Wenn das Nervenkostüm dünn ist –

Hochsensible Persönlichkeiten

Einflüsse aus der Umwelt, wie laute Geräusche, schnelle Bildwechsel, Zeitdruck und Enge belasten hochsensible Menschen stärker als andere. Der Ausspruch „stell´ dich doch nicht so an“ hilft dann nicht weiter. Mittlerweile können hochsensible Persönlichkeiten jedoch auf Verständnis hoffen, denn verschiedene Initiativen und Organisationen setzen sich für ihre besonderen Bedürfnisse ein.

Schätzungen zufolge sind etwa 15 bis 20 % der Menschen hochsensibel, d. h. diese Menschen nehmen Reize stärker wahr und verarbeiten sie anders als der Durchschnitt. Geräusche und Bilder dringen intensiver ins Bewusstsein und können starke Empfindungen auslösen. Manche empfangen sogar die Stimmungen anderer Menschen. Ist ihnen das nicht bewusst, können diese Stimmungen die eigenen Empfindungen überdecken und Verwirrung stiften. Dann ist das Verlangen nach Rückzug groß, um endlich wieder sich selbst zu spüren. Stille Harmonie, sanfte Klänge und die Natur stellen eine Kraftquelle dar und gleichen den hohen Energieverlust durch die Reizüberflutung aus.

„Wilde Empathen“

Gitta Peyn, selbst hochsensibel und Empathiecoach in Lüchow, spricht in ihrem Buch „Empathie – Ein Leben ohne Haut“ von „wilden Empathen“. Damit meint sie hochsensible Menschen, die noch nicht gelernt haben, mit ihrer Persönlichkeit umzugehen. Doch

wer sein ureigenes Wesen nicht erkennt und lebt, wird unglücklich. Sowohl auf der psychischen als auch auf der sozialen Ebene können sich krankhafte Strukturen entwickeln, so neigen hochsensible Menschen zu „psychischen Störungen aller Art“, schreibt Peyn. Die besonderen Fähigkeiten richten sich dann gegen die Umwelt oder gegen sich selbst. Ablehnung, aggressive Abwehr, Isolation und Selbstzerstörung können die Folge sein. Doch die Hochsensibilität ist ein Geschenk, eine Gabe, die zum Wohle aller Menschen ausgedrückt und kreativ gelebt werden möchte. Es liegt in der Verantwortung des Einzelnen diese Gabe zu entwickeln. Begleitung und Hilfe stehen mittlerweile reichlich zur Verfügung. Im Internet gibt es Tests, um herauszufinden, ob in Ihnen eine hochsensible Persönlichkeit steckt: www.zartbesaitet.net.

HSP und neurologische Erkrankungen

In einer reizüberfluteten Welt wie der unseren hat Sensibilität eher ein negatives Image und wird gerne mit Labilität, Gefühlsduselei und auch Ängstlichkeit gleichgesetzt. Fakt ist, dass hochsensible Menschen an einer Reizüberflutung und Stress leiden, wenn sie sich ihrer Persönlichkeitsstruktur nicht bewusst sind und versuchen ein „ganz normales“ Leben zu führen. Sie reagieren sehr empfindlich auf Lärm, Hektik, künstliches Licht, fehlende Schlaf-, Entspannungs- und Bewegungszeiten, ungesundes Essen, ungesunde Beziehungen und Elektrosmog. Dadurch sind sie besonders gefährdet für neuronale und stressbedingte Krankheiten und erkranken vergleichsweise häufiger an Migräne, Multipler Sklerose, dem Restless-Legs-Syndrom und dem Burn-Out-Syndrom. Selbst bei normaler Arbeitsatmosphäre und alltäglicher Kommunikation können Hochsensible bereits so viele Reize und Details aufnehmen, dass sie mit der Verarbeitung an ihre Grenzen stoßen.

Sich selbst erkennen und annehmen

Wer sich selbst als hochsensible Persönlichkeit erkennt und anerkennt, erfährt allein dadurch eine Erleichterung. Anstatt sich als unnormal anzusehen, empfinden viele plötzlich ihre besondere Persönlichkeit als Bereicherung. Sie brauchen nicht den großen Kick, damit ihre Gefühle in Wallungen geraten. Eine gefühlvolle Melodie, eine zarte Blüte oder die bunten Farben eines Schmetterlings reichen vollkommen aus, um ihnen die Tränen in die Augen, ein herzliches Lachen in die Brust oder ein wohliges Kribbeln in den Bauch zu zaubern. Im Gegenzug dazu lösen Gewalt, Ungerechtigkeit und Gefühlskälte starke negative Gefühle aus, die sich sogar in körperlichen Schmerzen und Krankheiten manifestieren können. Aus diesem Grund ist es unabdingbar, dass hochsensible Menschen Strategien erlernen, die sie schützen. Selbsterkenntnis und Selbstschutz sind zwei wesentliche Bereiche, in denen individuelle Lösungsmöglichkeiten gefunden werden können.

Reizminimierung

Oftmals lösen die zahlreichen Eindrücke eines Tages bei hochsensiblen Persönlichkeiten eine Gedankenflut aus. Während andere Menschen vieles überhaupt nicht wahrnehmen und einfach vorbeiziehen lassen, erinnert sich ein hochsensibler Mensch noch an die Farbe des Schals eines Passanten, der in der Einkaufsstraße an ihm vorbeigeeilt ist oder an die hochgezogene Augenbraue der Verkäuferin im Bäckerladen. Dann beginnen sich die

Gedanken zu drehen. Brigitte Küster, die Leiterin des Instituts für Hochsensibilität Altstätten (St. Gallen, Schweiz), spricht von „Windmühlen im Kopf“. Die Eindrücke

müssen verarbeitet werden. Dabei wäre es manchmal viel angenehmer einfach nichts mehr zu denken, aber gerade das fällt schwer. Eine Möglichkeit stellt die Reizminimierung dar. Der Windmühle muss dann im wahrsten Sinne des Wortes der Wind aus den Segeln genommen werden. Bei einem längeren Aufenthalt in der Natur kommen die Gedanken langsam zur Ruhe. Besonders im Wald lässt sich im Schutz der Bäume entspannen. Vielleicht findet sich sogar ein Baum, der zur Meditation einlädt. Hochsensible Persönlichkeiten benötigen mehr Auszeiten. Manche richten ihr Leben so ein, dass sich die Reize des Tages in Grenzen halten. Sie wohnen auf dem Land, arbeiten zu Hause und pflegen ausgewählte Kontakte.

Baummeditation

Suchen Sie sich einen Baum, der Sie anspricht bzw. anzieht. Nehmen Sie Kontakt auf. Legen Sie die Handfläche auf die Rinde und begrüßen Sie den Baum. Lädt er Sie vielleicht ein Ihre Stirn an die Rinde zu legen, sich mit dem Rücken anzulehnen oder am unteren Stamm Platz zu nehmen? Atmen Sie ruhig aus und ein. Versuchen Sie leer zu werden. Stellen Sie sich vor, sie wären ein leeres Gefäß. Dann bitten Sie den Baum um Kraft oder um Hinweise, wie Sie ihr Leben besser gestalten können. Was könnte Sie unterstützen? Was sollte eventuell losgelassen oder verändert werden. Atmen Sie ruhig weiter. Lassen Sie die Gedanken durch sich hindurchfließen. Wenn Sie spüren, es ist Zeit, bedanken Sie sich bei dem Baum und gehen Sie Ihrer Wege.

Bewusster Kontakt zur Erde

Wenn die Gedanken mit einem davonzufliegen drohen, hilft die bewusste Verbindung mit der Erde. Die Erdverbindung fehlt in der heutigen Zeit enorm. Dicke Schuhsohlen, Hochhäuser, Autofahren, sogar das Fliegen in einem Flugzeug, all dies entfernt uns von der Erde. Gleichsam wirkt die Erdverbindung heilsam, denn der Kontakt zum Boden führt zu einem Ausgleich, nicht nur auf energetischer, sondern auch auf biochemischer Ebene. Mineralien diffundieren durch die Fußsohlen, so dass eine Entgiftung stattfindet. Am einfachsten ist es barfuß über eine Wiese oder weiche Waldwege zu laufen. Durch Hinle-

gen auf den Erdboden und das bewusste Erspüren des Kontaktes findet Erdung statt, die „Windmühlen im Kopf“ kommen zur Ruhe. Jeder hochsensible Mensch sollte sich mindestens dreimal am Tag für 5 min. bewusst erden, das reinigt und stabilisiert. Täglich 30 min. auf dem Erdboden barfußlaufen wäre optimal.

Abgrenzung zur Außenwelt

Negative Stimmung und schlechte Laune können überall dort umherschwirren, wo Menschen aufeinandertreffen. Besonders hochsensible Menschen nehmen diese Schwingungen auf und werden regelrecht in sie hineingezogen. Gitta Peyn beschreibt in ihrem Buch verschiedene Abgrenzungsmethoden, welche auf Imagination und inneren Bildern beruhen. Eine davon ist „das blaue Ei“, welche besonders rasch und effektiv wirkt.

Das blaue Ei

Setzen Sie sich bequem hin. Stellen Sie sich vor, dass ihr Körper von einem blauen Ei umgeben ist, auf dem tausend Sterne leuchten und funkeln. Das Blau entspricht dem Abendhimmel kurz bevor es Nacht wird. Es umhüllt Sie wie eine schützende, magische Schale. Alle beunruhigenden, unnatürlichen Einflüsse prallen daran ab. Nur das Hilfreiche dringt zu Ihnen hindurch. Sie sind vollkommen in dem blauen Ei geschützt. Atmen sie tief und ruhig ein und aus. Sehen Sie das blaue Ei? Fühlen Sie die schützende Schale mit ihren Handflächen? Stark und kräftig ist die Schale. Ihnen kann nichts geschehen in Ihrem blauen Ei. Imaginieren Sie dreimal täglich das blaue Ei über mehrere Tage. Es bietet Ihnen eine sichere Schützhülle, wenn Sie Menschen begegnen oder an belebten Orten unterwegs sind.

Nervennahrung

Jedes Nahrungsmittel wirkt auf das Bewusstsein und besonders hochsensible Menschen bekommen das deutlich zu spüren. Dabei ist es sinnvoll zu wissen, dass manche Speisen eher öffnend und andere eher verschließend wirken. Nicht umsonst verlangt der Körper nach Süßem und Fettigem am Ende eines stressigen Tages. Zucker, Kohlenhydrate und Fett verschließen und isolieren, damit weniger Eindrücke eindringen können. Dagegen wirken Fasten, rohes Gemüse und Salate öffnend. Dies erklärt, warum Fastende sich oft in eine stille, ruhige Umgebung zurückziehen. Demnach kann eine Gewichtszunahme Ausdruck eines Schutzbedürfnisses vor zu vielen negativen Einflüssen sein. Mit Änderung des Umfelds fällt es dann

plötzlich leichter auf die Naschereien zu verzichten. Dennoch können besonders Nüsse ausgleichend wirken. Sie liefern B-Vitamine, Vitamin E und Magnesium, so dass sie nicht umsonst als „Nervennahrung“ gelten.

Fazit

Hochsensible Menschen haben besondere Bedürfnisse und eine schmale Komfortzone. Wird dies bei der Lebensgestaltung nicht berücksichtig, resultiert daraus großes, persönliches Leiden. Mittlerweile gibt es Selbsthilfegruppen, Therapeuten und zahlreiche Bücher, die sich dieser Thematik widmen und wertvolle Tipps liefern.

Literatur und Kontaktmöglichkeiten:
Gitta Peyn: „Empathie – Leben ohne Haut“, E-Book, RaBaKa-Publishing

Institut für Hochsensibilität:
Brigitte Küster www.ifhs.ch

Selbsthilfegruppen:
www.hochsensibel-in-berlin.de, www.hochsensibel.org

DEINE Gesundheit

natürliche & effektive Heilmethoden

www.deine-gesundheit-online.de

10 % auf das Jahresabo

JETZT **ABONNIEREN** UND **PRÄMIE** SICHERN!

Sie erhalten jährlich
12 Ausgaben

DEINE Gesundheit

und Ihre persönliche
Abo-Prämie!

DEINE GESUNDHEIT ist eine neue unabhängige Zeitschrift. Wir konzentrieren uns insbesondere auf effektive und nebenwirkungsfreie Heilmethoden. Bei uns erfahren Sie, wie andere Betroffene ihre Krankheiten in den Griff bekommen haben. Wir informieren über wirksame Therapien: Was hat funktioniert? Das könnte auch Ihnen helfen!

DEINE GESUNDHEIT –
für mehr Freude im Leben!

- informativ
- lebensbejahend
- motivierend
- unabhängig