

Hochsensibilität als Geschenk

Achtsame Selbstwahrnehmung unterstützen mit Shiatsu

von Britta Quandt

Einleitung

Die eigene Hochsensibilität als ein Geschenk anzunehmen stellt feinfühligere Menschen vor eine große Herausforderung. Viele von ihnen empfinden ihre ausgeprägte Wahrnehmung eher als eine Bürde oder Belastung, als sie wertzuschätzen oder gar zu feiern. Durch Sätze wie »Sei doch nicht so sensibel!«, »Nimm dir doch nicht ständig alles so zu Herzen« oder »Stell dich nicht so an!« neigen viele Menschen dazu, die eigene Sensibilität abzulehnen und ihr mit Härte, Stärke und Durchhalteparolen zu begegnen. Eine Rolle zu spielen, die eigenen Gefühle und die feine Wahrnehmung zu unterdrücken, wird dann zur neuen Normalität, die auf Dauer häufig krank macht.

Bei der Hochsensibilität handelt es sich weder um eine Krankheit, noch um eine Diagnose, sondern um ein Persönlichkeitsmerkmal, das sich in unterschiedlichen Ausprägungen und Lebensbereichen zeigen kann.

Mit ihren feinen Antennen nehmen hochsensible Menschen alle Reize, sowohl innere, als auch äußere, wesentlich intensiver, facettenreicher und häufig ungefiltert wahr. Dadurch brauchen sie länger, um diese zu verarbeiten. Als Folge dessen sind sie häufig gestresst, überstimuliert und erschöpft. Sie benötigen daher wesentlich mehr Rückzug und Pausen zur Erholung ihres Nervensystems.

Was ist Hochsensibilität?

Vor rund 20 Jahren prägte die amerikanische Psychologin Elaine Aron den Begriff der Hochsensibilität und schätzte den Anteil der Menschen mit einer erhöhten Wahrnehmung auf 20 bis 30 Prozent. Bei der Hochsensibilität handelt es sich weder um eine Krankheit, noch um eine Diagnose, sondern um ein Persönlichkeitsmerkmal, das sich in unterschiedlichen Ausprägungen und Lebensbereichen zeigen kann. Hochsensible Menschen nehmen ihre Umwelt mit allen Sinnen feiner und genauer wahr. Sie verarbeiten innere Reize (z.B. Gefühle) sowie Reize von außen über die 5 Sinne (z.B. Geräusche, Gerüche, Licht etc.) tiefer und gründlicher. So kann z.B. ein ganz normaler Einkauf im Supermarkt schon überfordern. Die Wahrnehmung kann aber auch über die 5 Sinne hinaus gehen. Diese Fähigkeit wird im allgemeinen Sprachgebrauch häufig als der »6. & 7. Sinn« bezeichnet.

Hochsensibilität – Herausforderung oder Geschenk?

Im Jahr 2005 entwickelten zwei führende Forscher auf dem Gebiet der biologischen Sensibilität, Prof. Tom Boyce und Prof. Bruce Ellis, die Blumen-Metapher von Orchidee und Löwenzahn. Diese ist sehr anschaulich, um die Herausforderungen eines hochsensiblen Menschen darzustellen, der in diesem Fall für die Orchidee steht. Anders als ein Löwenzahn, der auch unter harten und schweren äußeren Bedingungen wachsen und blühen kann, braucht die Orchidee eine ganz besondere Umgebung. Auch Tulpen, die in dieser Metapher die Durchschnittsbevölkerung mit einer mittleren Sensibilität darstellen, benötigen kein besonderes Umfeld, um zu blühen. Sich als sensible Orchidee in einer Welt zu bewegen, die zum Großteil von Tulpen und Löwenzahn domi-

niert wird, kann sehr anstrengend sein. Besonders, wenn die Orchidee gar nicht um ihre Besonderheit weiß, und versucht sich als Tulpe oder Löwenzahn zu »verkleiden«. In dieser Verkleidung fällt es ihr schwer, zu blühen und in ihre volle Kraft zu kommen. Daher ist es entscheidend, sich in der eigenen Hochsensibilität zu erkennen und diese bewusst anzunehmen. Damit der Alltag nicht von Stress, Reizüberflutung und Erschöpfung geprägt wird, ist es wichtig, sich ein Umfeld zu erschaffen, das den individuellen Bedürfnissen entspricht. Je mehr die Person erkennt, welche Umstände sie am Wachstum hindern, und welche ihr Wachstum fördern, kann die eigene Hochsensibilität zum Geschenk werden.

Selbstfürsorge und Energiemanagement

Menschen mit einer ausgeprägten Wahrnehmungsfähigkeit berichten oft, dass es ihnen schwer fällt, sich selbst zu spüren und die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. Das mag unter anderem daran liegen, dass sie die Fähigkeit besitzen, sich in das Energiefeld von anderen Menschen »einzuloggen«. Dadurch können sie die Energien, Schwingungen, Gefühle und Bedürfnisse der anderen mitfühlen. Dies passiert jedoch meistens unbewusst. Aufgrund ihrer »Dünnhäutigkeit« fällt es ihnen dann schwer, sich abzugrenzen und zu unterscheiden, welche Schwingungen tatsächlich zu ihnen gehören und welche nicht.

Energie folgt der Aufmerksamkeit

Je nachdem, wo die eigene Aufmerksamkeit ist, ist auch die Energie. Wenn also ein Großteil der Aufmerksamkeit nach außen gerichtet ist, geht auch ein Großteil der Energie nach außen. Genau diese Energie fehlt den Menschen dann, um sich selbst zu spüren. Je zerstreuter man im Alltag also ist, desto leichter ist man auch überreizt.

Ein wichtiger Schritt, um in ein gutes Energiemanagement zu kommen, ist, die Aufmerksamkeit bewusst und regelmäßig zu sich selbst zurück zu bringen. Ein Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse, Gefühle und (Körper-)Empfindungen zu entwickeln und die eigenen Maßstäbe ganz individuell zu definieren. Hochsensible Menschen dürfen lernen, wo ihre Grenzen sind. Sie dürfen erkennen, dass ein »Nein« zu anderen ein »Ja« zu sich selbst ist.

Eine achtsame Selbstwahrnehmung unterstützt hochsensible Menschen im Umgang mit ihrer Feinfühligkeit.

Shiatsu als wertvolle Begleitung

Feinfühlig Menschen sind besonders empfänglich für die achtsame und tiefe Berührung durch Shiatsu und die Heilung im ganzheitlichen Sinn. Da sie häufig unter stressassoziierten, komplexen Erkrankungen wie chronische Schmerzen, Migräne oder Stoffwechselstörungen leiden, ist die Sehnsucht nach einem ganzheitlichen Ansatz groß. In der Regel bringen sie ein Grundverständnis dafür mit, dass Heilung auf allen Ebenen passiert. Shiatsu ermöglicht ihnen einen Zugang sowohl zur körperlichen, als auch zur emotionalen, mentalen und spirituellen Ebene. Auch traumatische Erfahrungen und blockierte Emotionen, die im Energiesystem gespeichert sind, können durch Shiatsu auf der feinstofflichen Ebene »ins Fließen« kommen und dadurch zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte beitragen.

Bei tief sitzenden Blockaden oder Traumata fällt es vielen Menschen schwer, sich im Gespräch zu öffnen und einen Zugang zu den eigenen Gefühlen, Emotionen und Gedanken zu finden. Dagegen hilft Shiatsu sowohl durch die entspannte und offene Atmosphäre, als auch die absichtslose Berührung den Menschen dabei, sich leichter als durch gedankengesteuerte Gespräche zu öffnen.

Hier entsteht ein ganz besonderer Kontakt und die Möglichkeit, sich fallen zu lassen. Dadurch kann sich auch der Geist entspannen, um in einen achtsamen Kontakt mit der eigenen Innenwelt, der Intuition und den inneren Ressourcen zu kommen.

Shiatsu vermittelt den Klienten das Gefühl, erkannt, gesehen, verstanden und auf tiefer Ebene berührt zu werden. Es schenkt ihnen Zentrierung, Erdung und Entspannung, um wieder in die eigene Balance zu kommen und zu erblühen.

Über die Autorin:

Britta Quandt

Heilpraktikerin & Physiotherapeutin

Ayurveda Coach & Shiatsu Praktikerin (ISOM)

Inh. Praxis für ganzheitliche Therapie in Klein-Winternheim (Nähe Mainz)

Kontakt: www.brittaquandt.de

Reflexionsfragen zur achtsamen Selbstwahrnehmung:

- Was sind meine Energiespender / meine Energieräuber im Alltag?
- In welchen Situationen fühle ich mich entspannt?
- In welchen Situationen fühle ich mich überstimuliert, gereizt oder gestresst?

Die Basis dafür sind tägliche Routinen, um das hochsensible Nervensystem zu entspannen und in den eigenen Körper »einzuchecken«. Individuelle »Energietankstellen« zu erschaffen, unterstützt sie dabei, das überstimulierte Nervensystem zu regulieren.



Energietankstellen für hochsensible Menschen:

- Zeit alleine in der Natur verbringen
- Achtsamkeitsübungen
- Meditation
- Atemübungen
- ganzheitliche Bewegungspraxis (Yoga, Qi Gong, Tai Ji etc.)
- regelmäßige und bewusste Pausen

Das Ziel, einen guten Umgang mit der eigenen Hochsensibilität zu finden, besteht darin, sich selbst besser kennenzulernen und somit bei sich selbst anzukommen.

Empfehlungen zum Thema Hochsensibilität:

- Podcast »Hochsensibel & Achtsam«
- Test für hochsensible Personen (HSP) findet Ihr unter:
www.wurzeln-und-fluegel.de/test
- Info-Plattform für HSP:
www.zartbesaitet.net
- Literatur:
Elaine N. Aron: *Sind Sie hochsensibel?*
mvg Verlag 2005

