

# **Hochsensibilität**

## **Der Versuch einer Annäherung**

Michael Harslem

Stand 1. März 2022

## Inhalt

Inhalt .....	- 2 -
Sind Sie hochsensibel? Eine ganze Reihe von Fragen: .....	- 3 -
Kennen Sie solche Bemerkungen? Solche Phänomene? .....	- 3 -
Was liegt dem zugrunde?.....	- 3 -
Was bedeutet Hochsensibilität für mich? .....	- 4 -
Wie kann sich das bemerkbar machen?.....	- 4 -
Welche Strategien haben HSP dadurch entwickelt?.....	- 5 -
Überlastung als generelle Tendenz bei HSP .....	- 6 -
stoffwechselbedingte Mangelerscheinungen bei Hochsensiblen.....	- 7 -
oft wird als Krankheit fehlinterpretiert, was jedoch Reaktionsmuster auf Überlastung und Stress sind....	- 7 -
Resümee.....	- 8 -
Kinder der neuen Generation.....	- 8 -
„Fehldiagnosen?“ .....	- 9 -
Die neuen Kinder besser verstehen lernen .....	- 9 -
Es fängt in der Kindheit an! .....	- 9 -
Resonanz als Qualität und als Belastung.....	- 10 -
Bewältigungsmechanismen.....	- 11 -
Das Gefühl für sich selbst verlieren, das Gefühl für andere verlieren .....	- 12 -
Umgang mit dieser Begabung .....	- 13 -
Eine besondere Ausprägung der Hochsensibilität: gefühlsstarke Kinder/Menschen.....	- 13 -
Was können Sie tun?.....	- 14 -
Persönliche Entwicklung durch Meditation .....	- 14 -
Übungen zur Selbsterziehung .....	- 15 -
Literatur zu HSP .....	- 15 -
Vertiefende Arbeit an Ihrem persönlichen Thema .....	- 15 -

## Sind Sie hochsensibel? Eine ganze Reihe von Fragen:

### Eine Erkundung einer weitgehend unbekanntem und verkannten Begabung

\* Der besseren Lesbarkeit halber wird das generische Maskulin gewählt, es sind damit jedoch immer alle Geschlechter gleichermaßen gemeint!

### Kennen Sie solche Bemerkungen? Solche Phänomene?

Haben Sie im Laufe Ihres Lebens oft – oder vielleicht sogar wie ich unzählige Male – Sätze zu hören bekommen wie: „Was ist denn mit Dir los?“, „Sei doch nicht so empfindlich!“, „Stell‘ Dich doch nicht so an!“, „Nimm Dir doch nicht alles so zu Herzen!“, „Musst Du es denn immer so kompliziert machen?“, „Du überreagierst!“, „Sei doch endlich mal still!“, „Kannst Du nicht ruhig sitzen?“, „Hör doch endlich auf!“, „Du bist viel zu schnell!“, „Stell‘ doch nicht so hohe Ansprüche!“ und vieles ähnliches mehr?

Nehmen Sie sehr viel um sich herum wahr? Können Sie sofort die Stimmung bei anderen Menschenspüren? Wissen Sie tendenziell schon vorher, was jemand sagen will?

Sind Sie sehr schnell? Arbeiten Sie deutlich mehr und intensiver als andere Menschen? Ein gewisser guter (Eu-)Stress beflügelt Sie zu hohen Leistungen. Haben Sie hohe Ansprüche an sich selbst? Gehen Sie in bestimmten Tätigkeiten ganz auf und erleben einen Flow?

Halten Sie Unwahrhaftigkeit um sich herum nur schwer aus? Können Sie das Leid anderer nur schwer ertragen? Ist Ungerechtigkeit für Sie schwer erträglich und setzen Sie sich für Gerechtigkeit ein? Fühlen Sie sich bei Hilfsbedürftigkeit sofort angesprochen zu helfen?

**Aber**– kennen Sie vielleicht auch das? Unter zu hoher Belastung von außen geht gar nichts mehr richtig. Ich bin leicht abgelenkt. Es fällt mir schwer, mich zu konzentrieren. Ich springe von einer Sache zur anderen. Viele Menschen um mich herum strengen mich an. Starker Lärm, grelles Licht, starke Gerüche, kratzige Kleidung... machen mir zu schaffen.

**Oder** gehören Sie vielleicht zu den Menschen, die damit leben, dass sie sehr schnell erschöpfen, dass ihnen alles gleich zu viel wird, sie dann manchmal sogar gereizt und unverträglich werden? Sind Sie ziemlich damit beschäftigt, im Alltag zu überleben, weil Sie eigentlich alles schon zu sehr anstrengt, obwohl Sie doch eigentlich gerne etwas tun wollen? Sind Sie dadurch immer wieder auf sich zurückgeworfen und hadern mit Ihrem Schicksal, weil anderen offensichtlich alles so viel leichter von der Hand geht? Oder ...oder...oder...

**Oder** sind Sie jemand von denen, die gelernt haben, sich gut zu schützen, damit sie nicht in solche (oben beschriebenen) Situationen kommen? Sorgen Sie dafür, dass sie möglichst immer alles im Griff haben? Haben Sie sich vielleicht schon früh gegen die Einflüsse von außen so abgeschirmt, so „gepanzert“, dass Sie vieles gar nicht mehr an sich heranlassen (können)? Halten Sie innerlich so viel Abstand, sind Sie so distanziert, dass Ihnen so etwas nicht mehr zu nahe kommen kann? Vielleicht sind Sie aber auch das schon so gewöhnt, dass Sie es gar nicht mehr bemerken? Haben Sie sich vielleicht auch schon äußerlich eine Schutzhülle zugelegt, obwohl sie eigentlich einmal ganz schlank waren? **Oder...oder...oder**

### Was liegt dem zugrunde?

Falls Sie etwas davon kennen, lohnt es sich für Sie, hier weiterzulesen, auch wenn es ziemlich viel ist, und sich näher damit zu beschäftigen, was da eigentlich vorliegt. Sie

merken, dass das sehr unterschiedliche Lebensmuster/Ausprägungen/Typen sind bzw. sein können. Es gibt Ihnen vielleicht die Möglichkeit, einiges besser zu verstehen, was Ihre besonderen Möglichkeiten sind bzw. warum manches Ihnen so zu schaffen macht. Bei allen Unterschieden haben diese Menschen nämlich alle etwas gemeinsam: es handelt sich bei der Ursache um die **besondere Fähigkeit/ Begabung/ Disposition der Hochsensibilität**.

Weil die Ausprägungen davon **so sehr unterschiedlich und immer individuell geprägt** sind, beschreibe ich viele verschiedene Dimensionen davon. Meiner Erfahrung nach wissen die meisten davon betroffenen Menschen gar nicht um ihre besondere Begabung, weil sie das von Kindheit an gewöhnt sind und für völlig „normal“ halten. Jeder von uns meint, dass die anderen genauso „ticken“ wie man selbst. Meistens merken Hochsensible aber doch schon früh, dass sie irgendwie anders sind als die anderen: Die anderen verstehen einen z.B. oft nicht richtig. Den anderen machen Sachen gar nichts aus, die mir zu schaffen machen. Die anderen nehmen vieles gar nicht wahr, was ich wahrnehme... Aber daran haben wir uns von klein auf gewöhnt und bemerken es meist gar nicht mehr. Wir haben sehr früh gelernt, das wegzustecken, zu kompensieren. Irgendwie sind wir immer auch bemüht, möglichst so zu sein wie die anderen und nicht aufzufallen.

## Was bedeutet Hochsensibilität für mich?

In den letzten 2 Jahrzehnten wurde erforscht, dass hochsensible Personen (HSP) **bis zu 40mal mehr wahrnehmen** als „normal-sensible“ Menschen und diese Eindrücke bis zu 5000mal schneller verarbeiten können. Das bedeutet, dass sie *ständig* viel mehr Eindrücke, Reize etc. als andere verarbeiten müssen, ihnen ausgeliefert sind. In der Regel sind sie deshalb damit auch schneller als andere überlastet, überreizt, überfordert. Jeder davon betroffene Mensch hat aber seinen ganz besonderen individuellen Umgang damit entwickelt, um sich zu schützen. Um das erkennen zu können und annähernd für sich selbst herausfinden zu können, haben wir aus verschiedenen Vorlagen und auf Grund unserer eigenen Erfahrungen mit uns selbst und mit anderen Menschen eigene **Fragebögen** zusammengestellt, die in dem beiliegenden Papier zu finden sind. Durch die Beantwortung dieser Fragen können Sie *ein erstes Gefühl* dafür bekommen, auf welchen Ebenen und in welchen Bereichen ein hochsensibler Mensch besondere Wahrnehmungsmöglichkeiten haben *kann*, nicht muss – und deswegen auch besonders viele Eindrücke verarbeiten muss – und ob etwas und ggfs. was davon auf Sie selbst zutrifft.

**Hochsensibel zu sein bedeutet also, eine angeborene oder in frühester Kindheit (oder später z.B. durch Traumatisierungen) erworbene Konstitution zu haben, die einem besonders viele und intensive Wahrnehmungen auf ganz verschiedenen Feldern und Ebenen beschert.** Nach der amerikanischen Psychologin **Elaine Aron**, der ersten wissenschaftlichen Erforscherin dieses Phänomens, von dem sie selber auch betroffen ist, für das sie den Begriff **HSP (High Sensitive Person** bzw. **hochsensible Persönlichkeit**) geprägt hat, haben ca. 15-20% aller damals (in den 1990er Jahren) von ihr befragten Menschen diese besondere Begabung – wenn auch in sehr unterschiedlichen Ausprägungen/ Varianten. Hochsensible Menschen können bzw. müssen(!) eben wie schon gesagt bis zu 40mal mehr wahrnehmen als andere „normalsensible“ und müssen das alles verarbeiten, weshalb sie oft auch besonders schnell sind, aber auch besonders schnell überlastet sein können.

## Wie kann sich das bemerkbar machen?

Auch aus meiner eigenen Erfahrung mit mir selbst und mit anderen hochsensiblen Kindern, Jugendlichen und erwachsenen Menschen weiß ich, dass die Hochsensibilität sehr verschiedene Erscheinungsformen und Auswirkungen haben kann.

- Sie kann durch die vielen intensiven Wahrnehmungen **viele Möglichkeiten** eröffnen,
  - **sie kann dadurch aber auch eine starke Einschränkung sein.**
- Es kann einem **sehr gut** damit gehen, weil man so viel und so intensiv wahrnimmt,
  - **aber auch sehr schlecht, weil man ständig von Reizen überflutet und damit überreizt wird, ohne sich dagegen wehren zu können.**
- Man kann dadurch sehr **einfühlsam** in andere Menschen sein und ein **sehr guter Zuhörer und Gesprächspartner** oder
  - man kann **ständig nur mit sich selbst beschäftigt** sein, ein starkes Mitteilungsbedürfnis haben und von sich selbst erzählen, sich selbst im Mittelpunkt erleben, **ohne** wahrzunehmen, wie es den anderen damit geht, und damit auch **besonders wenig Wahrnehmungen** für die anderen Menschen haben.
- Es kann eine **Hochbegabung** auf unterschiedlichen Gebieten damit verbunden sein
  - **aber auch Einschränkungen wie z.B. Legasthenie, Dyskalkulie, ADS, ADHS...**
- Die Hochsensibilität kann sich auf **sehr viele Gebiete** beziehen
  - oder **auf wenige einzelne.**
- Sie kann **stark ausgeprägt sein**
  - **oder schwächer –**
    - und auch **auf verschiedenen Gebieten unterschiedlich.**
- Es kann eine **Neigung zur Perfektion** mit **sehr hohen Ansprüchen an sich selbst**, denen man eigentlich nie richtig genügen kann, damit verbunden sein
  - oder aber auch **Unfähigkeitsgefühle, Resignation, Verlust des Selbstwertgefühls**
- eine HSP kann besonders **fröhlich, lebensfroh** sein
  - oder aber auch **antriebslos, ohne Lebensfreude, scheinbar depressiv,**
- kann **besonders schnell** sein
  - oder auch **blockiert, handlungsunfähig, wie gelähmt.**
- Hochsensibilität **kann** durch den dadurch ausgelösten **Dauerstress** zu bestimmten **auffälligen Verhaltensweisen und Handlungen, sowie zu Übersprungsreaktionen** führen, die z.B. als ADS oder ADHS bezeichnet werden,
  - **das muss aber nicht sein.**
- Sie **kann** mit **Linkshändigkeit** oder **überkreuzten Dominanzen** einhergehen und den daraus resultierenden Besonderheiten und Einschränkungen wie z.B. Legasthenie, Dyskalkulie oder anderen Teilleistungsstörungen –
  - **das muss aber nicht sein.**
- Sie **kann** bei starker Überreizung und Überlastung (insbesondere, wenn nicht integrierte frühkindliche Reflexe vorliegen) abrupte „**Übersprungs-Reaktionen**“ oder „**Ausraster**“ auslösen... - an die man sich hinterher manchmal gar nicht mehr erinnert,
  - **das muss aber nicht sein!**

So ließen sich noch manche anderen Phänomene finden, auf die aber hier nicht weiter eingegangen werden soll, denn **jeder Mensch geht mit dieser besonderen Begabung ganz individuell um.** *Eine differenzierte Klärung sollte auf jeden Fall in einem persönlichen Beratungsgespräch mit einem erfahrenen Hochsensiblen geschehen.*

## Welche Strategien haben HSP dadurch entwickelt?

Nun haben wir **hochsensiblen Menschen (HSP)** uns im Laufe unseres Lebens – wie oben beschrieben – schon von Kindesbeinen an daran gewöhnen müssen, dass unsere Wahrnehmungen anders sind als die anderer Menschen um uns herum. Wir hatten aber meistens die Erfahrung, dass wir nicht verstanden oder sogar ausgelacht wurden, wenn wir als kleine Kinder unsere Wahrnehmungen, inneren Erlebnisse und Erfahrungen noch

Stand 1. März 2022

unbefangen erzählten. So fühlten sich viele von uns schon als kleine Kinder häufig unverstanden und sehr oft einsam, was uns dann das ganze Leben lang begleitet. Wir hatten andererseits aber immer auch das natürliche und oft starke Bedürfnis, doch möglichst gleich zu sein wie die anderen und von diesen auch als Gleiche akzeptiert zu werden, einfach normal dazuzugehören – was aber sehr oft schwierig war und trotz allen Bemühens nicht richtig gelingen wollte.

Deshalb haben wir uns schon sehr früh angewöhnt, – so schwer es auch gewesen sein mag – **unsere besonderen Wahrnehmungen** nicht nur nicht mehr zu äußern, sondern sie auch wegzuschieben, nicht mehr richtig ernst zu nehmen, zu ignorieren, über sie hinwegzugehen, sie zu leugnen, sie zu unterdrücken, sie gar nicht zuzulassen... So haben wir in vielen Fällen schon als Kind gelernt, unsere besondere Sensibilität nicht nur so weit wie möglich für uns zu behalten, sondern auch sie zu negieren, zu übergehen, weil wir sie als Manko, als Defizit erlebt haben. Je früher diese **Verdrängung** eingesetzt hat, umso stabiler ist sie als **Verhaltensmuster** in uns verankert, ist sie habituell geworden. Dadurch finden wir dann als Jugendliche und als Erwachsene das ganz normal – und empfinden und glauben auch nicht, dass es etwas sei, was andere nicht so haben.

Da alle Menschen – so auch die HSP – die Welt und die anderen Menschen in der Regel nach dem eigenen Lebensgefühl und den eigenen Erfahrungen interpretieren, empfinden und glauben wir also, dass alle Menschen so „ticken“ wie wir selbst. Deshalb glauben viele Hochsensible erst einmal gar nicht, dass sie sich wirklich von anderen unterscheiden und dass sie selbst besondere Wahrnehmungsfähigkeiten und dadurch mehr, intensivere und auch andere Wahrnehmungen haben als andere.

Aus alledem ergibt sich, dass es **sehr viele und sehr unterschiedliche, jeweils individuell und durch die soziale Umgebung geprägte Mechanismen und Muster** gibt, mit der eigenen Hochsensibilität umzugehen. Tendenziell reagieren jedoch die meisten hochsensiblen Menschen eher so, dass sie – wie beschrieben – ihre besonderen Wahrnehmungen und den dadurch ausgelösten Verarbeitungsdruck übergehen oder überspielen – und diese dann irgendwann gar nicht mehr bewusst registrieren. Aber diese ganzen Wahrnehmungen und der Druck, sie zu verarbeiten, bleiben ja trotzdem bestehen, auch wenn sie nicht mehr bis zum Bewusstsein vordringen. Dadurch kommt es mehr oder weniger regelmäßig oder auch dauerhaft zu einer **Überlastung des Sinnesnervensystems und der Seele mit Wahrnehmungen, Sinnesreizen etc.**, die sich in der Regel erst seelisch und dann später meistens auch körperlich auswirkt. Meist werden aber dann erst die körperlichen Reaktionen wahrgenommen und oft erst dann, wenn sie nicht mehr zu übergehen sind.

## Überlastung als generelle Tendenz bei HSP

Typische **körperliche Reaktionen auf Überlastung** sind zum Beispiel

- Müdigkeit,
- Abgeschlagenheit,
- Nervosität,
- Überreizung,
- Kopfschmerzen, Migräne(!),
- Bauchschmerzen(!),
- Rückenschmerzen(!),
- Schlafprobleme,
- Überanstrengung,
- Schlappeheit,
- Kraftlosigkeit etc.

Typische **seelische Reaktionen auf Überlastung** sind z.B.

- Hyperaktivität,
- Überarbeitung
- Perfektionismus,
- sich in eigene Welten einspinnen,
- Realitätsflucht,
- Resignation,
- Mutlosigkeit,
- Niedergeschlagenheit,
- Kraftlosigkeit,
- Antriebslosigkeit bis hin zu depressiven Erscheinungen,
- aber auch **Überreaktionen** wie Gefühlsausbrüche, Zornanfälle,
- Fluchtreaktionen oder
- (totaler) Rückzug/Isolation.

## **stoffwechselbedingte Mangelercheinungen bei Hochsensiblen**

Viele dieser Phänomene beschreibt Anne-Barbara Kern in ihrem in vieler Hinsicht für Hochsensible sehr informativen und hilfreichen Blog. Er enthält viele gut recherchierte Ausführungen für verschiedene Aspekte von HSP, so vor allem auch über die Mangelercheinungen, die durch den **erhöhten Nervenstoffwechsel bei HSP** auftreten. In verschiedenen speziell darauf abgestellten Blogs beschreibt sie diese Zusammenhänge verständlich und ihre eigenen Erfahrungen mit verschiedenen Therapien, beginnend mit <https://hochsensibelsein.de/nahrungsergaenzung-fuer-hochsensible-nerven-teil-1/>

Sie erklärt sehr plausibel, dass es durch die besonders hohe Aktivität des Nervensystems der HSP zu bestimmten Mangelercheinungen kommt, die dann bestimmte Wirkungen im Körperlichen und im Seelischen haben können.

In ihrem **Buch „Nahrungsergänzung für hochsensible Menschen – wie du die Reizschwelle deiner Nerven in 3 Schritten deutlich erhöhst und im Alltag leistungsfähiger bist“** wird das mit vielen Beispielen aus der Praxis detailliert beschrieben. Ich empfehle jedem Hochsensiblen dieses Buch zu lesen, um sich auf der körperlichen Ebene stabilisieren zu können.

Anne-Barbara Kern geht davon aus, dass alle Versuche, mit der Hochsensibilität bewusster und damit besser umzugehen, nicht richtig wirksam werden können, wenn der Nervenstoffwechsel überlastet und durch bestimmte Mangelsituationen gestört ist.

## **oft wird als Krankheit fehlinterpretiert, was jedoch Reaktionsmuster auf Überlastung und Stress sind**

Dies alles sind hier in diesem Zusammenhang der Hochsensibilität jedoch erstmal **noch keine Krankheitssymptome**, sondern werden hervorgerufen durch eine **Überflutung und Überlastung mit Sinnesreizen und Wahrnehmungen**, die aber zum größten Teil gar *nicht bewusst* wahrgenommen werden und deshalb auch nicht adäquat verarbeitet werden können, sich aufstauen und sich dann in einer individuell jeweils spezifischen Weise entladen.

Auch hier gibt es wieder **sehr unterschiedliche Reaktionsmuster**, wie hochsensible Menschen mit diesen Phänomenen und den eigenen Reaktionen darauf umgehen. Die einen versuchen, trotzdem „ganz normal“ zu arbeiten und zu „funktionieren“ meist mit

sehr hohem Einsatz, hohem Anspruch an sich selbst und an die eigenen Leistungen, Perfektionismus, ohne sich zu schonen – bis es eben wieder zu bestimmten der oben angedeuteten Überlastungen und damit verbundenen Ausfallserscheinungen führt – oft ein Leben lang. **Sie sind kreativ, leisten besonders viel und intensiv – werden aber immer wieder durch körperliche oder seelische Reaktionen gegen ihren Willen „aus dem Verkehr gezogen“.**

Ein anderes, entgegengesetztes Reaktionsmuster ist das **Ausgeliefertsein an diese Erlebnisse**, so dass diese **Menschen sich ständig schwach, krank, überlastet, überfordert, unverstanden, schlecht behandelt etc. fühlen** und eigentlich immer geschont werden müssen. Alles dreht sich um die Störungen und (oft scheinbaren, aber individuell intensiv erlebten) „Krankheiten“, für die die Ärzte keine Ursachen finden können. Oft haben diese Menschen eine Odyssee bei verschiedenen Ärzten, Heilpraktikern, Therapeuten, Psychologen, Psychiatern, Psychotherapeuten etc. hinter sich, die aber letztlich alle nicht wirklich helfen konnten. Häufig geht das auch einher mit dem Gefühl, nicht mehr lange zu leben, bald sterben zu müssen. (In der Regel können solche Menschen jedoch uralt werden.)

Wieder andere **ziehen sich in sich zurück**, polstern sich innerlich und oft auch äußerlich, schotten sich ab, **panzern sich**, lassen alles, was ihnen zu nahe kommen könnte, nicht an sich heran, sind zum Teil sehr aktiv, leisten viel oder versinken zum Teil in sich selbst und ihren Leiden. Sie sind dann oft auch nicht nur für andere nicht mehr zugänglich, sondern haben auch **selber den Zugang zu sich selbst verbaut/verloren**. Sie sind ständig innerlich auf der Hut – vor den anderen, aber auch vor sich selbst.

## Resümee

Zusammenfassend kann ich sagen: **Hochsensible Menschen (HSP) nehmen ganz anders, sehr viel mehr, Anderes und andere Dimensionen wahr als andere Menschen.** Es entstehen in ihnen intensive körperliche Empfindungen, Gefühle, Farben, Gerüche, Töne, Worte, Gedanken, Bilder, die sich blitzschnell zu ganzen Filmen ausdehnen können, - um einige häufige Phänomene zu nennen. Sie verarbeiten diese Wahrnehmungen und Reize auch ganz anders als normal-sensible Menschen. Sie sind so erfüllt davon, dass anderes manchmal gar nicht mehr ohne weiteres wahrgenommen werden kann, so dass sie wie abwesend wirken oder sie manches nicht hören, was zu ihnen gesagt wird. Ihre Wahrnehmungswelt ist oft so intensiv, die Reizüberflutung so groß, dass sie in diesem Zustand die normalen alltäglichen Dinge gar nicht richtig erreichen können. Sie nehmen Gedanken und Gefühle in ihrer Umgebung wahr, wissen aber meist nicht, woher diese inneren Erlebnisse kommen. Sie meinen in der Regel erst einmal, dass sie selbst es sind, die diese erzeugen.

## Kinder der neuen Generation

Vielleicht haben Sie auch schon einmal davon gehört, dass seit einiger Zeit, beginnend mit den 1980er Jahren vor allem aber seit der letzten Jahrtausendwende, also seit 2000 und besonders seit 2010, vermehrt Kinder geboren werden, die solche besonderen Eigenschaften zeigen. Schon seit längerem sind verschiedene Menschen darauf aufmerksam geworden, dass immer mehr Kinder besondere Begabungen haben. In den USA sind sie mit dem Begriff Indigo-Kinder bezeichnet worden, andere sprechen von Sternenkindern, Kristallkindern, autonomen Kindern, Regenbogenkindern, Systemsprengern...

Diese Kinder sind schon **von klein auf sehr wach**, zeigen einen **besonders starken Eigenwillen** und sind zu vielen „**Kämpfen**“ mit den Eltern, Erzieher\*innen, Lehrer\*innen und anderen Erwachsenen bereit. Wir können heute schon davon sprechen, dass **eine**



**neue Generation mit neuen Fähigkeiten auf die Welt gekommen ist, die nur ganz schwer in die herkömmlichen Muster und Lernformen einzufügen ist**, die sich dagegen sogar z.T. vehement wehrt. Schon in den Kindergärten, vor allem aber in den Schulen wird ständig über die „schwierigen“ Kinder geklagt und es werden alle möglichen sonderpädagogischen Förderbedarfe festgestellt und Förderprogramme dafür entwickelt bis hin zu der Einzelbegleitung von bestimmten Kindern, die in der Schule „auffällig“ sind.

### „Fehldiagnosen?“

**Aus meiner Sicht ist der Umgang mit diesen Phänomenen eine eklatante Fehlentwicklung!** Man versucht, diese **neuen** Kinder mit **alten** Mustern und Methoden zu diagnostizieren, einzuordnen, zu klassifizieren und zu therapieren, die diesen Kindern aber nicht gerecht werden (können). Ihre besonderen Begabungen sind mit den herkömmlichen Tests nicht zu erfassen und deshalb wird man ihnen mit diesen Tests nicht gerecht, sondern versucht, irgendwelche Erklärungen oder Diagnosen zu bekommen für etwas, was man nicht versteht, um damit eine scheinbare Sicherheit zu bekommen. So gibt es meiner Meinung nach viele Diagnosen von „sozial-emotional-gestört“ über ADHS, ADS bis hin zu Depression und Autismus, die aufgrund bestimmter Phänomene gestellt werden, die das Kind zwar zeigt – aus meiner Sicht vor allem unter Stress-Bedingungen wie auch diese Tests nun einmal sind – **die aber nicht das Wesentliche des Kindes erfassen.**

### Die neuen Kinder besser verstehen lernen

Diese **Kinder der neuen Generation** sind fast alle gefühlsstark, hochsensibel, deshalb überwach und sehr schnell überreizt, zum großen Teil hellfühlend, teilweise hellichtig, haben also Wahrnehmungen, die normale Menschen nicht haben und in der Regel auch nicht verstehen können, sind sehr eigensinnig und in gewisser Weise sehr klug, teilweise weise. Ich könnte hier noch viele weitere Merkmale aufzählen, die sie aber in verschiedener Form in meinem Fragenteil für Kinder finden, dessen Fragen Ihnen helfen sollen zu prüfen, inwieweit diese Merkmale auf Ihr Kind oder Sie selbst zutreffen. Das könnte Ihrem Kind und vielleicht auch Ihnen selbst manchen Test und daraus folgende Fehldiagnosen ersparen.

Ich bin auf ein lesenswertes Buch gestoßen, das diese neue Generation zum Thema hat von *Armen Tougu und Kerttu Soans: Könnt ihr uns zuhören? Kinder wollen eine andere Gesellschaft, Dreifalter Verlag, 2018*. Die Autoren beschreiben die Kinder der neuen Generation nach sieben Ausprägungen:

1. das hyperaktive Kind,
2. das ungehorsame Kind,
3. das Kind mit einem Missionsgefühl,
4. das Kind mit einem weit zurückreichenden Gedächtnis,
5. das empfindsame Kind,
6. das unhöfliche Kind,
7. das verschlossene (autistische) Kind.

Sie beschreiben auch Wege zum Verständnis dieser besonderen Kinder. Ich selbst vermeide solche Festlegungen und Einordnungen immer bewusst. Ich nenne sie aber hier, weil sie vielleicht manchen zum besseren Verständnis ihres Kindes oder von sich selbst im Rückblick auf die eigene Kindheit helfen können.

### Es fängt in der Kindheit an!

Wie oben schon gesagt, entwickeln die meisten Hochsensiblen schon als kleine Kinder die unterschiedlichsten, **sehr individuellen Strategien**, mit ihren besonderen Wahrneh-

mungen umzugehen, damit fertig zu werden, um möglichst normal zu erscheinen und nicht aufzufallen. So lernen sie schon sehr früh bei negativen Reaktionen ihrer Umwelt, vor allem der Eltern, aber auch der Geschwister und Spielkameraden und anderer Verwandten – später dann der Erzieher und Lehrer –, sich nicht mehr zu äußern, ihre Wahrnehmungen, Erfahrungen, Gefühle, Gedanken, Bilder... für sich zu behalten. Meist geht damit eine Unterdrückung der intensiven Gefühle einher, die nicht mehr zugelassen werden, wie abgespalten werden. Auch die in der Regel starken körperlichen Reaktionen auf äußere Eindrücke, vor allem auf Reizüberflutung werden unterdrückt, übergangen. So entwickeln sie ganz verschiedene **Überlebensmechanismen**, um damit leben zu können.

- Manche hochsensible Kinder ruhen glücklicherweise so in sich selbst, sind so sicher, autonom und harmonisch, dass sie auch auf ihre Umwelt beruhigend und ausgleichend wirken. Sie strahlen in gewisser Weise positiv in ihr Umfeld. Sie sind gerne gesehene Gesprächspartner und Freunde.
- Andere sind sehr empathisch und offen für alle Begegnungen, so dass sie schnell Kontakt bekommen.
- Wieder andere sind scheinbar sanguinisch und können schnell von einer Sache, von einer Begegnung zur anderen hüpfen.
- Manche Kinder schotten sich ab, ziehen sich in sich zurück, machen sich stumpf gegen die anstürmenden Eindrücke und vor allem gegen die in ihnen auftauchenden, aufbrausenden Gefühle.
- Manche wirken wie erstarrt, abgelähmt, haben sich „dicht“ gemacht und bekommen deshalb oft eine Diagnose aus dem „Autismus-Spektrum“.
- Bei anderen entlädt sich das nach außen in – oft ungezügelter, überschießendem – Bewegungsdrang, Gefühlsausbrüchen, Wortschwallen, Dominanzgehabe, scheinbarer Aggressivität..., so dass sie z.B. die Diagnose „emotional-sozial gestört“ bekommen.
- Manche Kinder polstern sich auch äußerlich, werden zunehmend dicker, legen sich eine äußere Schutzschicht zu, was aber häufig wieder zu Ausgrenzung, Hänkeln... durch andere Kinder führt und die Spirale nach unten verstärkt. So bekommt für diese Kinder durch diesen speziellen Schutzmechanismus ihr Leiden noch weitere Dimensionen, was wiederum den Schutzmechanismus noch weiter verstärken kann.

## Resonanz als Qualität und als Belastung

Ganz typisch ist es, dass eigentlich alle kleinen Kinder, aber insbesondere kleine hochsensible und gefühlsstarke Kinder mit ihren Eltern so in **Resonanz** sind, dass sie die Gedanken und Gefühle ihrer Eltern in sich selbst erleben. Sie wissen vieles einfach, ohne dass man es ihnen sagen muss. Wenn ihre Eltern sie für völlig in Ordnung und lebenswert halten, fühlen sie sich eben so und fühlen sich geborgen und sicher. Wenn sie von ihren Eltern für dumm oder schwierig gehalten werden, ohne dass die Eltern das sagen müssen, halten sie sich selbst für dumm oder schwierig, weil dieses Gefühl durch **Resonanz** von dem Erwachsenen **direkt mental abgenommen** wird und innerlich in dem Kind entsteht. Das bedeutet, dass die direkten Bezugspersonen solcher besonders sensiblen, gefühlsstarken Kinder ihre Gedanken und Gefühle sehr kultiviert haben sollten und sich derer sehr bewusst sein sollten.

**So überträgt sich auch Ärger oder Stress** der Erwachsenen oder der Umgebung direkt auf das Kind. Viele kennen die sich **aufschaukelnde Spirale** bei Missverständnissen, Streit oder auch bei den Hausaufgaben. Erst mit zunehmendem Alter der Kinder und der damit einhergehenden größeren Bewusstheit wird eine Differenzierung für sie möglich, sodass sie unterscheiden lernen können, welche Gefühle, Worte, Gedanken in

ihnen als **Resonanz** zu einem anderen Menschen oder zu ihrer Umgebung entstehen und dort ihren Ursprung haben und nicht von ihnen selbst stammen.

Dies könnte hier an vielen Beispielen weiter ausgeführt werden. Ich will es jedoch bei einem weiteren Beispiel belassen: wenn solch' ein HSP-Kind einem Lehrer gegenübersteht, der ihm eine Frage stellt, und dieser dabei selbst die Antwort denkt, entsteht in dem Bewusstsein des HSP-Kindes die Antwort und es kann diese sagen. So haben manche Hochsensible, die im Schriftlichen Probleme hatten, durch mündliche Prüfungen zum Teil ausgezeichnete Noten erreicht. Wir haben in unserem Lernforschungsprojekt „Freie Hofschule Gaisberg“ viele dieser Phänomene gründlich studieren können und haben versucht, beim Lernen bewusst diese besonderen Fähigkeiten der Kinder zu berücksichtigen und daran anzuknüpfen. So war eine der Grundlagen unseres Erfolges, dass wir immer **an die Stärken dieser Kinder geglaubt** haben und **sehr viel Vertrauen in ihre Fähigkeiten** hatten. Wir mussten sehr bewusst mit unseren Gedanken und Gefühlen umgehen, um diesen hochsensiblen Kindern überhaupt Lernen im eigentlichen Sinne zu ermöglichen, weil sie gewöhnt waren, immer abzuwarten, was in ihnen auftaucht – oder zu raten. **Bei Stress und Angst z.B. in Tests oder in Prüfungen können sie jedoch auf diese Fähigkeiten nicht mehr zugreifen!**

## Bewältigungsmechanismen

Später im Jugendalter und von Erwachsenen werden zum **Abtauchen, Aussteigen, Zur-Ruhe-Kommen, Sich-Betäuben** auch Suchtmittel benutzt wie Zigaretten, Alkohol, Drogen. Manche flüchten sich in die **Scheinwelten der Computerspiele**, wo sie mit ihrer Intelligenz und Schnelligkeit viele Erfolge haben, virtuelle Stars oder Helden werden können – was sie aber der realen Welt immer mehr entfremdet bis hin zur Computersucht. Deshalb sollten Hochsensible so wenig wie irgend möglich mit Bildschirmmedien zu tun haben.

Andere ziehen sich immer mehr in sich zurück, verlieren allen Mut und dann auch ihr Selbstwertgefühl, trauen sich nichts mehr zu, werden dadurch schwach und schwächer – und geraten so in einen **Strudel der negativen Gefühle**, der immer mehr zu innerem Stress führt bis hin zur scheinbaren Depression, die aber eigentlich auf der Hochsensibilität beruht. Typisch ist für solche Menschen, dass die medikamentöse oder psychologische Behandlung der Depression in der Regel wirkungslos bleibt, Klinikaufenthalte oft die Symptome noch verschlimmern, wenn die Ursache der Hochsensibilität nicht erkannt wird, da für Hochsensible in der Regel Kliniken mit ihren vielen äußeren und inneren Eindrücken zu ganz erheblichen Überlastungssituationen führen.

Wieder andere **flüchten sich in innere Welten**, heben sozusagen ab aus der realen Welt, die sie so bedrängt. Das kann bis zur Phantasterei und dem Sich-Einspinnen in die eigenen Traumwelten führen. Sie machen sich damit häufig selbst etwas vor, was von anderen z.B. Geschwistern, Eltern, Lehrern immer wieder in Frage gestellt, korrigiert, zerstört wird und damit das **Gefühl des Unverstandenseins** immer noch mehr verstärkt. Diese Menschen hängen z.T. ein Leben lang ihren unverwirklichbaren Träumen nach und können in der realen Arbeitswelt dadurch nur sehr schwer Fuß fassen. Sie versuchen immer wieder Neues und halten es nicht durch bzw. scheitern damit. Sie sind immer auf der Suche nach dem eigentlich Passenden. Immer sind die anderen schuld, dass ihre tollen Projekte nicht gelingen. Bei manchen gleitet es auch in Depression oder sogar in Kriminalität ab.

Wieder eine andere Art der **Kompensation** und der **Distanzierung** besteht in dem Entwickeln und dem **Einsatz der eigenen Intellektualität**, des schnellen Erfassens von Situationen, des scharfen Urteilsvermögens, der hohen Kreativität beim Finden von Prob-

lemlösungen, womit ein **intellektueller Schutzschild** gegen außen aufgebaut werden kann. Häufig geht das mit einem noch stärkeren Negieren der eigenen Gefühle und damit einer gewissen „seelischen Panzerung“ einher, manchmal gepaart mit Sarkasmus und Ironie. Durch die Intellektualität wird eine Distanz zu allen anderen und zu der Welt gewahrt.

Weiterhin ist mir einige Male begegnet, dass in der Kindheit mit Erfolg die **Strategie „kleines Mädchen“** oder **„kleiner Junge“** entwickelt wurde, dem man doch seine Ausrutscher bzw. sein Unvermögen entschuldigen muss. Wenn diese Strategie wirklich erfolgreich war, wird sie habituell. So können Sie auch über 50-jährige antreffen, die ihre Ausrutscher, ihr Chaos, ihre Fehler, ihre Sprunghaftigkeit oder Hyperaktivität immer noch mit diesem Muster vor sich selbst rechtfertigen und von den anderen entschuldigt haben wollen.

### **Das Gefühl für sich selbst verlieren, das Gefühl für andere verlieren**

Jetzt habe ich viele Schwierigkeiten und Hindernisse für HSP beschrieben. Glücklicherweise gibt es aber auch viele hochsensible Menschen, die das Gefühl für sich selbst nicht verloren haben, ihre Gefühle zulassen und wahrnehmen können, ganz natürlich gelernt haben, sich zu schützen, denen ihr Selbstbewusstsein erhalten geblieben ist und die sich nicht als „nicht stimmig“ erleben, sondern ihre besonderen Wahrnehmungen schätzen können, die dadurch **aus ihrer vollen Kraft schöpfen und ihre Potentiale entfalten** können. Diese hochsensiblen und hochbegabten Menschen können ein glückliches und erfülltes Leben führen. Darüber kann sich jeder freuen und braucht keine besonderen Hilfen. Deshalb werde ich hier nicht weiter darauf angehen.

Zusammenfassend kann ich sagen, **dass leider viele Hochsensible – oft schon als Kinder – das Gefühl für sich selbst, ihre Gefühle, Bedürfnisse, für die Grenzen ihrer Belastbarkeit verloren haben.** Sie „funktionieren“ einfach und machen alles mit – aber sie leiden andererseits auch – körperlich und seelisch. **Sie wissen aber nicht warum!** Wie auch oben schon gesagt, greifen sie häufig zu Zigaretten, Alkohol oder anderen Drogen, um sich stumpfer bzw. dicht zu machen gegen die Reizüberflutung. Das ist natürlich keine Lösung, denn im Unterbewusstsein sind sie ihren erhöhten und erweiterten Wahrnehmungen trotzdem weiterhin ausgesetzt, nur dringt nicht mehr alles bis zum Bewusstsein vor.

**Manche verlieren dadurch aber nicht nur das Gefühl für sich selbst, sondern auch das Gefühl für andere Menschen, mit denen sie zusammen sind.** Ich treffe immer wieder auf Menschen, die trotz – oder wegen – ihrer Hochsensibilität **wenig oder kein Gefühl für andere Menschen**, auch nicht für Kinder oder Jugendliche haben. Sie gehen sogar oft besonders hart mit anderen um, weil sie das eigene Muster, mit sich umzugehen, auch auf die anderen anwenden. HSP bedeutet also nicht unbedingt, besonders sozial sein zu können, sondern kann bei Entwicklung solcher Mechanismen auch das Gegenteil bewirken.

Ein erschreckendes Beispiel erlebte ich auf einem Geburtstagsfest einer Freundin von uns gegen Mitternacht, als ich einen hochsensiblen Vater mit seiner etwa 9-monatigen hochsensiblen Tochter auf dem Arm direkt vor den überlaut dröhnenden Boxen der Band tanzen sah. Das Kind hing völlig verstört und schon unfähig sich z.B. durch Schreien bemerkbar zu machen auf dem Arm des Vaters. Der Vater hatte keine Wahrnehmung für sein Kind und sich! Wahrscheinlich war er durch den vorangegangenen Alkoholkonsum schon so desensibilisiert, dass er nur noch seine eigenen Gefühle erleben konnte und nicht mehr merkte, was mit ihm und mit seiner Tochter geschah. Am nächsten Morgen

waren Vater und Baby „neben sich“, kaum ansprechbar und nur eingeschränkt „anwesend“.

Andere wiederum können sich zu wenig abgrenzen und „verschwinden“ in dem anderen. Sie hören so intensiv zu, dass sie sich selbst dabei vergessen.

## Umgang mit dieser Begabung

Armen Tougu und Kerttu Soans beschreiben in ihrem oben genannten Buch drei grundsätzliche Arten mit diesen besonderen Begabungen umzugehen. Sie nennen es:

1. den **weißen Weg**, das sind diejenigen Menschen, die mit Empathie für die anderen da sind, sich in den Dienst des Lebens stellen. Sie haben genügend Kraft, sich dabei nicht zu verausgaben, sondern in Kontakt mit sich und ihren Gefühlen zu bleiben. Sie sind harmonische Persönlichkeiten, die ihre großen kreativen, mitmenschlichen, intellektuellen und anderen Begabungen entwickeln und leben können. Viele von ihnen werden Künstler, Architekten, Berater, Coaches, Seelsorger, Heiler o.ä.
2. den **schwarzen Weg**, das sind diejenigen Menschen, die ihre besonderen Begabungen egoistisch dazu benutzen, andere zu manipulieren, zu beherrschen, sich dadurch Vorteile zu verschaffen. Sie sind in gutem Kontakt mit sich selbst, aber sie schützen sich davor, die anderen Menschen wahrzunehmen und auf ihre Bedürfnisse einzugehen. Weil sie die anderen Menschen so gut durchschauen können, können sie sich zulasten anderer viele Vorteile verschaffen und zu ihren eigenen Gunsten nutzen. Hier lauern die Gefahren des Machthungers und der Geldgier und andere.
3. **sich auflösen**, beschreibt diejenigen Menschen, die entweder die Verbindung zu sich selbst oder zur Umwelt verlieren. Im ersten Fall verausgaben sie sich ständig und kommen nicht mehr zu sich. Im zweiten Fall isolieren sie sich, können in Apathie, depressionsartige Zustände verfallen, sind vielen Suchtgefahren ausgesetzt. Dabei wird das Selbstbewusstsein immer geringer und das Selbstwertgefühl geht weitgehend verloren. Diese Menschen sind oft auch suizidgefährdet.

Auch wenn ich selbst das nicht unbedingt so beschreiben und einordnen würde, zeigt es meines Erachtens doch Tendenzen auf, die wir heute in der Gesellschaft finden. Daraus ergibt sich für mich eine **erhöhte Verantwortung der neuen Kindergeneration gegenüber**, dass wir alles tun, um ihnen zu helfen, mit ihren Begabungen in der richtigen Weise umzugehen. Sie bringen einerseits sehr viel Kraft ihrer Persönlichkeiten mit, sind aber andererseits auch vielen Gefahren der ständigen Überladung, der Fixierung auf ihre Auffälligkeiten, der Ablenkung, der Betäubung usw. ausgesetzt.

## Eine besondere Ausprägung der Hochsensibilität: gefühlsstarke Kinder/ Menschen

Nicht alle hochsensiblen Kinder und Erwachsenen sind auch besonders gefühlsstark, aber alle besonders gefühlsstarken Menschen sind in der Regel auch hochsensibel. **Nora Imlau** beschreibt in ihrem Buch: „**so viel Freude, so viel Wut - gefühlsstarke Kinder verstehen und begleiten**“ (Kösel) die spezielle Situation dieser gefühlsstarken Kinder und insbesondere die Herausforderungen, die sich daraus für die Eltern und begleitenden Erwachsenen ergeben. Bei den gefühlsstarken Kindern sind die Extreme im Gefühlsspektrum und die Schwankungen zwischen diesen besonders ausgeprägt. Sie nennt 8 typische Eigenschaften gefühlsstarker Kinder, die in der Regel jedoch auch allgemein auf hochsensible Kinder zutreffen:

1. mein Kind erlebt Gefühle unglaublich intensiv
2. mein Kind ist extrem ausdauernd und hartnäckig
3. mein Kind ist überdurchschnittlich sensibel

4. mein Kind ist außergewöhnlich offen für alle Eindrücke
5. mein Kind kann Abweichungen von Routinen kaum aushalten
6. mein Kind hat scheinbar niemals endende Energie
7. mein Kind tut sich sehr schwer mit Veränderungen
8. für mein Kind ist das Glas oft halb leer.

Einfühlsam beschreibt sie die Besonderheiten dieser besonders gefühlsstarken Kinder und geht insbesondere auf die speziellen Situationen ein, die sich durch ein so geartetes Kind für die Eltern stellen. Dabei beschreibt sie auch typische Reaktionsmuster verschiedener Elterntypen auf solche Kinder und die familiären Dynamiken, die sich daraus ergeben können. Sie geht sehr stark von den erlebbaren Phänomenen aus und geht auf die Ursachen nur insofern ein, als sie diese Kinder als gefühlsstark und hochsensibel erlebt. Sie beschreibt jedoch gut die Stresssituationen, Stressauslöser und die Ursachen dafür. Sie gibt viele gute Beispiele für gelingende Interventionen der Eltern und auch vom Gegenteil. Insgesamt ist das Buch eine wertvolle Lektüre für alle Eltern, die es mit dieser besonderen Ausprägung von hochsensiblen Kindern zu tun haben.

## Was können Sie tun?

### Persönliche Entwicklung durch Meditation

**Ich will hier noch kurz auf eine andere Möglichkeit hinweisen, wie eine gewisse Hochsensibilität bewusst geführt entwickelt werden kann, die allen, die solche Wege gehen, bekannt sein dürfte:** Ich kann mich durch eine intensive Selbsterziehung und besondere innere Schulungswege z.B. Meditation und durch viele verschiedene spirituelle Übungen (wie sie für unsere heutige Zeit z.B. von Rudolf Steiner gegeben wurden) bewusst immer sensibler machen für die Wahrnehmung meiner Umwelt, anderer Menschen und meiner selbst – sowie für nicht sinnlich wahrnehmbare Phänomene.

Ich kann damit meine Wahrnehmungsfähigkeit im Laufe der Zeit so erweitern und so erhöhen, dass dadurch meine Sensibilität auf bestimmten Gebieten so stark gesteigert wird, dass die oben beschriebenen Phänomene erweiterter Wahrnehmungen der Hochsensiblen teilweise ebenfalls auftreten können, obwohl sie nicht angeboren oder frühkindlich erworben sind. Es handelt sich dann sozusagen um eine **bewusst erworbene Hochsensibilität**. Wenn dabei das Denken, Fühlen und Wollen in bestimmter Weise geschult werden, so dass man diese Seelentätigkeiten bewusst lenken kann, und das mit Vorurteilslosigkeit und Positivität ergänzt, bekommen diese Menschen die Möglichkeit, sehr bewusst mit ihren erweiterten Wahrnehmungen umzugehen. Insofern treffen die oben geschilderten Gefahren für HSP hier nicht zu, da man sich selbst entschieden hat, seine Wahrnehmungen erweitern zu wollen.

**Diese gerade beschriebenen Möglichkeiten sind den „geborenen“ Hochsensiblen in die Wiege gelegt und könnten in schöner Weise weiterentwickelt und immer bewusster gehandhabt werden, wenn sie rechtzeitig erkannt und als besondere Begabung wertgeschätzt werden.** Diese neuen Generationen, die seit etwa 1980 und verstärkt nach der Jahrtausendwende und ab 2010 geboren werden, bringen in sehr hohem Maße diese Fähigkeiten mit. Meiner Erfahrung nach sind hochsensible Menschen meistens ganz natürlich und selbstverständlich spirituell orientiert, haben besonders als Kinder spirituelle Erfahrungen und gehen dann (früher oder später) oft auch bewusst einen spirituellen Weg und können dabei den besonderen Wert ihrer Hochsensibilität noch besser schätzen lernen.

So können Hochsensible sich selbst und ihre verschiedenen Wahrnehmungen, Gefühle und inneren Bilder besser verstehen lernen, wenn sie sich mit dem Gebiet der geistigen

Erfahrungen beschäftigen. Es gibt da sehr verschiedene Zugänge, von alten östlichen Wegen, wie den verschiedenen Yoga-Wegen oder dem Zen, bis hin zur Anthroposophie und zum New Age, vom Schamanismus bis zu Geistheilern, vom Spiritismus bis zur „schwarzen Magie“. Es gibt also sehr verschiedene geistige Wege, die zu spirituellen Erfahrungen führen können, die aber nicht die meinigen sind, weshalb ich hier nicht näher darauf eingehen will. Meiner Erfahrung nach muss in Bezug darauf jeder seinen eigenen Weg finden, der für ihn der richtige ist.

## Übungen zur Selbsterziehung

Meiner eigenen Erfahrung nach sind gerade für Hochsensible die Übungen zur Selbsterziehung, der differenzierten Entwicklung des Gefühlslebens, des bewussten Umgangs mit „übersinnlichen“ Wahrnehmungen, wie sie von Rudolf Steiner in seinem Buch „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?“ für die heutige Zeit beschrieben werden, eine große Hilfe, sich selbst besser zu verstehen, die eigenen Wahrnehmungen bewusster zu fassen und einordnen zu können. Sie helfen, sich in dieser Welt der Gefühle und Gedankenbilder zu orientieren und sein Denken, Fühlen und Wollen immer bewusster handhaben zu lernen. Man findet hier verständliche, plausible Erklärungen für Wahrnehmungen und Phänomene, die man sonst nicht verstehen und einordnen kann.

Führt man selbst diese Übungen konsequent über längere Zeit durch, kann man einen viel selbstverständlicheren Zugang zu der eigenen Hochsensibilität und den damit verbundenen Phänomenen finden. Andererseits sind einem viele der dort geschilderten Wahrnehmungen und Phänomene schon vertraut und man bekommt von Seiten eines erfahrenen Geistesforschers eine Bestätigung dafür und kann sie so in ihrem Zusammenhang besser verstehen. Man kann dadurch sehr viel Achtsamkeit, innere Sicherheit, Stabilität, Ausgeglichenheit, Vertrauen in sich und andere, Gelassenheit, Gleichmut, Positivität, Unbefangenheit, also innere Führung entwickeln. Das hilft sehr, im täglichen Leben und im Umgang mit sich selbst mit dieser besonderen Begabung besser zurechtzukommen.

Eine weitere große Hilfe stellen aus meiner Sicht die sog. 6 Nebenübungen von R. Steiner dar: Gedankenführung, Willensführung, Gleichgewicht der Gefühle, Positivität, Vorurteilslosigkeit und Ausdauer (d.h. alle 5 Übungen gleichzeitig) anzuwenden. Mit Ausdauer geübt geben diese Übungen eine große innere Sicherheit und Kraft.

## Literatur zu HSP

Falls Sie vermuten, dass bei Ihnen oder Ihrem Kind eine Hochsensibilität vorliegen könnte, empfehlen wir Ihnen aus der Fülle von verschiedenen Büchern zur Hochsensibilität, die es inzwischen dazu gibt und die oft eher persönliche Erlebnisberichte sind, als aus unserer Sicht nach wie vor gültiges **Grundlagenwerk**, um sich in die Thematik einzulesen, das Buch von **Elaine Aron**: „**Sind Sie hochsensibel?**“. Weitere Bücher von ihr sind u.a. „Das hochsensible Kind“ und empfehlenswert für Erwachsene „Sind Sie hochsensibel? Das Arbeitsbuch“ (alle im mvglverlag).

## Vertiefende Arbeit an Ihrem persönlichen Thema

Wenn Sie weiter an diesen Fragen arbeiten wollen, sollten Sie das mit Menschen tun, die selbst hochsensibel sind und ihre Erfahrungen damit gut verarbeitet haben. Unserer und unserer Klienten Erfahrung nach sind die wenigsten Ärzte, Psychologen oder Psychotherapeuten mit diesem Thema vertraut, außer sie haben selbst eine von ihnen erkannte und bewusst verarbeitete Hochsensibilität und können sie deshalb auch an anderen Menschen erkennen.

Falls Sie das wollen, stehen wir Ihnen als mit diesem Thema erfahrene Gesprächspartner gerne zur Verfügung. Nach einem ersten Kontakt per Email telefonieren wir ger-

ne in einem (kostenlosen) Erstgespräch mit Ihnen, um herauszufinden, ob wir die richtigen Ansprechpartner für Sie sind. Unserer Erfahrung nach ist eine solche Abklärung notwendig und sinnvoll, um zu klären, ob wir eine Grundlage für den weiteren Aufwand für ein persönliches Treffen mit einer gemeinsamen Arbeit an Ihren Fragen schaffen können. So wollen wir unnötigen Aufwand und Enttäuschungen möglichst minimieren.

Wir haben auch einen Fragebogen entwickelt und nutzen einen einfachen Test, um mögliche Tendenzen zur Hochsensibilität entdecken zu können. Dann können wir Ihnen unseren Fragebogen zuschicken, den Sie für sich oder Ihr Kind ausfüllen. Diesen ausgefüllten Bogen können Sie uns dann zumailen, so dass wir dann am Telefon mit Ihnen darüber sprechen können. Daraus ergeben sich dann meistens die weiteren Schritte.

Sie können dann zu einem persönlichen Treffen hierher zu uns nach Altenmarkt-Thalham kommen. Dann machen wir meist erst einmal einen gemeinsamen Spaziergang in unserer schönen Flusslandschaft, damit Sie hier ankommen und wir uns gegenseitig kennenlernen können.

In einem zweiten Schritt klären wir Ihre Erwartungen an dieses Treffen und an uns als Grundlage für die weitere Arbeit, die sich dann ganz an Ihren Fragen orientiert. Daraus ergibt sich dann in der Regel auch der Zeitrahmen für dieses Treffen. Unserer Erfahrung nach ist es je nach Dauer der Anreise sinnvoll, um 9:30 Uhr bzw. 10:30 Uhr zu beginnen und bis 13:00 Uhr zu arbeiten. Dann sind Sie zum Mittagessen bei uns eingeladen. Danach machen wir eine kurze Mittagspause, in der Sie spazieren gehen, am Fluss sitzen, im Sommer auch baden oder sich ausruhen können.

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass es sinnvoll ist, diesen Fragebogen und Test gemeinsam mit uns zu bearbeiten, da sich sofort verschiedene Fragen daraus ergeben, die am besten gleich besprochen werden sollten.

Daraus ergeben sich in der Regel die Themen, die wir dann gemeinsam mit Ihnen bewegen.

Falls sinnvoll und nötig schließt sich in der Regel von ca. 15:00 bis 17:00 Uhr oder 18:00 Uhr eine weitere gemeinsame Arbeit an Ihren Fragen an. Wir schließen dann mit einem kurzen gemeinsamen Rückblick und Vorblick ab.

Der Email-Kontakt und der telefonische Erstkontakt sind kostenlos. Für die intensive Arbeit mit Ihnen hier vor Ort, für die wir in der Regel einen halben oder einen ganzen Tag ansetzen, sind wir als Freiberufler auf ein Honorar angewiesen, das wir jeweils persönlich mit Ihnen vereinbaren.

**Falls Sie Kontakt mit uns aufnehmen wollen, machen Sie das am besten erst per Email und dann telefonisch.**

Johannes und Michael Harslem