

„Hochsensibilität – Die Blume des Lebens“ – Selbsthilfebuch für Hochsensible soeben erschienen

Millionen von Menschen erleben ihre Hochsensibilität noch immer als Last statt als Chance. Das im Rahmen einer online-Präsentation vorgestellte Buch (gelesen von Schauspielerin Barbara Kaudelka) stellt eine Handreichung dar, mit der Betroffene ihre genetische Anlage zu einer willkommenen Begabung entfalten lernen.

„Ich betäubte meine Andersartigkeit, bedauerte meine Empfindsamkeit, verzagte aus Scham und Angst. In Wahrheit aber wollte ich einfach dazugehören, in der Gewissheit, dass alles mit mir stimmte, wollte doch einfach nur glücklich sein...“

Wenn die Haut dünn ist, wenn komplexer wahrgenommen wird als gewöhnlich, wenn die herkömmlichen Sinne früher überreizt sind als bei der Mehrheit –, dann ist er oder sie mit hoher Wahrscheinlichkeit ein hochsensibler Mensch (kurz HSM). Und das kann durch Unwissenheit schleichend in Sucht und Krankheit führen. Lärm, zu viele Menschen, intensive Gerüche, kratzige Kleidung, zu viele Aufgaben auf einmal – der „innere Rechner“ ist durch eine erhöhte Wahrnehmung schneller überlastet, was in den meisten Fällen zu Reizüberflutung und Überforderung führt.

Rund 20-30 Prozent aller Menschen weltweit, so verschiedene Schätzungen, sind hochsensibel veranlagt. Geprägt wurde der Begriff von der amerikanischen Psychologin Dr. Elaine N. Aron, die bereits in den 1990er Jahren gemeinsam mit ihrem Ehemann Arthur Hochsensibilität empirisch zu erforschen begann. Im MRT (Magnetresonanztomographie), so weiß man heute, sind bei Betroffenen dieses Phänomens bestimmte Situationen sogar als ausgeprägte Hirnaktivität sichtbar.

Nicht alle hochsensiblen „Vielfühler*Innen“ finden jedoch ihren Weg, sie sind vielmehr überfordert und empfinden ihr Dasein, wie das oben erwähnte Zitat zeigt, oftmals als sinn- und orientierungslos. Ihr eigenes Leben ist durch Gefühle des Versagens, des Fremdseins und der Andersartigkeit geprägt. Leider stehen solcherlei Missempfindungen als Folge des gesellschaftlich falschen Umgangs mit Hochsensibilität für viele Menschen an der Tagesordnung.

Dabei könnte gerade Hochsensibilität für uns alle eine große Chance bedeuten: Denn so wünschenswerte Eigenschaften wie hohe Empathie, Gewissenhaftigkeit, Vorausblick und eine ausgeprägte sensorische Wahrnehmung für die Befindlichkeiten anderer Menschen, zeichnen viele der Hochsensiblen aus. Eine Menge wertvoller Eigenschaften – vorausgesetzt, dass man auch gut mit dieser Veranlagung umgehen kann. Viele Menschen sehen aber dieses Potenzial für sich und andere noch nicht, oder können es nicht bewusst verwirklichen. Und viele positive und wichtige Eigenschaften finden ihren Weg nicht in eine Welt, die gerade diese Eigenschaften mehr denn je brauchen könnte.

12 Schritte in die Mitte

„...dass ich in meiner Abkehr vom Wesentlichen nur falsch herum gestanden bin, dem Licht in mir selbst die ganze Zeit über den Rücken zugekehrt hatte...“ erkennt ein anonymes Betroffener in **„Hochsensibilität – Die Blume des Lebens“** nach vielen Umwegen wie Sucht und anderen psychischen Erkrankungen. *„Erst später bin ich auf das 12-Schritte-Programm gestoßen. Dieses Programm hat seinen Ursprung im Selbsterleben von Betroffenen. Die 12 Schritte wurden von den Gründern der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker in den dreißiger Jahren ausgearbeitet.“*

Inspiziert von diesem 12-Schritte-Programm begründete die im Jahr 2014 ins Leben gerufene, themenbezogene Selbsthilfe- und Patientenorganisation SAG7, einen besonderen Weg, wie auch hochsensible Personen von diesem Programm profitieren und Betroffene mit ihrer Veranlagung besser umgehen lernen können. Wobei es im Gegensatz zum Programm der AA hier nicht um die Heilung von Suchterkrankungen, sondern vielmehr um Krankheitsprävention und Selbstentwicklung geht. Ein 12-Schritte-Programm als Prophylaxe, sich durch die eigene Überforderung gar nicht erst in Süchte und psychische Krankheiten zu verirren, sondern vielmehr ein, seiner Veranlagung entsprechendes, gutes Leben zu führen. Sinnvolle Prävention, die zudem den Kranken- und Gesundheitskassen viel Geld einsparen hilft, indem sie nicht bewältigte oder falsche Anpassungsversuche von Betroffenen mit Sucht, Depression und anderen negativen Begleiterscheinungen als Folge zu vermeiden hilft. Und darüber hinaus dient es der Selbstentfaltung, die hochsensiblen Menschen, ihren Familien und ihrem Umfeld zu einem reicheren und schöneren Leben verhilft.

Die Weisheit des 12-Schritte-Programms mag sich nicht auf den ersten Blick erschließen. Dennoch hat es bereits Millionen von Menschen in vielen Bereichen geholfen – und gerade die Erfolgsquote dieses spirituellen Konzepts stand Pate für die Idee, diese Prinzipien nun auch für das Thema der Hochsensibilität anwendbar zu machen.

Im Rahmen einer berührenden online-Lesung (einfühlsam gelesen von der Schauspielerin Barbara Kaudelka) wurde nun das dazu passende 12-Schritte-Programm für Hochsensible in Buchform veröffentlicht: „**Hochsensibilität – Die Blume des Lebens**“ ist eine freie Nachschöpfung des berühmten „Blauen Buches“ der AA, welches in Kooperation mit der Österreichischen Sozialversicherung entstanden ist. Geschrieben und veröffentlicht in der Absicht, dessen heilsame Poetik auch für Prävention und Selbstentfaltung wirksam werden zu lassen. Verbunden mit der Hoffnung, die Gabe von Hochsensibilität zum Erblühen zu bringen und ihre wundervollen Eigenschaften für alle Menschen sichtbar werden zu lassen.

„Wir alle können durch das Modell der Hochsensibilität einen Blickwinkel gewinnen, durch den wir die Welt mit mehr Toleranz, Mitgefühl, Offenheit und Zuversicht sehen... um ein Reframing des Selbstbildes des hochsensiblen Menschen zu schaffen... um Möglichkeiten, Talente zu entfalten... Am Anfang unserer Zukunft...“ heißt es darin an einleitender Stelle.

In einer Welt der Krisen, der Beschleunigung und der zunehmenden Egoismen kann man dem Buch und der Entfaltung seiner Möglichkeiten nur alles Gute wünschen.

Sämtliche Zitate stammen aus dem Buch „Hochsensibilität - Die Blume des Lebens“

Der Reinerlös aus der Publikation dient ausschließlich dem Vereinszweck im Sinne der Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit über Hochsensibilität von SAG7 – Gemeinnützige Selbsthilfe- und Patientenorganisation für Hochsensible Menschen.

Erschienen ist das Buch bei myMorawa von Dataform Media GmbH, erhältlich ab September 2020 im online und stationären Buchhandel

Paperback (Softcover): <https://bit.ly/2QL2KSQ>

Hardcover: <https://bit.ly/2QKEOyI>

eBook: <https://bit.ly/34U7sWG>

Weiterführende Informationen:

SAG7
Gemeinnützige Selbsthilfe – und Patientenorganisation
ZVR: 050524529
Hauptstraße 27
3632 Bad Traunstein
Obfrau: Karin Novi
Telefon: +43 664 406 40 42
E-Mail: info@sag7.com

<https://sag7.com/>

<https://selbsthilfe.sag7.com/>

Meetings für Betroffene:

<https://selbsthilfe.sag7.com/sag7-meetings/>

SAG7-Meetings sind selbstorganisiert, kostenlos und anonym; die Gruppen arbeiten nach den Prinzipien sogenannter 12-Schritte-Programme, angelehnt an das Programm der Anonymen Alkoholiker