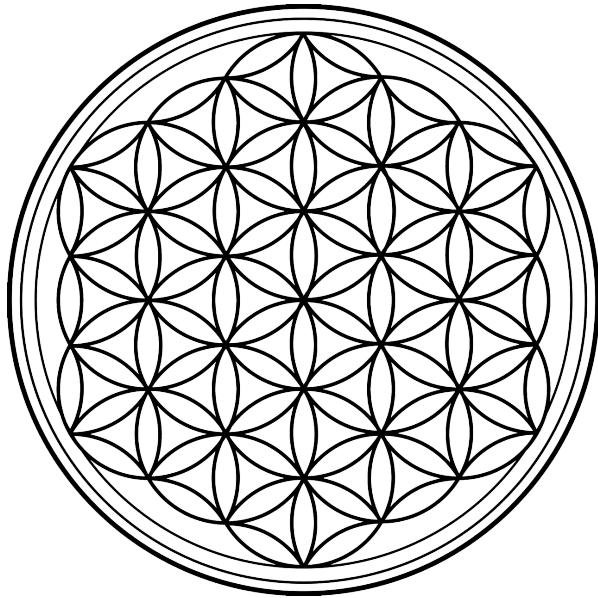


Hochsensibilität



DIE BLUME DES LEBENS

ANONYME HOCHSENSIBLE

IMPRESSUM

Neuauflage

2023 © SAG7

2023 © 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

Lektorat: Dr. Thorsten Paprotny, studi-lektor.de

Covergrafik: doreen_kinistino by Pixabay

978-3-99152-088-7 (Paperback)

978-3-99139-836-3 (Hardcover)

978-3-99152-087-0 (E-Book)

Printed in Austria

Freie Nachschöpfung auf Basis der deutschen Originalausgabe
„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.

*„Es genügt nicht, dass der Arzt alles tut,
was angebracht ist; auch der Gekränkte selbst
und seine Umgebung müssen zum gleichen
Ziele streben.“*

(HIPPOKRATES)

Was war es nochmal, das uns all die Jahre so große Angst bereitet hat? Das uns zurückziehen ließ von dieser Welt und all ihren Wundern? Das Zweifel in uns säte, dort, wo die Natürlichkeit bereits keimte?

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...

ALL DIE JAHRE des Haderns und Verzweifeln, bis zu diesem einen Moment der Erkenntnis, dass ich in meiner Abkehr vom Wesentlichen nur falsch herum gestanden war, dem Licht in mir selbst die ganze Zeit über den Rücken zugekehrt hatte; die dunklen Drachen bloß Schatten gewesen waren, in Unwissenheit vor mir auf den Boden geworfen, anstatt einzusehen, was meinem Dasein wahre Größe und Sinn verleiht: *meine Hochsensibilität*.

ALL DIE JAHRE und endlich verstehe ich, dass wir keine Laune der Natur sind, sondern zur nächsten Generation gehören, auf dem Weg zu einem neuen und liebevollen Miteinander: in Frieden mit uns selbst, mit unserer Umwelt und allem Leben überall.

Stell dir das bloß einmal vor!

HEUTE ist der Tag,
an dem wir beginnen, unsere Gefühle und Gedanken
offen auszusprechen,
an dem wir wieder mehr miteinander
statt übereinander reden,
an dem wir andere in ihrem Anderssein annehmen
und achten,
unsere Bewertungen und Erwartungen einem neuen
Bewusstsein Platz machen und
Selbstliebe sowie Lebensfreude wieder in unseren Alltag
einkehren.

HEUTE ist der Tag,
an dem alles neu beginnt!
Schweigen ist eisern – reden ist Gold.

HEUTE
ist das MORGEN,
das wir uns GESTERN erschaffen haben.
Lebe und liebe.
Bewusst.
Im JETZT.

Am Anfang unserer Zukunft...

INHALTSVERZEICHNIS

KOPIERVORLAGEN

Aus der Sicht des Anwalts.....	13
Schutzbrief für Hochsensible	14
Spektrum des menschlichen Bewusstseins	15

KAPITEL

KAPITEL EINS	Wie soll es jetzt weitergehen?	17
KAPITEL ZWEI	Es gibt eine Lösung	20
	Ein erstes Erklärungsmodell	25
	Bio-psycho-soziales Modell und Resilienz	29
	Die Propriozeption	33
	Religiosität vs. Spiritualität	34
	Spirituelles Handwerkszeug	43
	Spiritus contra Spiritum	47
	Ein denkwürdiger Briefwechsel.....	49
	Das Gottes-Gen.....	55
	Viele Wege führen nach Rom	56
KAPITEL DREI	Über Hochsensibilität.....	59
	Die Hochsensibilitätsindikatoren	61
	Die letzte Generation	62
	Versuch und Irrtum	65
	Rechtzeitig aufhören	66
	Filter für Spiritualität	68
	Klarheit im eigenen Tun	69
	Die Wurzel allen Übels	73
	Umgelernte Linkshändigkeit	81
	Das High-Sensation-Seeking	83
	Vom Segen zum Fluch	86
	Erfolg hat drei Buchstaben: Tun.....	90

KAPITEL VIER	Wir Agnostiker und Atheisten	94
	Ein Buch als Handreichung.....	97
	Selbsteilungskräfte aktivieren.....	99
	Chancengleichheit für alle	102
	Eine Macht, größer als wir selbst.....	103
	Der Zufall als Notwendigkeit.....	105
	Von Birnen gibt's keinen Zwetschkenröster.....	110
KAPITEL FÜNF	Wie es funktioniert.....	116
	Die Zwölf Schritte.....	119
	Erfolg als Produkt des Zufalls	121
	Selbsthilfe vs. Diskussionsklub	124
	Das Vulnerabilitätskonzept	127
	Heute ist das Morgen von Gestern	129
	Innerer Hausputz	132
	Bewusstsein ist Macht.....	136
	Die Angst vor der Angst.....	140
	Sexualität ist Teil der Natur.....	142
KAPITEL SECHS	In die Tat umgesetzt	146
	Dr. Jekyll und Mr. Hyde	149
	Klarheit schaffen	155
	Genesung durch Visualisierung	158
	Erfüllung durch völlige Bereitschaft.....	161
	Wiedergutmachung, es sei denn.....	165
	Das Gelassenheitsgebet und die Zwölf Versprechen.....	170
	Liebe geht durch den Magen	173
	Selbstkompetenz durch Selbsthilfe	174
	Der Teufel schläft nicht	177
	Gebet und Besinnung	180

KAPITEL SIEBEN	Die Arbeit mit unseren Nächsten	185
	Anamnese und Therapieempfehlung	193
	Wenn der Schüler bereit ist, erscheint der Meister.....	197
	Das Gesetz des Zehnten	200
	Die Spitze einer Pyramide	203
	Innerlich gefestigt.....	207
	Am Anfang unserer Zukunft	211
KAPITEL ACHT	An die Lebenspartner, Kinder und Angehörigen	213
	Siebensinnigkeit als Eselsbrücke	216
	Toxische Menschen und dysfunktionale Strukturen	218
	Whying is not Dying	221
	Reset von Zeit zu Zeit	226
	Gott, wie wir ihn empfinden	231
KAPITEL NEUN	Die Familie danach	239
	Erfahrungsschatz als höchster Wert.....	242
	Selbsterkenntnis ist ein Anfang.....	245
	Reichtum im geistigen Potenzial.....	248
	Hochsensibilität als Schutzfilter.....	255
	Willkommen in der Nichtraunzer-Zone	259
KAPITEL ZEHN	An Arbeitgeber, Institutionen & Rechtsträger	263
KAPITEL ELF	Eine Vision	291
	Von der Utopie zur Wirklichkeit.....	294
	Grundlegender Wandel	297
	Vom Menschenfeind zum Menschenfreund.....	302

ANHÄNGE

ANHANG EINS	Mit gutem Beispiel vorgehen.....	306
ANHANG ZWEI	Die „Zwölf Schritte“	311
ANHANG DREI	Die „Zwölf Traditionen“	312
ANHANG VIER	Die „Zwölf Versprechen“	314
ANHANG FÜNF	Das Meeting	315
	Empfehlungen zum konkreten Meetingablauf	317
ANHANG SECHS	Die spirituelle Erfahrung	322
ANHANG SIEBEN	Aus Sicht von Ärzten & Geistlichen	328
ANHANG ACHT	Gestern – Heute – Morgen	331
	Nur für heute	332
	Desiderata – Die Lebensregel von Baltimore.....	333
ANHANG NEUN	Verzeichnis Zwölf-Schritte-Programme	335

An dieser Stelle möchten wir freundlich darauf hinweisen, dass in den folgenden Ausführungen nicht gegendert wird. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat lediglich redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung. Zudem bitten wir um Verständnis, dass im vorliegenden Buch von Begriffsdefinitionen und -erläuterungen in Fußnoten abgesehen wurde, um den interessierten Leser zur Eigenrecherche zu motivieren – ganz nach dem Motto: „Was ich nicht weiß, schau ich nach!“ 😊

Aus der Sicht des Anwalts

Hochsensibilität

Infoblatt f. VertreterInnen v. Heilberufen (Somato-Pathologie)

Werte Kollegen!

Ihr Patient stellt sich als **hochsensible Person** (kurz HSP) vor und bittet Sie, diesen Umstand im Kontext von Diagnostik und Therapie zu berücksichtigen. Für den Fall, dass Sie erstmals mit diesem Terminus konfrontiert sind, sei an dieser Stelle eine kurze Vorstellung der Thematik unternommen.

Die Feststellung, dass einige Menschen sensibler sind als der Durchschnitt, dürfte trivial sein. Freilich gibt es Hinweise darauf, dass eine entsprechende neurologische Konstitution (*Klages* spricht von einer „*besonderen thalamischen Affizierbarkeit*“) im Rahmen therapeutischer Arbeit u. U. speziell berücksichtigt werden muss, um sachgerechte Interventionen durchführen zu können.

Namentlich gibt es Berichte über (Diagnostik und Behandlung erschwerende) **Überempfindlichkeit gegenüber Schmerzen, stärkere Reaktionen auf Medikation** sowie eine **ansonsten unerklärbare psychosomatische Symptomatik**. Im psychiatrischen Kontext existieren Hinweise auf eine erhöhte Anfälligkeit insbesondere für die *Ängstliche (vermeidende) Persönlichkeitsstörung*, ICD F60.6.

In jüngster Zeit ist erhöhte Sensibilität verstärkt in Zusammenhang mit dem Terminus *Sensory-Processing-Sensitivity* von der akademischen Differentialpsychologie thematisiert worden. Vereinzelt wird postuliert, ein Konstrukt mit dem deutschen Namen „*Hochsensibilität*“ beschreibe eine besondere neurologische Konstitution, die als solche nicht pathologischen Charakter habe und 15 bis 20 % der Humanpopulation betreffe; vermutlich wird Ihr Patient diesen Terminus zur Selbstbeschreibung verwenden.

Eine Monografie, die sich aus medizinwissenschaftlicher Sicht mit (höherer) Sensibilität auseinandersetzt, ist das Buch „*Der sensible Mensch: Psychologie, Psychopathologie, Therapie*“ von *Wolfgang Klages* (ehem. Direktor der Psychiatrischen Klinik der TU Aachen) aus 1991. Literatur zur (Somato-)Pathologie Hochsensibler existiert praktisch nicht.

Als **Zusammenfassung** sei darum gebeten, eine von Patienten behauptete besondere Empfindlichkeit, die eine Anpassung von Diagnostik und Therapie erfordere, a priori weder als pathologisch noch als Symptom für eine (endogene) Psychopathologie zu betrachten, solange keine Differentialdiagnose erfolgt ist, die beides bestätigt hat.

Mit freundlichen Grüßen
gez. Dr. Michael Jack

- Präsident Informations- u. Forschungsverbund Hochsensibilität e.V.

Schutzbrief für Hochsensible

Informationsblatt „Hochsensibilität“

Sehr geehrte Damen und Herren!

Da ich eine hochsensible Person bin, möchte ich Ihnen folgende Information als Grundlage für eine gelungene Kommunikation überreichen:

Die grundlegende Forschungstätigkeit zu diesem Konstrukt stammt von Aron und Aron (1997), die die Begriffe „**Highly Sensitive Person**“ (kurz HSP) und das dem zugrundeliegende Temperamentsmerkmal „**Sensory-Processing-Sensitivity**“ (kurz SPS) prägten. Etwa 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung sind demnach sensibler als der Durchschnitt. Hochsensibilität zeigt sich bei Personen durch gehemmtes Verhalten in neuartigen Situationen, eine offenere und subtilere Wahrnehmung, die in reizintensiven Situationen leicht zu Übererregung führen kann, eine intensivere, zentralnervöse Verarbeitung von inneren bzw. äußeren Reizen und damit einhergehende stärkere emotionale Reaktionen. Das bedeutet, dass hochsensible Menschen leicht überwältigt sind von starken Sinnesindrücken, wie z.B. hellem Licht, starken Gerüchen und Lärm. In neuartigen Situationen sind sie nervöser als andere Menschen. Stress führt schnell zu erhöhter Reizbarkeit und Unruhe. Hochsensibilität hat hingegen auch positive Aspekte: Hochsensible Personen verfügen über ein vielfältiges Innenleben, eine subtile Wahrnehmung für unterschwellige Reize und können auch angenehme Gefühle intensiver erleben. Außerdem sind sie häufig sehr gewissenhaft, ordentlich und stets bemüht, keine Fehler und die an sie gestellten Aufgaben richtig zu machen.

Hochsensible Personen berichten oft von **Überempfindlichkeit gegenüber Schmerzen und stärkeren oder paradoxen Reaktionen auf Medikation. Darüber hinaus** leiden sie oft stärker unter **Allergien, chronischen Erkrankungen und psychosomatischen Symptomen**. Des Weiteren äußern sie starke Reaktionen auf Koffein oder bei Hungergefühlen (Konzentrationsschwäche, Verschlechterung der Stimmung, Gereiztheit).

Erste Studien liefern Hinweise, dass es eine genetische Disposition für Hochsensibilität gibt. Es konnte auch nachgewiesen werden, dass hochsensible Personen, die eine ungünstige elterliche Umwelt in ihrer Kindheit angegeben haben, im Vergleich zu nicht Hochsensiblen anfälliger sind für Angststörungen, Depressionen, Suchterkrankungen sowie psychische, seelische und somatoforme Störungen, die gegebenenfalls gesondert zu behandeln sind.

Zusammenfassend bitte ich Sie, in Bezug auf meine Hochsensibilität achtsam zu sein, und diese bei der medizinischen Diagnostik und Behandlung wertschätzend zu berücksichtigen.

Mit freundlichen Grüßen

Anonyme Hochsensible

in Zusammenarbeit mit ihrem wissenschaftlichen Beirat

Prim. Assoc. Prof. PD. Dr. Martin Aigner * Mag.^a Dr.ⁱⁿ Christina Blach * Dr. Mark Benecke * Dr. Michael Jack

WEITERFÜHRENDE INFOS: HSPERSON.COM, HOCHSENSIBEL.ORG, SAG7.COM

Quellen:

- ARON, E. N. & ARON, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 345-368.
- ARON, E. N. ARON, A. & DAVIES, K. M. (2005). Adult Shyness: The Interaction of Temperamental Sensitivity and an Adverse Childhood Environment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 181-197.
- ARON, E., ARON, A. & JAGIELLOWICZ, J. (2012). Sensory processing sensitivity: a review in the light of the evolution of biological responsiveness. *Personality and Social Psychology Review*, 16, 262-282.

DAS OPUS MAGNUM - SPEKTRUM DES MENSCHLICHEN BEWUSSTSEINS

Bewusstseins- zustand	Lebensphase / Lernprozess	Selbstverständnis	Natur- verständnis	Gottes- verständnis	Emotion	Handlungsimpuls	Attribut / Fähigkeit
∞	Heil	Ich bin... vollkommen	Leben ist... Vielfalt	Gott ist... Einheit	Glück	Präsenz	Erlösung
7	Selbstoffenbarung	liebevoll	liebenswürdig	liebend	Liebe	Offenherzigkeit	Liebe
6	Beteiligung	nützlich	sinnreich	gütig	Heiterkeit	Teilen	Gerechtigkeit
5	Läuterung	spirituell	inspirierend	motivierend	Optimismus	Kreativität	Hoffnung, Begeisterung
4	Transzendenz	unabhängig	harmonisch	gnädig	Dankbarkeit	Vergebung	Tapferkeit
3	Abstraktion	(hoch)sensibel	erbauend	weise	Vernunft	Klärung	Klugheit, Weisheit
2	Einigung	freundlich	gerecht	gerecht	Gelassenheit	Wiedergutmachung	Mäßigung
1	Lossprechung	fähig	fördernd	befähigend	Vertrauen	Loslassen	Glaube, Demut
▲	Selbstwirksamkeit	entschlossen	machbar	erlaubend	Aufrichtigkeit	Auferstehung	Wahrheit
🌐	Heil	vollkommen	Vielfalt	Einheit	Glück	Präsenz	Erlösung
▼	Einsamkeit	fehlbar	beschämend	demütigend	Erniedrigung	Versinken	Lüge
1	Selbstgerechtigkeit	egozentrisch	fordernd	erhaben	Überheblichkeit	Verachtung	Stolz, Hochmut
2	Eigenverantwortung	abweisend	ungerecht	ungerecht	Schuld	Reue	Unmäßigkeit, Gier
3	Selbstfürsorge	vulnerabel	bedrohlich	strafend	Unheimlichkeit	Flucht	Unkeuschheit, Verliebtheit
4	Einverlebung	abhängig	enttäuschend	eifersüchtig	Verlangen	Konsum	Habsucht, Geiz
5	Verzweiflung	verlassen	tragisch	erniedrigend	Trauer	Rückzug	Neid, Eifersucht
6	Resignation	nutzlos	sinnlos	unnahbar	Dumpfheit	Alleinsein	Trägheit, Überdruß
7	Ausmerzung	hässlich	gegnerisch	vergeltend	Zorn	Angriff	Hass, Wut
∞	Einsamkeit	fehlbar	beschämend	demütigend	Erniedrigung	Versinken	Lüge

Visita Interiora Terrae Rectificando Invenies Occultum Lapidem

„Betrachte, was in der Innenwelt liegt und vervollkomme es: Indem du dich läuterst, wirst du einen zuvor verborgenen Stein finden, das wahre Heilmittel.“

KAPITEL EINS

Wie soll es jetzt weitergehen?

Mag sein, dass einer deiner Angehörigen oder du selbst gerade eine Rehabilitationsmaßnahme besucht, oder ihr euch in einer anderweitigen Phase persönlichen Umbruchs befindet. Womöglich hast du dich vom Weltgeschehen immer weiter zurückgezogen und gehst nur mehr selten vor die Tür. Ganz gleich, ob du hochsensibel veranlagt bist oder nicht: Der wirkliche Grund, weshalb die meisten von uns mit gesenktem Haupt durch ihr Leben gehen und wieso sich unser aller Blicke kaum noch begegnen, ist, dass unsere Seelen leiden. Die gute Nachricht ist, dass die Suche nach dem wesentlichen Sinn im Leben durch die Begegnung mit diesem Buch auch für dich ein Happy End finden kann.

Irgendwann muss jeder die Mauern seiner Festung verlassen, und dann ist er wieder draußen in der realen Welt. Du wirst feststellen, dass es dieselbe alte Welt mit den gleichen alten Problemen ist. Egal wo du lebst, du wirst wie bisher dein ganzes Paket an Sorgen selbst zu tragen haben. Plus dieses eine vermeintliche Problem, das alle anderen noch größer erscheinen lässt, als diese tatsächlich sind. Du bist nicht der einzige Mensch, der sich dieser Herausforderung zu stellen hat. Es gibt Milliarden Menschen auf der ganzen Welt, denen es sehr ähnlich geht wie dir.

Im Jahr 2014 erkannten zwei Patienten einer psychosomatischen Rehabilitationseinrichtung, dass die Ungewissheit über ihre Veranlagung mit Hochsensibilität sie ruiniert hatte. Sie ahnten, dass die Vulnerabilität, die ihnen durch ihren unbewussten Lebenswandel entstanden war, sie umbringen würde, wenn sie nicht damit beginnen, die mit ihrer Hochsensibilität einhergehenden Talente zu entwickeln. Eigentlich wollten die beiden ja nur endlich einmal so sein

können, wie sie von Natur aus geschaffen waren; sich einfach in Ruhe und Frieden frei entfalten dürfen. Aber wie bitte sollten sie das anstellen? Alleine waren sie dazu anscheinend nicht in der Lage gewesen.

Weder ihre Familien noch ihre Freunde und Ärzte konnten das für sie bewerkstelligen. Kein Verlust und Unglück in ihrer Vergangenheit schien groß genug gewesen zu sein, um sie zu läutern; weder Bedrohung, Behandlung, Kur noch Medikamente waren stark genug, um auch nur einen von den beiden zu heilen. Wie denn auch? Wie sollte man etwas wegtherapieren, was schlussendlich einfach nur ans Licht dringen wollte?

So versagten allmählich auch ihre Willenskräfte und intellektuellen Fähigkeiten. Die unzähligen und aufrichtigen Versprechen, die sie ihren Angehörigen und sich selbst die längste Zeit gegeben hatten, wurden immer wieder gebrochen und über Bord geworfen. Sobald der erste Schritt von selbstverleugnendem, selbst- und fremdschädigendem Verhalten gesetzt worden war, scheiterten sie erneut.

Psychisch krank – so lautete das Resümee für diesen Mann und diese Frau, die ihre Sensibilität zwei Leben lang verdrängt hatten. Jeder auf seine ganz persönliche Art und Weise. Viel schlimmer noch: sie hielten sich selbst für hoffnungslose Fälle und nutzlose Versager, weil ihnen Glauben gemacht wurde, zu schwach zu sein für diese Welt. Bis sie einander begegneten...

Der Zufall wollte es, dass sich ihre Wege kreuzten. Sie begannen miteinander zu reden und ihre Erfahrungen zu teilen. Dabei entdeckten sie ein tieferes Verständnis für die Problematik des jeweils anderen, als es ihre eigenen Familien, Freunde oder Ärzte je aufbringen konnten. Durch dieses „*einander Verstehen*“ wandelte sich ihre vermeintliche Schwäche in das notwendige Gefühl von Zugehörigkeit, um jenes Verhalten einzustellen, welches sie immer wieder geradewegs in die Krise geführt hatte.

Ganz allmählich erwuchs aus ihren neugewonnenen Erkenntnissen die Hoffnung auf das Leben und die Zuversicht in eine heilvolle Zukunft. Sie gaben weiter, was sie selbst erfahren hatten, und machten sich dazu auf, ihre Erfahrungen mit anderen Menschen zu teilen.

Diese schicksalhafte Begegnung zweier einfacher Leute legte den Grundstein für die Entstehung der „*Anonyme Hochsensible*“. Sie treffen sich regelmäßig, um gemeinsam Erfahrung, Kraft und Hoffnung zu teilen. Als leidens- und lebenserfahrene Menschen schöpfen sie täglich neue Kraft daraus, um ihr Leben zu meistern und die Eigenschaften ihrer natürlichen Begabungen zum

Wohle aller zu entfalten. Ihr Alltagsleben und das ihrer Familien ist dadurch – im Vergleich zu früher – bedeutend besser geworden. Jeder von ihnen stand irgendwann einmal selbst vor der Frage: „*Wie soll es jetzt weitergehen?*“

Wir leben und treffen uns allerorts. Dort, wo vorher einer war, sind jetzt mindestens zwei. Und dort, wo jetzt zwei sind, sind ganz gewiss noch viele andere. Uns dessen bewusst, hoffen wir, dass auch du dich bald zu einem von uns zählen möchtest, bevor sich dein Bewusstsein, mit Hochsensibilität veranlagt zu sein, erneut im Trubel des Alltags zu verlieren droht. Lass uns füreinander da sein, denn auch für jeden von uns war jemand da. Das war und ist das Entscheidende, um zu genesen und Heilung zu bewirken.

In diesem Sinne
Alles Liebe und bewusste 24 Stunden

KAPITEL ZWEI

Es gibt eine Lösung

Wir alle kennen unzählige Menschen, die heute noch genauso verzweifelt und sinnverloren sind, wie einst unsere beiden Freunde. Ihnen ähnlich, haben bereits sehr viele Betroffene durch eine schrittweise Bewusstwerdung ihren Weg und Platz in der Gesellschaft (wieder)finden dürfen. Sie lernten die Ursachen für ihre Probleme zu erkennen, konnten aufgetretene Symptomatiken benennen lernen und dadurch wiederum degenerative Prozesse zum Stillstand bringen. Sich selbst und anderen verhalten sie dadurch zu spürbarer Lebensfreude, neuem Glück und neuer Freiheit.

„*Anonyme Hochsensible*“ begreifen sich selbst als einfache Menschen. Alle Schichten und Kreise sind bei uns vertreten, ebenso wie alle beruflichen, politischen, wirtschaftlichen, sozialen, ethnischen und religiösen Gesinnungen. Wir sind Menschen, die für gewöhnlich keinen Kontakt miteinander pflegen würden. Dennoch besteht zwischen uns eine Art Magie, die mit einer spürbaren Sympathie, mitfühlender Anteilnahme, einem wohlwollenden Entgegenkommen und freundschaftlichem Verständnis einhergeht. Diese „*Magie des Zufalls*“ ist einfach unbeschreiblich schön.

Wir fühlen uns wie die Passagiere eines Rettungsbootes, die nach dem Untergang eines Ozeanriesen und ihrer Rettung aus Seenot von dieser unsagbaren Dankbarkeit und Demut erfüllt werden. Die Freude über das Entkommen aus der Katastrophe hört nicht auf. Ja, sogar dann nicht, wenn jeder von uns danach wieder seinen eigenen Weg geht. Das Gefühl, gemeinsam eine Höllenfahrt durchstanden zu haben, ist ein Teil jener Kraft, die schlussendlich uns allen innewohnt.

Es ist eine überwältigende Tatsache, dass wir gemeinsam eine Lösungsstrategie für den Umgang mit unserer Hochsensibilität gefunden haben. Wir haben