

Beherzt leben – lieben – lernen **Impuls vom 3.5.2019**



Feinfühligkeit und Hochsensibilität

Fühlst Du oft sofort wie es anderen Menschen geht, noch vor sie was von sich erzählen? Fühlst Du innerlich ganz genau was sie für sich klären müssten?

Ist es Dir wichtig, dass es den Menschen in Deinem Umfeld gut geht? Ja, bist Du mitunter abhängig davon, dass es anderen gut geht, weil es Dir dann auch gut geht?

Willst Du anderen Menschen gerne helfen und fühlst Du Dich schuldig, wenn Du trotz all deiner Mühen ihnen nicht wirklich helfen kannst sich wohl zu fühlen?

Verlierst Du schnell Deine Energie oder hast das Gefühl andere ziehen Dich runter?

Unter Menschenansammlungen oder beim Einkaufen, wird Dir schnell alles zu viel, zu laut, zu hektisch?

Kommt es Dir manches Mal so vor, gar nicht mehr zu wissen wer Du selbst eigentlich bist?

Feinfühligkeit und Hochsensibilität ist eine Gabe

Dies sind nur auszugsweise Erfahrungen von Menschen, die sehr feinfühlig und mitunter hochsensibel veranlagt sind. Feinfühligkeit und Hochsensibilität sind keine Krankheiten, die behandelt werden müssten, sondern eine Gabe, mit der umzugehen,

gelernt werden muss. Leider wird dies oft nicht erkannt und Menschen, die damit ausgestattet sind, mit Krankheitsdiagnosen belegt.

Im Prinzip ist jeder Mensch von Natur aus feinfühlig. Jedes Baby und Kleinkind spürt mit seinen feinen Antennen und Sensoren alle Schwingungen seines Umfeldes.

Im Laufe des Heranwachsens gerät diese Gabe in ein falsches Licht, da nur sehr wenige Erwachsene den Kinderfantasien oder Gefühlsausbrüchen offen gegenüber sind und selbstreflektierend darauf reagieren können. So erlangen Kinder keine Bewusstheit darüber, wann sie Energien ausdrücken, die sie aus ihrem Umfeld wahrnehmen, zu denen Erwachsene keinen Zugang (mehr) haben.

Wieso ich und wieso jetzt?

Wenn du einige der eingangs erwähnten Erfahrungen kennst, ist diese Gabe womöglich noch aktiviert und drängt sich in dieser Zeit wieder in dein Bewusstsein um wahrgenommen, gereinigt und entwickelt zu werden, so dass du im Alltag gut damit leben kannst.

Die Herausforderung

Ein Kind ist durch seine angeborene hohe Sensibilität abhängig von einem harmonischen Umfeld, es kann noch nicht unterscheiden was Eigenes, aus ihm selbst kommend, und was Fremdes, von außen kommend, ist. Jede Energie versucht sich im Kind auszudrücken.

Die logische Konsequenz, die sich daraus ergibt: **„Geht es den Personen seines Umfeldes gut, geht es auch dem Kind gut. Geht es den Personen seines Umfeldes schlecht, geht es auch dem Kind schlecht.“**

Bleiben dem Kind lösende und aufklärende Verhaltensweisen der Eltern vorenthalten, weil die Eltern es nicht wissen oder wahrhaben wollen, bezieht es alle Reaktionen der Eltern und anderer Bezugspersonen auf sich selbst und lernt für alle Energien zuständig zu sein.

Muster und Strukturen

Was als Kind gelernt wird, entwickelt sich zu einer Struktur, aus der ein Muster wird, das dann als Gewohnheit unbemerkt das Leben des erwachsenen Menschen steuert. Bei feinfühligem und hochsensiblen Menschen geschieht dies auf sehr ausgeprägte Weise.

Hilfreiche Fragen nicht nur für feinfühlige Menschen

Hast du dich schon mal gefragt, ob das, worüber du dir den Kopf zerbrichst, überhaupt dein eigenes Problem ist? Könnte es sein, dass womöglich eine Person deines Umfeldes dieses Problem hat und du es nur an dich gezogen hast, als wäre es dein Eigenes?

Könnte es sein, dass Gefühle mit denen du in dir zu kämpfen hast, mit denen du nicht im Einklang bist und die dich immer wieder überkommen, überhaupt nicht deine eigenen Gefühle sind? Vor allem bei aufkommenden Aggressionen ist diese Frage von großer Bedeutung.

Könnte es sein, dass Symptome, die dein Körper anzeigt, ursprünglich gar nicht aus deinen eigenen Energien gespeist werden, sondern aus übernommenen?

Könnte sein, dass du so etwas ähnliches schon irgendwie geahnt hast, aber solche Impulse nie wirklich wahrgenommen hast, anstatt ihnen neugierig und vertrauensvoll nachzugehen?

Könnte es sein, dass du im Nachhinein schon öfter mal erkannt hast: „Hätte ich nur meinen eigenen Impulsen geglaubt! Ich hätte es gewusst!“

Wenn du willst, oder dich angesprochen fühlst, dann gehe diesen Fragen auf Deine Weise nach.

Der eigene Seelen- oder Identitätsraum als Schutz der Gabe

Feinfühligkeit und Hochsensibilität sind eine Gabe. Damit die wertvollen seelischen Kräfte erhalten bleiben und sich nicht in Angelegenheiten anderer erschöpfen oder erschöpfen lassen, braucht es als erstes eine Offenheit darüber, dass womöglich fremde Energien in einem wirksam sind.

Dann ist die Erfahrung wichtig einen eigenen Seelen- und Identitätsraumes zu besitzen und ihn in Besitz nehmen zu können.

Die Erfahrungen, sich diesen eigenen Raum bewahren zu können und ausreichend Kräfte zu besitzen, diesen Raum vor Fremdenergien auch zu schützen, helfen drohender Erschöpfung und innerer Überforderung entgegen zu wirken.

Warum fällt sensiblen Menschen das schwer

Feinfühlige Menschen haben in ihrer Kindheit oft nicht gelernt, einen eigenen Schutz- und Seelenraum haben zu dürfen, der zur Unterscheidung von ICH und DU, von Eigenem und Fremdem, unbedingt nötig ist.

Wer dies nie gelernt hat, bleibt in einem ungesunden Verstrickungs- oder Abhängigkeitsmuster stecken und wiederholt dieses Muster unbemerkt in seinen weiteren Beziehungen, seien es berufliche oder private Beziehungen.

Feinfühlig Menschen sind dafür sehr anfällig, solange sie sich ihrer Gabe und ihres eigenen Schutzraumes nicht bewusst geworden sind.

Das Dilemma

Oft höre ich von Klienten, dass sie sich sehr wohl darüber bewusst sind, fremde Bedürfnisse vor den eigenen zu bedienen, aber sich auch nicht wirklich in der Lage sehen, dies zu ändern. Sie fühlen sich innerlich wie in einer Zwickmühle, wie gelähmt, wenn sie etwas ändern wollen.

Hierzu tragen verschiedene Faktoren bei. Gewohnte Verhaltensweisen infrage zu stellen und Veränderungen allgemein, lösen mitunter Unsicherheit und Angst aus. Um dieser Angst zu entgehen wird lange am alten und bekannten Muster festgehalten, selbst wenn es als schwächend und krankmachend erlebt wird.

Unbemerkt können aber auch im eigenen Seelen- und Identitätsraum noch die Energien anderer Menschen beherbergt werden. Damit geht die eigene Klarheit verloren, da verinnerlichte fremde Meinungen mitentscheiden. Diese inneren Stimmen können von Mitgliedern der Familie, aber auch von Menschen kommen, mit denen es bedeutsame Begegnungen gab oder gibt.

Nachdem feinfühlig Menschen oft bei anderen sind mit ihren Wahrnehmungen, kann damit einhergehen, dass sie quasi in ihrem eigenen Identitätsraum nur bedingt anwesend sind. Dies erleichtert es anderen Menschen sehr, die Geschenke feinfühlig Menschen zu manipulieren oder ihre seelischen Kräfte zum eigenen Nutzen zu verwenden.

Lösung aus dem Dilemma

Nach meiner Erfahrung kann hier alleine über Nachdenken keine Lösung gefunden werden. Man braucht Anstöße von außen in einem vertrauensvollen Umfeld, um alte Gedanken zu hinterfragen, sich für neue Sichtweisen zu öffnen und neue Verhaltensweisen auszuprobieren. Die Wirkungen sind jeweils ganzheitlich am eigenen Körper zu erspüren und zu erfahren.

Vor allem braucht es der Erfahrung, einen eigenen, äußerlich zwar unsichtbaren Raum zu haben, der Schutz, Sicherheit und unverwechselbare Identität gibt. Dieser Raum ermöglicht es, zwischen eigenen und fremden Energien zu unterscheiden.

Dies kann im Rahmen einer Systemischen Selbstfindungs-Aufstellung während einer persönlichen Sitzung, auf einem Seminar, aber auch während einer Telefon-Sitzung erlebt werden. Diese neuen, wohltuenden und ganzheitlichen Erfahrungen, können im Körper verankert werden und alte, unbewusste Strukturen ersetzen und damit neuem Erleben die Tore öffnen.

Wer sich auf diesen ganzheitlichen Selbsterfahrungsweg begibt, wird immer mehr bei sich selbst ankommen und unterscheiden lernen zwischen eigener Identität und übernommener Identifikation mit Werten und Energien anderer.

Ein exemplarisches Beispiel aus der Praxis:

Anni (fiktiver Name) sieht sich selbst wie eine Mutter Teresa. Sich selbst hat sie im Leben nie so wichtig genommen, wie die Bedürfnisse anderer zu erfüllen. Nachdem sie zu Beginn der Sitzung ihr Anliegen darlegt und aus ihrer Lebensgeschichte erzählt, weisen viele ihrer Aussagen darauf hin, dass sie sehr viel von anderen Menschen wahrnimmt und aufnimmt.

Wir testen daraufhin zuerst, wie viel destruktive, aggressive Energien sie in sich hat. Sie kann das selbst gut einschätzen und der Test bestätigt in etwa ihre Annahme. Bei ihr sind es zwischen 70 und 80%. Als wir jedoch davon nur 12% eigene Aggressionen austesten, erkennt Anni wie sehr sie bisher aus fremden Energien agiert hat oder diese in sich zu bekämpfen versucht hat. Sie kann verstehen woher ihre inneren Kämpfe und Anspannungen kommen und bestätigt, dass sie sich so etwas irgendwie schon mal gedacht hat. Die Bestätigung ihrer Ahnung erleichtert sie.

Sie kann meinen Ansatz mit den Menschen an ihren Themen zu arbeiten, gut nachvollziehen. Sie erkennt, dass sie nie einen eigenen Seelen- oder Persönlichkeitsraum haben durfte. Als Kind den Eltern gegenüber Nein zu sagen, war undenkbar. Ihren Selbstwert konnte sie durch entwertende Aussagen eines Elternteils und emotionaler Abwesenheit des anderen Elternteils nicht wirklich entwickeln. Seither versucht sie auf ihre Weise, nachträglich sich die fehlende Anerkennung von außen zu holen. Dafür strengt sie sich sehr an, dennoch gelingt ihr dies nie nachhaltig.

Sie erkennt, dass tatsächlich andere in ihrem eigenen Identitätsraum mehr das Sagen haben als sie selbst. Ihr wird klar, dass sie mehr in den Räumen anderer sich aufhält um dort die Bedürfnisse der anderen zu stillen, als in ihrem eigenen Raum.

Die Herausforderung fremde Energien anderer in ihrem eigenen Raum ausfindig zu machen und daraus liebevoll aber bewusst zu entlassen, sowie ihre eigenen Anteile aus den Räumen anderer zurückzuholen, erscheint ihr als sinnvoller und logischer Lösungsweg. Diesen Weg packt sie mutig an.

Nachdem sie mit Symbolen ihr Selbst, ihr Emotionales Selbst, ihr Körper-Selbst und ihr Anliegen aufgestellt hat, sieht sie ihre innere Zerrissenheit bildlich vor Augen. Innerlich ist ihr diese Konstellation sehr vertraut. Die jeweiligen Befindlichkeiten, die sie an den Plätzen ihrer Selbstanteile wahrnehmen kann, verdeutlichen ihr ihren inneren Zustand. Sie kann dadurch ihr inneres Durcheinander erstmals verstehen.

Als sie aufgefordert wird ihren eigenen Raum zu markieren und nicht zu ihr Gehörendes abzugrenzen, spürte sie ihr verinnerlichtes Abgrenzungsverbot sehr deutlich. 5 Versuche ihren Raum zu markieren und abzugrenzen, zeigen ihr die Notfall-Strategien auf, die sie sich als Kind verinnerlicht hatte um sich in ihrem Umfeld zurechtzufinden.

Als sie in der Aufstellung einen bisher nicht gekannten Weg einschlägt um sich abzugrenzen, erlebt sie die Gegensätzlichkeit ihres Gefühlsempfindens und ihres klaren Verstandes. Dieser Weg fühlt sich verboten oder ungut an, während ihr Verstand deutlich signalisiert wie notwendig es wäre ihn zu beschreiten.

So folgt sie erstmals in ihrem Leben ihrem Verstand, auch wenn sich die angebotenen Schritte verboten anfühlen. Gegen diese Art innerer Gefühle zu gehen kennt sie bisher nicht.

Was sie jedoch anschließend erlebt, versetzt sie in großes Erstaunen. Ihr Körper reagiert spontan mit großer Erleichterung und sie atmet auf. Zum ersten Mal in ihrem Leben hat sie erlebt was es heißt, sich abgrenzen zu dürfen und abgrenzen zu können.

Nach einigen weiteren Klärungsschritten erlebt sie ebenfalls zum ersten Mal, wie es sich anfühlt, ganz mit sich selbst, mit ihren eigenen Anteilen verbunden zu sein. Sie strahlt über ihr ganzes Gesicht. Wie Zuhause angekommen zu sein, beschreibt sie ihre Erfahrung.

Für Anni war es eine sehr erleichternde erste Erfahrung, die ihr Mut machte, dran zu bleiben, von Mal zu Mal sich selbst besser kennen und schätzen zu lernen und Eigenes und Fremdes mehr und mehr unterscheiden zu können.

Die Verbindung mit ihren eigenen Selbstanteilen in sich immer deutlicher zu spüren, hilft ihr, ihren Alltag mit neuer Achtsamkeit für ihre eigenen Bedürfnisse zu leben. Sie macht dabei erstaunlicherweise die Erfahrung, dass ihr andere Menschen mit viel mehr Respekt begegnen und sie ernst genommen wird mit ihren Beiträgen und eigenen Bedürfnissen.

Dabei kann sie immer noch wahrnehmen wie es anderen Menschen in ihrem Inneren wirklich geht, fühlt sich aber nicht gleich zuständig, deren Angelegenheiten regeln zu müssen.

Sie hat gelernt zu unterscheiden was ihre eigenen Angelegenheiten sind und die der anderen. Sie kann achten, dass jeder Mensch seine individuellen Herausforderungen braucht um persönlich zu wachsen und zu reifen.

Ihre Hilfsbereitschaft wird jetzt nicht mehr als aufdringlich empfunden, weil die Menschen spüren, dass sie bei sich ist.

Das Geschenk

Für mich ist es immer wieder erstaunlich und erfreulich zugleich, dass jeder Mensch in sich das gesamte Wissen um seinen Lebensweg angelegt hat, um in seine Bestimmung zu finden.

Wer sich selbst vertrauen kann und über sich selbst zu bestimmen gelernt hat, zieht in der Resonanz gleichgesinnte Menschen an, die ebenfalls mit sich selbst im Reinen sind, oder ins Reine kommen wollen.

Wer sich selbst und seine Gaben schätzen und schützen lernt, kann die Freude, die daraus erwächst, mit anderen teilen. Aus unklaren und verstrickten Leidensbeziehungen können eindeutige Beziehungen entstehen in denen Klarheit herrscht und beiderseitige Anlagen sich ergänzen.

Geteiltes Leid ist doppeltes Leid, geteilte Klarheit doppelte Klarheit, geteilte Freude doppelte Freude, geteiltes Glück doppeltes Glück.

Meine eigenen Erfahrung

Ich persönlich habe schon als Kind immer mehr gespürt als andere und habe mich lange mit Gefühlen herumgeplagt, von denen ich nicht wusste, dass es gar nicht meine eigenen waren.

Lange Zeiten hatte ich mich angepasst an das, von dem ich spürte, dass andere es von mir erwarten. Das hat einerseits meine Gabe gefördert, andere Menschen zu beobachten und zu verstehen, andererseits verstand ich sie oft besser als mich selbst.

Aus eigener Erfahrung kenne ich, wie es sich anfühlt von einem Moment auf den anderen, sich anders zu fühlen ohne zu wissen, was eigentlich gerade passiert.

Mir hat es sehr geholfen, mir darüber bewusst zu werden, dass ich sehr empfänglich bin für Energien meiner Umgebung. Allein schon diese Bewusstheit hat vieles verändert.

Den eigenen Raum zu spüren, mich mit meinen eigenen Selbstanteilen zu verbinden begleitet mich heute als tägliche Übung. Das eigene Potenzial der Feinfühligkeit kann ich als großes Geschenk anerkennen und schützen.

Was für viele Menschen hilfreich ist an therapeutischen Interventionen, kann für feinfühlig Menschen mitunter kontraproduktiv sich auswirken. Das durfte ich am eigenen Leib erfahren und lernen zu meiner inneren Wahrheit zu stehen.

Falls du ebenfalls sehr feinfühlig oder hochsensibel veranlagt bist, herzlichen Glückwunsch!

Es lohnt sich diese Gabe zu erkennen und anzunehmen, und zu lernen damit umzugehen.

Wenn du magst, begleite ich dich dabei ein Stück deines Weges.

Herzliche Grüße



Helmut Laber

*„Es gibt nichts Schöneres, als sich selbst zu finden.
Es gibt nichts Größeres, als ganz (s)ich selbst zu sein.
Es gibt nichts Wichtigeres, als dies immer wieder zu prüfen!“*

*Wenn Du magst, begleite ich dich dabei,
dich selbst daran zu erinnern, wer du wirklich bist!*