

Zart besaitet – glücklich sein?! Achtsam leben mit Hochsensibilität



Klientin Sara, selbstständig als Übersetzerin für internationale Kommunikation, 27 Jahre alt, lebt in einer Beziehung

Anamnese Sara erzählt, dass sie vor einem halben Jahr ein Burnout hatte, sich Hilfe beim Hausarzt gesucht hat und mit einer kognitiven Verhaltenstherapie begonnen habe. Trotzdem gehe es ihr immer noch nicht gut und sie könne ihrer Tätigkeit nur schwerlich nachkommen; sie leide unter Appetitlosigkeit, fühle sich schlapp, müde, überfordert, ausgelaugt und habe keinerlei Antrieb mehr. Trotz der Verhaltenstherapie habe sich wenig bei ihr verändert und sie werde immer hilfloser.

Beratung In einer ersten Kennenlernsitzung erzählt sie mir von ihrem Weg, von ihren Problemen und Erfahrungen. Ich stelle ihr den Test von Elaine Aron „Sind Sie hochsensibel?“ vor und sie willigt ein. Die Auswertung und bestimmte Ereignisse in ihrem Lebenslauf stellen recht schnell klar: Sara gehört zu den 20% hochsensiblen oder auch hochsensitiven Menschen. Diese Zahl hört sich zunächst sehr hoch an. Und doch ergeben die Forschungen von Elaine Aron und die neueste Studie von Lena Blumentritt an der Uni Bielefeld (High sensory-processing sensitivity – eine empirisch quantitative Studie zu Hochsensitivität 2012) genau diese Zahlen für die westliche Welt.

Hochsensible oder auch hochsensitive (es werden beide Adjektive genannt) Menschen sind mit einer größeren sensorischen Verarbeitungsfähigkeit, einem stärkeren Reflexionsvermögen und einer stärkeren Erregbarkeit als nicht hochsensible Menschen ausgestattet. Hochsensibilität ist keine Krankheit. Es handelt sich hier lediglich um eine neurologische Besonderheit, die evolutionär stabil ist und von Generation zu Generation weiter gegeben wird. Und natürlich bringt sie Vor- und auch Nachteile mit sich, deshalb ist es für einen hochsensiblen Menschen von großer Dringlichkeit, sein Leben an dieses Persönlichkeitsmerkmal anzupassen, um gesund und optimal leben zu können.

Therapie Für Sara ist es von großer Wichtigkeit, mögliche Strategien zum Umgang mit ihrer Hochsensibilität zu erwerben und diese anwenden zu können. In der zweiten Sitzung

widmen wir uns dem Thema der Information und des Verständnisses der Hochsensibilität. Hier haben wir auch lebenspraktische Übungen mit eingebaut, die speziell auf den Alltag von Sara zugeschnitten sind. Bis zu unserer nächsten Sitzung bekommt sie Aufgaben mit nach Hause, an denen sie üben kann und mit denen sie sich kritisch auseinandersetzen soll. Dazu gehören u. a. eine Gliederung ihres Tagesablaufes mithilfe einer To-Do-Liste, in die auch regelmäßige Pausen sowie Möglichkeiten zum Essen und Trinken eingebaut sind. Wichtig ist hier auch die zeitliche Begrenzung der Arbeitszeit und die Planung von Urlaubstagen – für Sara als selbstständige und hochsensible Unternehmerin eine besonders wichtige Aufgabe. Im Rahmen dieser Planung lernt sie auch, bewusster Nein zu sagen und so an ihren eigenen Grenzen zu arbeiten.

Nach rund vier Wochen treffen wir uns zur dritten Sitzung und beschäftigen uns mit der Selbstwertanalyse von Sara. Hier kommen einige negative Programme zum Vorschein, die Sara im täglichen Leben zusätzlich zum Umgang mit ihrer Hochsensibilität stark belasten und auch einschränken. Auf unbewusster Ebene wirken u. a. sehr stark die alte Glaubensüberzeugungen „Ich bin immer für andere da und mir hört keiner zu“, „Ich muss viel für Liebe tun“ sowie „Wenn ich meine Gefühle zeige, mache ich mich angreifbar und verletzbar“.

In der dritten und vierten Sitzung beschäftigen wir uns verstärkt mit dem Reframing, der Umdeutung von alten Glaubenssätzen, Programmen und Gegenprogrammen (der Begriff des Reframings ist von Virginia Satir eingeführt worden und seitdem aus der systemischen Familientherapie nicht mehr wegzudenken).

Aus den alten oben genannten Programmen entwickelt Sara sogenannte Gegenprogramme wie „Ich muss mehr leisten als andere, um geliebt zu werden“, „Ich nähre mein Loch an Liebe mit zu viel Arbeit und zu viel Essen“ und „Ich behalte meine Gefühle bei mir und flüchte mich in Tagträume“, um überhaupt überleben zu können.

Zur fünften und letzten Sitzung treffen wir uns nach ungefähr zwei Monaten und halten

Rückschau, wie Sara bislang die Veränderungen auf ihrer „Festplatte“ Gehirn erlebt hat.

Sara hat durch die Arbeit in den letzten Sitzungen so viel an Stärkung ihres Selbstwertes erfahren, dass wir uns nun mit ihren neuen Zielen beschäftigen können. Wir arbeiten mit den „Big five for life“ von John Strelecky und finden so ein R für Reisen, andere Kulturen und Menschen entdecken und erforschen, ein O für offen sein, sich öffnen, Menschen ins Leben zu lassen und zu vertrauen, ein S für Selbstständigkeit weiter ausbauen und neue Unternehmen zu gründen, ihrer Kreativität freien Ausdruck zu lassen, ein E für Elefanten endlich einmal in freier Wildbahn begegnen zu können und zum Schluss ein N für Nein sagen dürfen und sich nicht schlecht und schuldig dabei zu fühlen.

Rosen sind nun ihre ständigen Begleiter, die ihr einen Rahmen geben und sie im Alltag an ihre Ziele erinnern.

Zusätzlich zur Beratung hat Sara sich ein gutes Netzwerk mit anderen hochsensiblen Personen geschaffen, die ihr weiterhin Kraft und Bestätigung in ihrer Hochsensibilität geben. Der Austausch mit Menschen, die ähnlich wahrnehmen und daher auch ähnlich denken und fühlen, ist auch heute noch eine gute Basis für sie.

Literatur und Links

Elaine N. Aron: Sind Sie hochsensibel?

Georg Parlow: Zart besaitet – Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochempfindliche Menschen

Renate Göckel: Was Hochsensible glücklich macht – Leben mit einer seelischen Begabung

Lena Blumentritt: High sensory-processing sensitivity – eine empirische Studie

www.hochsensibel.org

www.zartbesaitet.net

www.hsperson.com



Simone Roer

Psychologische Beraterin und Integrative Familienstellerin nach Schober-Howorka

info@srcoaching-guetersloh.de