haben Hochsensible meist wenig Schwierigkeiten, sich zurechtzufinden. Die Verbindung mit dem großen Ganzen, der Stille, den inneren Welten – das sind Bereiche, die sich die zarten Gemüter leicht erschließen, denn die Fähigkeit zum Beobachten, zum Aufnehmen von feinsten Regungen und Energien liegt ihnen nahe.

Neben dem Nach-innen-Gehen und dem Akzeptieren seiner Selbst leisten Übungen zur Erdung einen wertvollen Beitrag bei einem Zuviel an Sensibilität. Gleichgewichtsübungen, Körperübungen am Boden, Spaziergänge in der Natur sind hier sehr hilfreich. In Alltagssituationen, in denen man merkt, wie man sich im Außen verliert, kann man Energie in die unteren Bereiche seines Körpers leiten, damit das Gehirn bei seiner regen Verarbeitungstätigkeit entlastet wird.

Achtsamkeit, Aufmerksamkeit

Um besser bei sich zu bleiben, verankert im Körper und seine Grenzen nach außen wachend, kann man in hektischen Situationen Achtsamkeit üben. Dazu genügt es etwa, kurz innezuhalten und zu spüren, wie sich der Körper gerade anfühlt. Häufig lässt sich ein Übermaß an Energie im Kopf, Hals- oder Brustbereich feststellen. Um mehr Erdung zu bekommen, kann diese Energie in einer Visualisation oder mit einer Affirmation in den Bauch und weiter hinabgeleitet werden. Der Bauch ist deshalb sehr wichtig, da man bei Stress zu einer verflachten Atmung neigt. Eine tiefe Bauchatmung beruhigt, löst Verspannungen und zentriert im eigenen Kraftzentrum, das in östlichen Weisheitslehren „Hara“ genannt wird. Es liegt vier Fingerbreit unter dem Bauchnabel und ist z. B. beim Tai-Chi oder Qi-Gong von großer Bedeutung – Bewegungsarten, die sich für Hochsensible als überaus harmonisierend erwiesen haben, da sie keinen Leistungsdruck hervorrufen.

Aufmerksamkeit und Achtsamkeit sind bei den Bestrebungen, seine Hochsensibilität in angenehmere Bahnen zu leiten, sehr wertvoll. Ein kurzes Innehalten, um zu erkennen, was man gerade – und auf welche Weise – tut, kann negative Verhaltensmuster unterbrechen. Marletta-Hart empfiehlt, alles, selbst die kleinsten Verrichtungen, mit Achtsamkeit auszuführen. Sie rät, das „Muss“ durch eine bewusste Wahl zu ersetzen, sich nicht dem Diktat der Zeit zu unterwerfen, sondern selbst die Zeiten auszusuchen, in denen man etwas machen möchte. Das mag zuerst schwierig erscheinen, aber selbst hier hat der Körper stets die richtige Antwort für uns: Meist spüren wir genau, wann uns etwas gut tut und wann wir es lieber lassen sollten. Unser Körper sollte immer Vorrang haben vor rationellen Überlegungen. Schließlich sorgt er für unsere Gesundheit und unser Wohl- oder Missbefinden.

Bei jeder Form von Überreizung produziert der Körper Stresshormone und Stress schwächt unser Immunsystem. Fühlen wir uns ruhelos und gejagt, ausgelaugt und fremdbestimmt, so gehen wir zu sehr nach außen. „Unruhe will überall hin außer nach innen, zu uns selbst. Unsicherheit will nichts lieber als projizieren und vergleichen. Auch sie will auf keinen Fall nach innen, zur wahren Identität“, erklärt Susan Marletta-Hart. Diese Gefühle bewusst zu erkennen und sie liebevoll zu umarmen bewirkt, dass sie ihre unterschwellige Dringlichkeit verlieren und losgelassen werden können.

Weg zur Liebe

Im Grunde geht es darum, zu erkennen, dass wir die Liebe, die wir suchen, schon in uns tragen und uns nur wieder mehr mit ihr verbinden müssen. „Unser Herz möchte uns zum Kern unseres Wesens führen – und dieser Kern ist Liebe“, schreibt die Autorin. Gerade Hochsensible streben sehr nach Harmonie im Alltag und in ihren Beziehungen. Lebensqualität – für sie und andere – steht auf ihrer Prioritätenliste ganz oben. Deshalb sollten sie unbedingt zu ihrem Gespür und ihrem Bedürfnis nach Ruhe stehen und sich nicht von der Meinung anderer beeinflussen lassen.

„Je mehr du an deine eigenen Rechte glaubst, beginnend mit dem einfachen Recht, da sein zu dürfen, desto mehr bekommst du ein Gefühl der Hingabe an die Situation. Dadurch wächst das Vertrauen, um auszusprechen, was du möchtest und was du dir vorstellst, und um nach deinen inneren Überzeugungen, Erwartungen und Vorstellungen zu leben. Wenn du dich selbst berücksichtigt, wird der andere automatisch auf dich Rücksicht nehmen müssen.“

Nein-Sagen ist ein wahrer Lernprozess für Hochsensible, jedoch Voraussetzung für einen besseren Kontakt zu sich selbst. Oftmals müssen sich Menschen mit hochsensibler Persönlichkeitsstruktur etwas klarmachen, was für ihre Mitmenschen selbstverständlich ist: dass sie so, wie sie sind, völlig in Ordnung sind – auch wenn es eben ein wenig „anders“ ist. Je besser ihnen dies gelingt, umso mehr wird aus der vermeintlichen Bürde eine wahre Gabe – eine Gabe des intensiven Lebensgefühls, der Feinfühligkeit und eines wahren Einfühlungsvermögens.

Veronica Lange

Aufmerksam sein bedeutet:

Weich werden, wenn ich mich verhärte.

Sorgfältig werden, sobald ich spüre, dass ich nachlässig bin.

Langsamer werden, sobald ich merke, dass ich mich gejagt fühle und zu schnell bin.

Mich zeigen, sobald ich merke, dass ich mich verstecke.

Meine Wahrheit aussprechen, sobald ich merke, dass ich mich selbst anpasse oder meine Position untergrabe.

Mich selbst anerkennen, sobald ich merke, dass ich mich herabsetze, gering achte oder als unwürdig erachte.

Loslassen, sobald ich krampfhaft an etwas festhalte. (...)



Meditation: Grenzen finden

Diese Meditation ist gut am Ende eines geschäftigen Tages mit vielen Begegnungen und Tätigkeiten, um die Gesprächsfetzen, (un)vollendeteten Aufgaben, Sorgen und Ärgernisse loszulassen.

Stell dich fest hin; beide Füße haben guten Bodenkontakt.

Jetzt schüttele dich richtig aus. Schüttele deine Hände, deine Arme, deinen Rumpf und deinen Kopf (vorsichtig), dein Becken, deine Beine und Füße nach Herzenslust. Fühle jedes Gefühl,

das in dir hochkommt; lasse dich jedes Bedürfnis durchleben. Atme laut aus, seufze und stöhne, so dass sich auch innerlich alles löst. Lass kleine Impulse groß werden.

Spüre nach einer Weile, wie es sich in deinem Innern anfühlt. Welches sind deine Emotionen? Welche Dinge und Menschen kleben noch an dir? Welche unverarbeiteten Gefühle wollen noch gefühlt werden?

Fokussiere dich auf dieses Gefühl, diese Person, diesen Gedanken, und sage dann entschlossen: „Jetzt ist Feierabend! Meine Arbeit, meine Verantwortung, meine Tätigkeiten sind für heute beendet. Ich möchte, dass ihr jetzt geht. Morgen oder später kommt ihr wieder an die Reihe. Nun bin ich allein für mich da. Dies ist meine Freizeit, die Zeit, die ich brauche, um zu regenerieren. Dies ist Zeit ohne Verpflichtungen.“



Susann Marletta-Hart, geboren 1971, litt früher selbst unter ihrer Hochsensibilität. 2003 schrieb sie den Bestseller „Leben mit Hochsensibilität“. Neben ihrer Arbeit als Autorin gibt sie heute Kurse, Vorträge und Workshops für Betroffene.

info@susanmarlettahart.com · www.susanmarlettahart.com

Informationen zu HS im Internet:

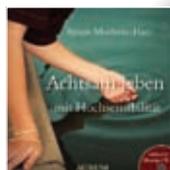
www.hochsensibilitaet.ch · www.sensible-seele.net

www.ifhs.ch · www.aurum-cordis.de

Forum:

www.empfindsam.de

Buchtipps:



Susan Marletta-Hart
Achtsam leben mit Hochsensibilität

138 Seiten, € 16,95
mit Meditations-CD, ca. 80 Min.
ISBN 978-3-89901-430-3



Leben mit Hochsensibilität

293 Seiten, € 19,80
ISBN 978-3-89901-203-3

beide: **Aurum Verlag**

www.weltinnenraum.de

Durch Freude und Gelassenheit zu Bewusstheit und Selbsterkenntnis



288 Seiten, gebunden

€ 14,99 [D] · ISBN 978-3-7787-9229-2

Erleuchtung und das Leben genießen – das passt nicht zusammen? Und ob, meint Udo Grube: »Es passt genau so zusammen wie modernes Leben und uralte Weisheit!« Der Welterfolg des Dokumentarfilms *Bleep* bewies, dass Spiritualität und Lebensfreude unbedingt zusammen gehören. Ein unterhaltsames und erhellendes Buch, um die spirituelle Seite des Lebens neu zu entdecken.

INTEGRAL

Leseprobe unter www.integral-verlag.de