

# *Menschsein*



*mit allen*  
*Zieben Sinnen*

ANONYME HOCHSENSIBLE

An dieser Stelle möchten wir freundlich darauf hinweisen, dass in den folgenden Ausführungen nicht gegendert wird. Dies geschieht aus einem wichtigen Grund, der sich im Laufe der Ausführungen von selbst erschließen wird. Wörter in der männlichen Form beziehen sich ihrem Prinzip demnach sowohl auf Frauen als auch auf Diverse.

## IMPRESSUM

Erste Auflage

2022 © SAG7

2022 © CSP

Buchgestaltung: Wilhelm Ranseder, Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien  
Druck und Vertrieb im Auftrag des Autors: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien  
[www.buchschmiede.at](http://www.buchschmiede.at)

Lektorat: Studi-Lektor GmbH, Hamburg, Dr. Kirsten Oleimeulen, Oberhausen,  
Conny Sellner, Wien

Covergrafik: jc\_cards & Manuchi, Pixabay

978-3-99129-647-8 (Paperback)

978-3-99129-645-4 (Hardcover)

978-3-99129-646-1 (E-Book)

Printed in Austria

Freie Nachschöpfung

auf Basis der deutschen Originalausgabe

„Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen“

der Anonyme Alkoholiker

Die Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen sowie bestimmte Teile der hier verwendeten Literatur wurden mit Genehmigung der Alcoholics Anonymous World Services, Inc. – kurz A.A.W.S – mit Sitz in New York nachgedruckt und adaptiert. Die Genehmigung zum Nachdruck und zur Adaption bedeutet jedoch nicht, dass A.A.W.S. an das vorliegende Programm angegliedert ist. AA ist ausschließlich ein Programm zur Genesung von Alkoholismus. Die Verwendung der adaptierten AA-Literatur in Form des gegenständlichen Programms, das sich im Wesentlichen auf die Entwicklung von Hochsensibilität richtet und im erweiterten Sinne Genesung bewirkt, steht nicht im Zusammenhang mit AA, lässt jedoch auch auf nichts Gegenteiliges schließen.

*„Nimm an den Rat, mit aller Macht und Sorgfalt zu meiden:  
Krankheit am Körper, Verworrenheit der Seele,  
Versponnenheit des Geistes, Ausschweifung im Genuss,  
Uneinigkeit im Hause und Parteiung im Staate.“*

(PYTHAGORAS)

# INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT .....	9
ERSTER SCHRITT – DER WEISE .....	15
Die Beziehung zur eigenen Empfindsamkeit .....	15
Du bist nicht deine Gedanken und Gefühle .....	17
So gelingt Genesung .....	18
Ein Smiley als Maskottchen .....	22
Sensibilitätstypen und Selbstwert .....	24
Hochsensibilität als Fluch und Segen .....	27
Expertenwissen, das auf Erfahrung basiert .....	30
Veränderung beginnt bei jedem selbst .....	35
Die Gesundheit als wichtigstes Gut .....	36
Wer sind eigentlich Anonyme Hochsensible .....	40
Praktizierte Meinungs- und Redefreiheit .....	44
Hilfe zur Selbsthilfe .....	46
Zurück zur eigenen Empfindsamkeit .....	49
Behandle andere so, wie du selbst behandelt werden möchtest .....	52
Sensibilität ist keine Schwäche .....	54
Die sieben Lebensmotive .....	55
Nur du selbst kennst deine Lebenswahrheit .....	58
Nimm das Leben bewusst wahr .....	61
Das Tor zu einer neuen Wirklichkeit .....	64
Sei unperfekt und vergib dir selbst .....	65
Das Leben mit allen Sinnen wahrnehmen .....	67
ZWEITER SCHRITT – DER UNSCHULDIGE .....	69
Die Beziehung zur individuellen Spiritualität .....	69
Die Macht des Bauchgefühls .....	70
Spiritualität und Hochsensibilität als Sinne erkennen .....	71
Du bist von Geburt an vollkommen .....	74
Wertschätzung und Verständnis für andere .....	75
Das Wesen des Zweiten Schrittes .....	77
Der Unterschied zwischen Glauben, Religiosität und Spiritualität .....	79
Die Auswirkungen von Vulnerabilität .....	81

Die Gefahren unerkannter Verwundbarkeit .....	84
Der streitbare Geist .....	87
Das Spektrum des menschlichen Bewusstseins.....	88
So entkommst du dem Teufelskreis .....	91
Die eine Wahrheit gibt es nicht .....	97
Erfahrungen vergolden das Leben .....	98
Willkommen in der Menschheitsfamilie .....	100

### DRITTER SCHRITT – DER REBELL .....

Die Beziehung zur Umwelt .....	102
Die Rolle des Schicksals .....	103
Such die Schuld nicht im Außen .....	104
Der Schritt zur Eigenverantwortlichkeit .....	105
Glaube allein reicht nicht .....	106
Sicherheit durch Zugehörigkeit .....	108
Die Dosis macht das Gift .....	112
Vertraue in die Vorsehung .....	114
Identifiziere dich mit deiner Hochsensibilität.....	115
Der Himmel auf Erden.....	118

### VIERTER SCHRITT – DER ENTDECKER .....

Der Umgang mit den eigenen Emotionen .....	121
Zurück zur Wirklichkeit .....	124
Zwei Triebe als Basis des Menschseins .....	126
Die Ansätze der Individualpsychologie .....	129
Wecke dein Interesse für das Unbekannte .....	132
Die drei Typen der Sensibilität.....	133
Die Siebensinnigkeit als Augenmaß .....	135
Gift für zwischenmenschliche Beziehungen.....	137
Selbstverliebtheit und Prahlerei .....	141
Entdecke und empfinde dich selbst.....	143
Die Komplexität von Lügen .....	146
Die Rolle des Sponsors im Programm.....	147
Was bedeutet Kontemplation?.....	150
Hilfe für betroffene und leidende Menschen .....	153
Liste der Charaktermängel .....	156
Der Anfang eines neuen Lebens .....	161
Wie man Gedanken und Gefühle verbalisiert .....	165

Der Weg zu einem erwachsenen Miteinander .....	167
Lerne den richtigen Umgang mit deiner Sensibilität .....	172
Der dunkle Dreiklang .....	174
Die Folgen von Narzissmus .....	179
So schützt du dich vor der dunklen Triade .....	182
Propaganda, Indoktrination und Gaslighting .....	184
Die Reise des Erwachens .....	188
Depression als weit verbreitete Krankheit .....	190
Die Magie des Zwölf-Schritte-Programms .....	194
Der Einfluss der Mehrheit auf eine Minderheit .....	197

## FÜNFTER SCHRITT – DER ZAUBERER .....

201

Die Macht der Selbstoffenbarung .....	201
Die innere Erleichterung beginnt jetzt .....	206
Du bist – wir sind: goldrichtig .....	210
Auseinandersetzung auf Augenhöhe .....	213
Der Anfang echter Zugehörigkeit .....	217
Wie findest du den Menschen deines Vertrauens .....	223
Vom Heilkreis in die Familie .....	226
Die vier Phasen des Lernens .....	229
Ein Schritt zu mehr Empathie und Güte .....	233
Erweitertes Bewusstsein und Glückseligkeit .....	238

## SECHSTER SCHRITT – DER HELD .....

242

Die Aussöhnung mit der eigenen Hochsensibilität .....	242
Die Wichtigkeit der De-Idealisierung .....	246
Idealisierung am Beispiel von Verliebtheit .....	248
Aus Selbstliebe wird Nächstenliebe .....	249
Weckruf zum Sinneswandel .....	252
Das Golgi-Organ .....	254
Nutze Hochsensibilität zum Wohle anderer .....	258
Bereit für die persönliche Entwicklung .....	262
Gelebte Freundlichkeit ergibt Sinn .....	266

## SIEBTER SCHRITT – DER LIEBENDE .....

270

Die Kraft der Fürbitte .....	270
Die fatalen Folgen fehlender Demut .....	274

Demut durch Selbstvertrauen .....	276
Der Gleichklang zwischen Herz und Hirn .....	282
Vom Schatten zur Sonne .....	285
Sag „Ja“ zur dir und deinem Leben .....	289
ACHTER SCHRITT – DER NARR .....	293
Die Konfrontation mit der eigenen Vergangenheit .....	293
Fehlverhalten und Wiedergutmachung .....	296
Das Phänomen der Lüge .....	298
Der Weg zu innerem Frieden .....	303
NEUNTER SCHRITT – DER JEDERMANN .....	309
Wiedergutmachung durch bewusste Achtsamkeit .....	309
Genesung durch Wiedergutmachung .....	314
Durch Prioritätensetzung zur Autonomie .....	316
Vorsicht vor unbedachten Äußerungen .....	317
Steh zu deinen Verfehlungen .....	320
ZEHNTER SCHRITT – DER HERRSCHER .....	323
Aufrichtigkeit und Offenherzigkeit als Königsdisziplin .....	323
Was zählt, ist das Heute .....	326
Entwicklungs-, Pflege- und Kernzone .....	329
Zurück zur Natürlichkeit .....	333
In den Meetings zählt der Mensch .....	335
Die Offenbarung des Zehnten Schrittes .....	337
Grundlagen für ein gesundes Miteinander .....	340
Liebe den Menschen, hinterfrage sein Verhalten .....	343
Erkenne deine wahren Absichten und Motive .....	345
ELFTER SCHRITT – DER SCHÖPFER .....	347
Meditation, Gebet und Besinnung als Schutzprinzip .....	347
Ruhe finden im Gebet .....	349
Der Weg zu Gebet, Meditation und Besinnung .....	352
Wir sind spirituelle Wesen in Menschenform .....	358
Wir alle sind Gott – auch du .....	359

Verbinde dich im Gebet mit deinem Logos .....	361
Eigenverantwortung statt Scheinheiligkeit .....	364
Der Archetyp Gott als stärkstes Schutzprinzip .....	367
ZWÖLFTER SCHRITT – DER BESCHÜTZER .....	369
Geistige Freiheit durch gelebte Nächstenliebe .....	369
Werde zum Regisseur deines eigenen Lebens .....	372
Das Fünf-Faktoren-Modell .....	374
Die Zwölf Schritte zur goldenen Mitte .....	377
Versuche, die Botschaft weiterzugeben! .....	380
Tipps für Genesungsbegleiter, Pädagogen und Behandler .....	382
Wir nennen die Dinge beim Namen .....	385
Aktive Mitarbeit in den Meetings .....	386
Ein Leben nach Prinzipien .....	388
Die Gefahr des „ <i>Two-Steppings</i> “ .....	390
Die Auswirkungen der Wandlung .....	392
Jetzt beginnt die Zeit des Friedens .....	395
ANHÄNGE .....	401
Die Zwölf Schritte .....	402
Die Zwölf Traditionen .....	403
Die Zwölf Versprechen .....	404
Der ewige Jungbrunnen .....	405
Grafik „ <i>Das Opus Magnum – Spektrum des menschlichen Bewusstseins</i> “ ....	407
Kopiervorlage „ <i>Informationsblatt Hochsensibilität</i> “ (Fachbeirat „ <i>Anonyme Hochsensible</i> “). .....	408
Kopiervorlage „ <i>Hochsensibilität – Kurzinfo für Vertreter von Heilberufen</i> “ (Dr. Michael Jack) .....	409
Die Zwölf Archetypen nach C. G. Jung. ....	410
Dr. Michael Jack: Vorläuferliteratur in der deutschen Wissenschaftsgeschichte	413
Prof. Dr. Samuel Pfeifer: Wissenschaftliche Literatur zu Hochsensibilität .....	440
Tests für HSP .....	444
Websites .....	445
Qualifikationsarbeiten .....	446
Belletristik .....	451
Spielfilme und Dokumentationen .....	452
Spezifische Literatur über Hochsensibilität .....	453
Weitere Literatur .....	454
Verzeichnis Zwölf-Schritte Gruppen .....	456



# Vorwort

Dieses Buch behandelt die Zwölf Schritte der Anonyme Hochsensible, die sich selbst und anderen dabei helfen wollen, ihr Leben als sensible Menschen besser zu meistern. Sie teilen ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung und ermutigen einander zur Selbsthilfe. Die Achtung und Einhaltung geltender Menschenrechte im Sinne eines friedlichen Zusammenlebens aller Menschen ist ihnen dabei ein besonderes Anliegen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit selbst- und fremdschädigendem Verhalten aufzuhören. Anonyme Hochsensible haben sich die ganzheitliche Genesung des Einzelnen zur Grundlage gemacht.

Sie unterstützen einander bei der Gründung von Selbsthilfegruppen, die sowohl Hochsensiblen als auch all jenen offenstehen, die einfach nur frei über ihre Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen sprechen wollen. Als barrierefreie Begegnungszonen schaffen die frei organisierten Austauschtreffen Raum für einen Dialog des Wandels. Sie basieren auf Anonymität, Gleichstellung, Ehrenamtlichkeit und Freiwilligkeit.

Die Anonymen Hochsensiblen kennen keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sondern erhalten sich durch Spenden und eigene Zuwendungen. Ihr Hauptzweck ist, die mit ihrem Wesenszug verbundenen Eigenschaften neu zu entdecken, diese bewusst und achtsam zu entfalten und sich selbst und anderen zu wirklicher Lebensfreude zu verhelfen.

Überall dort, wo in den nachfolgenden Ausführungen das Wort „*Gott*“ zum Einsatz kommt, handelt es sich um eine Metapher für jene Transzendenz, die auf das Empfindsame und Wesentliche, kurzum auf das Metaphysische in allem und jedem hinweisen möchte; sozusagen als Parabel und Synonym für den wesentlichen Kern des universellen Geheimnisses, das der Seele eines jeden Lebewesens wie auch jeder Sache innewohnt, und das schlussendlich jeder Mensch nur für sich selbst herausfinden kann.

Auch das Hexagramm am Cover soll keinesfalls als Symbol einer bestimmten Religion verstanden werden. Tatsache ist nämlich, dass dieses Sechseck

zahlreiche Bedeutungen hat. So wurde es unter anderem im Alten Ägypten als Schutzsymbol verwendet, während die Alchemisten das Hexagramm als Zeichen für das Wesentliche und in diesem Zusammenhang oft auch als fünftes Element bezeichneten. Als gnostisches Symbol steht es für die Vereinigung Christi und Sophia, und damit für die Vergöttlichung des Menschen. Außerdem ist das Hexagramm ein wichtiges Symbol in der Hermetik. Umgelegt auf dieses Buch kann man das Hexagramm als Symbol verstehen, das anzeigt, dass Menschen wegen eines Ideals und einer Vision zusammenkommen, um ebendiese Vision in einer Weise zu festigen, dass andere sie verstehen und nachvollziehen können. Das Herz, in welches das Hexagramm am Cover eingebettet ist, symbolisiert dabei die Liebe, die über allem steht.

So ist das vorliegende Werk als eine eingehende Darstellung all jener Prinzipien zu verstehen, durch deren schrittweise Anwendung sich jeder Mensch selbst entwickeln kann, und nach denen einzelne Gruppen innerhalb der menschlichen Gemeinschaft tätig werden können. Es handelt sich dabei lediglich um Empfehlungen von Menschen für Menschen.

Das hierin enthaltene Erfahrungswissen möchte jedem Betroffenen dabei helfen, die ursächlichen Zusammenhänge zwischen Natur- und Geisteswissenschaften in leicht verständlicher Weise begreifen zu können. So sind die Zwölf Schritte einfache Grundsätze spiritueller Art, die – im täglichen Lebensvollzug angewandt – Betroffene vom Gefühl der Andersartigkeit und des Ausgeschlossenenseins sowie vom Drang zu selbst- und fremdschädigendem Verhalten befreien möchten.

Die wichtigsten Grundsätze der Zwölf Schritte, wie sie heute bekannt sind, wurden aus den Bereichen der Natur- und Geisteswissenschaften übernommen. Diese Prinzipien, von denen der Genesungserfolg letztlich abhängt, entstanden, als man die Wahrnehmung, das Verhalten und die Bedürfnisse von Menschen auswertete, die einerseits von Krankheit betroffen waren und andererseits – zumindest nach heutigem Wissensstand – als sogenannte hochsensible Personen geboren wurden. Das wachsende Bewusstsein über die Grundlagen des bio-psycho-sozialen Modells brachte dahingehend zusätzlichen Aufschluss.

Demnach ist das Modell der Sensory-Processing-Sensitivity – zu Deutsch „Hochsensibilität“ – ein umgangssprachlicher Begriff, mit dem das Temperamentsmerkmal höherer sensorischer Verarbeitungssensitivität bezeichnet wird. Die basale Forschungstätigkeit zu dem als Persönlichkeitsdisposition verstandenen psychophysiologischen Konstrukt der Hochsensibilität stammt

von der US-amerikanischen Psychologin Dr. Elaine N. Aron. Nach ihrer Vorstellung bedeutet Hochsensibilität sowohl eine hohe Sensitivität für subtile Reize als auch eine leichte Übererregbarkeit. Hochsensibilität als Eigenschaft bezeichnet somit ein Konzept, das zur Erklärung der individuellen psychologischen und neurophysiologischen Verarbeitung von Reizen dient.

Hochsensibilität per se ist also keine psychische Störung und erst recht keine Krankheit, sondern schlichtweg eine Besonderheit im Bereich der menschlichen Reizverarbeitung. Das bedeutet im Umkehrschluss aber nicht, dass Hochsensible immer seelisch gesund sind. Auch sie können psychisch erkranken oder an Störungen leiden. Hochsensibilität und Krankheit können also zusammen auftreten, wobei die Hochsensibilität als Teil des menschlichen Temperaments einzuordnen ist.

Psychologen verstehen unter Temperament die konstitutionsgebundenen Eigenschaften eines Menschen, die sich aus genetischen und pränatalen Faktoren zusammensetzen. Das Temperament bestimmt unter anderem unseren Umgang mit Gefühlen, die Stärke des Antriebs und die Kontrollfähigkeit. Somit ist das Temperament in unseren Anlagen verankert, wodurch es sich um einen sehr stabilen Ausdruck der Persönlichkeit eines Menschen handelt. So zeigt es sich in allen Lebenssituationen in ähnlicher Weise und bleibt im Laufe eines Lebens sehr beständig. Allerdings muss man berücksichtigen, dass mit zunehmendem Alter sowie steigender Reizüberflutung auch die Sensibilität eines Menschen zunimmt, was aber nicht mit Altersmilde verwechselt werden sollte.

Menschen, die sich heutzutage als hochsensibel definieren, sind daher oftmals mit Zweifeln und Kritik konfrontiert. Nicht selten werden sie als zu anspruchsvoll, vermehrt neurotisch, besonders zartbesaitet, auffallend überempfindlich bis hin zu trendorientiert oder sogar vulnerabel pathologisiert.

Orientiert man sich jedoch an der akkuraten Definition von Dr. Elaine Nancy Aron, so zeichnen sich gerade hochsensible Menschen durch eine besonders tiefreichende Informationsverarbeitung, hohe emotionale Reaktivität sowie durch das genaue Erfassen von Feinheiten aus. Dies hat klarerweise auch Auswirkungen auf unterschiedliche psychische Bereiche, wie etwa die Selbst- und Fremdwahrnehmung, das Denken und Fühlen, die persönliche Entwicklung sowie die individuelle Lebens- und Weltanschauung. Oftmals sind Hochsensible schnell erschöpft durch Reize, wie etwa laute Musik, Diskolichter, Menschenansammlungen, kratzige Stoffe, Genussmittel oder fremde Gerüche.

Der Grund liegt darin, dass sie viel mehr Feinheiten wahrnehmen und dadurch schneller an ihre Grenzen stoßen als Nichthochsensible oder Mittelsensi-

ble. Deshalb stellt die Veranlagung der Hochsensibilität sowohl für die meisten Betroffenen selbst als auch deren Angehörige eine große Herausforderung dar.

Als Aron im Jahr 1996 den Begriff definierte und das Konzept der „*Highly Sensitive Person*“ prägte, gab es in diesem Bereich auch erste Forschungen im deutschsprachigen Raum. Schenkt man den bislang publizierten Expertenmeinungen Glauben und vertraut in deren Expertise, dann handelt es sich bei Hochsensibilität und Spiritualität nicht nur um zwei einzeln bestimmte Genome als genetische Bedingungen einer Veranlagung, sondern vielmehr um Polymorphismen.

Deshalb sehen die Anonymen Hochsensiblen es als ihre Pflicht, die gesamte Weltbevölkerung über ihre persönlichen Erfahrungen im Zusammenhang mit Hochsensibilität, psychischen Erkrankungen und somatoformen Störungen in Kenntnis zu setzen. Durch ihre Bewusstwerdung haben sie erkannt, wie wichtig es im Sinne der gütlichen Einigung aller Menschen ist, eine ausgeglichene und natürliche Lebenseinstellung wiederzuerlangen.

Bewusstwerdung im engeren Sinn bedeutet für sie, die eigene Vergangenheit zu reflektieren, bislang nicht realisierte Vorgänge aufzuarbeiten und an einem langfristigen Entwicklungsziel festzuhalten. Denn nur derjenige, der auch das Leidvolle zu durchleiden und das Schambehaftete zu äußern bereit ist, wird sich schlussendlich von den Leiden befreien. Sich selbst sehen sie dabei als einzelnes Element im Zusammenwirken mit einem größeren Ganzen, im Verständnis, durch die eigene Entwicklung zum natürlichen Schutz des gesamten Lebenskollektivs beizutragen. Ihrer Auffassung nach ist das Wohl dieses Kollektivs immer auch abhängig vom harmonischen Zusammenwirken aller Geschöpfe innerhalb dieses Kollektivs.

Durch die Anwendung des auf die Hochsensibilität adaptierten Zwölf-Schritte-Programms der Anonymen Alkoholiker wird dem sensiblen Menschen ein Reframing des Selbstbildes möglich.

Ganz gleich, ob du dich nun selbst als hochsensibel veranlagter Mensch betrachten möchtest oder nicht, ob du dich als Betroffener von Krankheit oder einfach nur als spirituelles Wesen begreifen lernen möchtest: Dieses Buch wird dir gewiss einige neue Erkenntnisse und Einsichten ermöglichen.

An dieser Stelle ein wichtiger Hinweis: Die hierin beschriebenen Rituale und Empfehlungen sind niemals als Alternative zu einer qualifizierten Versorgung durch Ärzte oder Heilpraktiker anzusehen, sondern vielmehr als ergänzende Möglichkeiten, die zu mehr Lebensfreude und Bewusstsein verhelfen können. Anonymen Hochsensiblen geht es darum, durch eine eigenverantwortliche und

reflektierte Vorgehensweise aus den individuellen Gegebenheiten zu schöpfen und das eigene Energiefeld dermaßen in Schwingung zu bringen, sodass körperliche, seelische, geistige und psychische Beschwerden aus sich heraus heilen können. Insbesondere bei Erkrankungen und ernsthaften Störungen wird daher dringend angeraten, zusätzlich zum Selbsthilfeangebot professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Obwohl die Bewegung der Anonymen Hochsensiblen noch in ihren Kinderschuhen steckt, entschließen sie sich zum wiederholten Male, der Allgemeinheit Einblick in ihren ganz persönlichen Erfahrungsschatz zu gewähren:

„Das vorliegende Buch möchte Menschen dabei helfen, das Verständnis für die ‚Zwölf Schritte zur Mitte‘ zu vertiefen, welches wir bereits in unserer ersten Publikation ‚Hochsensibilität – Die Blume des Lebens‘ in groben Zügen erläutert haben. Wir sind zur Überzeugung gelangt, dass die im Zwölf-Schritte-Programm enthaltenen Prinzipien gewiss mehr bewirken können als ausschließliche Begabungsförderung für Hochsensible oder das Heilen von Suchterkrankungen. Vielmehr sehen wir darin die Chance für jeden Menschen, ein glücklicheres, zufriedeneres und gesünderes Leben zu erreichen. Jeder von uns hat die Schritte selbst genutzt, um als sensibler Mensch den Sinn und Zweck seines Daseins wiederentdecken zu dürfen. Genau durch diese Änderung des eigenen Blickwinkels und die Erweiterung des eigenen Bewusstseinsspektrums haben wir als Anonyme Hochsensible ein Leben in neuem Glück und neuer Freiheit gefunden.

So möchte dieses Werk auch dich recht herzlich dazu einladen, deine eigenen Antworten auf möglichst viele Lebensfragen herauszufinden, die du dir im Laufe deines bisherigen Lebens gestellt hast; und ganz gewiss auch noch weiterhin stellen wirst.“

Glauben zu fordern, Sehnsüchte zu wecken oder gar Überzeugungsarbeit zu leisten, liegt grundsätzlich nicht in der Absicht der Herausgeber. Ob du beim Lesen der Lektüre deine Hochsensibilität und die Spiritualität als Teil des eigenen Wahrnehmungsvermögens wiederentdecken kannst und demnach entwickeln möchtest, bleibt dabei völlig dir selbst überlassen. Dieses Buch ist eine Sammlung von Expertenwissen, das auf erlebten Selbsterfahrungen basiert. Wie sagte Konfuzius einst so schön?

*„Der Mensch hat dreierlei Wege, klug zu handeln:  
erstens durch Nachdenken, das ist das Edelste;  
zweitens durch Nachahmen, das ist das Leichteste;  
und drittens durch Erfahrung, das ist das Bitterste.“*

Nur wer bereit ist, sein eigenes Leben mit den hierin aufgezeigten Erfahrungen zu reflektieren und bewusst im eigenen Lebensvollzug anzuwenden, eröffnet sich und seinen Angehörigen dadurch womöglich den Weg zu einem tiefgründigen, sinnstiftenden und freudvollen Dasein. Ein weitgehend unverfälschter Einblick in die wesentliche Natur der eigenen Existenz sowie in die Einzigartigkeit der mitgebrachten Talente wird möglich. Dadurch kann auch dein eigenes Leben – mit dir selbst als einfühlsamer Beobachter – neue Dimensionen erreichen. Durch Beharrlichkeit, Selbstoffenbarung und Selbstbefähigung kannst du eine Erweiterung deines Bewusstseins bewirken, wodurch du bislang ungeahnte Möglichkeiten freisetzen wirst. Raum und Zeit verblasen. Was bleibt, ist allein deine Erkenntnis.

So bleibt zu hoffen, dass dieses Buch all jenen Menschen, die es lesen und hoffentlich noch lesen werden, einen klaren Einblick in die allgemein gültigen Vorgänge natürlicher Gesetzmäßigkeiten ermöglicht, um jeden von ihnen entsprechend seiner individuellen Natur dazu zu ermächtigen, sich selbst und seine Nächsten zur größtmöglichen Entfaltung zu ermutigen.

Für den Fall, dass du dich in so manchem Augenblick deines Lebens einsam und verlassen fühlst, sei dir an dieser Stelle gesagt: Ab heute bist du nicht mehr allein! Denn dort, wo du jetzt bist, sind noch viele von uns. Mit jedem Tag, an dem ein weiterer Mensch seine Maske ablegt, wird auch für dich das Erwachen eines kollektiven Bewusstseins zunehmend spürbarer werden. Darum lebe und liebe. Bewusst. Im Jetzt. Am Anfang unserer Zukunft...

## ERSTER SCHRITT – DER WEISE

# Die Beziehung zur eigenen Empfindsamkeit

*Wir gaben zu, dass wir unsere Sensibilität verdrängt und dadurch am wesentlichen Sinn unseres Lebens vorbeigelebt haben.*

Gehörst du zu jenen Menschen, die sich ihre eigene Sensibilität nicht gerne eingestehen, geschweige denn eine persönliche Niederlage oder die eigene Verwundbarkeit? Gut so! Denn ab heute bist du damit nicht mehr alleine.

Der menschliche Überlebenstrieb wehrt sich gegen jegliches Selbsteingeständnis in Bezug auf die eigene Fehlbarkeit. Es ist in der Tat beängstigend, wenn wir uns in einem gewissen Moment unseres Lebens eingestehen müssen, dass wir uns selbst oder einem anderen Menschen durch unreflektiertes Verhalten Verletzungen zugefügt haben. So hoffen viele von uns täglich doch noch auf das Wirken eines langersehnten Wunders, das uns aus dieser persönlichen Misere befreien soll.

Keine andere Art der Sinnesstörung hat drastischere Auswirkungen für unseren Planeten als die Verdrängung der eigenen Sensibilität durch Verslossenheit und Selbstsabotage. Keine Form der menschlichen Wahrnehmungsveränderung zog jemals schwerwiegendere Folgen nach sich als das Missverständnis darüber, dass die Empfindsamkeit des Menschen mit einem wesentlichen Sinn seines Wahrnehmungsvermögens zusammenhängt, nämlich mit dem Körpersinn – auch *Propriozeption* genannt. Die Abhängigkeit von überwiegend materiellen Werten und das Anhaften an oberflächlichen Wertvorstellungen wurden dadurch zu einem Ausschlusskriterium für gelebte Sanftmütigkeit und Güte. Das ist auch der Grund, weshalb die meisten Menschen erst durch einen herben Schicksalsschlag oder eine ernsthafte Erkrankung zu einem grundlegenden Sinneswandel bereit sind.

Die Willenskräfte, mit denen sich Menschen dem natürlichen Lauf des Lebens zu widersetzen versuchen, werden im Endeffekt bei jedem von uns, der

unter der hierin beschriebenen Wahrnehmungsverschiebung leidet, irgendwann einmal in deren Grundfesten erschüttert. Hat ein Betroffener diese Tatsache erst einmal akzeptiert, dann ist die Zeit reif für einen persönlichen Wandel. Andernfalls ist der geistige Bankrott nur mehr eine Frage der Zeit; das liegt nun mal in der Natur des Menschen.

Darin besteht aber zugleich auch die größte Aussicht auf die persönliche Entwicklung eines Individuums. Im Nachhinein betrachtet, ist dies die beste Ausgangsposition, um sich zu entfalten. So auch für jene, die sich dir in diesem Buch als Anonyme Hochsensible – kurz AH – vorstellen möchten. Genau von diesem Punkt weg konnten die meisten von ihnen überhaupt erst damit beginnen, ihr gesamtes Potenzial zu ergründen, nämlich durch bewusste Selbstreflexion und die damit einhergehende Wiedererlangung einer natürlich gesunden Lebenseinstellung. Oberflächliche Wertvorstellungen wichen einem tiefgründigen Werteempfinden.

Keine Frage: Das Leben auf dieser Welt ist oftmals hart und erbarmungslos, durchtränkt von Augenblicken des Kummers sowie voller Sorgen und Traurigkeit. So empfinden es Milliarden von Menschen auf dieser Erde, weil sie sich in Bedingungen hineingeboren sehen, für deren Entstehung sie selbst nicht verantwortlich sind. Und dennoch tragen sie dafür Verantwortung. Darum ist es den Herausgebern dieses Werkes ein wirkliches Anliegen, dass ihre Ausführungen einen Weckruf darstellen sollen. Im Sinne eines Auslösers für das individuelle Erwachen, das jeden Leidtragenden und in seiner Sensibilität Betroffenen dazu ermächtigen kann, von innen heraus an der Heilung seines Ahnensystems mitzuwirken.

Jeder Mensch, der sich in einer kritischen Situation befindet, und dem droht, durch seine gefühlte Hilflosigkeit zu verzweifeln oder gar in einer persönlichen Krise unterzugehen, möge durch den Inhalt dieses Buches neuen Lebensmut schöpfen. Anonyme Hochsensible wollen nicht bekehren oder predigen, sondern ihre Nächsten zur Entwicklung einer bewussten und achtsamen Lebenseinstellung anregen. Die Frage, die sich ein jeder von ihnen am Anfang seiner Entwicklung gestellt hat, lautet: „Will ich lediglich gesellschaftskonform funktionieren, oder möchte ich in wirklicher Freiheit und Harmonie mit meiner Umwelt leben?“

Die ehrliche Antwort auf diese Frage ist entscheidend für jedes weitere Vorgehen. Die Entscheidung, ob man sein bisheriges Leben reflektieren und die eigene Weltanschauung hinterfragen möchte, kann jeder nur für sich selbst beantworten. Jeder Einzelne, der in diesem Buch seinen Erfahrungsschatz mit



dir teilt, hat sich bereitwillig dazu entschlossen und gesagt: „Ich will leben! Ich will genesen!“

Die Empfindung, die sie in diesem Augenblick erfuhren, erfüllte sie mit neuer Kraft und frischem Mut. In Zuversicht und Hoffnung machen sie sich seither täglich auf den Weg, ein neues Glück und eine neue Freiheit zu genießen.

## Du bist nicht deine Gedanken und Gefühle

Jeder mag einmal schlechte Tage haben. Tage, an denen Selbstzweifel und Gedanken von Sinnlosigkeit sein Denken durchströmen. Dennoch ist es von wesentlicher Bedeutung, gerade in solchen Momenten an der eigenen Entwicklung dranzubleiben, um sich nicht von den eigenen Gefühlen und Gedanken unterkriegen zu lassen. Es gilt, solche inneren Zustände zu überwinden, indem man sie ertragen und aushalten lernt. In keinem Moment deines Lebens *bist* du deine Gedanken und Gefühle, sondern du *hast* diese lediglich. Allein durch diese Erkenntnis kann dein Leben bereits eine unglaubliche Wende erfahren, indem dir bislang ungeahnte Kräfte zuteilwerden. Sie werden dich auch in den schlimmsten Phasen deines Alltags dazu ermächtigen, an deiner Entwicklung dranzubleiben und dadurch deinen ganz persönlichen Beitrag zur gütlichen Einigung aller Lebewesen zu leisten. Du selbst bist der lebende Beweis dafür, dass Menschen zu so viel mehr fähig sind als nur zur ausschließlichen Erfüllung des reinen Selbstzwecks. Umso schöner, dass du jetzt da bist ~ schön, dass es dich gibt!

Die ersten drei Schritte des vorliegenden Programms klären die Einstellung eines Menschen zu seinen jeweiligen Möglichkeiten, wie er die Geschehnisse um ihn herum wahrzunehmen vermag. Denn diese sind wesentlich für eine einwandfrei funktionierende Selbstregulation. Richtet ein Mensch seinen Fokus ausschließlich auf die fünf herkömmlichen physiologischen Sinne, so fehlt ihm die Grundlage für ein Reframing seiner Selbst- und Fremdwahrnehmung. Erfolgt eine Interpretation der umweltlichen Vorgänge ausschließlich auf Basis der kognitiven Wahrnehmung, so verkümmern im Gegenzug die mit der indi-

viduellen Sensibilität einhergehenden Eigenschaften wie Empathie, Intuition und Hilfsbereitschaft. Der Sinn ursprünglich empathischer Wesen für Warmherzigkeit, Güte, Einfühlungsvermögen und Mitgefühl verkümmert; so werden Individuen zu Irrläufern.

Genau dagegen weiß sich die Natur jedoch zu helfen; der Mensch wird mürbe. Oder wie es im Fachjargon heißt: *vulnerabel*.

Ehe der Einzelne durch übersteigerten Intellekt innerweltlich zu verrohen droht, wird ihm allmählich durch körperliche, geistige und seelische Verletzung die eigene Verwundbarkeit bewusstgemacht. Betroffene werden zunehmend reizoffener und empfindlicher, damit sie die Ursache der eigenen Entrückung einzusehen vermögen; dies wäre der eigentliche Zweck von körperlicher, geistiger, psychischer und seelischer Versehrtheit. Doch wer nicht hören will, muss eben fühlen. Darum geht dieser degenerative Prozess so lange weiter, bis sich der Mensch durch Fügung des Schicksals eines Besseren belehren lässt.

Durch ein geerdetes Maß an Spiritualität und die aufrichtige Bereitschaft, sich selbst mit all seinen Sinnen wahrnehmen zu lernen, kann bestehender Leidensdruck vermindert und eine neue Lebenseinstellung gewonnen werden. Die durch Unachtsamkeit und Selbstüberschätzung im eigenen Leben hervorgerufene Not kann sich wenden, indem das Fortschreiten degenerativer Prozesse zum Stillstand gebracht und – im Gegensatz dazu – regenerative Prozesse in Gang gesetzt werden.

## So gelingt Genesung

Genesung wird immer dann ins Rollen gebracht, wenn sich ein Mensch der Ursache seiner Verstrickungen bewusst wird. So werden natürliche Heilvorgänge, die seine seelische, geistige und körperliche Rekonvaleszenz zur Folge haben, reaktiviert. Ein Reframing des Selbstbildes wird möglich, indem die eigene Sensibilität in einen neuen Deutungsrahmen gestellt wird. Dies bewirkt zudem eine Erweiterung des Bewusstseins, wodurch sich das Leben derer ändert, die sich durch die Arbeit im Programm schrittweise entwickeln. Dabei ist die Entschlussfreudigkeit des Einzelnen von wesentlicher Bedeutung, weil diese für den notwendigen Sinneswandel erforderlich ist. Die Entwicklung einer

allumfassenden Weltanschauung ist für den eigenen Genesungsprozess ebenso unabdingbar wie die Tatsache, dass alles beim Alten bleiben würde, wenn die Anonymen Hochsensiblen nicht bereit wären, sich selbst zu ändern und aktiv zu werden.

Erst durch die Anwendung der hierin enthaltenen Prinzipien in deren täglichen Lebensvollzug sowie durch das bewusste Reflektieren von Ursache und Wirkung des eigenen Handelns und Unterlassens schaffen sie als Menschen die Basis für nachhaltige Regeneration. Die „Zwölf Schritte zur Mitte“ sind so gesehen ein sehr einfaches Genesungsprogramm für äußerst kompliziert gewordene Menschen. Mithilfe der Gesellschaft und ausgebildeten Fachpersonals sollte es nunmehr ein Leichtes sein, Betroffene dahingehend zu motivieren, mit selbst- und fremdschädigendem Verhalten aufzuhören, um aus ihrer Mitte heraus zu neuem Leben zu erwachsen.

Das Treffen einiger neuer Lebensentscheidungen wird gewiss nicht so einfach sein, wie du es dir vielleicht vorstellst. Durch die gemeinsamen Aussprachen konditionieren Anonyme Hochsensible ihr Verhalten dahingehend, anstehende Dinge in heiterer Gelassenheit fertizudenken, ehe sie womöglich willkürliche Entscheidungen treffen, die sie eventuell wieder bereuen würden. So lernt auch jeder neu Hinzugekommene bei regelmäßiger Teilnahme, die einzelnen Faktoren alltäglicher Herausforderungen bewusst zu differenzieren. Nach bereits kurzer Zeit ist es jedem neuen Teilnehmer möglich, die Für und Wider gegeneinander abzuwägen. Die Erfahrenen und Unerfahrenen helfen einander dabei, die sachlichen Belange getrennt von den emotionalen Aspekten zu betrachten.

So kann es sein, dass auch du am Ende eines Schrittes nicht genau weißt, was jetzt konkret zu tun ist. Genau das ist jedoch beabsichtigt. Würden Menschen ihr Leben nämlich ausschließlich kalkulieren und logisch berechnen, wäre keine gesunde Entwicklung möglich. Leben heißt, sich berühren zu lassen, also bedeutet es vor allem auch, sich dem Unlogischen hinzugeben. In diesem Buch greift jeder der Zwölf Schritte daher sehr weit und erscheint auch an bestimmten Stellen sehr philosophisch, sprich unlogisch. Vor allem an jenen Punkten, in denen dich die Anonymen Hochsensiblen direkt ansprechen. Der tiefere Sinn liegt darin begründet, dass dadurch dein unlauteres Ego schön langsam hinter dem sprachlichen *Wir* verschwinden kann, um anschließend nach eigenem Ermessen von dir selbst als dein geläutertes *Ich* durch die allgemeingültige Generalisierung wieder heraus erhoben zu werden. Wenn du mit dem Inhalt dieses Buches durch bist, wird es sich für dich anfühlen, als wärst du neu geboren und zu neuem Leben auferstanden.

Dabei gilt es jedoch zu beachten, dass es zwischenzeitlich auch zu gesundheitlichen Verschlechterungen oder Reaktanzen kommen kann. Diese Reaktanz ist aber sehr wichtig, weil du dadurch beginnen darfst, deine bisherige Lebenseinstellung und eine bislang eingeengte Lebensauffassung kritisch zu hinterfragen, was wiederum die Wiederherstellung von zuvor eliminierten Freiheitsspielräumen überhaupt erst möglich macht. Sieh es als eine Art Entgiftungskrise. Hierbei bitten dich die Anonymen Hochsensiblen, diese ganz einfach als vorübergehende Phase deiner persönlichen Entwicklung innerhalb eines ganzheitlichen Heilungsprozesses zu akzeptieren. Falls es dir einmal schlecht geht, zögere daher keinen Augenblick, nebst der Selbsthilfe auch ein professionelles Angebot in Anspruch zu nehmen.

Der geschilderte Prozess lässt sich auch mit dem ausgelassenen Spielen im Freien vergleichen, nachdem du bis dato ausschließlich in einer Halle spielen durftest. Beim ersten Verlassen des Indoor-Bereiches wird dich die Sonne blenden und du wirst eine gewisse Zeit brauchen, bis sich dein gesamter Organismus mit all seinen Sinneskanälen und Wahrnehmungsmöglichkeiten wieder an die neue Umgebung gewöhnt. Es kann sein, dass dir das gewohnte Umfeld fehlt, ebenso wie all die Annehmlichkeiten, die dir den Aufenthalt in der Halle versüßt haben. Auch wenn viele deiner Entscheidungen gut durchdacht sein mögen, die du in absehbarer Zeit viel bewusster als je zuvor treffen wirst, so kann es dennoch ab und an zu Fehlentscheidungen kommen. Kopf hoch! So ist es noch jedem Menschen ergangen, der sich seiner selbst bewusst wurde und die Lebensumstände zu durchschauen begann, in die er hineingeboren wurde. Eigenverantwortung zu übernehmen bedeutet, von sich heraus eine entsprechend gesunde und vernünftige Lebensweise zu entwickeln, bevor man durch Legislative, Exekutive, Krankheit, Naturkatastrophen oder persönliche Schicksalsschläge zu gesetzmäßigem Verhalten aufgefordert wird.

Nachdem sich Menschen zum Austausch in einem Zwölf-Schritte-Selbsthilfetreffen entschließen, sehen sie diese Form der unbedingten Selbstannahme sehr bald mit anderen Augen. Sie erkennen, dass sie lediglich durch diese Erfahrungen ihr eigentliches Potenzial wiederentdecken dürfen. Auch wenn es so manchem Teilnehmer womöglich missfällt: Den ersten Schritt über die Schwelle setzt jeder nur aufgrund einer genauen Analyse sowie nach Abwägung aller Risiken und Chancen, die durch seine Teilnahme auf ihn zukommen können. Gratuliere dir an dieser Stelle einmal selbst! Du bist am besten Weg dazu, dein Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen. Gut so, denn da, wo einst noch Stolz und Hochmut herrschten, kehren nunmehr der Mut zur