

die freilerner

ZEITSCHRIFT FÜR SELBSTBESTIMMTES LEBEN UND LERNEN

AUSGABE DREI 2023 — HEFT 99 — 8 € — ISSN 2366-3901

Kommunikation



HOCHSENSIBILITÄT – FLUCH ODER SEGEN?

Text: Miriam Sompek

Ist Hochsensibilität ein Fluch oder Segen? Diese Frage haben sich bereits viele Hochsensible gestellt. Auch ich habe das, als ich noch nicht vollständig über das Phänomen der Hochsensibilität aufgeklärt und ich mir dieser überaus kostbaren Gabe noch nicht bewusst war. Heute weiß ich, diese Frage ist ganz klar zu beantworten: Hochsensibilität ist kein Fluch, keine Erkrankung, keine Schwäche oder Strafe, sie ist ein Privileg, ein Geschenk, eine Gabe – eine Superpower – wenn wir uns ihrer bewusst sind und mit ihr richtig umzugehen und sie entsprechend einzusetzen wissen.

Hochsensibel zu sein, ist an sich keine Eigenschaft, sondern vielmehr eine Lebens- bzw. Wesensart. Es ist wichtig, dass wir den Fokus dabei zu den Möglichkeiten lenken, denn nur das verändert die Auseinandersetzung mit dem Thema. Wir dürfen erkennen, dass wir uns mit einem Begriff nicht beschränken lassen, uns keinen Stempel der Unzulänglichkeiten und Schwierigkeiten aufdrücken lassen sollten, sondern dass für jeden von uns immer alles möglich ist. Mit einem bewussten Blick auf Hochsensibilität stellen wir also eine neue Möglichkeit zur Verfügung. Einen neuen Raum, in dem das eigene Sein, die eigene Empfindsamkeit und die Art, die Welt wahrzunehmen, neu erfasst werden darf. Hochsensibel steht für alle Möglichkeiten: Dich mit deiner Hochsensibilität noch mehr zu trauen, dich noch mehr selbst zu leben und noch mehr in deine wahre Größe zu gehen.

Der Begriff der »Hochsensibilität« wurde in den vergangenen Jahren bereits stark geprägt. Er gibt Menschen, die auf eine tiefere Art und Weise empfinden und wahrnehmen, Sicherheit und das Gefühl, endlich verstanden zu werden. Dennoch ist die Aufklärung über Hochsensibilität, wie gesagt, noch nicht weit genug verbreitet und leider spürt man immer wieder, dass die Aufmerksamkeit meist darauf liegt, was Hochsensibilität »nicht« ermöglicht. Viele glauben, hochsensible Menschen seien nicht so belastbar, seien überempfindlich, hätten Schwierigkeiten und Schwächen, viele Herausforderungen und Probleme. Sie glauben, wenn man hochsensibel ist, sei für einen nicht alles möglich. Nicht selten wurde ich gefragt, mit welcher »Krankheit« ich mich denn beruflich beschäftigen würde. Vor kurzem wurde ein Artikel veröffentlicht, in dem es heißt, dass hochsensible Kinder mehr brauchen würden, um sich emotional und sozial gut entwickeln zu können. Dass Eltern mit diesen Kindern anders umzugehen hätten und das ganze Leben danach anzupassen sei. Und ja – dem gebe ich recht – doch ich gehe noch weiter und bin der Überzeugung, dass jedes Leben an die eigene Wesens- und Empfindensart angepasst werden darf. Nicht wir Individuen sollten es sein, die sich an Vorgegebenes anzupassen haben, sondern wir sollten unser Außen so gestalten dürfen, dass es an uns angepasst ist – von innen nach außen und nicht von außen nach innen.

Doch egal, ob hochsensibel oder nicht – die Perspektive, Hochsensibilität sei etwas, mit dem man »umzugehen lernen müsse«, verunsichert Menschen mit einer hohen Empfindsamkeit und verleitet sie dazu, diese hohe Sensibilität zu verdrängen, um nicht zu denen zu gehören, denen man »nichts« zumuten kann. Die vielen Bewertungen und Begrenzungen, mit denen dieser Begriff bereits aufgeladen wurde, fühlt sich für viele wie eine Diagnose an – wie eine unangenehme, angeborene Empfindung, mit der man eben zu leben lernt oder noch schlimmer, die man zu unterdrücken oder zu bekämpfen versucht.

Leider fühlen sich viele hochsensible Menschen genau deswegen fehlerhaft, anders und krank. Nicht aber weil sie es sind, sondern, weil sie spüren, dass sie anders sind. Und anders zu sein, wird in unserer heutigen Gesellschaft nicht gerade immer gefördert. Viel mehr wird dem braven Bürger suggeriert, sich anzupassen, mit dem Strom zu schwimmen und das zu tun, was alle anderen tun. Doch für Hochsensible ist das nicht möglich oder eben nur mit einer hohen Anstrengung, was es ihnen unmöglich macht, glücklich zu sein und ihr wahres Potenzial zu leben. Eltern überlegen, ihrem hochsensiblen Kind Medikamente zu verabreichen, weil es zu lebendig ist, zu kreativ, zu empfindsam, zu aufmerksam – einfach zu anders. Und Letzteres verunsichert sie, nicht etwa, weil es ihnen nicht gefällt, aber weil sie fürchten, dass es anderen missfallen und sie aus der Reihe tanzen könnten. Die Angst negativ aufzufallen, bringt uns also dazu, unseren Kindern oder uns selbst Medikamente zu verabreichen. Dahinter steckt die unreflektierte Annahme, Hochsensibilität sei ein Defizit, das ausgeglichen werden müsse – weil mit der Hochsensibilität Eigenschaften und Gefühle einhergehen, die oftmals als Schwäche missverstanden werden. Wenn man im Konkurrenzkampf nicht standhält, wird man als schwach bezeichnet. Hohes Gerechtigkeitsempfinden und Loyalität werden abgetan mit »Nimm dir nicht alles so zu Herzen.« Aber was wäre, wenn Gerechtigkeits Sinn und Ablehnung von Konkurrenz Werte wären, die es zu unterstützen gilt? Wenn Hochsensible nicht mehr schief angeschaut würden, wenn sie die limitierenden Glaubenssätze und die Negativität der Menschen in ihrer Umgebung aufdecken? Was wäre, wenn nicht die Sensibilität, sondern die fehlende Sensibilität, das fehlende Gerechtigkeitsempfinden, als das Auszugleichende gelten würde?

Mit den gängigen Zuschreibungen wird es fast eng, wenn man von sich sagt: »Ich bin hochsensibel«. Es gleicht schon fast einem Geständnis an die Umwelt und kann zu einem zu engen Rahmen werden, in den wir uns zu pressen versuchen, sobald wir uns als hochsensibel »outen«. Vielleicht spürst du, wie sich dein Innerstes dagegen sträubt, deine Hochsensibilität anzunehmen, obwohl so vieles darauf hindeutet. Leider wird sich

unter Hochsensiblen immer noch zu sehr auf die Defizite konzentriert, die Tatsache, dass wir empfindsam sind, als Laster wahrgenommen, das es auszugleichen gilt. Doch es geht darum, den Fokus auf die Möglichkeiten anstatt auf die Begrenzung zu lenken. Sich die Zuschreibungen neu anzusehen und die persönlichen Eigenarten allesamt als positiv zu begreifen, um daraus Kraft zu schöpfen. Sich selbst ernst und wahrzunehmen. In einem Selbstverständnis – also mit einem Verständnis für sich selbst – die eigenen Lebenssituationen neu zu betrachten. Nicht mehr zu hadern und an sich zu zweifeln, sondern durch das Bewusstwerden mit seinem einzigartigen Selbst wirksam zu werden.

Wir Hochsensiblen hätten noch eine Menge mehr zu sagen, wenn wir darauf hören würden, was in unserem Herzen wirklich passiert, welche Botschaft unser Innerstes für uns bereithält. Wenn wir dazu stehen und uns selbst erlauben würden, unserem Herzen zu lauschen und dem, was es sagt, mehr Bedeutung beizumessen. Dann könnten wir vielleicht auch endlich unserer Bestimmung folgen, anstatt wie so oft bloß die Erwartungen und Bedürfnisse unserer Mitmenschen zu erfüllen. Wir müssten nur den nötigen Mut aufbringen und die Schritte wagen, die relevant wären, um ein Leben zu leben, das uns wirklich zusagt – mit den Menschen, mit dem Beruf, mit den Tätigkeiten, mit der Freizeitgestaltung, mit allen Dingen, die unserem Wesen wirklich entsprechen. Wenn wir diese Schritte als Hochsensible gehen, können wir uns ein wundervolles Leben erschaffen. Ein Leben, das nicht nur für uns selbst wundervoll ist, sondern eines, mit dem wir auch andere inspirieren können. Wo wir mit unserem Herzen, mit unserer Feinfühligkeit, mit dieser Art, wie wir die Welt wahrnehmen, eine wahrhaftige Inspiration für andere sein können.

Eine Aufklärung für das Phänomen der Hochsensibilität ist daher ungemein wichtig – sowohl für diejenigen, die mehr wahrnehmen können als andere, als auch für diejenigen, die im Alltag – sei es in der Familie, mit Freunden oder in Bildungseinrichtungen – mit Hochsensiblen interagieren. Denn ohne dieses Wissen passieren Fehler im Umgang miteinander und auch im Umgang mit sich selbst, da man die eigene Ausprägungsform oder die seiner Mitmenschen nicht einzuordnen weiß.

Wie bereits erwähnt, kann Hochsensibilität von Person zu Person anders stark ausgeprägt sein. Ich habe eine Unterteilung in vier verschiedene Hochsensibilitätstypen vorgenommen, die ich dir im Folgenden etwas genauer vorstellen werde. Eine vertiefende Auseinandersetzung findest du in meinem Buch zu den vier Typen von Hochsensiblen. Dabei habe ich sie den Eigenschaften von vier unterschiedlichen Tieren zugeordnet, um ihre Unterschiede und Besonderheiten zu verdeutlichen. Bei dieser Unterteilung ist es jedoch wichtig, dass du weißt, dass es bei den Typen nicht darum geht, sich in eine Standardisierung einzuordnen. Es geht vielmehr darum, dass du dich als hochsensible Persönlichkeit selbst leichter erkennen kannst, um dein eigenes Potential besser entfalten und leben zu können.

Typ eins:

Der Hase – die reizvollen Sinnlichen

Der erste Typ ist der Hase – der Sinnliche. Hasen sind hochsensibel in Bezug auf ihre Sinnesindrücke. Jegliche Reize – Gerüche, Geschmack, Geräusche, intensive Haptik sowie visuelle Reize – werden sehr stark wahrgenommen. Hasen brauchen oftmals Rückzug, wenn zu viel los ist – einfach um die vielen Eindrücke für sich selbst gut verarbeiten zu können. Wenn Hasen ihre Superkraft noch nicht entdeckt haben, sind sie jedoch oftmals nicht so gern in Gesellschaft, weil sie dann zu schnell überreizt sind und bei sich selbst den Fehler suchen.

Typ zwei:

Der Hund – die sensitiven Empathen

Hunde sind hochsensibel in Bezug auf Stimmungen: Man nennt es auch manchmal »hochsensitiv«. Es ist eine besondere Gabe des Hundes, Stimmungen, Empfindungen und Erwartungen von anderen sehr stark wahrzunehmen. Sie betreten einen Raum und sind sofort in Verbindung mit allen sich darin befindenden Menschen. Jedoch laufen sie auch Gefahr, Stimmungen und Problemlagen zu übernehmen, wenn sie sich nicht bewusst sind, dass das passieren kann.

Typ drei:

Der Fuchs – die genialen Begabten

Füchse sind hochsensibel in Bezug auf eine besondere Begabung. In speziellen Fachbereichen sind sie hochbegabt. Manchmal verkriechen sie sich tage- oder wochenlang, vertiefen sich in ein Thema und können sich ewig damit auseinandersetzen, ohne dass ihnen dabei langweilig wird oder ihnen irgendetwas fehlt. Du hast als Fuchs deine Spezialgebiete, in die du dich ewig vertiefen kannst, und in denen du der Beste werden kannst. Gleichzeitig solltest du aber nie vergessen, zu dir selbst zu finden und diese Verbindung trotz deiner »Deep Dives« auch aufrechtzuerhalten, damit du nicht in der Isolation bleibst, sondern dein tiefes Wissen auch mit anderen teilen kannst.

Typ vier:

Die Katze – die intuitiven Seher

Katzen sind hochsensibel in Bezug auf ihre Verbindung zur Spiritualität – sie sind hochenergetisch. Am besten beschreibt man die Katze wohl wie ein Medium. Sie zeichnet sich durch eine besondere Verbindung zum Übersinnlichen, zur Medialität, zu Energiearbeit und zum Channeling aus. Als Katze spürst und siehst du Dinge, die für andere nicht wahrnehmbar sind. Du hast superfeine Antennen, die es dir ermöglichen, Dinge auf atomarer oder noch kleinerer Ebene wahrzunehmen. Du hast ein starkes Gespür für übersinnliche Gegebenheiten, aufgrund der Tatsache, dass du nicht nur auf die fünf klassischen Sinne

Zugriff hast, sondern auch auf einen sechsten und siebten Sinn. Mach' für dich gerne den Selbsttest unter: hochsensibeltypen.com

Egal welcher Typ am stärksten ausgeprägt ist: Ich bin der Überzeugung, dass alle Hochsensiblen zu ihrem Kern durchdringen können, um ihre wahre Größe zu entdecken und mit völliger Klarheit ihre wundervollen Gaben in die Welt zu tragen. Hochsensibilität ist eine enorme Leistung, sie ist wahrhaftig eine Superpower, die diese Welt ungemein bereichern kann. Doch damit das gelingt, müssen Hochsensible sich ihrer Gabe Gewahr sein und wissen, wie sie mit den Herausforderungen, die sie mit sich bringt, richtig umgehen können.

Ich wünsche dir von ganzem Herzen, dass du diesen wundervollen Weg der Selbsterkenntnis und Selbstliebe gehst - für dich und für diese Welt.

In Verbundenheit, Miriam ■



Über Miriam: Miriam Sompek, MA, ist Bildungswissenschaftlerin, renommierte Trainerin und Coach für Hochsensibilität, Gründerin der Marke »Seinsibel« - die Marke für Hochsensible im deutschsprachigen Raum, Initiatorin des Instituts für Hochsensibilität und Autorin. Sie lebt mit ihrem Lebensgefährten Thomas Leo Selenko und ihrer gemeinsamen Tochter Lena in Österreich.

Seit mehr als einem Jahrzehnt beschäftigt sie sich intensiv mit dem Thema Hochsensibilität und begleitet Hochsensible auf ihrem Weg zu einem erfüllten und erfolgreichen Leben. Miriam ist Autorin und hat auch zahlreiche Artikel zum Thema Hochsensibilität veröffentlicht.

Sie hat sich auf die Entwicklung und Umsetzung von ganzheitlichen Coaching-Programmen spezialisiert und legt dabei großen Wert darauf, ihre KlientInnen in ihrer Ganzheit zu sehen und zu unterstützen - körperlich, geistig, emotional und spirituell. Miriam Sompek ist bekannt für ihre authentische und einfühlsame Art, mit Menschen umzugehen. Sie schafft eine sichere und unterstützende Umgebung, in der sich die TeilnehmerInnen frei entfalten und persönlich wachsen können. Durch ihre Arbeit hat sie bereits vielen Menschen geholfen, ihre Ängste und Unsicherheiten zu überwinden und ein erfülltes Leben zu führen.

seinsibel.com

KOMMUNIKATION ZWISCHEN VATER UND SOHN

Im Folgenden findet ihr Ausschnitte aus der schriftlichen Kommunikation, über ca. ein Jahr hinweg, zwischen Jan, der unfreiwillig schulfrei aufgewachsen ist, und seinem Vater. Die ursprüngliche Korrespondenz geht über 23 Seiten. Der Vater schreibt hauptsächlich über von ihm wahrgenommene gesellschaftliche Zusammenhänge und philosophische und ideologische Theorien, sowie von seinen Erfahrungen mit dem Familienstellen nach Bert Hellinger. Er geht nur an wenigen Stellen auf die Gefühle und Fragen seines Sohnes ein, und fühlt sich mehrfach angegriffen und nicht respektiert. Am Ende bricht Jan die Kommunikation ab, weil er sich in dem, was ihn belastet, und mit seinen Fragen über die Vergangenheit nicht gesehen und wertgeschätzt fühlt, was ihn wiederum an seine Erlebnisse in der Kindheit erinnert.

Da wir nur von Jan die Erlaubnis zum Abdruck haben, geben wir hier nur seine Antworten (in Ausschnitten) wieder. Es ist wichtig, anzuerkennen, dass es auch diese Fälle des »Freilernens« gibt, in denen jungen Menschen der Schulbesuch verweigert wird. Und dass wenn Ideologien über den Kindeswunsch und die Bedürfnisse und Gefühle gestellt werden, dies oft lang anhaltende negative Folgen hat, sowohl für das Verhältnis zu den Eltern als auch für die Beziehung zu sich selbst und den eigenen Lebensweg. (Die Namen wurden von der Redaktion geändert.)

7. August 2022

Hallo Oskar,
zunächst einmal bin ich eigentlich nicht grundsätzlich wütend auf dich, wenn ich auch verstehen kann, dass es in meiner Nachricht so klang. Es war deine Nachricht die mich wütend gemacht hat. Ich verstehe auch nicht aus welcher Intention heraus du sie geschrieben hast?

Ich ziehe eigentlich keine Schlüsse daraus, dass du nicht Vater (oder dergleichen) von uns genannt werden wolltest, ich wundere mich nur wieso du dich jetzt so betitelst.