



SUSANNE MOEBERG

# Seelenschutz für Hochsensible



**SCORPIO**

## 2

# Achtsamkeit und Sensitivität

»Fühlst du dich glücklich und erfüllt, wenn du durchs Leben gehst, dann tust du das Richtige.«

*Thich Nhat Hanh*

Indem Sie Ihre Achtsamkeit schulen, stärken Sie automatisch Ihre Fähigkeit, mit Ihrer Sensitivität gut umzugehen, denn Sie lernen, die vielen kleinen Anzeichen und Stimmungsschwankungen, die signalisieren, dass Sie sich Ihrer Belastbarkeitsgrenze nähern, immer früher wahrzunehmen. Das wiederum versetzt Sie in die Lage, Reizüberflutung rechtzeitig vorzubeugen bzw. sie konstruktiv zu handhaben. Dadurch vermeiden Sie unnötigen Energieverlust und können an den Aktivitäten teilnehmen, die Sie sich wünschen.

Wenn wir von etwas sehr begeistert sind oder uns gehetzt fühlen, neigen wir dazu, in unseren Gedanken und Handlungen eingleisig zu werden und automatisch zu reagieren. Achtsamkeit ermöglicht uns, diesem Reaktionsmuster einen Riegel vorzuschieben, mit uns selbst in Kontakt zu treten und unsere innere Balance wiederzufinden.

## Das richtige Maß

Für hochsensible Menschen kommt es auf das richtige Maß an. Zu wenig Stimulation langweilt sie, zu viel davon macht sie gestresst und erschöpft. Falls Sie dazu neigen, sich zurückzuziehen, um von bestimmten Situationen nicht überwältigt zu werden, dann kann Achtsamkeit Ihnen helfen, diesen besser gewachsen zu sein. Wollen Sie hingegen immer zu viel, kann Achtsamkeit Sie darin unterstützen, innezuhalten und loszulassen, um sich Ihre Energie und gute Laune zu bewahren.

Auch durch die Praxis der Achtsamkeit werden Sie nicht immer in der Lage sein, zu 100 Prozent einen kühlen Kopf zu bewahren. Aber Sie können belastende Situationen besser

handhaben.

Denken Sie sich eine Skala von 1 bis 10. Wenn Sie sich in einem Einkaufszentrum oder an einem Flughafen befinden, dann erreicht Ihr Unbehagen womöglich die 10. Indem Sie täglich Achtsamkeit praktizieren, können Sie dieses Unbehagen vielleicht auf eine 6 reduzieren, was immerhin bereits eine erhebliche Verbesserung darstellt. Selbst wenn das Ergebnis nicht perfekt ist, so ist es doch bereits ein großer Erfolg.

## Mit Achtsamkeit bewusste Entscheidungen treffen

Als ausgebildeter Coach ist es für mich selbstverständlich und von großem Wert, zielgerichtet und fokussiert zu arbeiten. Ich weiß genau, welche Resultate ich erreichen möchte, und setze mich voll und ganz dafür ein. Andererseits dreht sich Achtsamkeit darum, den Augenblick so zu akzeptieren, wie er ist, und sein Potenzial möglichst voll auszuschöpfen.

Man könnte jetzt glauben, dass zwischen Achtsamkeit und Coaching ein Widerspruch besteht, doch ist das nicht der Fall. Es geht vielmehr darum, wie stark wir an unser jeweiliges persönliches Ziel gebunden sind. Lassen Sie mich das anhand eines Beispiels verdeutlichen. Nehmen wir an, Sie gehen einkaufen. Nun gibt es drei Möglichkeiten: Wenn Sie *zu schwach an Ihr Ziel gebunden* sind, dann benutzen Sie keinen Einkaufszettel und haben sich vorher auch keine Gedanken gemacht, was im Kühlschrank fehlt oder was Sie brauchen. Sie lassen sich unbewusst von Ihren Gefühle leiten und wählen die Artikel, die Ihnen unmittelbar ins Auge springen.

Wenn Sie *zu stark an Ihr Ziel gebunden* sind, haben Sie einen peniblen Einkaufszettel geschrieben, den Sie Punkt für Punkt abarbeiten. Sie sind vollständig auf Ihren Zettel fixiert und kaufen nur das, was Sie darauf notiert haben.

Wenn Sie *angemessen an Ihr Ziel gebunden* sind, überlegen Sie im Voraus, was Ihnen fehlt, und schreiben einen Einkaufszettel. Im Geschäft wissen Sie genau, was Sie wollen, sind aber auch offen für andere Dinge. Vielleicht sind gerade Bio-Orangen im Angebot, also entscheiden Sie sich bewusst für die Orangen, obwohl Sie eigentlich Äpfel hatten kaufen wollen. Auch das Nougat in der Süßwarenabteilung verlockt Sie, doch steht Nougat nicht im Einklang mit Ihrem Gesundheitsbewusstsein, also lassen Sie die Finger davon. Oder Sie entscheiden sich doch für das Nougat, weil es genau das ist, was Sie heute für Ihr Wohlbefinden brauchen. Worauf es ankommt, ist, dass Sie nicht automatisch Ihren augenblicklichen Impulsen nachgeben, sondern bewusste Entscheidungen treffen.

Um auf die Beziehung zwischen Coaching und Achtsamkeit zurückzukommen: Das Coaching macht einem die eigenen Werte und die eigene Richtung klar. Und die Achtsamkeit verschafft einem die Aufmerksamkeit und Freiheit, um bewusste

Entscheidungen in diesem Sinne treffen zu können.

## Achtsamkeit und Meditation

Achtsamkeit ist eine Form der Meditation. Doch unterscheidet sich die Methode in einem wesentlichen Punkt von dem, was die meisten von uns unter Meditation verstehen. Ich bin schon vielen Menschen begegnet, deren Versuche zu meditieren gescheitert waren, weil sie stets von ihren wandernden Gedanken gestört wurden. Meist lag dies daran, dass sie sich zum Ziel gesetzt hatten, sich sämtlicher Gedanken zu entledigen.

*Achtsamkeit handelt nicht davon, alle Gedanken loswerden zu wollen. An Gedanken ist grundsätzlich nichts verkehrt, im Gegenteil. Denken ist ein natürlicher Vorgang, und unser Geist strebt beständig nach neuen Gedanken. Bei der Achtsamkeit geht es stattdessen darum, sich das Denken bewusst zu machen und es näher zu untersuchen. Es geht darum, unsere Gedanken so zu nehmen, wie sie sind, ohne sie als willkommen oder unerwünscht zu beurteilen, ohne sie ändern zu wollen, um ein bestimmtes Resultat zu erreichen. Achtsamkeit dreht sich stets darum, sich die Realität bewusst zu machen und ihr offen gegenüberzutreten – mit Akzeptanz, Geduld und Freundlichkeit.*

Während man sich bei gewissen Formen der Meditation z. B. auf ein Mantra fokussiert, richtet man bei der Achtsamkeitspraxis seine Aufmerksamkeit auf alles, was gerade geschieht, und bleibt dabei offen und neugierig.

Ich selbst praktiziere Meditation seit mehr als zwölf Jahren. Während ich meditiere, lausche ich sanfter Musik, die mich dazu inspiriert, in meine Gedanken einzutauchen oder in einem tranceähnlichen Zustand aufzugehen. Beispielsweise lese ich zuerst einen kurzen Text, schließe dann die Augen, lausche der Musik und lasse meinen Gedanken freien Lauf. Oft habe ich dabei das wunderbare Gefühl, mit dem eigentlichen Wesen der Dinge in Kontakt zu treten – mit etwas, das größer ist als ich. So entfliehe ich Raum und Zeit und habe hinterher das Gefühl, dass mein Bewusstsein in gewisser Weise gereinigt wurde. Oft schließe ich die Meditation ab, indem ich meine Gedanken und Erlebnisse in einem Tagebuch notiere. Das Meditieren verschafft mir innere Ruhe und das Gefühl, mit mir selbst im Einklang zu sein.

Allerdings gelingt es mir nicht, diesen Zustand für den Rest des Tages zu bewahren. Sowie ich mit dem Meditieren fertig bin, beschleunige ich mein Tempo und will meist mehrere Dinge gleichzeitig erledigen – dieses Verhaltensmuster habe ich bis heute nicht durchbrechen können. Und wenn ich erst einmal mit den Aufgaben des Tages konfrontiert bin, fällt es mir schwer, zwischendurch eine Pause zu machen oder zu meditieren. So sind die Pflichten des Tages auf der einen und die Meditation auf der anderen Seite bis heute kaum zu vereinbarende Größen für mich.

Wenn ich dagegen Achtsamkeit übe, fühle ich mich hellwach und schenke meinen Gedanken sowie meiner Umgebung volle Konzentration. Ich betrachte die Dinge, ohne sie

dahingehend zu beurteilen, ob sie in meinen Augen gut oder schlecht, erwünscht oder unerwünscht sind. Und statt Musik zu hören, folge ich den Achtsamkeitsübungen auf meinem iPod. Die Übungen dienen dazu, mein achtsames Bewusstsein, das mich durch den Tag begleitet, zu trainieren. Achtsamkeit an sich ist wie gesagt weit mehr als bloß die Übungen: nämlich ein Lebensstil und ein Weg, sich die Dinge jederzeit bewusst zu machen und im Augenblick gegenwärtig zu sein.

Ich praktiziere sowohl Achtsamkeit als auch Meditation. Das eine durch das andere zu ergänzen ist für mich von großer Bedeutung, weil ich dazu neige, mich nicht nur in den angenehmen Empfindungen während der Meditation zu verlieren, sondern auch in der Anspannung und dem Stress, die der Alltag mit sich bringt.

Früher fiel es mir extrem schwer, mich während der Arbeit zu Pausen zu zwingen. Obwohl ich spürte, dass ich ruhebedürftig war, machte ich einfach weiter, konzentrierte mich auf mein Ziel und wollte unbedingt fertig werden. Meine eigenen Bedürfnisse stellte ich hinten an. Jetzt hilft mir das Achtsamkeitstraining dabei, zwischendurch innezuhalten, loszulassen und im Augenblick zu sein. Ich werde mir meiner Bedürfnisse bewusst, meiner Grenzen und der kleinen Signale meines Körpers, die mir anzeigen, dass ich mich meiner Belastungsgrenze nähere. Das verschafft mir die Freiheit, rechtzeitig bewusst gegenzusteuern.

## Selbstfürsorge

Dass sich hochsensible Menschen oft überstimuliert und erschöpft fühlen, hängt nicht selten damit zusammen, dass es ihnen an der Fähigkeit mangelt, gut für sich selbst zu sorgen: das heißt, das eigene Wohlergehen an die erste Stelle zu setzen, gesunde Grenzen zu wahren, den eigenen Werten und Bedürfnissen Rechnung zu tragen.

Menschen mit stark sensibler Veranlagung sind empfindsamer als die meisten anderen. Sie spüren, wie es ihren Mitmenschen geht, und haben äußerst sensible Antennen für deren emotionale Befindlichkeit. Mit negativen Gefühlen und Stimmungen haben sie prinzipiell Schwierigkeiten. Deshalb neigen die meisten von ihnen dazu, eine übergroße Verantwortung für die allgemeine Stimmung und Atmosphäre zu übernehmen. Sie sind außergewöhnlich rücksichtsvoll und wollen vermeiden, dass andere miteinander in Streit geraten. Sie fühlen sich für ihre Mitmenschen verantwortlich und neigen dazu, im Interesse anderer zu denken, bevor diese es selbst tun.

Wer hochsensibel ist, dem fällt es oft schwer, anderen Menschen Wünsche abzuschlagen oder ihre Erwartungen zu enttäuschen, ohne deshalb ein schlechtes Gewissen oder Schuldgefühle zu bekommen. Dieses Ungleichgewicht prägt sich meist schon in der Kindheit aus, was vielen aber nicht bewusst ist. Im Gegenteil, sie halten dieses

Verhaltensmuster für normal und glauben, dass es allen Menschen so geht. Doch spätestens mit Mitte 40 erkennen die meisten Betroffenen, dass sie nicht mehr genug Energie haben, um dieses eingefahrene Muster weiterhin aufrechtzuerhalten. Meiner Erfahrung nach führt es häufig zu großen persönlichen Problemen, wie Stress, Erschöpfungszustände und zunehmender Rückzug in sich selbst, wenn man in diesem Alter noch nicht erkannt hat, dass es so nicht weitergehen kann.

Häufig verfügen Menschen, die ausgeprägt sensitiv sind, über einen natürlichen Altruismus, das heißt, ihre Wertvorstellungen entspringen dem Wunsch, anderen Gutes zu tun und selbst ein liebevoller, empathischer und hilfsbereiter Mensch zu sein. Natürlich ist das ein schöner Wunsch, doch sollte man zuerst Verantwortung für sich selbst übernehmen. Viele fürchten, egoistisch zu erscheinen, wenn sie ihre Gewohnheiten und Verhaltensmuster ändern. Und von anderen egoistisch genannt zu werden kann sehr verletzend sein.

Ich möchte daher an dieser Stelle ganz dick unterstreichen, dass es sich nicht ausschließt, gut für sich selbst zu sorgen und ein liebevoller, einfühlsamer Mensch zu sein. Es geht lediglich darum, die richtige Balance zu finden.

Es ist eine sehr positive Eigenschaft, aus Liebe Verantwortung zu übernehmen. *Doch wer Verantwortung für andere übernimmt, der nimmt ihnen auch Freiheit und Selbstbestimmung ab.* Es ist nicht klug, sich stets vor allem dafür einzusetzen, dass es anderen gut geht, und auf die Dauer beeinträchtigt es die eigene Freude und Lebensqualität. Es ist durchaus möglich, anderen Menschen gegenüber verständnis- und liebevoll zu sein, ohne darauf zu verzichten, den eigenen Standpunkt zu vertreten. Sie müssen auch nicht fehlerfrei oder perfekt sein. Falls Sie dies von sich erwarten, werden Sie für den Rest Ihres Lebens unglücklich sein.

Achtsamkeit hilft Ihnen dabei, Selbstfürsorge zu entwickeln, und verschafft Ihnen die Möglichkeit, rechtzeitig zu bemerken, wenn Sie beginnen, sich unwohl zu fühlen. Dann können Sie innehalten und dem Impuls widerstehen, automatisch zu handeln.

## Die eigenen Grenzen achten

Für hochsensible Menschen ist es besonders wichtig, die eigenen Grenzen zu kennen. Viele von ihnen haben diese jahrelang verleugnet, um die gute Stimmung in ihrem Umfeld zu bewahren und negative emotionale Reaktionen anderer zu vermeiden. Hochsensible haben oft größte Schwierigkeiten, mit Enttäuschung, Zorn, Kritik, Geringschätzung, Uneinigkeit und dem Schweigen ihrer Mitmenschen umzugehen. Sie können es ganz einfach nicht ertragen, wenn andere mit ihnen unzufrieden sind. Für manche von ihnen ist es schier unerträglich, die Spannung auszuhalten, die entsteht, wenn man sich die Meinung sagt oder seine Wünsche und Bedürfnisse unmissverständlich zum Ausdruck bringt. Dann fragen sie sich, ob man so etwas überhaupt tun darf und ob so ein Verhalten nicht ausgesprochen