

Hochsensibilität - Ein Fluch oder ein Segen?

Zoom-Treffen im April Symposium 2024

Wir freuen uns, Euch zu unserem

Gespräch zur Hochsensibilität begrüßen zu können.

Mein Name ist Katrin Wilcke. Clarissa Marchesan und ich gestalten und betreuen die Fakultät 3 "Hochsensibilität" auf der Plattform der Akademie Tutorium Berlin.

Das Thema heute wird ein Rückblick des letzten Semesters sein, wo wir uns im allgemeinen mit der Fragestellung beschäftigt haben: Hochsensibilität - Ein Fluch oder Segen?

Frau S. (29 J. alt) aus Berlin: Ich habe mich mit der Thematik schon gefühlt mein ganzes Leben beschäftigt. Schon als Kind war mir vieles oft schneller zu viel, zu laut und zu bunt. Ich war schneller erschöpft, als andere meiner Freunde und mochte mich auch oft nicht nach der Schule mit Freunden treffen. Das kam mir immer komisch vor, aber ich konnte es auch nicht verstehen warum es so war. Meine Mutter hatte mich jedoch immer gelassen, mich nicht bedrängt und nur gut zugesprochen, so nach dem Motto: "Geh' raus! Spiel mit den anderen Kindern...!" Das war gut.

Irgendwann, als ich dann größer oder eben jugendlicher war, wollte ich natürlich immer mit den Leuten mithalten können. Doch dann wurde vieles wieder schnell zu viel. Ich unterdrückte es und machte dennoch mit. Das hatte später für zur Folge, dass ich sehr oft krank wurde und mich nur schwer erholen konnte. Lange konnte ich mir keinen Reim daraus machen. Ich dachte, ich sei einfach nur unfähig in der Gesellschaft zu existieren. Ich zog mich immer mehr zurück.

Eine liebe Freundin lud mich ein, mit ihr einen Workshop zu besuchen. Thema war: Kunst der Hochsensibilität! Erst habe ich gedacht: "Häh, was ist das komisches..?!" doch ich war neugierig und wollte auch mal wieder was neues erleben.

Was soll ich sagen? Der Kurs war für mich wie eine Offenbarung! Eine Ruheort mit -für mich sonst- zu vielen Menschen. Es war so angenehm, nicht zu helles Licht, angenehme Räume, sortiertes Mal- und Zeichenmaterial.

Nicht nur, dass ich endlich wieder was tolles zeichnen konnte und mit mir zufrieden war, sondern auch die Gespräche und der Austausch mit Gleichgesinnten. Eine junge Frau erzählte mir auch von der Akademie und von dir, Katrin. Somit habe ich durch einen kleinen Tipp einer Freundin und den Kontakt mit Katrin, wieder zu mir finden können.

Meiner Meinung nach, ist es häufig ein Fluch, wenn man nicht weiß, was mit einem nicht stimmt oder weiß, was los ist. Doch wenn einem klar ist, was da mit und in dir passiert, dann hat man die Chance sein Leben so zu gestalten, dass einem -zum größten Teil- nur gute Dinge passieren und begegnen.

Katrin: "Ja, das stimmt! Hochsensible Menschen 'müssen' einmal mehr darauf achten, dass die Reiz überflutete Welt nicht über sie hereinbricht. Ein gut organisierter Tagesplan mit nicht allzu vielen aufeinander folgenden Terminen kann da z. B. eine gute Hilfe sein. Auch ist es wichtig, einen sogenannten Notfallplan parat zu haben, wenn es einen überkommt und 'überrollt'. Dazu später aber gern noch mehr. Wer möchte noch etwas zu seinem 'Fluch und Segen' berichten?"

Angela aus München, 20 Jahre alt:

"Hallo, danke erst einmal für die Einladung! Das Thema beschäftigt mich auch ähnlich, wie Frau S., doch ich finde es zeitweilig auf der Arbeit extrem anstrengend. Entweder ich habe den falschen Beruf gewählt oder ich habe noch nicht die richtigen Übungen parat. Auf die Übungen und deinen

angedeuteten Kurs, Katrin, bin ich sehr gespannt! Ich werde so oft von 'meinem Alltag in meinem Alltag' überwältigt. Ich bin dann wie gelähmt und habe den Impuls zu flüchten. Das kann doch nicht sein! Ich muss doch funktionieren?

Katrin: "Natürlich möchte man dazugehören, seine Aufgaben erledigen und danach auch noch Ressourcen für seine Freizeit haben. Doch der Akku ist leer und man kann keine weiteren Ereignisse mehr aufnehmen oder genießen. In meinen Gesprächen mit meinen Coachees kommt immer wieder die Frage: 'Wie bekomme ich mehr Energien, um ausdauernd meine Freizeit genießen zu können? Ohne irgendwann den Fluchtgedanken zu bekommen?' Hierbei ist es wichtig, erst einmal zu wissen, was ist mit mir los ist! Und im Anschluss, wie kann ich meinen 'Fluch' zum 'Segen' meines Lebens machen?

Deine Hochsensibilität ist ein Teil von dir! Der Teil, der dich ausmacht! Ein hochsensibler Mensch kann, wenn er in seiner Mitte ist, die Welt in viel schöneren, schillernden Farben sehen. Den Klang der Natur und ich bin 100% davon überzeugt, die Töne des Universums wahrnehmen. Keine Angst vor diesen Klängen, Gerüchen und Farben. Durch deine Augen, Ohren der Hochsensibilität erfährst du den Segen deines Seins!

Auch wenn die Gerüche, Geräusche nicht schön sind und sie deine sensiblen Sinne praktisch verletzen, ist es wichtig, dass du damit umgehen kannst, um nicht überwältigt zu werden. Denn so würdest du dein Geschenk der Hochsensibilität als einen Fluch empfinden. Auch hier kann ich euch gerne auf meinen in Kürze folgenden Kurs aufmerksam machen, der genau diese Punkte beschreibt und mit ganz einfachen Übungen gefüllt ist, die man leicht und bequem im Alltag integrieren kann.

Das Zoom Treffen ging noch etwas länger, als geplant, es war eben gemütlich. Mit viel Freude und großem Interesse berichteten die Teilnehmenden von ihren Erlebnissen. Am Ende waren sich fast alle einig:

Hochsensibilität ist ein Segen, wenn man weiß, was im Grunde mit einem los ist, dann gehört das Akzeptieren dieses besonderen Teils dazu und zum Schluss das Lieben und Leben dieses wunderbaren Geschenkes!

Leider ist es in der Gesellschaft noch nicht richtig angekommen und kann somit auch häufig nicht akzeptiert werden, dass der ein oder andere 'anders tickt'. Doch wir sind der festen Überzeugung und des unerschütterlichen Glaubens daran, dass man schon durch solch Beiträge, wie wir sie auf der Plattform der Akademie Tutorium Berlin durch unsere Symposien in die Welt bringen, ein Stück Aufklärung und Offenheit für das 'Anders sein' schaffen kann.

Es grüßen Euch ganz herzlich,
Eure Clarissa und Katrin