



Hochsensibilität

Kann ich folgende Aussagen zum grössten Teil bejahen?

Ich bin nah am Wasser gebaut, neige schnell zu Tränen. Bestimmte Landschaften, Farben und Klänge lösen in mir intensive Gefühle aus. Ich habe Angst, andere zu verletzen. Ich habe eine schnelle Auffassungsgabe. Ich möchte einen Sinn in meinem Tun sehen. Ich bin nicht gern oder lange unter vielen Menschen. Ich reagiere intensiv auf bestimmte Lebensmittel, Medikamente, Alkohol, Kaffee oder andere Substanzen, mit denen ich in Kontakt komme. Ich bin sehr harmoniebedürftig und kompromissbereit. Ich habe eine starke Intuition. Andere Menschen vertrauen sich mir an, weil ich gut zuhören kann. Gewaltszenen oder Unfälle im Fernsehen verursachen bei mir grosses Unbehagen, z.T. körperlich. Ich habe schon als Kind/Jugendliche über den Sinn des Lebens nachgedacht und will eine sinnvolle Arbeit tun.

Wenn es so ist, dass die meisten Aussagen auf mich zutreffen, besteht eine grosse Wahrscheinlichkeit, dass eine Hochsensibilität vorhanden ist, was etwa 15% der Bevölkerung betrifft. Hochsensible nehmen die Umwelt und ihre Einflüsse zu einem grossen Teil fast ungefiltert wahr, was schnell zu einer Überforderung und körperlichen Reaktionen führen kann. „Überempfindlich“, als „Sensibelchen“ oder „Mimöschchen“ werden Hochsensible oft betitelt. Die Betroffenen sind oft introvertiert und schüchtern, können aber auch aggressiv auf eine Überlastung von äusseren Einflüssen reagieren, sei es emotional oder körperlich, z.B. mit Allergien.

→ Wird mir die Welt schnell mal zu viel, sodass ich mich zurückziehen muss?

Bei Hochsensiblen ist es wichtig, eine gute Balance zu finden zwischen der intensiven Wahrnehmung und dem Selbstbewusstsein: „Ich bin auch **mit** meiner Feinfühligkeit in Ordnung.“ Sylvia Harke, eine Psychologin, die seit vielen Jahren hochsensible Menschen auf ihrem Weg zu mehr Selbstvertrauen begleitet, verriet in einem Interview, wie die besondere Feinfühligkeit als Gabe anzunehmen ist: *„Wir können lernen, die vermeintlichen Schwächen als Stärken zu erkennen. Grundvoraussetzung dafür ist eine von Herzen kommende Selbstannahme. Wenn wir aufhören, jemand anderer sein zu wollen, können wir viel leichter unsere sensiblen Stärken annehmen. Für hochsensitive Menschen ist es ganz wichtig, ihrer eigenen, oftmals intuitiven Wahrnehmung zu vertrauen, statt dagegen zu kämpfen. Das bedeutet auch, die negativen Bewertungen von Eltern, Lehrern, Mitschülern usw. abzuschütteln und ihnen ihre Macht über unser Unterbewusstsein zu entziehen.“*

Nur: Wie können wir das erreichen?

→ Das kinesiologyische Werkzeug, sich von emotionellem Stress zu befreien, ist ganz einfach: sich mit einer Hand die Stirne halten, an die unangenehmen Situationen denken und dabei tief in den Bauch atmen.

→ Um sich und sein Selbstvertrauen zu stärken, hilft das Beklopfen des Herzbereiches und das Wiederholen der laut ausgesprochenen Aussage:

„Ich bin gut. Ich bin mutig und stark. Ich glaube und vertraue.“