

Susan Marletta-Hart

Achtsam leben mit Hochsensibilität

Übungen und Meditationen



| | |
|-----|---|
| 7 | Vorwort |
| 9 | Einleitung |
| 13 | (Apropos) überleben |
| 21 | Hochsensibilität ist keine Mode-, sondern eine Zeiterscheinung |
| 25 | Wir ticken normal, nur die Uhr läuft schneller |
| 27 | Tentakel, die sich in das anders seiende Sein tasten |
| 31 | Aufmerksamkeit |
| 41 | Energiemanagement |
| 47 | Zeitmanagement |
| 57 | Wellen und Geschaukel |
| 63 | Männliche und weibliche Energie |
| 69 | Erfahrungen bezüglich der eigenen Grenzen |
| 81 | Nach innen gehen ... |
| 93 | Anders sein – authentisch sein |
| 103 | Das verletzte Kind |
| 107 | Traumata der Schulzeit verarbeiten |
| 115 | Alte Automatismen: Verdrängen und Kompensieren |
| 119 | Alles willkommen heißen |
| 125 | Mut |
| 133 | Aufmerksam sein bedeutet für mich ... |
| 137 | Über die Autorin |
| 138 | Über die Sprecherin |

Vorwort

Dieses Buch, zusammen mit der CD, ist aus meinem tiefen Wunsch entstanden, hochsensiblen Menschen zu helfen, ihr authentisches Selbst zu finden. Auch Leser, die sich nicht als ausgesprochen hochsensibel betrachten, sich aber dennoch in der Hektik des Alltags regelmäßig verloren, überrumpelt oder unter Druck gesetzt fühlen, werden in diesem Buch samt CD Unterstützung und Ermutigung finden.

Mit diesem Buch und dieser CD möchte ich dir den Weg zu mehr Ausgeglichenheit, Energie und Lebensfreude zeigen. Dazu bitte ich dich, die Ratschläge unvoreingenommen zu lesen und anzuhören. Deine Sensibilität ist wie ein Licht, das vorsichtig und doch ununterbrochen auf Bereiche leuchtet, die du manchmal lieber nicht sehen möchtest. Indem du deine Sensibilität nicht länger zu einem Leidensweg machst, sondern sie als Kompass nutzt, gelangst du auf den Weg zu Selbsterfüllung, Selbstvertrauen und Lebensfreude. Ich helfe dir, nach innen zu gehen und aufmerksam wahrzunehmen, was in dir lebt.

Nutze dieses Buch und diese CD, um deine Energie besser zu „managen“ und zu lernen, Quantität von Qualität zu unterscheiden, mit Grenzverletzungen umzugehen und deine Andersartigkeit willkommen zu heißen.

Ich wünsche dir viel Licht – und möge dein Herz beim Lesen des Buchs und Hören der CD angesprochen werden.

Susan Marletta-Hart

Einleitung

Schon seit einiger Zeit trage ich mich mit dem Gedanken, eine geführte Meditation für Hochsensible zu schreiben. Es erschien mir sinnvoll, hochsensiblen Menschen neben meinen Workshops, meinem Online-Coaching und den Büchern etwas an die Hand zu geben, das noch direkter ihr Herz anspricht. Seit 2005 gebe ich Workshops und Trainings für Menschen, die sich als überdurchschnittlich sensibel empfinden und damit im Alltag zu kämpfen haben. Ich arbeite mit Themen wie sich erden, seine Grenzen setzen, in beruflichen Situationen überleben und intuitiv kommunizieren.

Die Nachfrage nach diesen Workshops hält unvermindert an, und es gibt mir viel Erfüllung, mit sensiblen Menschen zu arbeiten. Nun ging es mir darum, etwas zu entwickeln, das ihnen außerhalb meiner Workshops und Seminare als zusätzlicher Leitfaden dient.

Erstaunlich viele Menschen sehnen sich gegenwärtig nach mehr Ruhe, Tiefgang und Zeit, um zu sich selbst zu kommen. Häufig bleibt es bei einem Wunsch; Stress, Termindruck, Sorge um den Arbeitsplatz und

vielerlei andere Formen äußeren Drucks führen heute viel zu häufig zu Ermüdung, Selbstzweifeln, Depressionen und Burnout.

So oft du nur willst, zu jedem Zeitpunkt des Tages kannst du – und tue es bitte auch! – dir die Meditationen anhören und die Worte zu deinem tiefsten Wesen vordringen lassen. Lass dich mitnehmen auf eine Reise zu deiner eigentlichen Größe und erfahre, warum diese Reise unumkehrbar ist. Dass du dieses Buch und diese CD nun in Händen hältst, ist ein Beweis: Du hast mit dieser Reise schon begonnen – du bist schon unterwegs.

Die Botschaft dieses Büchleins und dieser CD, und die Botschaft, die deine Hochsensibilität für dich hat, sind eine wundervolle Einladung, bei dir selbst einzukehren, dir selbst näher zu kommen und dir in liebevoller Akzeptanz zu begegnen. Deine Seele will dich mit Hilfe deines Körpers und deiner Empfindlichkeit zu dieser Erfahrung hinführen. Unsere Empfindlichkeit ist wie ein Leuchtturm am Ufer, der dem schaukelnden Boot auf hoher See das Signal gibt: Schau, hier an Land bist du zu Hause, hier ist es gut.

Mit diesem Büchlein und dieser CD möchte ich dir zeigen, wie du das Gefühl, der reizüberflutenden Außenwelt machtlos ausgeliefert zu sein, loslassen kannst und entscheiden kannst, dich nach innen zu wenden. Das bedeutet: buchstäblich in deinen Körper, zu dir selbst ... Wende

der täglichen Hektik einen Moment den Rücken zu und gehe sanft nach innen. Entscheide bewusst, das Übermaß unkontrollierbarer Reize, ungelöster Probleme und kleiner Ärgernisse hinter dir zu lassen und betrete die reine Landschaft deiner Innenwelt.

Die erste Meditation auf der CD ist eine Art ‚Anregungsmittel‘ für Hochsensible. Die Klänge der Musik unterstützen den autosuggestiven Text und bringen dich in einen angenehm entspannten Zustand. Es macht nichts, wenn du ab und zu dabei einnickst. Die Worte erreichen dich über dein Unterbewusstsein und wirken auf dieser Ebene.

Die zweite Meditation führt dich über verschiedene Orte zu jenem Ort, den du mit deinem „königlichen Selbst“ verbindest. Die Form basiert auf *Yoga-Nidrâ*, einer Yoga-Methode, die auch „Schlaf des Yogis“ genannt wird. Genieße diese Trance-Reise zu deiner inneren Landschaft und deinem eigentlichen Wesenskern!

Die Berichte in diesem Buch stammen aus vielen Gesprächen und E-Mail-Kontakten, die ich mit Hochsensiblen hatte. Ich bin ihnen dafür sehr dankbar. Namen und Altersangaben wurden geändert, um eine Identifizierung auszuschließen. Zu Verbesserung der Lesbarkeit habe ich die Texte stellenweise redigiert.

(Apropos) überleben

*Ich würde so gerne in meine authentische Kraft kommen,
statt jeden Tag aus meiner Mitte geworfen zu werden.*

Zeit für und mit sich selbst – häufig bleibt das ein Wunsch. Zu viel Stress, ein hohes Lebenstempo, alle möglichen Arten äußeren Drucks (häufig versteckt in attraktiven Verpackungen) führen gegenwärtig bei vielen Menschen zu Ermüdung, Selbstzweifeln, Depressionen und Burn-out. Je mehr Wohlstand und Luxus wir erlangen, desto weniger spüren wir unser Leben. Wir hasten von einem Genuss zum nächsten und von einer Verpflichtung zur nächsten – und fühlen uns mehr und mehr uns selbst entfremdet. Geistig und körperlich ausgebrannt zu sein – dieses Gefühl erzeugt eine Atmosphäre von Irritation, Unzufriedenheit und Widerstand, im Privatleben wie im Beruf, in Familien wie in Unternehmen.

Hochsensible wie Normalsensible kämpfen gleichermaßen mit Hektik, Stress und hohen Erwartungen, doch sensible Menschen leiden signifikant stärker unter Reizüberflutung, erhöhtem Lebenstempo und Negativität.

Was genau ist Hochsensibilität?

Studien zeigen: Etwa 15 bis 20 Prozent der Menschen haben ein sensibleres Nervensystem als der Durchschnitt. Sie nehmen mehr Reize wahr und beziehen mehr Information aus ihrer Umgebung als andere. Dieses Phänomen kommt bei Männern und Frauen gleich häufig vor; man findet es sogar unter Tieren. Die Informationsverarbeitung einer *Highly Sensitive Person (HSP)*, wie diese Menschen manchmal genannt werden, arbeitet auf die eine oder andere Art weitreichender und differenzierter als bei dem Durchschnitt. Was da im Einzelnen anders abläuft, ist noch nicht völlig geklärt.

Hochsensible haben nicht etwa schärfere Sinnesorgane, aber sie verarbeiten die hereinkommende Information ausführlicher. Für viele Hochsensible (den einen mehr als den anderen) bedeutet der Alltag mit seinen üblichen Aktivitäten und Begegnungen ein stetes Ringen. Wie auch bei Autisten kommt bei ihnen häufig zu viel Information gleichzeitig an. Und wie bei Autisten können Extreme im sozialen Kontakt auftreten: einerseits zu offen und verletzlich zu sein und andererseits zu verschlossen.

In der Praxis zeigt sich: Die Art und Weise, wie der Einzelne mit der täglichen Überdosis an Reizen umgeht, ist ganz individuell; sie hängt ab von den weiteren Persönlichkeitsmerkmalen eines Menschen, beispielsweise von seinen anderen Charaktereigenschaften oder von seiner Erziehung. Hochsensibilität ist nur eine Eigenschaft unter vielen anderen.

Es ist darum eine Illusion zu glauben, Hochsensible seien sich in allen Dingen ähnlich.

Andererseits sind die Probleme, die die Eigenschaft der Hochsensibilität verursacht, wiederum doch recht universell. Diese Eigenschaft hat mehr Konsequenzen, die bis in kleinste Details (wie könnte es auch anders sein) unsere Lebensführung und Überlebensstrategien beeinflussen, als uns lieb ist. Als Hochsensibler ist man häufig besinnlicher, tiefer, träumerischer, bewusster als die weniger sensiblen Mitmenschen; doch man ist auch schneller gestresst, unsicher, ängstlich oder schüchtern.

Nach meiner Auffassung fahren Hochsensible am besten mit ihren ureigenen Strategien. Ihre optimale Strategie ist, die Dinge auf eigene Art und Weise und in eigenem Tempo zu tun. Wenn ihnen genügend Zeit zur Verfügung steht, um all die Details, die Nuancen und Facetten zu verarbeiten, und sie Raum haben, um sich in den Mikrokosmos wundervoller Farben, Energien und Feinheiten zu begeben, dann sind Hochsensible vielfach völlig zufrieden mit kleinen Dingen.

Hochsensible Kinder

Eltern, Lehrer und Sozialarbeiter bemerken, dass immer mehr sensible und hochsensible Kinder geboren werden. Auch nimmt die Anzahl von Autisten noch immer zu. Hochsensiblen Kindern nutzt eine gute Betreuung immens. Dabei ist es schon entscheidend, sich diesen besonderen

Kindern zu öffnen; denn oft wissen sie selbst am besten, was sie benötigen. Diese Kinder kommen mit einer reinen Weisheit auf die Erde; sie haben eine bildschöne, wahrhaftige Ausstrahlung – und sie haben sehr viel Liebe zu geben, wenn wir dem nicht im Weg stehen. Diese Kinder benötigen Verständnis und ein offenes, interessiertes Ohr. Ich kann mich nur darüber wundern, wie schlecht unsensible Erwachsene nachfühlen, was diese Kinder brauchen.

HSP-Kinder sind gegenüber HSP-Erwachsenen in dem Sinne im Vorteil, dass Kenntnisse und Verständnis dieser besonderen Eigenschaft in den letzten Jahren stark zugenommen haben. Erst spät oder gar nicht erkannte Hochsensibilität ist häufig eine Ursache von Phobien, Unsicherheit, Depressionen und vielen weiteren psychischen Störungen. Gerade weil Hochsensible so aufmerksam sind, passen sie sich so gut wie möglich den Wünschen und Erwartungen ihrer Umgebung an, was schnell zu einer Diskrepanz zwischen ihrer Innen- und Außenwelt führt. Das ist auch der Grund dafür, dass hochsensible Menschen vielfach so etwas sagen wie: „Ich würde so gerne in meine authentische Kraft kommen, statt jeden Tag aus meiner Mitte geworfen zu werden.“ Oder: „Ich hoffe, dass meine Hochsensibilität sich irgendwann wie eine Gabe anfühlen wird und eine Hilfe ist, um das Leben reicher und bewusster zu erleben.“

- Hochsensible hören, fühlen, riechen, schmecken und sehen besonders viele Nuancen.
- Die vielen Details überwältigen und stören sie oft.
- Sie spüren Stimmungen anderer sehr deutlich.
- Sie haben eine reiche innere Erlebniswelt.
- Sie träumen, fantasieren und betrachten ziemlich viel.
- Hochsensible können besonders sorgfältig, bewusst und aufrichtig sein.
- Sie brauchen überdurchschnittlich viel Zeit zur Verarbeitung und zur Erholung.
- Sie können tief berührt werden durch Kunst und Schönheit.
- Sie fühlen sich in der Natur zuhause und sind mit ihr verbunden.
- Sie brauchen Stille, Ruhe und einen übersichtlichen Lebensrhythmus.

Allein sein

*Allein zu sein ist eine fixe Idee für mich geworden. Ich denke ständig:
Wann habe ich endlich Zeit für mich?*

Ihr Umfeld – die Menschen und die Umgebung – hat großen Einfluss und starke Wirkung auf Hochsensible. Deshalb ist es für Hochsensible so wichtig, die meiste Zeit in einer Umgebung zu verbringen, die zu ihnen

passt. Diese sollte grundsätzlich so sein, dass du dich als Hochsensibler sicher fühlst und dass du gefördert wirst. Das gilt für deine Wohnsituation (Einrichtung und Atmosphäre) ebenso wie für deine Hausgenossen, Kollegen und Freunde.

Wenn du fünf Tage pro Woche gemeinsam mit Menschen arbeiten musst, die laut, grob, feindselig oder frustrierend auf dich wirken, dann beeinträchtigt dich das. Wie lange willst du das aushalten? Wenn du eine anstrengende Familie hast und in eurer Wohnung kein Ort ist, an den du dich regelmäßig zurückziehen kannst, dann beeinträchtigt dich dein Familienleben. Wie sehr du auch deine Kinder und deinen Partner magst, ohne Zeit und Raum für dich wirst du zu viel Stress aufbauen.

Jede Mutter wird das wohl sagen, aber ich habe wirklich tolle Kinder. Sie sind lieb, verständnisvoll, klug, humorvoll, beteiligen sich an den Dingen, mögen einander und haben Achtung vor anderen Menschen. Wirklich phantastische Jungen. Trotzdem bin ich immer froh, wenn sie ein Wochenende mal nicht kommen. Lange habe ich mich dessen geschämt und fragte mich, ob ich sie vielleicht gar nicht liebe (das musste es doch wohl bedeuten?), aber davon kann keine Rede sein. Es ist der Trubel, die Fülle, das Nichtentkommenkönnen, die ständige Unterbrechung meiner Gedanken- und Erlebenswelt. Diese innere Welt brauche ich, um zur Ruhe zu kommen. Es ist so oft passiert, dass wir zu viert am Tisch saßen und ich aufrichtig versuchte, bei der Geselligkeit

und dem Trubel mitzumachen, aber irgendwann einfach nur in Tränen ausbrach. Als würde im Inneren ein Schalter umgelegt, es war aus, ich konnte nicht mehr. All das Getöse, das Gerede, die dröhnenden Lachsalven, das Geklapper mit Messer und Gabel und, last but not least: die Essgeräusche!

Wenn Menschen zu Besuch sind, kann ich mich nicht davon lösen, was sie tun und ausstrahlen. Es geht nicht nur um die Geräusche, sondern auch um das, was unsichtbar von ihnen ausgeht. Ab einem bestimmten Moment fühle ich mich dann immer ganz erschöpft.

(Eveline)

Wenn wir hochsensibel sind, werden wir das vermutlich auch immer bleiben. Auch in Zukunft werden wir noch oft von Eindrücken überwältigt werden. Doch es gibt Strategien, die uns helfen können, im Leben die Oberhand zu behalten, und die den Weg zu tiefer Erfüllung und dauerhaftem Glück ebnen.

Hochsensibilität ist keine Mode-, sondern eine Zeiterscheinung

Immer schon gab es sehr sensible Menschen. Doch ein *Thema* ist Hochsensibilität aufgrund von Faktoren geworden, die mit unserer heutigen Zeit zu tun haben: das überall zunehmende Tempo, die allgemeine Schnellebigkeit, der Alltag voll Hektik und Stress, die großen Städte mit ihren steten Verlockungen und Reizen, und nicht zuletzt die noch recht junge, expandierende multimediale Kommunikations- und Erlebniswelt. Hochsensibilität als Persönlichkeitseigenschaft ist einfach *ans Licht getreten*. Je mehr Reize vorhanden sind, desto mehr Menschen werden sich ihrer Sensibilität bewusst. Je länger diese Reize dauern, desto mehr Menschen *leiden darunter oder scheitern*. So einfach liegen die Dinge.

Die Menge der Aufgaben, die ich als Mutter, Ehefrau und Arbeitnehmerin habe, das Hin- und Herschalten von einer zur anderen, der Overkill an Information auf allen möglichen Gebieten, die Freundeskreise, Hobbys und Aktivitäten der Kinder, die nie aufhören, und alles, was dazu vorbereitet und gekauft werden muss (Sportsachen, Geschenke,

Kleidung usw.). Und dann noch der Trubel, die Geräusche und die Geschwindigkeit, mit der alles abläuft! Das hat zu der Überspannung geführt, in der ich mich befinde. Abends kann ich niemandem mehr zuhören, denn meine Energie ist dann völlig aufgebraucht.

(Sabine, 47 Jahre alt)

Ich fühlte mich so mitgenommen durch die Gefühle meiner Kollegen. Es schien, als ob alles, was sie dachten, bei mir besonders stark einschlug. Ich wusste nach einiger Zeit wirklich nicht mehr, ob das, was ich dachte, wohl noch wahr war. Ich fühlte mich immer tiefer in einem Sumpfeinsinken. Mit bleischweren Schuhen ging ich zur Arbeit. Innen schrie ich, doch äußerlich ließ ich unverändert den ruhigen gewissenhaften Bernd heraushängen. So ging das einige Monate. Zuhause musste ich ganz viel abreagieren. Ich wurde nach und nach labiler. Bis meine Frau sagte: Stopp, so geht das nicht mehr!

Ich habe es dann eine Zeit lang mit Meditation probiert. Das gab mir Ruhe und ein angenehmes Dahindämmern, was ich damals wohl mochte. Später aber nicht mehr. Jetzt orientiere ich mich neu. Ich glaube, dass mir diese Erfahrungen zu etwas Wesentlichem verhelfen sollen und ich lernen muss, dieses Zerfließen, das es schon so lange gibt, wie ich zurückdenken kann, in den Griff zu bekommen.

(Bernd, 36 Jahre alt)

Uns beeinflussen nicht nur greifbare und sichtbare Reize. Auch weniger gut Erklärbares wird von Hochsensiblen bemerkt (oft unbewusst). Auf diese Dinge zu hören ist schon eine richtige Kunst. Doch anschließend adäquat damit umzugehen, ist noch ein ganz anderes Thema. Der Umgang mit emotioneller Sensibilität, die ausgeprägte Fähigkeit, sich in andere einzufühlen, sich anderen auf tiefem Niveau zu verbinden, macht das Leben einerseits sehr reich, andererseits sehr schwierig. Wichtig ist, dass wir lernen, auf unsere intuitiven Signale zu achten, auf unseren inneren Kompass.

Viele Hochsensible suchen Coaching auf diesem Gebiet. Sie wollen wissen, wie sie ihre Grenzen besser schützen können, weniger von negativen Stimmungen anderer beeinflusst werden und unabhängig von der Situation bei sich selbst bleiben können.

Wir ticken normal, nur die Uhr läuft schneller

Eigentlich ist Sensibilität eine normale Eigenschaft von Mensch und Tier. Einfühlen, einschätzen, mitfühlen, tiefe Gefühle empfinden – all das ist dem Menschen über die Jahrhunderte erhalten geblieben und ist ihm in vielerlei Hinsicht von Nutzen. Mehr noch, diese Eigenschaft ist eigentlich grundlegend für die menschliche Entwicklung.

Sensibilität ist nützlich, um unseren Lebensbereich abzutasten, um Gefahren einzuschätzen, um andere zu ‚beschnuppern‘, um gemeinsam in Trance zu tanzen, zusammen in Gelächter auszubrechen, die giftige Frucht zu erkennen, die Sterne zu deuten, Heilkräuter aufzuspüren, und nicht zuletzt, um einen gesunden und attraktiven Sexualpartner zu finden. Dazu nutzen wir unsichtbare Tentakel, mit denen wir schmecken, riechen, hören, fühlen ... und (vorher)sehen ... Diese sensible Wahrnehmung dient Mensch und Tier primär zur Maximierung von Überlebens- und Fortpflanzungschancen. Bis zu diesem Punkt ist Sensibilität nichts Unnormales. Jedoch im letzten halben Jahrhundert begann die Welt, sich

schneller und schneller zu drehen – und langsam gleichsam durchzudrehen; und Hochsensible wurden zum ‚Kollateralschaden‘ dieser Entwicklung: Sie verlieren die Bodenhaftung, heben ab ... und riskieren eine Bauchlandung, irgendwo in einer neuen Spielweise von Bewusstsein.