

## **Hochsensibilität**

Ich schreibe hier nicht über einzelne Sonderlinge, sondern über eine Personengruppe, die zwischen 15 und 20 Prozent der Gesamtbevölkerung ausmacht unabhängig von Geschlecht, ethischer Herkunft oder kulturellem Hintergrund: über hochsensible Menschen. Sie verfügen über besondere Gaben, die einer besonderen Pflege bedürfen. Oftmals sind sich Hochsensible dieser besonderen Fähigkeiten nicht einmal bewusst, oder sie versuchen sie zu verleugnen und zu verdrängen. Ich schreibe hier von mir und von vielen Klienten und Yogateilnehmern/-innen, die ich im Laufe der Jahre mit meinem Yogaunterricht bei ihren Entwicklungsprozessen begleiten durfte. Und ich schreibe über Persönlichkeitsmerkmale, die bei verschiedenen hochsensiblen Menschen ganz unterschiedlich ausgeprägt und kombiniert sind. Jeder Mensch ist einzigartig und ist so wie er ist wertvoll.

### **I.) Vier Hauptmerkmale von Hochsensibilität**

Wir Hochsensible unterscheiden uns in einigen wesentlichen Merkmalen von der übrigen Bevölkerung. Die US-amerikanische Psychotherapeutin Dr. Elaine Aron, die den Begriff „Hochsensibilität“ durch ihre Forschungen weltweit bekannt gemacht, definiert vier Hauptmerkmale von Hochsensibilität, die ich im folgenden kurz darstellen möchte:

#### **1. Sensorische Empfindlichkeit**

Hochsensible Menschen nehmen alles sehr genau wahr und haben einen ausgeprägten Blick fürs Detail. Sie hören, riechen, fühlen und schmecken intensiver und nehmen dadurch mehr wahr als die meisten anderen Menschen. Deswegen kann ihnen schnell etwas zu viel werden, wie etwa Geräusche, Menschenmengen oder Lichteinflüsse. Aber auch die Dosierungen bei Medikamenten kann bei hochsensiblen Menschen anders sein.

#### **2. Emotionale Intensität**

Hochsensible fühlen sehr viel intensiver und lassen sich viel leichter von Erlebnissen mit anderen Menschen oder der Natur berühren. Viele hochsensible Menschen lieben alle möglichen Arten von Kunst und drücken sich auch gern darüber aus. Darüber hinaus haben sie eine feine Antenne für zwischenmenschliche Signale und teilweise für den außersinnlichen Wahrnehmungsbereich (Telepathie, Kontakt zu feinstofflichen Lebewesen,...).

Hochsensible haben einen ausgeprägten Gerechtigkeitssinn. Ungerechtigkeit und das Leiden anderer Lebewesen können sie nur schwer ertragen. Diese Art von Verletzlichkeit entspringt dem natürlichen Zustand, in dem jeder Mensch auf die Welt kommt. In dieser natürlichen Verletzlichkeit sind wir offen und reaktionsfähig. Viele Menschen haben diese Fähigkeit, sich von dem Schicksal anderer Lebewesen berühren zu lassen, eingepackt in eine ‚dicke Haut‘ und dadurch oftmals den Zugang zu ihrer natürlichen Verletzlichkeit verloren, wohingegen sich Hochsensible diese kindliche Qualität erhalten haben. Deshalb ist bei Hochsensiblen das Verbundenheitsgefühl mit Menschen, Tieren und der Natur ausgeprägter und mündet nicht selten im Engagement in sozialen Projekten oder dem Erhalt der Artenvielfalt.

#### **3. Gründliche Informationsverarbeitung**

Hochsensible Personen neigen dazu, tief sinnig über sich selbst, über den Sinn des Lebens, über ethisch-moralisches Verhalten u.ä. nachzudenken, aber auch über Alltagserlebnisse. Sie haben einen Hang zur Spiritualität, Religiosität und das intensive Traumerleben. Bei anstehenden Entscheidungen wägen sie alles gründlich ab, was zu Entscheidungsschwierigkeiten führen kann. Durch die Genauigkeit und Intensität ihrer Wahrnehmung brauchen hochsensible Menschen teilweise länger bei der Erledigung von Aufgaben. Durch die Kombination aus feiner Wahrnehmung

und Gewissenhaftigkeit entwickeln Hochsensible einen Hang zum Perfektionismus. Dieser Perfektionismus entspringt der Suche nach Harmonie, Schönheit und Genauigkeit aber nicht einem zwanghaften Charakter.

Hochsensible sind gute Zuhörer. Tiefgreifende Gespräche sind ihnen sehr wichtig, wohingegen sie small talk eher ablehnen.

#### **4. Übererregung**

Durch das intensive Wahrnehmen, einer ausgeprägten Gefühlswelt und gründlichem Nachdenken kommt es viel schneller zu einer Übererregung und Überforderung des Nervensystems hochsensibler Menschen. Viele Hochsensible nehmen die Stimmungen anderer Menschen auf und erleben sie so intensiv, als wären es ihre eigenen. Oftmals fällt es ihnen schwer sich abzugrenzen. Zudem blenden sie oft ihre eigenen Bedürfnisse zugunsten anderer Menschen oder zugunsten einer größeren Aufgabe aus, was ihre Unsicherheit in Bezug auf die eigenen Wünsche, Bedürfnisse und Ziele verstärkt. Nicht selten entsteht daraus eine Hemmung „nein“ zu sagen. Hochsensible werden von denselben Situationen viel schneller gestresst als weniger sensible Menschen und neigen deswegen zu Stresszuständen bis hin zur völligen Erschöpfung.

### **II): Überlebenshilfen aus dem Yoga (nicht nur) für hochsensible Menschen**

Viele Menschen kommen zum Yoga, weil sie sich Unterstützung bei der Bewältigung ihres Leidens und ihrer Probleme erhoffen. Und sie dürfen dies zu Recht erwarten, denn die Verringerung und Überwindung des Leidens ist der Kernanspruch des Yoga. In den letzten Jahren beobachte ich, dass der Anteil hochsensibler Menschen in meinen Kursen und im Einzelunterricht stetig steigt.

Wenn ich dann die Yoga-Übungen auf die jeweilige übende Person abstimme, stelle ich fest, dass hochsensible Menschen im Ansatz ein ganz anderes Übungsprogramm benötigen als weniger sensible Menschen, weil sich ihre Lernziele in einigen Bereichen fundamental von den Lernzielen weniger sensibler Menschen unterscheiden. Viele Hochsensible haben ein entgrenztes Ich. Deshalb ist es für Hochsensible wichtig, das eigene Ich zu stärken,

#### **Sich im eigenen Körper spüren und erden**

Zuerst geht es darum, *den eigenen Körper zu spüren*, das eigene Körpergefühl immer differenzierter auszuprägen und *sich im eigenen Körper zu erleben*. Dies gilt grundsätzlich für jeden Menschen, der sein Leben selbst in die Hand nehmen möchte. Hochsensible sind jedoch häufig sehr wenig in ihrem Körper verankert, weil sie so intensiv ihre Umwelt wahrnehmen und benötigen in den meisten Fällen zu aller erst *Erdung*. Dies gilt besonders wenn Hochsensible meditieren möchten. Das Gelingen einer Meditationspraxis setzt bei jedem Menschen voraus, dass er gut in sich selbst gegründet und ausgeglichen ist. Ansonsten können sich ernste psychische Probleme einstellen. Dies gilt bei hochsensiblen Menschen in besonderem Maß!

Geerdet sein bedeutet, sich nicht nur im Kopf (oder gar außerhalb des eigenen Körpers) zu fühlen, sondern sich auch im Unterleib zu spüren. Optimal wäre es, wenn man alle Bereiche im Körper gleichermaßen angenehm belebt spürt.

Viele Menschen erden sich, indem sie die Natur erleben. Gartenarbeit, Wandern, Barfuß laufen, am oder im Wasser sein, in die Berge gehen oder alte Bäume aufsuchen, all das wirkt erdend.

Vielseitige körperliche Bewegung, bei der man sich spürt, wirkt erdend. Weitere wichtige Faktoren sind genügendes, angemessenes und regelmäßiges Essen, ausreichend erholsamer Schlaf und sich immer wieder Pausen nehmen von Reizüberflutung. Außerdem bietet der Yoga zahlreiche Körperübungen an, die erdend wirken sowie Übungen, durch die man mit den eigenen Energien im Körper umgehen lernt, indem man sie gezielt lenkt und verteilt.

Um sich zu erden und in einen ausgeglichenen Gemütszustand zu kommen, hat es sich sehr bewährt, wenn man sich einen *Schutzraum* schafft. Solch ein Schutzraum können äußere Kraftorte sein, die man aufsucht; dies kann das eigene Zimmer sein, das man sich kuschelig einrichtet. Man kann sich aber auch im eigenen Inneren einen Schutzraum schaffen. Man kann sich im eigenen Inneren einen Ort erschaffen, zu dem nur man allein Zugang hat.

Der körperorientierte Yoga versteht den eigenen Körper als Tempel der Seele, in dem man sich Schutz suchend zurückziehen, wohlfühlen und Lebenskraft tanken kann. Im Yoga wird Erdung als Verbindung verstanden, bei der man in Kontakt mit dem eigenen göttlichen Wesenskern tritt. Aus dieser Verbindung entsteht mehr als Erdung: es entsteht Heilung!

### **Der eigenen Wahrnehmung vertrauen und seinen Wesenskern finden**

Sich spüren zu lernen heißt auch, den ersten Impuls unseres Körpers wahrnehmen zu lernen, der auf einen Reiz aus der Außenwelt folgt. Wir befinden uns in ständiger Wechselwirkung mit unserer Umwelt, und unser Körper reagiert permanent. Unser Körper besitzt eine große Weisheit, die u.a. darin besteht, das er genau spürt, was uns gut tut und was nicht. Er reagiert im ersten Impuls mit Ablehnung, Zustimmung oder vielseitigen Zwischentönen. Dadurch erhalten wir eine wertvolle Unterstützung bei der Bewertung dieser Außenreize. Je achtsamer man die unzähligen Wechselwirkungen zwischen Körper, Seele, Geist und der Außenwelt spürt, desto mehr Klarheit erlangen wir und desto besser können wir eine Situation erfassen anstatt sie sogleich zu beurteilen. Erst wenn ich die Situation genau erfasst habe und mit meinen Bedürfnissen abgeglichen habe, ist eine Beurteilung möglich, die meine eigenen Bedürfnisse mit einschließt. Auf dieser Basis können wir *einen klaren, eigenen Standpunkt einnehmen*.

Es geht also darum, die eigene Selbstwahrnehmung zu verfeinern. Und es geht darum, *sich* mit seinen Empfindungen und Bedürfnissen *ernst zu nehmen* und *der eigenen Wahrnehmung zu vertrauen*. All zu oft versuchen uns andere Menschen einzureden, dass das, was wir spüren, gar nicht sein könne.

Viele Hochsensible wachsen mit dem Gefühl auf, etwas stimme mit ihnen nicht. Sie haben besondere Fähigkeiten und Bedürfnisse, und ihr Verhalten ist für Ihre Umwelt oft nicht nachvollziehbar. Häufig tritt ihnen deshalb Unverständnis, Ungeduld und Aggression entgegen, auf das viele Hochsensible ihrerseits mit (Über-)Anpassung und Selbstverleugnung reagieren. So verlieren sie mit der Zeit den Kontakt zu sich selbst und bilden ein negatives Selbstbild und Schuldgefühle aus.

Für alle Menschen ist es wichtig, diese negativen Programmierungen zu erkennen. Sie können unwirksam gemacht und umprogrammiert werden! Dafür gibt es mittlerweile sehr einfache und wirksame Heilmethoden. Durch Yoga und Meditation kann man lernen, die Wahrnehmung eines Sinnesreizes und die Bewertung dieses Sinnesreizes voneinander zu trennen. Das was ich spüre, ist meine Wahrnehmung; meine Bewertung des Erlebten jedoch ist meistens geprägt durch die vielfältigen Außeneinflüsse (Erziehung, Vorbilder,...) und der Bewertung anderer Menschen. Gestalte ich mein Leben auf der Basis der Bewertungskriterien und Normen anderer Menschen, dann lebe ich das Leben anderer Menschen aber nicht mein Leben !

Aber man kann sich diese inneren Muster bewusst machen und mit den eigenen Bedürfnissen und Zielen abgleichen und auf dieser Basis die eigenen Ziele formulieren. Deshalb ist es so wichtig, sich selbst, die eigenen Bedürfnisse und Gefühle zu spüren, die eigene Besonderheit mehr und mehr kennenzulernen und sie freudig anzunehmen als mein eigener besonderer Schatz, mit dem ich durch die Welt gehen darf! Im Yoga lernt man deshalb eine beobachtende Haltung einzunehmen, mit der man aus einer gewissen inneren Distanz die Vorgänge in sich und um sich herum betrachtet. Dieser innere Zeuge hilft uns dabei, mit unserem Wesenskern in Berührung zu kommen. Dieser Wesenskern, das eigentliche Selbst, ist nicht verletzt von den vielseitigen Erfahrungen im Laufe des Lebens. Spüren wir unseren Wesenskern, dann erleben wir die Kraft, die in uns steckt und können

an unserer Herzenswärme genesen. In dieser Selbstfindung besteht die tiefe Zielsetzung, der Kern des Yoga!

### **III.) Den eigenen Platz finden, die Bedeutung für die Gesellschaft erkennen**

Unsere Gesellschaft gerät zunehmend aus den Fugen. Die einseitige Orientierung auf die Interessen der Wirtschaft hat die soziale Gestaltung eines würdevollen menschlichen Zusammenlebens aus dem Blick verloren. Unter diesen Bedingungen haben es hochsensible Menschen besonders schwer, denn sie verkörpern viele der Eigenschaften und Qualitäten, die in der auf Konkurrenz und Dominanz des Stärkeren ausgerichteten Lebensweise auf der Strecke geblieben sind und keine Wertschätzung genießen. Dabei werden gerade diese Eigenschaften und Fähigkeiten dringend benötigt. Die besonderen Fähigkeiten hochsensibler Menschen sichern das Überleben der Menschheit und bieten die Grundlage, um ein lebenswertes, auf allgemeinem Wohlergehen und Zufriedenheit gegründetes Zusammenleben zu gestalten.

Hochsensible haben schon immer eine zentrale Bedeutung für die menschliche Entwicklung und für den Fortbestand der Gesellschaft. Als Heiler und Schamane unterstützen sie Menschen, die aus dem Lot geraten und krank geworden sind, bei ihrem Genesungsprozess. Als Weise und Mystiker stellen sie die Verbindung zum Universum und den fein stofflichen Kräften her und lehren, wie man inneren Frieden, inneren Reichtum und zu einer glücklichen Lebensführung findet. Als Künstler drücken sie ihren inneren Reichtum kreativ aus und bieten anderen Menschen die Möglichkeit, aus den engen Grenzen des profanen Alltags herauszufinden. Sie alle tragen dazu bei, dass das Zusammenleben etwas liebevoller und menschlicher wird. „Meine Kreativität bringt die Welt wieder etwas ins Gleichgewicht“, formuliert es die britische Rapperin Kate Tempest.

Hochsensible haben ein großes Potenzial, das für soziale Gruppen und die Gesellschaft enorm wichtig ist. Aufgrund ihrer ausgeprägten Empfindungsfähigkeit spüren sie im privaten wie im beruflichen Umfeld als Erste, wenn etwas nicht stimmt. Sie bemerken zwischenmenschliche Spannungen, sich anbahnende Konflikte, Ungerechtigkeiten und finden schneller die Ursachen von Fehlentwicklungen. Sie sind geduldiger Zuhörer und bringen ein hohes Maß an Verständnis für ihre Gesprächspartner auf. Mit Hilfe ihrer Fähigkeiten lassen sich bereits im Vorfeld Konflikte gewaltfrei lösen, dies gilt im privaten wie im gesellschaftlich-sozialen Bereich. Viele Hochsensible engagieren sich im sozialen Bereich. Ohne sie würde unser gesamtes Sozialsystem zusammenbrechen!

Wenn Hochsensible in Firmen oder in politischen Entscheidungsgremien in den richtigen Schlüsselpositionen eingesetzt würden *und die für sie geeigneten Arbeitsbedingungen* hätten, könnten sie zu einem besseren Betriebsklima und zu einer Optimierung der Arbeitsabläufe beitragen. Sie können daran mitwirken, wie wirtschaftliche Produktion und der Erhalt bzw. die Wiederherstellung der natürlichen Lebenskreisläufe Hand in Hand gehen können oder wie politische Rahmenbedingungen geschaffen werden könnten, in denen die Entwicklung der (zwischen-) menschlichen Potenziale gefördert und ein friedliches und glückliches Zusammenleben erreicht werden kann. -