

Achtsamkeit für Hochsensible

Ein Jahr voller Hintergrundinfos,
Praxistipps und Meditationen

Autorin: Saskia Ettlting
© Copyright 2024 Saskia Ettlting

Vorwort: So funktioniert dieses praktische Buch

Du hast also kürzlich herausgefunden, dass Du hochsensitiv bist. Wie schön! Dieses Buch ist von einer hochsensitiven Person (HSP) für Hochsensitive geschrieben. Zum Zeitpunkt des Schreibens weiß ich selbst seit etwa zehn Jahren von meiner Hochsensitivität und habe mich intensiv mit dem Thema beschäftigt. Ich habe es zu meiner Priorität gemacht, mir mein Leben so einzurichten, dass meine Hochsensitivität darin ausreichend Berücksichtigung findet. Meine Hochsensitivität ist eine meiner besten Freundinnen geworden. Ich frage sie um Rat, wenn ich bei Entscheidungen unsicher bin, fahre mit ihr in den Urlaub und schätze sie sehr.

Wie gesagt: Dieses Buch ist von einer Hochsensitiven für Hochsensitive geschrieben. Da Du es in den Händen hältst, nehme ich an, Du bist hochsensitiv. Ich habe dieses Buch also für Dich geschrieben. Schön, dass wir uns gefunden haben.

*Das Ziel dieses Buches ist, dass Du Dich mit
Deiner sensorischen
Verarbeitungssensitivität anfreundest. So
richtig. So sehr, dass Du am Ende dieses
Buches in Deinem Verstand und in Deinem
Herzen weißt, was für ein Geschenk
Hochsensitivität ist.*

Dieses Buch begleitet Dich durch ein Jahr. Pro Monat geht es um einen Aspekt, der Dir beim liebevollen Umgang mit Deiner

Hochsensitivität helfen kann. Einerseits bekommst Du zusammengetragene Informationen aus verschiedenen Büchern, Studien, Blogs und Foren. Andererseits erfährst Du, wie ich persönlich und andere Hochsensitive, mit denen ich mich weltweit austausche, mit bestimmten Aspekten der Hochsensitivität umgehen und was für uns hilfreich ist.

Die Monate folgen alle derselben Struktur. Jeden Monat bekommst Du

- a) Erklärungen zu jeweils einem ausgewählten Aspekt der Hochsensitivität,
- b) Anleitungen zu Überlegungen, inwiefern dieser Aspekt für Dich persönlich relevant ist,
- c) konkrete Übungen zur Umsetzung eines geschulten Umgangs damit in Deinem eigenen Leben.

Welcher Monat sich mit welchem Thema beschäftigt, siehst Du im Inhaltsverzeichnis. Vielleicht spricht Dich ein Monat mehr an als ein anderer. Das ist normal und wundervoll. Du brauchst Dich nicht unbedingt an die Reihenfolge der Kapitel zu halten. Am meisten lernst Du aber, wenn Du mit Kapitel 1 beginnst, alle Monate liest und bearbeitest.

Ein Monat ist Dein Joker-Monat. In dem Monat gibt es keine neuen Lerninhalte, Fragen oder Übungen. Im Joker-Monat kannst Du alles Gelernte sacken lassen, Zwischenbilanz ziehen, einfach sein und Dir eine Pause vom schönen Projekt „Ein HSP-gerechtes Leben“ gönnen. Nicht, weil es sonst zu anstrengend wäre, sondern weil ich davon überzeugt bin, dass Pausen uns immer weiterbringen. Im Buch ist der siebte

Monat der Joker-Monat, aber nimm ihn Dir einfach, wann er für Dich passt.

Zu guter Letzt möchte ich Dir noch sagen, dass ich alles, wovon ich Dir in diesem Buch berichte, selbst ausprobiert habe. Und dass mir alles, was ich Dir in diesem Buch ans Herz lege, gutgetan hat. In dieser Hoffnung schreibe ich dieses Buch: dass es auch Dir guttun wird, diese Dinge auszuprobieren. Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie viel Du zu gewinnen hast, wenn Du Dich darauf einlässt.

Als ich mich erstmals intensiv mit sensorischer Verarbeitungssensitivität – damals noch ausschließlich als Hochsensibilität bezeichnet – auseinandersetzte, schwang in der deutschsprachigen Literatur oft etwas mit, das nach Opferrolle schmeckte. Das gefiel mir nicht so gut. Es ging mir zu oft darum, dass hochsensible Personen eben anders sind und welche Probleme das alles mit sich bringt. Wir sind natürlich anders, und ich bin überzeugt, dass es wichtig ist, sich genau das bewusst zu machen. Wenn Du mit einer sensorischen Verarbeitungssensitivität gesegnet bist, bist Du „anders“ als Menschen, die nicht hochsensitiv sind. Die Hochsensitivität führt dazu, dass Du vieles intensiver erlebst. Und zwar **sowohl** Angst, Trauer, Einsamkeit, Baustellenlärm, kratzige Nähte in der Kleidung, grelle Neonlichter, quälende Grübeleien, Herzrasen **als auch** Glück, Freude, Verliebtsein, Sonnenstrahlen auf der Haut, Sommerregengeruch, Herbstfarbenspiel, Bratpfelgeschmack.

Da unsere Wahrnehmung der Realität als Mensch leider durch die Negativdominanz verzerrt ist, kann es sein, dass es für Dich als Mensch mit sensorischer Verarbeitungssensitivität mehr Aufwand bedeutet, zufrieden

zu sein, als für eine Person ohne sensorische Verarbeitungssensitivität. All diese Umstände im Leben als hochsensitive Person dürfen, können und müssen unter Umständen erst einmal verstanden und verarbeitet werden.

Vielleicht war es für Dich ein Schock, dass Du nicht nur Deinem Gefühl oder Deiner „Einbildung“ nach anders bist, dass Du nicht „zu empfindlich“ bist, sondern dass Du zu den 20 Prozent der Menschheit gehörst, deren Nervensystem schlichtweg hochsensitiv ist. Ich erinnere mich noch gut an das Gefühl, das mich überkam, als ich das erste Mal etwas über Hochsensibilität las. Wie ich es nicht glauben konnte, dass da viele von den Dingen genau beschrieben und wissenschaftlich eingeordnet wurden, die ich jahrzehntelang zu erklären versucht hatte, wofür mir aber das Vokabular gefehlt hatte. Ich war schockiert, fasziniert, erschrocken, ungläubig und erleichtert – oh, so erleichtert – und vieles mehr zugleich.

Und dann kam der Moment, in dem ich mir dachte: „In Ordnung. Verstanden. Da habe ich jetzt also recht lange an meinen persönlichen Bedürfnissen vorbeigelebt, weil ich selbst nicht wusste, dass mein Nervensystem anders funktioniert als das der ‚Norm‘. Wie mache ich es denn dann ‚richtig‘, also so, dass es **mir** damit gut geht?“

Genau das ist der Fokus meines Buches. Ich möchte Dir von den Gewohnheiten und Tricks berichten, die mir dabei helfen,

- eine immer bessere und liebevollere Beziehung zu mir selbst und zu meinem Umfeld zu führen,
- zufriedener zu sein,

- belastbarer zu sein und gleichzeitig meine Belastungsgrenze im Auge zu behalten,
- mir rechtzeitig Auszeiten zu nehmen und
- aus meiner eigenen inneren Stärke heraus zu leben!

Meine Hoffnung ist, dass ich Dich auf dem Weg in Dein zufriedeneres Leben mit sensorischer Verarbeitungssensitivität inspirieren kann und Du weniger Zeit und Energie aufwenden musst. Ich habe viel ausprobiert, bis ich bei einem – für mich gut funktionierenden – System angekommen bin. Ich sage nicht, dass das System perfekt ist. Aber es ist gut genug. Ich behaupte nicht, dass alle Bestandteile meines Systems eins zu eins auch für Dich funktionieren. Doch manche werden Dir helfen und andere sind für Dich vielleicht ein Sprungbrett zu Methoden, die Dir dann besser helfen. Und das ist mir Motivation genug.

Bitte lies jeweils ein einzelnes Kapitel in einem Zug durch und nimm Dir ab dem Zeitpunkt, an dem Du die Fragen/Überlegungen beantwortet hast, etwa einen Monat für die anschließenden Umsetzungen. Verwende ein Notizbuch, um dort all Deine Überlegungen, Erkenntnisse, Fragen etc. rund um Hochsensitivität zu notieren und zu ordnen.

Inhalt

Achtsamkeit für Hochsensible.....	1
Ein Jahr voller Hintergrundinfos, Praxistipps und Meditationen.....	1
Vorwort: So funktioniert dieses praktische Buch	2
Monat 1 – Hochsensitivität und die wissenschaftlichen Hintergründe.....	11
a) Hintergrund	11
b) Deine Überlegungen	14
c) Umsetzung: Informiere Dich über sensorische Verarbeitungssensitivität	16
Monat 2 – Hochsensitivität und Pausen	19
a) Hintergrund	19
b) Deine Überlegungen	22
c) Umsetzung: Hole Pausen in Dein Leben.....	25
Monat 3 – Hochsensitivität und Dein Körper	41
a) Hintergrund	41
b) Deine Überlegungen	45
c) Umsetzung: Bewege Dich drei Wochen lang regelmäßig	47
Monat 4 – Hochsensitivität und Achtsamkeit	51
a) Hintergrund	51
b) Deine Überlegungen	55
c) Umsetzung: Bringe Achtsamkeit in Dein Leben	57

Monat 5 – Hochsensitivität und Kreativität	61
a) Hintergrund	61
b) Deine Überlegungen	64
c) Umsetzung: Werde kreativ	65
Monat 6 – Hochsensitivität und Dankbarkeit.....	67
a) Hintergrund	67
b) Deine Überlegungen	71
c) Umsetzung: Schreibe Dank.....	72
Monat 7 – Dein Joker-Monat	73
Monat 8 – Hochsensitivität und Trauma.....	74
a) Hintergrund	74
b) Deine Überlegungen	79
c) Umsetzung: Werde achtsam im Hinblick auf überfordernde Situationen	80
Monat 9 – Hochsensitivität und Gemeinschaft	83
a) Hintergrund	83
b) Deine Überlegungen	86
c) Umsetzung: Probiere Gruppen aus, stärke Deine Verbindung mit anderen	87
Monat 10 – Hochsensitivität und Natur.....	89
a) Hintergrund	89
b) Deine Überlegungen	92
c) Umsetzung – Hole Dir mehr Natur in Dein Leben	93
Monat 11 – Hochsensitivität und Emotionen bzw. Gefühle 95	

a) Hintergrund	95
b) Deine Überlegungen	118
c) Umsetzung – Mitgefühl für Dich und andere	120
Monat 12 – Hochsensitivität und liebevolle Güte	127
a) Hintergrund	127
b) Deine Überlegungen:	133
Liebe für Dich selbst	133
Liebe für andere	134
c) Umsetzung – Färbe Dein Leben mit Liebe ein	135
Informelle Metta-Praxis	135
Formelle Metta-Praxis	136
Epilog.....	139
Anhang – Meditationen	141
Körperreise	141
Atemreise	144
Entspannungsmeditation	147
Metta-Meditation.....	150
Mitgefühlsmeditation.....	153
Gehmeditation	155
Seegras-Meditation	157
Flammenmeditation.....	159
Meditation zum Auftanken	160

Anhang – Achtsamkeitsübungen	161
Achtsames Abspülen	161
Achtsames Essen	163
Achtsames Spaziergehen.....	165
Achtsames Teetrinken	167
Achtsames Aufwachen	169
Achtsames Zähneputzen	170
Achtsames Farbensehen	172
Achtsames Warten	173