

Hochsensitivität – Die unterschätzte Superkraft

EVA GLÜCK
FLORA KLONNER
BETTINA SPERNEDER



INTERNATIONAL
ACADEMY FOR

hara
shiatsu

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Eva Glück, Flora Klonner, Bettina Speneder*. Betreut von: *Sabine Dorn*.

Konzept und Gestaltung: *Mike Mandl*, Copyright: 2022, *International Academy for Hara Shiatsu*.

Die kostenlosen Broschüren der International Academy for Hara Shiatsu können gerne online gestellt, verteilt und ausgedruckt werden. Unser Ziel ist es, dadurch zu Gesundheit und Wohlbefinden beizutragen.

BIST DU HOCHSENSITIV?

Zu laut, zu viele Eindrücke, zu viele Menschen. Eine übervolle U-Bahn, Shopping in der Vorweihnachtszeit, ein durchgeplanter Terminkalender, grelles flackerndes Deckenlicht, der laut dröhnende Fernseher der Nachbar:innen den man im eigenen Schlafzimmer hört – Stress. Alles wird zu viel. Kommt Dir dieses Gefühl bekannt vor?

In unserem Alltag wirken täglich unzählige Reize auf uns ein: Geräusche, Gerüche, Emotionen, Meinungen, sensorische Reize, Lichter. Was manche Menschen kaum zu bemerken scheinen, kann für andere bereits überfordernd sein. Wir verarbeiten Reize aus der Umwelt unterschiedlich – wie wir auf Situationen reagieren ist individuell sehr verschieden. Hintergrund ist der Wahrnehmungsfilter in unserem Gehirn, der alle auf uns einprasselnden Informationen sortiert und wie ein Pförtner bestimmt, welche Reize zur bewussten Verarbeitung weitergegeben werden.

Ist dieser Wahrnehmungsfilter sehr durchlässig, nehmen wir mehr Eindrücke und feinere Nuancen auf und müssen dadurch natürlich auch mehr verarbeiten.

Dies kann leicht zu Überforderung führen, da die Reizschwelle niedriger liegt. Menschenmengen, neue Situationen, Lärm oder auch Disharmonien und negative Stimmungen im Umfeld können deshalb rasch zu viel werden und ein starkes Bedürfnis nach Ruhe und Rückzug auslösen.

Kommt Dir das bekannt vor? Dann gehörst Du vielleicht zu den rund 20 Prozent der Bevölkerung, die als „hochsensitiv“ oder „hochsensibel“ bezeichnet werden können. Statt Deine Sensitivität zu verteuern, beglückwünsche Dich lieber, denn Hochsensitivität ist weit mehr als eine Überreaktion auf Reize. Ein tiefes Verständnis und die wertschätzende Annahme dieser Gabe der feinen Wahrnehmungsfähigkeit, eröffnet ein neues Lebensgefühl mit mehr Sinn, Erfüllung und Verbundenheit mit dem eigenen Dasein. Shiatsu kann hier Wegbereiter sein.

HOCHSENSITIVITÄT AUF DEN GRUND GEHEN

Von der (falschen) Annahme mit einem Makel behaftet zu sein

Hochsensitivität ist kein neues Phänomen, hat aber erst seit den 1990er Jahren einen Namen, als die amerikanische Psychologin Elain Aron diese Eigenschaft auf Basis von Patient:inneninterviews und Beobachtungen erstmals unter dem Begriff „Highly Sensitive Person (HSP)“ beschrieb.

Viele hochsensitive Menschen, die im Laufe ihres Lebens oft als „zu schüchtern“, „zu empfindlich“ oder „zu nachdenklich“ bezeichnet wurden, hatten durch Arons Pionierarbeit endlich einen Ankerpunkt.

Sie begannen nun, sich tiefer mit ihrer Persönlichkeit auseinanderzusetzen, diese anzunehmen und auch die vielen positiven Seiten schätzen zu lernen. Ein Wort zur Terminologie: Im deutschen Sprachgebrauch ist überwiegend der Begriff „Hochsensibilität“ geläufig. Wir sprechen uns allerdings für die Bezeichnung dieses Phänomens als „Hochsensitivität“ aus, da „Sensitivität“ (von lateinisch „sentire“ – fühlen) über den Begriff der „Sensibilität“ hinausgeht und weit mehr umfasst, als nur empfindsam und sensibel zu sein.

Was aber bedeutet es nun genau, hochsensitiv zu sein?

Das wohl wichtigste Stichwort zum Verständnis von Hochsensitivität ist „Stimulation“ bzw. „Überstimulation“. Stimulation bezeichnet im Grunde genommen jede Art von Eindruck, Reiz oder Anregung, die wir erhalten. Eindrücke können sowohl von Außen, als auch aus unserem Inneren, also unserem Körper, unserer Gedanken- und Gefühlswelt kommen.

Alle bewusst oder unbewusst empfangenen Eindrücke sind in unterschiedlichem Ausmaß anregend, von kaum merkbar bis überwältigend.

Jeder Mensch hat ein bestimmtes Maß an Stimulation, mit dem er sich wohlfühlt. Von Überstimulation sprechen wir, wenn wir mehr Anregungen haben, als uns lieb ist, also zu intensive Reize oder zu viele verschiedene Reize gleichzeitig. Überstimulation ist Reizüberflutung und führt zu negativem Stress (Distress) und damit Überforderung.

Menschen reagieren auf Überstimulation in der Regel mit Rückzugsbedürfnis, Aggression, körperlichen Symptomen wie Erröten, Herzklopfen oder Schweißausbrüchen, Zitterigkeit oder Verwirrtheit. Das klare Denken ist beeinträchtigt, es kommt zu emotionalem oder irrationalen Verhalten. Hält die Belastung über einen längeren Zeitraum an, kann es mitunter zu Neurosen oder Depressionen kommen.

WAS UNTERSCHIEDET HOCHSENSITIVE VON NICHT HOCHSENSITIVEN PERSONEN?

Überstimulation ist für alle Menschen unangenehm und belastend. Der Unterschied ist, dass die Schwelle der Überstimulation für hochsensitive Personen schneller erreicht ist als für andere Menschen. Doch damit nicht genug. Hochsensitive Personen nehmen generell mehr Eindrücke auf, verarbeiten sie gründlicher, nehmen feinere Nuancen wahr und sind aus diesem Grund schon früher gesättigt – die Schwelle des noch angenehm Verarbeitbaren ist schneller erreicht.

Um es mit den Worten der Wissenschaft auszudrücken: Laut Dr. Elaine Aron gelten als Indikatoren für Hochsensitivität eine niedrige sensorische Reizschwelle, eine erhöhte emotionale und körperliche Reaktion auf Sinnesreize, die tiefere Verarbeitung von Reizen sowie die Tendenz, reizintensive Situationen eher zu meiden.

HSP können also besonders viele und auch nur schwach ausgeprägte Sinneseindrücke wahrnehmen. Dies kann sowohl äußere (Geräusche, Gerüche), innere (eigene Gedanken und Gefühle) sowie soziale (Stimmungen anderer Personen) Eindrücke inkludieren. Hochsensitivität kommt in einer Vielzahl von Varianten vor und kaum zwei Hochsensitive sind gleich.





Hier eine Auswahl von Merkmalen, bei denen sich viele hochsensitive Personen wiedererkennen:

- *Sensitivität für die Luftqualität (z.B. Gerüche, Rauch, Staub)*
- *Intensives Wahrnehmen von Geräuschen (z.B. Radio als Hintergrundberieselung wird zur Quelle von Stress) und schwächerer Gewöhnungseffekt an penetrante Geräusche (wie Flug- oder Verkehrslärm)*
- *Feines Wahrnehmen von optischen Eindrücken (z.B. ästhetisches Empfinden, etwa für Farbkombinationen)*
- *Empfindlichkeit auf Druck, Hitze und Kälte*
- *Vielschichtige Gedankenwelt, Nachdenklichkeit und Reflexionsfähigkeit*
- *Feinwahrnehmung von Befindlichkeiten, Stimmungen und Beziehungsqualitäten*
- *Lebhafte Vorstellungskraft und bunte, intensive Träume*
- *Tiefe und zeitintensive Verarbeitung aller aufgenommenen Eindrücke*
- *Gut ausgeprägte Intuition*
- *Großes Harmoniebedürfnis und ausgeprägter Gerechtigkeitssinn*
- *Geringe Fehlertoleranz, Gewissenhaftigkeit und Streben nach Vollkommenheit*
- *Lernfähigkeit bis ins hohe Alter, Interesse für Neues und geistige Beweglichkeit*

Hochsensitivität ist also ein vielschichtiges Phänomen: Manche HSP haben ihren Schwerpunkt bei Geräuschen und Gerüchen, andere bei Harmonien und Disharmonien, wieder andere bei intuitiven Verknüpfungen. Gemeinsam ist aber allen die Tendenz zur Überstimulation und den damit einhergehenden körperlichen und psychologischen Erregungszuständen.

Das daraus resultierende Gefühl nicht so belastbar, irgendwie anders und schwieriger zu sein, kann – vor allem in der Kindheit – schmerzhaft Eindrücke in der Seele hinterlassen. Viele Hochsensitive leiden unter dem Gefühl, sich nicht ausreichend anpassen zu können, nicht dazuzugehören und einfach „anders“ zu sein. Dies macht es schwer, einen stimmigen Platz in der Gesellschaft zu finden.

Aus mangelndem Verständnis werden hochsensitive Menschen oft als schüchtern, neurotisch oder gehemmt gesehen.

Es ist wichtig, Hochsensitivität von diesen negativen und eindimensionalen Assoziationen zu befreien und den sinnvollen und nützlichen Aspekt dieser besonderen Begabung herauszuarbeiten.

Hochsensitivität macht das Leben nicht nur mitunter schmerzhafter oder komplexer, sondern auch vielschichtiger und reicher. Hochsensitive Personen sehen mehr, hören mehr, riechen und schmecken intensiver, haben ein feineres Körperbewusstsein und eine scharfe zwischenmenschliche Wahrnehmung.

Dadurch ergeben sich in den verschiedenen Wahrnehmungsbereichen auch spezifische Stärken und Begabungen

Wahrnehmungskanal	Wozu neigen HSP?	Welche Stärken haben HSP?
Sehen	Lichtempfindlichkeit, visuelle Überreizung	Intuitives Verständnis für Farben, Formen, Harmonie, Sinn für Ästhetik, Auge fürs Detail
Hören und Sprechen	Empfindlichkeit auf (laute) Geräusche und rasche Überreizung in geräuschintensiver Umgebung	Gutes Gehör, Rhythmusempfinden, Musikalität, gutes Sprachverständnis, hören feinste Nuancen heraus
Riechen und Schmecken	Geruchsempfindlichkeit, leicht reizbar durch intensive Gerüche und Geschmäcker	Differenziertes Riechen und Schmecken, gutes Gespür für Aromen
Tasten, Fühlen und Berühren	Berührungs- und Temperaturempfindlichkeit	Differenzierte und klare Wahrnehmung von Formen, Berührungsimpulsen und Strukturen
Körperbewusstsein und Bewegung	Wahrnehmung von kleinsten Signalen im Körper, Neigung zur Hypochondrie	Bewusste Körperwahrnehmung, Bewegungsintelligenz, gute Koordination und Raumorientierung
Zwischenmenschliche Wahrnehmung	Schlechte emotionale Abgrenzung, „Mitleiden“ mit Anderen, Reizüberflutung durch Gefühle anderer Menschen	Schnelles Erkennen nonverbaler Signale (Körpersprache, Ausstrahlung, Stimmung) anderer Menschen, Empathie

(Tabelle nach Harke, Sylvia: Hochsensibel – Was tun?)

BIN ICH HOCHSENSITIV?

Vielleicht bist Du Dir mittlerweile schon sicher, dass Du zur Gruppe der hochsensitiven Personen gehörst. Viele Menschen fühlen sich bereits durch den Begriff der Hochsensitivität in ihrem Innersten gesehen und finden sich in den Beschreibungen wieder. Wenn Du Dir noch unsicher bist, hilft Dir vielleicht der HSP-Test der Psychologin Sylvia Harke besser zu verstehen, ob und in welchen Bereichen Du hochsensitiv bist. Du findest den Test online: <https://hsp-academy.de/psychologische-tests/hochsensibel-test-hochsensibilitaet/>

Egal ob Du bereits ein Gefühl hattest, hochsensitiv zu sein oder ob der Test es Dir bestätigt hat: Es fühlt sich mit Sicherheit gut an, eine Erklärung und einen Begriff für Deine Gefühle und das ein oder andere Erlebnis aus Deiner Biographie zu haben und zu wissen, dass Du damit nicht alleine bist.

Tauchen wir noch ein bisschen tiefer in dieses spannende Phänomen ein und schauen uns an, wie die Wissenschaft Hochsensitivität einordnet.

EIN KURZER ABRISS ÜBER DIE WISSENSCHAFTLICHE FORSCHUNG ZUM THEMA

Eine Reihe von Mediziner:innen und Psycholog:innen, darunter Iwan Pawlow, C. G. Jung, Jerome Kagan und Alice Miller, haben Anfang und Mitte des 20. Jahrhunderts rund um das Thema „Hochsensitivität“ geforscht. Jedoch hat erst die bereits erwähnte amerikanische Psychologin Dr. Elaine Aron in den 1990er Jahren das Phänomen in seiner Ganzheit erfasst und bestehende Forschungen zu einem großen Bild zusammengefügt.

Es wurde im Rahmen dieser Forschungen unter anderem nachgewiesen, dass es sich bei Hochsensitivität um eine Veranlagung und nicht um eine subjektive Befindlichkeit handelt. In Pawlows und Kagans Forschungen sind rund 15–20 Prozent der Versuchspersonen der Gruppe der HSP zuzuordnen.

Der hohe Prozentsatz von HSP mag vielleicht überraschen: Hochsensitive Personen haben oft den Eindruck, weit und breit die einzigen so empfindsamen Personen zu sein. Wie passt das mit der Tatsache zusammen, dass eigentlich jeder fünfte oder sechste Mensch hochsensitiv ist? Ein Grund ist, dass Hochsensitive ihre Veranlagung oft nicht annehmen wollen und im sozialen Umfeld – in der Schule, am Arbeitsplatz, im Sportverein – auch nicht als HSP erkannt werden wollen. Die Empfindsamkeit wird verleugnet und versucht abzulegen.

Der wohl wichtigste Grund ist aber die große Vielfalt unter hochsensitiven Menschen, denn sensitiv ist nicht gleich sensitiv.

Manche HSP sind eher im körperlichen / sensorischen Feld empfindsam, nehmen also sinnliche Reize stärker und bewusster wahr. Andere HSP sind die klassischen Empathiker mit Schwerpunkt im seelisch / emotionalen Bereich. Im kognitiv / abstrakten Bereich begabte Hochsensitive haben ihren Schwerpunkt in Musik, Mathematik, Physik und Philosophie. Natürlich sind die meisten von ihnen Mischtypen, was das Erkennen anderer Hochsensitiver nicht gerade einfacher macht.

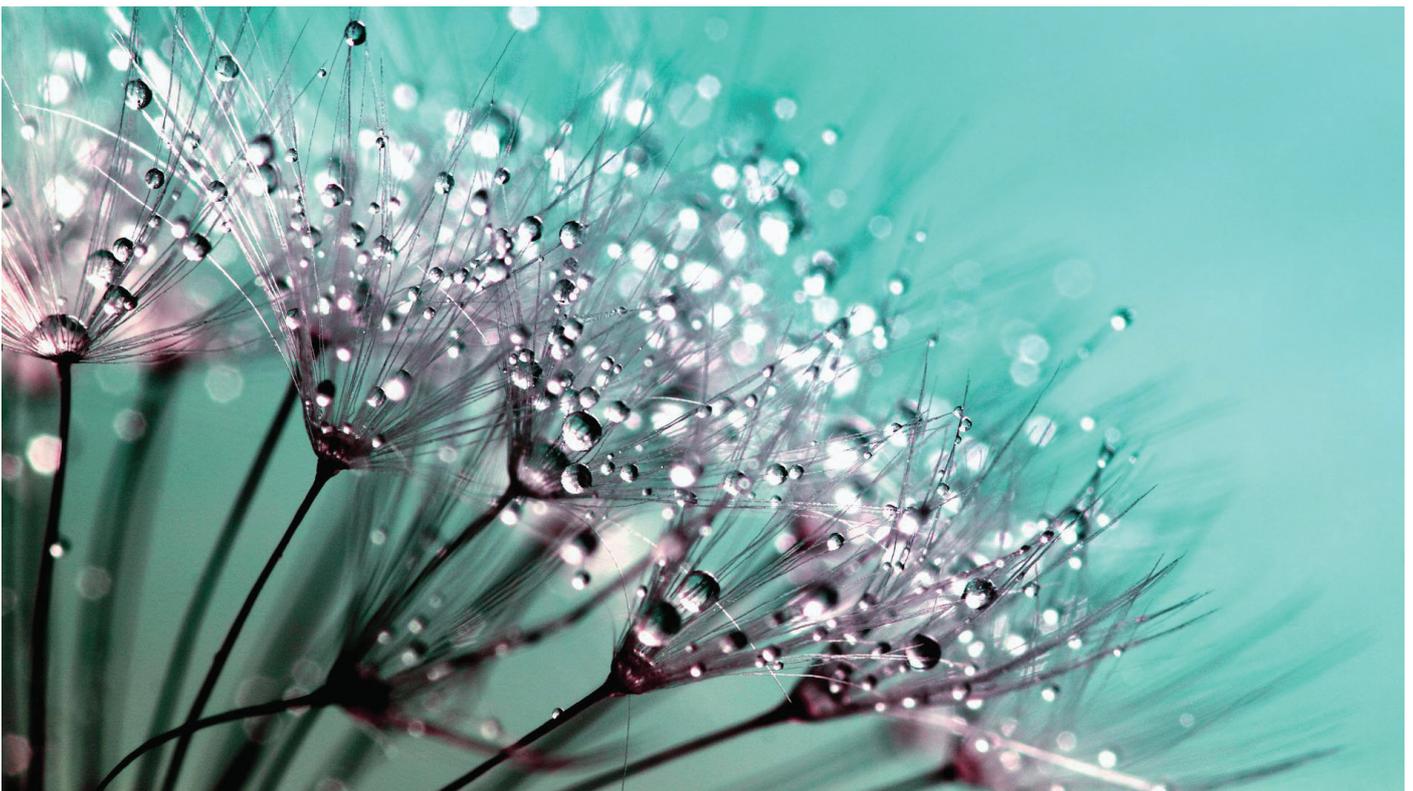
Hochsensitivität gibt es übrigens nicht nur bei Menschen: Tierärzt:innen schätzen auch etwa 20 Prozent der Säugetiere als hochsensitiv ein und damit als generell schreckhafter, aber auch überdurchschnittlich lernfähig.

Daraus zieht Aron den Schluss, dass die Anlage der Hochsensitivität bei einem Teil der Population für die Art als Ganzes – sei es Mensch oder Tier – nützlich ist. Hochsensitive Individuen stellen sicher, dass Gefahren schneller bemerkt werden, die Wasserstelle intuitiv gefunden wird, Harmonie und Frieden aufrechterhalten werden und durch ihr Vorstellungsvermögen und ihre Erkenntnisfähigkeit Fortschritt stattfindet.

WIE ENTWICKELT SICH HOCHSENSITIVITÄT?

Wir haben bereits festgestellt, dass es sich bei der Hochsensitivität um eine Anlage handelt, die schon ab Geburt sichtbar ist. Auch konnte gezeigt werden, dass die Hochsensitivität vererbbar ist und jede hochsensitive Person unter ihren Eltern oder Großeltern zumindest eine andere HSP finden wird.

Es besteht im Übrigen kein ursächlicher Zusammenhang zwischen der Kindheit und dem Auftreten einer Hochsensitivität. Wir werden also weder durch eine problembehaftete, noch durch eine glückliche Kindheit „sensitiver“. Es sei hier der Vollständigkeit halber aber auch das Phänomen der „antrainierten“ Hochsensitivität erwähnt, das etwa bei Kindern von Alkoholiker:innen beobachtet wurde, die durch diese Eigenschaft lernten, ihr Überleben zu sichern. Die „echte“ Hochsensitivität ist jedoch angeboren.



Jung, Pawlow und Kagan konnten in ihren Untersuchungen auch keinen Zusammenhang zwischen Empfindsamkeit und Geschlecht feststellen. Es gibt also von der Veranlagung her gleich viele hochsensitive Personen mit männlichem Zuweisungsgeschlecht wie mit weiblichem Zuweisungsgeschlecht. Nur unsere Kultur macht es noch immer Menschen, die sich weiblich identifizieren, einfacher zu ihrer Hochsensitivität zu stehen als Menschen, die sich männlich identifizieren und damit nicht in die stereotype Geschlechterrolle passen. In den Untersuchungen wird leider nicht auf Non-Binarität und Transidentität eingegangen.

Kagan zeigte in seinen Laboruntersuchungen, dass hochsensitive Personen generell höhere Herzfrequenzen sowie höhere Konzentrationen von Noradrenalin und Cortisol im Blut aufweisen. Noradrenalin ist ein Neurotransmitter, der alle Prozesse im Gehirn besser ablaufen lässt. Er weckt sozusagen die Gehirnzellen auf und bereitet auf bevorstehende Denkprozesse vor. Da Noradrenalin bei Hochsensitiven ständig in größeren Mengen im Blut vorhanden ist, als bei anderen Personen, sind sie geistig ständig „scharf“ und „auf dem Sprung“. Das Hormon Cortisol wird unter dauerhafter Erregung freigesetzt und ist bei empfindsameren Personen sowohl unter Stress, als auch in ruhigen Situationen – etwa zuhause – in höherem Ausmaß vorhanden, als bei einer nicht hochsensitiven Kontrollgruppe.

Hochsensitive und nicht hochsensitive Personen unterscheiden sich also in grundlegender Weise. HSP sind genetisch unterschiedlich, nehmen anders wahr und verarbeiten anders.

Hochsensitivität ist ein Gesamtpaket mit Vor- und Nachteilen. Fast die Hälfte der HSP (46 Prozent) ist mit ihrer Anlage so unzufrieden, dass sie sich weniger Empfindsamkeit wünschen. Gehörst Du auch dazu? Mit genügend Wissen rund um die individuelle Ausformung der eigenen Hochsensitivität, einem Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse und Techniken zum Selbstmanagement und Umgang mit dieser Gabe können viele der bereits genannten Nachteile abgemildert werden.

Blicken wir noch etwas genauer auf einige interessante Aspekte von Hochsensitivität, bevor wir uns mit möglichen Lösungswegen im Rahmen von Shiatsu beschäftigen, die bei diesen Aspekten im Besonderen hilfreich sein können.

AUSWIRKUNGEN VON HOCHSENSITIVITÄT AUF KÖRPER, PSYCHE UND SOZIALLEBEN

Besonderheiten des hochempfindlichen Körpers

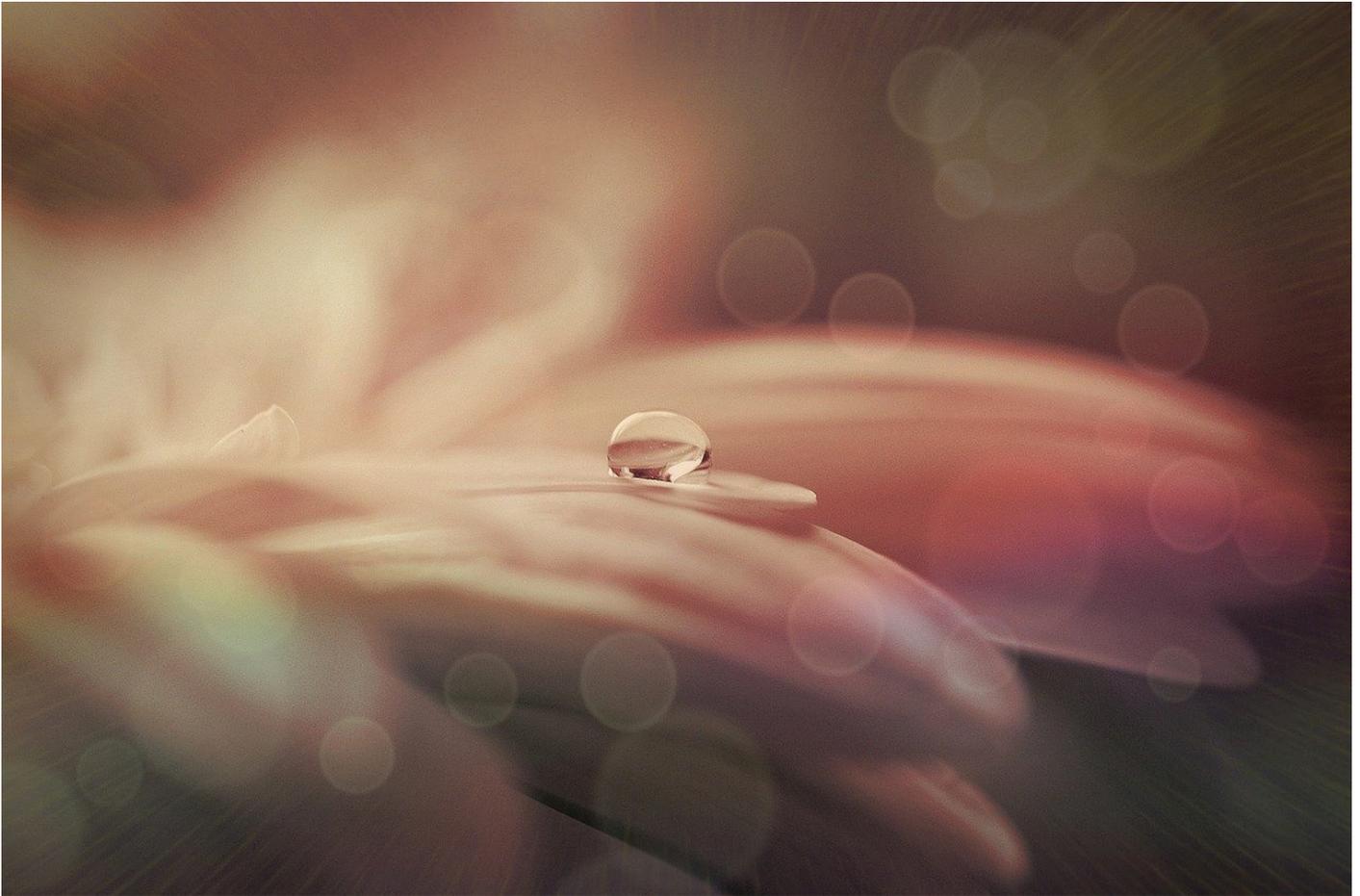
Hochsensitive Personen verfügen grundsätzlich über ein ausgeprägtes Frühwarnsystem, das heißt Symptome und Warnsignale des Körpers werden bereits sehr früh an das Bewusstsein weitergegeben. Nicht immer kann diese eigentlich so tolle „Gesundheitsfürsorgeeinheit“ jedoch von den HSP ausreichend genutzt werden, da sie sich leider selbst oft zu wenig wichtig nehmen. Somit erweist sich das Beheben eines anfänglich kleinen Problems nicht als prioritär für sie und das Problem muss erst sehr groß werden, bis es von ihnen ernst genommen wird.

Andererseits haben HSP die Fähigkeit, die Vorboten von Krankheiten sehr frühzeitig zu erkennen, so früh, dass diese von (modernen, „westlichen“) Mediziner:innen mittels den ihnen zur Verfügung stehenden Diagnosemethoden oftmals noch nicht wahrgenommen und diagnostiziert werden können. Der Leidensdruck bei hochsensitiven Personen steigt und erst zu einem viel späteren Zeitpunkt bestätigt sich eine Erkrankung / Dysbalance, welche die HSP schon viel früher geäußert hat. Der Verdacht der Hypochondrie steht somit oft im Raum.

Bekannt ist außerdem, dass HSP vermehrt über Unverträglichkeiten und Allergien klagen. Dies ist möglicherweise darauf zurückzuführen, dass Hochsensitive von äußeren Einflüssen stärker betroffen sind, da sie weniger Filter besitzen bzw. „durchlässiger“ sind. So konnte ein Zusammenhang zwischen Hochsensitivität und dem Auftreten von Neurodermitis bei Kindern bereits wissenschaftlich bestätigt werden.

Wir wissen auch, dass HSP sehr gut auf alternative Heilmethoden ansprechen, da sowohl ihr Nervensystem wie auch ihr gesamter Stoffwechsel sehr empfänglich für äußere Einflüsse sind, sprechen sie sehr gut auf solche Anwendungen an.

Im Bezug auf die Wirkung von Medikamenten auf hochsensitive Personen gibt es eine Analyse, die der Verein „Zart besaitet“, in Zusammenarbeit mit Dr. Immo Fiebrig zum Thema „Medikamentenempfindlichkeit“ durchgeführt hat. Diese ergab, dass HSP Nebenwirkungen tendenziell früher wahrnehmen als Nicht-HSP.



Psycho-emotionale Gesundheit

Viele Aspekte von Hochsensitivität, die eine Auswirkung auf das psychische Befinden haben, wurden bereits beschrieben. Interessant ist noch zu erwähnen, dass die Neigung zu Überstimulation und die dadurch in höherem Ausmaß vorhandenen Stresshormone auch die Anfälligkeit hochsensitiver Personen für Stresskrankheiten wie Burnout, aber auch Essstörungen, Vergesslichkeit und Schlaflosigkeit verstärkt.

Die Erfahrung, nicht der gewünschten Norm zu entsprechen (etwa hinsichtlich Leistungsfähigkeit oder Sozialverhalten) kann sich bei HSP negativ auf das Selbstwertgefühl auswirken. Dies kann mitunter eine Depression begünstigen.

Eine Stärke von hochsensitiven Personen ist, dass sie auch unangenehme Situationen und Entwicklungen einen Sinn abgewinnen und in Krisen eine erstaunliche Ruhe und Klarheit bewahren können. Aus dem Verständnis tieferer Sinnhaftigkeit von negativen Erfahrungen können oft ungeahnte Kraftreserven mobilisiert werden. Dies kommt unter anderem auch von der lebenslangen Bereitschaft der HSP etwas lernen zu wollen.

Hochsensitive Personen haben also auf der einen Seite eine höhere Neigung eine höhere Neigung dazu, sich psycho-emotional belastet zu fühlen. Auf der anderen Seite sind sie jedoch gut dafür gerüstet, solche negativen Erfahrungen zu verkraften oder sogar konstruktiv zu nutzen.

Zwischenmenschlichkeit und das soziale Umfeld

„Viel Kälte ist unter den Menschen, weil wir es nicht wagen, uns so herzlich zu geben, wie wir sind!„

Albert Schweizer

Bei hochsensitiven Personen fällt schnell einmal der Begriff „Sozialphobie“. Im Buch „Zart besaitet“ beschreibt Georg Parlow eine Sozialphobie folgendermaßen: „Sozialphobie, ist ein psychoemotionales Krankheitsbild, in das sich gelegentlich Menschen nach verletzenden Erlebnissen in der Jugend oder manchmal auch später zurückziehen. Die Ursache für den Rückzug liegt darin, dass zwischenmenschliche Kontakte an sich als schmerzhaft und unangenehm erlebt werden – obwohl gleichzeitig ein Bedürfnis danach besteht!„

Naheliegender ist, dass man bei HSP, die gehäuft Überstimulation erfahren, versucht ist, die Begrifflichkeit der Sozialphobie schnell(er) heranzuziehen. Fakt ist aber, dass auch HSP – die oft ein zurückgezogeneres Leben führen als Nicht-HSP – den sozialen Austausch, die zwischenmenschlichen Kontakte und die Aufmerksamkeit anderer Kommunikationspartner:innen sehr schätzen. Somit ist man weit entfernt von einer Sozialphobie. Dies wird oft verwechselt, da ein „HSP-Leben“, welches zu einem großen Anteil eher introvertiert gelebt wird, von extrovertierten Personen nicht als Sozialleben, wie dies es kennen, anerkannt und wahrgenommen wird.

Oberste Priorität hat bei hochsensitiven Personen – im Sozialleben wie auch in vielen anderen Bereichen – Qualität vor Quantität.

Besonders wichtig sind Gesprächsregeln, wie beispielsweise den Anderen zu Wort kommen und vor allem auch ausreden zu lassen, zuzuhören, nicht wild durcheinander zu reden oder vielleicht sogar ein Gespräch anzudenken, welches strukturell geführt wird (ähnlich der Redekreise indigener Völker). Es geht somit eher um die Tiefe des Gesprächs.

HSP sind während eines Austauschs reflektiert, halten öfter einmal inne und überlegen, wie sie am besten zum Gespräch beitragen könnten. Aus diesem Grund wollen sich Hochsensitive bei schnell wechselnden Themen- und Gesprächsinhalten oder vielen Leuten, die sich gegenseitig „überschreien“ und von Gesprächskultur noch nicht gehört zu haben scheinen, oft wenig beteiligen, werden immer ruhiger und spüren ein Gefühl der Frustration.

Wider erwarten sind HSP aber oft ausgesprochen gute Unterhalter:innen. Voraussetzung dafür ist, sie fühlen sich gemocht, sie fühlen sich wohl und haben das Gefühl in entspannter Atmosphäre zu sein.

Gerne tauschen sich HSP auch mit Gleichgesinnten aus, zeigen sich empathisch und wollen die selbst gemachten Erfahrungen mit anderen Hochsensitiven teilen. Gleichgesinnte fühlen sich untereinander wohl, da ein unterstützendes Umfeld vorhanden ist.



MIT SHIATSU UNTERSTÜTZEN

Die Besonderheiten hochsensitiver Personen liegen in vielen verschiedenen Bereichen, so viel ist mittlerweile klar – wie kann nun Shiatsu HSP bei ihren speziellen Herausforderungen unterstützen?

Im Allgemeinen kann man sagen, dass die Stärke von Shiatsu in Bezug auf HSP einerseits darin liegt, dass es das Bewusstsein der betroffenen Personen in den Körper bringt, die Selbstwahrnehmung stärkt und dadurch den Weg hin zur Abgrenzung ebnet. Andererseits kann es beim Loslassen vom überforderten „Zuviel“, und dessen Verarbeitung unterstützen.

Der Behandlungsansatz stützt sich somit auf vier Säulen:

- Beruhigen
- Das Herz schützen
- Eindrücke verarbeiten & Raum nehmen
- Abgrenzung.

Dazu später mehr.

WIE UNTERSCHIEDEN SICH HSP- VON NICHT-HSP-KLIENT:INNEN?

Die hochsensitiven Personen, die ihren Weg in unsere Praxis gefunden haben, sind sich ihrer Hochsensitivität bewusst und setzen sich teilweise auch schon länger mit dem Thema auseinander.

Auffällig ist, dass die meisten der Personen stark an ihrer persönlichen Entwicklung interessiert und für diverse Therapieformen offen sind, um sich selbst besser verstehen zu lernen. Je nachdem an welchem Punkt auf diesem Weg die Personen sich befinden, fällt es ihnen mehr oder weniger leicht zu formulieren was sie suchen und ihren Stimmungszustand bzw. ihr Innenleben zu beschreiben.

Einige der Klient:innen sehen Shiatsu nicht nur als ein Mittel um zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken, sondern auch um sich in ihrer persönlichen Weiterentwicklung Unterstützung zu holen. In der Regel wird sehr reflektiert mit dem Thema „Veränderung“ umgegangen.

Mit welchen Themen kommen HSP-Klient:innen zum Shiatsu?

Es wurde bereits auf wesentliche Aspekte eingegangen, die einen Leidensdruck bei den Klient:innen hervorrufen können und mit Hochsensitivität in Zusammenhang gebracht werden. Zu den häufigsten Beschwerdebildern, mit denen hochsensitive Klient:innen in die Shiatsu-Praxis kommen, gehören:

Mangelndes Vermögen zu Abgrenzung

- *Gefühle anderer Menschen haben einen (zu) starken Einfluss auf das eigene Wohlbefinden*
- *sich zu viel zu Herzen nehmen*

Innere Unruhe und Anspannung

- *Gedankenkreisen, Grübeln, „nicht aus dem Kopf rauskommen“*
- *Starkes Bedürfnis nach Rückzug, Ruhe und Entspannung*
- *Licht- und Geräuschempfindlichkeit*
- *Schlafstörungen*

Ständige Müdigkeit bis hin zur totalen Erschöpfung

- *Starker Leistungsabfall (besonders am Nachmittag und Abend, z.B. keine Aufnahme von Eindrücken nach der Arbeit mehr möglich, zu erschöpft für Sozialkontakte und Hobbies)*
- *Konzentrationsstörungen*
- *Depressionen*

Diverse körperliche Beschwerdebilder

- *Schmerzen im unteren Rücken, Ischiasproblematik*
- *Blasenentzündungen, Nierenerkrankungen*
- *Organsenkungen, Unterleibsbeschwerden, gynäkologische Themen*
- *PMS, Regelschmerzen*
- *Kopfschmerzen/Migräne*
- *Skoliose*
- *„Leberbuckel“*
- *Engegefühl im Brustkorb*
- *Allergien*
- *Neurodermitis*

Bedürfnis nach Erdung und „bei sich bleiben“ können

- *„Schwache Mitte“, Gefühl nicht in der Mitte/außer Balance zu sein*
- *Affinität zu zuckerhaltigen Lebensmitteln*

Zu beobachten war im Zuge der Behandlungen, dass in kurzer Zeit große Schritte in Gang gesetzt werden können. Bei vielen Klient:innen kommen nach kurzer Zeit Episoden oder Themen aus der Vergangenheit hoch; es wird gut wahrgenommen, was dem eigenen Wohlbefinden gerade gut tut und intensive Träume nach Behandlungen zeigten, dass viele Verarbeitungsprozesse in Gang gesetzt werden können.

BEHANDLUNGSANSATZ IM SHIATSU

BERUHIGEN – WASSERELEMENT

Wie bereits erläutert wurde, neigen HSP zu einem erhöhten Stress- bis hin zu Dauerstresslevel. Dieser Stress kann sich in erhöhter körperlicher Anspannung, zu viel Energie im Kopf, Unruhe, ständiger Müdigkeit, Erschöpfung bis hin zu Schlafstörungen ausdrücken. Stress verortet die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) klassischerweise im Wasserelement. Gerade die Blasenenergie wird im Alltag von HSP sehr schnell geschwächt. Bei der Shiatsubehandlung sollte dies unbedingt mitbedacht werden. Wir wollen die HSP-Klient:innen dabei unterstützen zur Ruhe zu kommen. Das System darf leise werden, die Gedankenkreise dürfen still stehen, man darf ganz auf der Matte ankommen, durchatmen und sich fallen lassen. Es bietet sich also an, das Wasserelement in die Behandlung mit einfließen zu lassen, Spannung aus dem Blasenmeridian zu nehmen und das Yin über die Niere zu stärken.

DAS HERZ SCHÜTZEN – FEUERELEMENT

Bei vielen HSP lässt sich beobachten, dass der Herzraum – vor allem am Rücken – sehr offen ist, beinahe durchlässig scheint – manchmal hat man das Gefühl, man könne direkt hineinfallen.

Auch das Gegenteil kann man beobachten – dass sich ein Panzer gebildet hat, um das empfindsame Herz zu schützen. Oft können auch eine nach vorne gebeugte Körperhaltung bzw. eingefallene Schultern darauf hindeuten.

HSP sind tendenziell sehr durchlässige Menschen, das heißt neben den Filtern, die vor einer potentiellen Reizüberflutung schützen, fehlen oft auch bestimmte Schutzmechanismen, die normalerweise dafür sorgen sollen, dass nicht alles was so herumschwirrt – fremde Emotionen, Stimmungen, schlechte Nachrichten – seinen Weg direkt ins Herz findet. Zum Einen liegt darin eine große Stärke – nämlich ein hohes Maß an Mitgefühl – zum Anderen stellt es eine Belastung für die Betroffenen dar. Es kostet Kraft, es macht es manchmal schwer, fremde von eigenen Emotionen zu unterscheiden. Es gibt einem das Gefühl für alles verantwortlich zu sein, auch wenn man es gar nicht ist – und so finden auch Schuldgefühle ihren Weg ins System, obwohl sie da eigentlich gar nichts zu suchen haben.

*Die Türen stehen quasi
Allem und Jedem offen.*

Was für viele Menschen selbstverständlich ist – nämlich diese Tür auch mal zu schließen – kann für HSP eine Herausforderung darstellen – es kann aber bis zu einem gewissen Grad erlernt werden. Vermutlich wird keine der betroffenen Personen es mühelos von heute auf morgen schaffen, in jeder erforderlichen Situation klar und deutlich „Nein,“ zu sagen – es ist ein Prozess der damit einhergeht sich selber besser kennen zu lernen, verstehen zu lernen, wo die eigenen Grenzen sich bewegen, zu spüren wann zu viel hineingelassen wurde um dann zu bemerken, dass es an der Zeit ist einen Schritt zurück zu treten.

Das Herz beschützen und loslassen – der Herzkonstriktor

In der TCM gilt der Herzkonstriktor-Meridian als „Beschützer des Herzens,“. Aus diesem Grund hat es sich als sinnvoll erwiesen, ihn in die Behandlung von HSP mit einzubeziehen. Der Fokus liegt darauf, ihn in seiner Funktion zu unterstützen, ihn zu stärken indem man das Qi dorthin bewegt. Möglicherweise ist dieser aber auch sehr angespannt, weil er quasi ohne Pause seiner Tätigkeit nachkommen muss – auch das zeigt sich häufig bei Klient:innen. In diesem Fall ist ein sanftes Bewegen des Qi, um die Spannung aufzulösen, zielführend – nie aber sollte der Fokus zu direkt und fordernd sein, sondern immer mit einer gewissen Sanftheit und Behutsamkeit einher gehen.

Auch eine (zusätzliche) Behandlung des Herzmeridians ist für viele Klient:innen wertvoll – denn wurde der Herzbeschützer über einen längeren Zeitraum geschwächt, können in Folge das Herz und damit der Geist (in der TCM „Shen“ genannt), Lebensfreude, Kommunikationsfähigkeit und emotionale Stabilität betroffen sein.

Das Herz ist das empfindsamste Organ überhaupt und reagiert auf negative Emotionen rasch mit Verletzung.

Es empfiehlt sich ein behutsames und achtsames Arbeiten, da wir uns beim Herz-Meridian in einem sehr empfindsamen Bereich bewegen. Manchen HSP kann es schwerfallen, eine Behandlung in diesem Bereich zuzulassen, da hier ihr Innerstes berührt wird.

Für Klarheit sorgen – der Dünndarm

Ein weiterer Meridian aus dem Feuerelement, dessen Behandlung sich für manche HSP als sinnvoll erwiesen hat, ist der Dünndarm. In seiner Aufgabe, das Wichtige vom Unwichtigen zu trennen und auf diese Weise für Klarheit und geistigen Fokus zu sorgen, spielt er eine wichtige Rolle für hochsensitive Personen um dabei zu helfen, die aufgenommenen Reize zu filtern.

EINDRÜCKE VERARBEITEN & RAUM NEHMEN – HOLZELEMENT

Verarbeiten von Emotionen – die Leber

Das Holzelement ist verantwortlich für Entfaltung und Wachstum. Die Leber gilt als Mutter der Emotionen und versorgt uns mit Visionen. Es hat sich als auffällig herausgestellt, dass viele hochsensitive Klient:innen eine gestaute Leberenergie zu haben scheinen. Dies zeigt sich u.a. an Symptomen wie starkem PMS, Regelschmerzen oder Kopfschmerzen und zeichnet sich auch deutlich im Hara, sowie am Meridian selbst ab.

Man könnte davon ausgehen, dass die Tatsache, dass HSP tendenziell sehr viel und lebhaft träumen, uns zusätzlich dazu ermuntern will, das Holzelement in die Behandlung mit einzubeziehen.

Wir gehen davon aus, dass die Menge an Eindrücken und Emotionen, die von HSP täglich aufgenommen wird, das „Zuviel-Davon,, dazu führen kann, dass das System mit der Verarbeitung nicht hinterher kommt. Wir haben es mit Menschen zu tun, die das Gefühl der Reizüberflutung nur allzu gut kennen. Es handelt sich um Menschen, die vertraut damit sind, von Stimmungen und den Emotionen Anderer überrollt zu werden.



Wie wir wissen, ist die Leber unter anderem für den freien Fluss der Emotionen zuständig. Wie soll es aber frei fließen, wenn zu viel an Emotionen und Eindrücken da ist? Es erscheint also nicht verwunderlich, dass es an dieser Stelle zu Staus kommen muss. Es ist ein Maß an Überforderung, dass sich oft durch eine Leber-Qi-Stagnation zeigt. Wir wollen also die Leberenergie bewegen und das was zuviel ist ausleiten.

Kurzer Exkurs in den Elementezyklus

Auch ein Blick auf den Zyklus der fünf Elemente ist an dieser Stelle aufschlussreich und untermauert, warum neben dem Holzelement auch das Erd- und Metallelement mitbehandelt werden sollten (siehe auch Punkt „Abgrenzung“). Das Holzelement kontrolliert die Erde. Eine blockierte Leberenergie – wenn wir also unser Potential nicht leben und die Emotionen nicht frei fließen können – führt zu einer geschwächten Erde – die Folgen davon können sich sowohl auf der physischen, als auch auf der psycho-emotionalen Ebene zeigen. So sei an dieser Stelle erwähnt, dass eine geschwächte Erde Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten begünstigen kann, da dies zur Folge hat, dass eine Vielzahl von eingenommenen Lebensmitteln nicht mehr richtig aufgespalten werden kann.

Auf der psycho-emotionalen Ebene schafft eine zu schwache Erde Unzufriedenheit im Leben. Eine schwache Erde, die nicht so richtig in Gang kommt, nimmt auch nicht gerne Herausforderungen an und zieht sich lieber in ihr (bequemes) Schneckenhaus zurück. Für Zufriedenheit im Leben ist es wichtig, sich selbst verwirklichen zu können, aber auch die eigenen Grenzen zu kennen.

Das Metallelement kontrolliert das Holz. Damit Visionen geschaffen und umgesetzt werden können, muss das Metallelement dem Holz Freiraum geben. Eine starke Lungenenergie hilft, den nötigen Optimismus und die Tatkraft bereitzustellen. Auf der anderen Seite helfen gesunde Grenzen – die bei HSP ja oft zu schwach vorhanden sind – das Holz in seinen Bahnen zu halten und vor einem Ausufern und Verlieren in zu vielen Verästelungen zu bewahren. (Mit Verästelungen sind zu viele Ideen und Pläne auf einmal gemeint, die nicht fertig gedacht bzw. umgesetzt werden können.) Kommt dazu noch ein gesundes Maß an Leidenschaft und damit Feuerenergie – denn Feuer schmilzt Metall – kann das Holz leichter freigesetzt werden.

Bedürfnis nach Raum / Wut – die Galle

Ein weiterer Aspekt, mit dem wir im Shiatsu arbeiten können, ist das unterdrückte Bedürfnis nach Raum. Wir wissen, dass HSP zu einem großen Teil sehr harmoniebedürftige, konfliktscheue Menschen sind. Wir möchten an dieser Stelle zwei Passagen aus „Zart besaitet“ zitieren:

„Streit und streitähnliche Konflikte stellen für viele hochsensible Menschen die Schreckensvision einer überstimulierenden Reizüberflutung dar. Um solche Konflikte zu vermeiden, vertreten sie unter Umständen den eigenen Standpunkt wider besseres Wissen nicht, schlucken ihren Protest hinunter und lassen fünf gerade sein. Sie kommunizieren oft ihren Ärger und ihre Verletzungen nicht, sondern ärgern oder grämen sich dann hinterher, wenn sie alleine sind..“

„Ohne positiv bewältigte Konflikte nähert sich jedoch die soziale Gestaltungsmöglichkeit dem Nullpunkt. Eng damit in Zusammenhang steht, dass 92 Prozent der HSP anerkennen, dass sie von der Stimmung anderer Menschen beeinflusst werden. 83 Prozent [...] finden diesen Einfluss erheblich. Daraus lässt sich unschwer ableiten, dass für sehr viele HSP das Auftreten eines Konfliktes bereits einen Verlust darstellt – denn entweder sie ziehen den Kürzeren und bekommen ihre Wünsche oder Bedürfnisse nicht erfüllt oder sie setzen sich durch, dann werden sie durch den Frust des anderen beeinträchtigt.“¹

Sicher nicht allen, aber vielen fällt es schwer sich selbst Raum zu nehmen, weil sie aus Rücksicht, Mitgefühl und dem Spüren was das Gegenüber braucht, eben diesem Gegenüber den Vortritt lassen wollen.

Was es an dieser Stelle braucht, ist eigentlich ein gut dosiertes Maß an Wut – vor allem, wenn gerade erst damit begonnen wurde, auf das eigene Bedürfnis nach Raum zu hören – man könnte sogar soweit gehen zu sagen – es überhaupt erst wahrzunehmen. Den Befreiungsschlag gegen das Sich-Zurücknehmen kann im ersten Moment eben diese Wut mit sich bringen. Irgendwann ist es zu viel – es staut sich, die Emotion kann nicht frei fließen – womit wir wieder bei der Leber wären. Damit die Wut nach draußen kann würde es sich anbieten, neben der Leber auch die Galle zu unterstützen.

Das Thema „Raum nehmen,“ ist eng mit dem der Abgrenzung verknüpft – womit wir zu unserem nächsten Punkt kommen.



ABGRENZUNG: ERD- METALLELEMENT UND EIN BISSCHEN FEUER

Es ist auf keinen Fall verwunderlich, dass Abgrenzung ein essentielles Thema für einen Großteil der HSP ist. Wie im vorigen Abschnitt bereits erläutert wurde, ist das Herz oft offen, alles darf hinein flattern, es fällt schwer den eigenen Raum gegenüber dem der anderen zu behaupten.

Wir müssen uns die Frage stellen, was denn überhaupt die Voraussetzung dafür ist, die eigene Grenze ziehen zu können, den Raum wahren zu können? Zuerst einmal muss man spüren, wo die eigene Grenze überhaupt verläuft.

Bei sehr durchlässigen Menschen – zu denen wir die HSP zählen – kann es schnell passieren, dass eigene und fremde Emotionen verschwimmen. Die Grenzen werden diffus und sind irgendwann gar nicht mehr wahrnehmbar. Wo höre ich auf und wo fängt mein Gegenüber an? Wenn alles viel zu nah ist, kann diese Frage nicht mehr ohne weiteres beantwortet werden. Man sieht, wie man so schön sagt, den Wald vor lauter Bäumen nicht.

Umso wichtiger ist es, dass Personen, denen es so geht, immer wieder „leer„ werden und zurück in ihre Mitte finden.

Innerlich Platz schaffen – „leer„ werden – können wir wie oben schon beschrieben am besten über die Behandlung des Wasser- und Feuerelements. Auch das Metallelement – und hier vor allem der Dickdarm mit seiner Funktion des Loslassens – spielt eine wichtige Rolle. Wir wollen also unterstützen, dass die betroffene Person sich selber gut spüren kann, um besser zwischen Selbst und Fremd unterscheiden zu können. Dadurch wird automatisch das Gefühl für die eigene Grenze gestärkt – wenn ich weiß wo ich selber aufhöre, kann ich auch wahrnehmen, wo das andere beginnt – das ist der Ort an dem ich die Türe bewusst aufmache oder schließe.

Die Mitte und die Selbstfürsorge stärken – Milz & Chong-Mai

Unser Ziel ist es also, das Gefühl der Mitte zu stärken. Die betroffene Person soll wieder zu sich kommen, an einen Ort der ihr zu Hause ist, an dem niemand sonst etwas zu suchen hat – wir nennen diesen Ort das Zentrum. Wir wollen die Eindrücke, die da und dort herumfliegen, und jedes kleine Stück, das die betroffene Person von sich selbst an diese Eindrücke gehaftet hat, sortieren, in dem wir alles, was zur betroffenen Person gehört, gebündelt in die Mitte bringen.

Wir gehen davon aus, dass der Prozess des „die eigene Mitte spürens“ durch Shiatsu allgemein gefördert wird – da das Bewusstsein der Klient:innen durch die Berührung in den Körper zurückgebracht wird. Durch die Stärkung der Körperwahrnehmung wird der Weg zur Mitte geebnet.

Wenn wir hier noch gezielter arbeiten wollen, erinnern wir uns daran, dass die Mitte stark mit der Erde – vor allem der Milz in Verbindung steht. Das liebevolle Stärken und Nähren der Milz erscheint uns als sinnvoll. Das kann einerseits über die Ernährung passieren – mehr dazu weiter unten im Text – andererseits über die Shiatsu-Behandlung, wobei wir hier gezielt empfehlen würden von unten nach oben – also in Richtung Zentrum – zu arbeiten.

Die hochsensitive Person kann so wieder ein Gefühl für sich selbst entwickeln und es gelingt leichter liebevoll auf die eigene Person zu blicken, die eigenen Bedürfnisse wahr- und ernst zu nehmen.

Auch eine gezielte Integration des Sondermeridians Chong Mai in den Behandlungsablauf hat sich bei manchen HSP als sehr zielführend in Bezug auf die Stärkung der Mitte erwiesen. Der Chong Mai wird auch Meer des Blutes genannt und ernährt und reguliert das Blut. Seine Behandlung hilft, das System wie eine Art „Starterkabel“ neu zu starten.

Traditionell bei gynäkologischen Beschwerdebildern wie PMS oder im Wechsel angewandt, hilft der Chong Mai hochsensitiven Personen mit ihrer Essenz in Kontakt zu treten, Blockaden aufzulösen, dem Körper und Geist neue Energie zuzuführen. Der Verlauf des Chong Mai deckt sich zu großen Teilen mit dem Nieren- und dem Herzkonstriktor-Meridian und steht somit in enger Verbindung mit weiteren für die Arbeit mit HSP wichtigen Meridianen. Eine Behandlung des Chong Mai, besonders in Kombination mit dem Nierenmeridian oder aber auch mit bewusster Behandlung des Herzkonstriktor-Meridians, bringt gute (und vor allem emotional-ausgleichende) Erfolge.

Loslassen und Ja zu sich selbst sagen – Lunge und Dickdarm

Ein weiteres Element, das in Bezug auf das Thema Abgrenzung nicht außer Acht gelassen werden darf, ist das Metall, da es für das Aufnehmen von Energie und Abgeben von Unbrauchbarem durch Haut, Lunge und Dickdarm eine wichtige Rolle spielt. Bestätigt hat uns das auch Karin Abriel, die in ihrer Arbeit als Shiatsu-Praktikerin seit langem auf HSP spezialisiert ist.

Dem Dickdarm schreiben wir nicht nur die Qualität des Loslassens, sondern auch die Kraft des Nein-Sagens zu, welche für erfolgreiche Abgrenzung unerlässlich ist.

Dass es natürlich auch Sinn macht, den Lungenmeridian zu unterstützen wird dadurch deutlich, dass viele HSP durch eine „eher nach vorne geneigte Haltung“² auffallen, die sie eingenommen haben, um ihren empfindsamen Herzraum zu schützen. Dies zeigt sich etwa in einem „eingefallenen“, eher kraftlosen Areal rund um den Punkt Lunge 1. Eine Stärkung der Lunge unterstützt außerdem eine optimistische Grundhaltung dem Leben gegenüber, einen positiven Blick in die Zukunft und das für HSP so wichtige „Ja zu sich selbst sagen“.

Wie wichtig das Metallelement für hochsensitive Personen ist, zeigt sich anschaulich am Beispiel Allergien, unter denen viele HSP zu leiden haben. Zum Einen kann hier ein überaktiver Shen – also ein geschwächtes Herz – eine Rolle spielen, zum Anderen deuten Allergien meist auf eine Schwäche im Metallelement hin. Dies zeigt sich beispielsweise an juckender Haut, ein Symptom, das einerseits mit überlasteten Nerven in Zusammenhang stehen mag, aber auch einen Hinweis darauf geben kann, dass die Lunge das Qi nicht gut verteilt, wodurch Trockenheit entsteht.

Die Lunge als „Mutter der Vitalität“ steht in Zusammenhang mit dem Immunsystem (und der Herstellung des Abwehr-Qi) und mit der Haut. Die Lunge herrscht über das Qi und die Atmung und ist für die Verteilung des Qi im gesamten Körper zuständig. Sie nährt bzw. befeuchtet das Gewebe zwischen Haut und Muskulatur und sorgt für die optimale Funktion des Öffnens und Schließens der Poren.

Die Lunge erhält das Nahrungs-Qi aus der Milz, dampft dieses zur Form eines verfeinerten Nebels ein, den sie dann zirkulieren lässt und befeuchtet damit unter anderem die Haut. Funktioniert das Zusammenspiel zwischen Lunge und Milz nicht gut, so kann man auch davon sprechen, dass die Tai-Yin-Schicht, bestehend aus Lunge und Milz, nicht gut zusammenarbeitet (Erklärung anhand des 6-Schichtenmodells). Eine andere Erklärung legt den Erschöpfungszyklus der fünf Elemente zugrunde: Ist das Metall schwach, so erschöpft sich auch das Erdelement.

Die Lunge senkt das Qi auch zu den Nieren ab, diese speichern es. Im Ernährungszyklus der fünf Elemente gesprochen: Das Metall nährt das Wasserelement, dies bedeutet, dass ein schwaches Lungen-Qi auch zu einer Schwäche im Nieren-Qi führen wird. Die Lunge muss gut mit der Niere kommunizieren, damit die Abwärtsbewegung des Qi dorthin gut funktioniert. Probleme in dieser Verbindung drücken sich über Asthma, Atemnot oder Kurzatmigkeit aus. Das sind alles Symptome bzw. Erkrankungen, die oftmals in Zusammenhang mit Allergien stehen.

Eine weitere Verbindung des Metallelements zu Allergien: Es öffnet sich im Sinnesorgan der Nase, auch diese ist in Zusammenhang mit Allergien oft betroffen. Mangelnde Abgrenzung zeigt sich hier auch am raschen ungehinderten Eindringen von äußeren Einflüssen (in diesem Fall z.B. Pollen) über die Nase / Atemluft ins Körperinnere.

Warum viele Allergiker:innen mit trockenen, tränen- oder geschwollenen Augen zu kämpfen haben, lässt sich ebenfalls anhand der fünf Elemente erklären. Im Kontrollzyklus der Elemente kontrolliert Metall das Holz, hält es also im Zaum damit es nicht so leicht über die Stränge schlägt. Ist die Lungen-Energie schwach, ist auch das Leber-Qi betroffen. Die Leber öffnet sich in den Augen, die im Fall von Allergien dann die Leidtragenden sind.

Ausgleich schaffen – der Dreifach Erwärmer

Blicken wir abschließend noch auf den Meridian des Dreifachen Erwärmers. Er spielt eine wichtige Rolle in Bezug auf das Thema „Abgrenzung“, aber auch seine ausgleichende Wirkung ist bei der Unterstützung von HSP nicht zu unterschätzen.

Der Dreifache Erwärmer erfüllt eine wichtige Rolle bei der Gesamtkoordination unserer Meridiane und ist zentral für den Stoffwechsel. Man kann ihn als eine Art Thermostat verstehen, der sich unter anderem um die Temperaturregulation unseres Körpers in den drei „Brennkammern“ (oberer, mittlerer und unterer Erwärmer mit den jeweilig zugeordneten Organen) kümmert. Er reguliert unser physisches wie psychisches Gleichgewicht, verkörpert das Prinzip der Anpassung und schafft als eine Art „Streitschlichter“ immer wieder Ausgleich zwischen den einzelnen Meridianen.



Wenn man bedenkt, wie offen HSP für äußere Einflüsse sind und wie leicht diese sie aus dem Gleichgewicht bringen können, liegt es auf der Hand, dass der Unterstützung des Dreifachen-Erwärmers hierbei eine nicht außer Acht zu lassende Rolle zukommen sollte. Man kann HSP oft dabei beobachten, wie sie ihr Mikroklima regulieren – „sei es durch Öffnen und Schließen von Fenstern, durch das An- und Ablegen von Kleidung oder durch Standortwechsel wegen Sonne und Wind“³. „Die differenzierte Temperaturwahrnehmung vieler hochsensibler Menschen bewirkt, dass sie eine schmale Behaglichkeitszone in puncto Temperatur haben. Es ist ihnen schneller zu heiß oder zu kalt oder zu zugig.“⁴

Der Dreifache Erwärmer und der Lungen-Meridian stehen in engem Zusammenspiel, denn sie bilden eine Art Schutzschild gegen externe Einflüsse und regieren gemeinsam das Abwehr-Qi, das unsere Immunität und Widerstandskraft bestimmt.

Dies passt ausgezeichnet zusammen, wenn man bedenkt, dass für viele HSP „[d]ie Haut mit dem Tastsinn und ihrer Empfindsamkeit für Temperaturen [...] ein Organ [ist], das ihnen ständig eine Fülle an Informationen liefert.“⁵

Für die Behandlung hochsensitiver Personen hat sich eine Stärkung des Dreifachen Erwärmers bewährt, denn wer einen starken Dreifachen Erwärmer hat, kommt auch mit Grenzverletzungen und Überstimulation besser zurecht. Äußere Einflüsse werden nicht so leicht hineingelassen. Herrscht ein Ungleichgewicht im Dreifachen Erwärmer, gibt es keine emotionale Stabilität, diese ist für HSP aber essentiell. Geht es dem Dreifachen Erwärmer hingegen gut, fühlen wir uns wohl in unserem Körper.

WORAUF IST BEI DER BEHANDLUNG VON HSP ZU ACHTEN?

Entgegen der Erwartung, man müsse die Druckstärke bei HSP zurücknehmen – aufgrund von einer möglicherweise erhöhten sensorischen Wahrnehmung – hat sich herausgestellt, dass ein klarer, fester und tiefer Druck, der in seiner Qualität schmelzend ist, sehr gut von den Klient:innen angenommen wird.

Es sollte darauf geachtet werden, dass der Druck als klare Information ankommt, die vom System gut lesbar ist.

Gerade wenn man für so viele unterschiedliche Reize empfänglich ist, tut es gut eindeutige Informationen zu erhalten und somit weniger Ablenkung zu erfahren.

Druck der in die Tiefe geht und die Person gezielt nach innen führt – bewusst in den Körper hinein und weg vom Rundherum – soll mit der Shiatsu-Behandlung bezweckt werden. Weg vom Im-Außen-sein hin zum Ganz-bei-sich-Sein.

Die Praxis zeigte außerdem, dass es bei einigen HSP sinnvoll ist, eine Shiatsu-Behandlung kürzer zu gestalten, da die gesetzten Druckreize in ihrer Fülle anfangs nicht verarbeitet werden können. Nach und nach und mit zunehmender Anzahl an Shiatsu-Behandlungen bessert sich dies meistens. Dies sollte die Klient:in keineswegs beunruhigen, der Körper lernt „Neues“ kennen. Hier gilt der Grundsatz: „Weniger ist mehr“. Die eigenen Grenzen werden langsam und behutsam erweitert.

BEI WELCHEN THEMEN KANN HARA-SHIATSU UNTERSTÜTZEN?

Wie Hara-Shiatsu unterstützen kann, wurde bereits ausführlich erläutert. Hier nochmals eine Übersicht der Themenbereiche, in denen sich Shiatsu bewährt hat:

- *Abgrenzung stärken – „in die Mitte bringen“*
- *Besserer Schutz vor äußeren Einflüssen*
- *Gesteigerte Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse*
- *Den eigenen Raum besser erfahren und wahren*
- *Zur Ruhe kommen / abschalten können*
- *Physische und psychische Anspannung loslassen*
- *Stärken des Körpergefühls, „in den Körper kommen“*
- *Anstoßen von Verarbeitungsprozessen*

WIE ZEIGEN SICH BEHANDLUNGS-ERFOLGE KURZ- BZW. LANGFRISTIG?

Es ist aufgefallen, dass der positive Effekt der Behandlung sich am deutlichsten direkt danach zeigt. Klient:innen berichten, dass sie nach der Behandlung sehr gut wahrnehmen können – besser als sonst – was ihnen gut tut / was sie im Moment brauchen und auch in der Lage sind, sich dieses Bedürfnis zu erfüllen. Als Beispiele werden Spaziergänge, bewusster Rückzug oder gutes Essen genannt. Manche erzählen, dass ihre „Kanäle„ direkt nach der Behandlung noch offener als sonst seien und deshalb Ruhe sehr gut täte.

Es hat sich gezeigt, dass die Erfolge, die sich direkt nach den Behandlungen zeigen es auch schaffen, sich in bestimmter Form im Alltag der hochsensitiven Klient:innen zu manifestieren. Als Voraussetzung dafür ist sicherlich zu nennen, dass die Behandlungen regelmäßig wiederholt werden.

So konnte festgestellt werden, dass HSP mit der Zeit verstärkt anfangen zu ihren eigenen Bedürfnissen zu stehen und sich selbst wichtiger zu nehmen.

Es gelingt besser, sich von den (negativen) Emotionen und Befindlichkeiten anderer Menschen abzugrenzen.

Es wurde außerdem berichtet, dass es gelungen ist, den eigenen Körper besser zu lesen und ihm mehr Beachtung zu schenken. Teilweise können durch die Shiatsu-Behandlungen bestimmte Verarbeitungsprozesse unterstützt werden – sei es, dass während der Behandlung Erinnerungen hochkommen, oder in der Phase nach der Behandlung bestimmte Themen näher ins Bewusstsein rücken.

HAUSÜBUNGEN UND EMPFEHLUNGEN FÜR HSP

Neben regelmäßigen Shiatsu-Behandlungen hat es sich bewährt, HSP-Klient:innen eine Reihe von Empfehlungen und Tipps mit auf den Weg zu geben, um das Behandlungsergebnis zu unterstützen und Veränderungen hin zu einem positiv(er)en Umgang mit der eigenen Hochsensitivität zu ermöglichen.

Die folgenden Tipps sollen die Klient:innen in Bezug auf Selbstfürsorge unterstützen und umfassen vor allem diese Bereiche:

- *Schlaf*
- *Achtsamkeit*
- *Grenzen setzen*
- *Ernährung*
- *Bewegung*

Auch wenn die Tipps scheinbar einfach sind, ist es wichtig, den betroffenen Personen nicht zu viele auf einmal mitzugeben, um sie nicht zu überfordern. In ihrer Simplizität wollen die Aufgaben gelernt, bewusst in den Alltag integriert, verinnerlicht und regelmäßig umgesetzt werden. Am besten ist es, zunächst eine Übung auszuwählen und diese über einen längeren Zeitraum zu verfolgen – welche Übung das sein kann, darf die Intuition entscheiden.

GUTER SCHLAF – DIE QUALITÄT DES WASSERELEMENTS

Guter Schlaf ist unerlässlich für das allgemeine Wohlbefinden und sollte deshalb so gut wie möglich unterstützt werden. Hier finden sich einige Tipps, die sich diesem Thema widmen.

Bad bzw. Fußbad

Stell Dir vor, abends vor dem Schlafengehen ein warmes-wohltemperiertes ca. 20-minütiges Bad oder Fußbad zu nehmen. Löst dies nicht ein wohliges, gemütliches Gefühl in Dir aus?

Doch wie oft setzen wir dies in unserem Alltag um? Wirklich regelmäßig?

Ein Bad / Fußbad kann wahre Wunder bewirken, es kann Dich dabei unterstützen Dinge, die im Laufe des Tages aufwühlend waren loszulassen, es kann sedieren, seine wärmende Wirkung auf kalte Füße wirkt beruhigend. Dies stärkt bzw. harmonisiert das Wasserelement – raus aus dem Kopf, rein in die Füße. Danach Füße hoch, bewusst in die gemütliche Wohlfühldecke einwickeln und nachspüren.

Dies kannst Du als Ritual bewusst und regelmäßig in Deine Abendroutine integrieren. Reflektiere den erlebten Tag zu – besser, als vorm Schlafengehen etwas Aufwühlendes zu lesen, fern zu sehen, oder den Kopf zu sehr anzustrengen. Sind die Füße warm und ist der Kopf frei(er) von Gedanken, schläft es sich doch viel besser, nicht wahr?

Ausreichend schlafen

Es ist wichtig darauf zu achten, ausreichend lange zu schlafen. Besonders wichtig kann der Schlaf vor Mitternacht sein, das verstärkt zusätzlich die Wirkung des Yin. Am besten gelingt Erholung in den Tiefschlafphasen, in denen sich der Cortisolspiegel am stärksten gesenkt. Dies ist besonders für HSP besonders gut zu wissen – aber auch für all jene, die zu Kälte neigen, schnell ermüden und sich kraftlos fühlen. In den Stunden vor Mitternacht sind die Abbauprozesse von Cortisol am effektivsten, ab circa drei Uhr morgens sind sie dagegen kaum noch zu bemerken.

Druckpunkt Niere 1

Wenn Du Dir jetzt denkst: „Bei mir klappt das aber leider alles nicht so wirklich mit dem Schlafen..“ Wenn das Gedankenkarussell kreist und wieder einmal nicht stillstehen will, kannst Du Dir die Kraft des Wasserelements mithilfe eines wichtigen Nierenpunktes zu Nutze machen – nämlich Niere 1, auch „sprudelnder Quell“, genannt. Dieser Punkt eignet sich hervorragend bei allen Zuständen, die mit dem Gefühl verbunden sind, der Anker fehle. Die Aktivierung von Niere 1 kann unmittelbar dabei helfen, sich wieder zu erden wenn man sich von Emotionen überrollt fühlt oder die Gedanken im Kopf nicht still sein wollen.

Niere 1 befindet sich zwei Drittel der Fußlänge (unterhalb der Zehen gemessen) von der Ferse entfernt, zwischen 2. und 3. Mittelfußknochen. Quasi in der Vertiefung des vorderen Fußballens.

Du kannst diesen Punkt z.B. durch Akupressur mit dem Daumen aktivieren oder auch indem Du einen Stock auf den Boden legst und auf diesem auf und ab gehst. Bei der Stockvariante ist zu sagen, dass der Rhythmus variieren kann – schnelleres Gehen ist aktivierender, langsames Gehen ist sedierender und geht mehr in die Tiefe.

ACHTSAMKEIT UND GRENZEN

Gerade für sehr stressanfällige Menschen wie HSP ist es wichtig, sich mit Möglichkeiten und Methoden auseinander zu setzen, die dabei helfen Ruhe ins System zu bringen, sich bewusst zu zentrieren und die Hektik des Alltags loszulassen. Dazu können z.B. regelmäßige Meditationen, Gebete, Stille, aber auch der Begegnungsraum Natur, bzw. Begegnungen mit Tieren oder Pflanzen zählen. Blutdruck und Herzfrequenz senken sich ab, die Atmung vertieft sich und der Cortisolspiegel im Körper kann sinken.

Es geht darum, in den eigenen Körper hineinzuspüren.

Übung: Ins Zentrum atmen

Die richtige Atmung hat einen heilenden Effekt und ist ein wahrer Schatz, wenn es um Entspannung geht. In Form von Pranayama ist das Beherrschen des Atems ein Bestandteil von Yoga und geht davon aus, dass dies eine „segensreiche Wirkung“⁶ auf die Gesundheit ausübt.

Es gibt zahlreiche Atemübungen. Diese hier ist simpel und leicht umzusetzen – der Atem soll ins Zentrum – japanisch Hara – gelenkt werden und somit das Gefühl für die eigene Mitte stärken.

Die Übung wird am besten auf dem Rücken liegend ausgeübt. Lege dazu Deine Hände auf den Bauch, an den Punkt, der sich für Dich am wohlsten anfühlt. Dieser Punkt kann sich im Lauf der Zeit weiter nach unten verschieben, wenn Du regelmäßig übst. Nimm Dir bewusst Zeit um diesen Punkt für Dich zu bestimmen. Nimm die Wärme Deiner Handflächen wahr – diese liegen locker, wie zwei Schalen geformt – die Du als eine Einheit wahrnimmst – auf dem Bauch auf. Bringe die Atmung ganz bewusst zu Deinen Händen. Nimm bewusst wahr wie sich Deine Handflächen heben und senken. Konzentriere Dich vor allem auf eine lange Ausatemphase. Ganz ohne Druck – lass den Atem einfach passieren. Zur Unterstützung kannst Du beim Ein- und Ausatmen leise mitzählen. Die Ein- und Ausatmung sollte gleich lange sein, mit dem Ziel die Ausatmung im Lauf der Zeit zu verlängern, da dies einen sehr beruhigenden Effekt auf das Nervensystem hat. Diese Übung kann auch sehr gut vor dem Schlafengehen angewendet werden.

Gewichtsdecke

Ein anderes Mittel, das als Schlüssel zur eigenen Körperwahrnehmung sehr förderlich ist und wir Dir daher wärmstens ans Herz legen können, ist die Gewichtsdecke / sensorische Decke.

Bei der Anschaffung ist zu beachten, dass das Gewicht der Decke nicht mehr als 10% Deines eigenen Körpergewichts betragen sollte. Der Tiefendruck der durch das Gewicht der Decke erzeugt wird hat eine entspannende Wirkung auf Muskeln, Sehnen und Gelenke. Ein Fachbegriff dafür ist: „Deep Pressure Touch Stimulation,“, dies ist ein Effekt der durch kräftigen, sanften und gleichmäßigen Druck zustande kommt und durch den man innerlich und körperlich gut zur Ruhe kommt. Der Effekt unterstützt die positive Wahrnehmung des eigenen Körpers. Das ist darauf zurückzuführen, dass durch das Gewicht der Decke die Ausschüttung des Hormons Serotonin gefördert (= im Volksmund als unser „Glückshormon“ bezeichnet) und gleichzeitig der Cortisolspiegel verringert wird (= das sogenannte „Stresshormon,“). Der Tiefendruck der von der Gewichtsdecke ausgeübt wird, erzeugt ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Möglicherweise hängt das auch damit zusammen, dass wir im Mutterleib großem Druck ausgesetzt sind.

Der Körper schaltet auf Entspannung.

Die Gewichtsdecke / sensorische Decke bewährt sich bei: Schlafstörungen, Ungleichgewicht im Tag-Nacht-Rhythmus, Überstimulation / Reizüberflutung und Stress, Ängsten, Panikattacken, Depressionen, chronischen Schmerzen und mehr.

Alles rauslassen

Sofern Du die Möglichkeit hast, versuche einmal alles hinauszuschreien – sei es im Wald oder in einem Raum, in dem Dich niemand hören kann. Das Schreien kann eine unheimlich befreiende Wirkung haben. Möglicherweise hat Singen einen ähnlichen Effekt – probiere es einfach aus.

Lächeln

Laut dem österreichischen Mentaltrainer, Moderator und Autor Manuel Horeth soll es helfen bewusst zu lächeln oder sich ein Lächeln vorzustellen, um die eigene Stimmung unmittelbar zu verbessern.

Journaling

Unter Journaling versteht man eine moderne Form des Tagebuchschreibens. Wichtig ist dabei, dass dies regelmäßig passiert – am besten jeden Tag. Es hilft dabei, die eigenen Gedanken zu sortieren und den Kopf frei zu bekommen. Man muss die Dinge nicht mehr festhalten, sobald sie zu Papier gebracht wurden.

Um das Loslassen von niedergeschriebenen Gedanken und zu Papier gebrachten Emotionen zu unterstützen, kannst Du ein Feuerritual veranstalten. Das bedeutet, dass das Geschriebene verbrannt wird – z.B. an einem Lagerfeuer, oder in einer Feuerschale. Es bietet sich an, dieses Ritual regelmäßig umzusetzen.

Kleine Pausen einbauen

Versuche auch im Alltag kleine Erholungspausen einzubauen. Und wenn es nur ein kurzer Spaziergang in der Mittagspause ist, oder ein bewusstes Atmen zwischendurch. Hierfür eignet sich z.B. die tiefe Bauchatmung besonders gut.

Nachsicht mit sich selbst:

Das Konzept des Kleinkindkörpers

Dr. Elaine Aron hat den Begriff des „Kleinkindkörpers“ wesentlich geprägt. Das Konzept dient dem Verständnis des Körpers von HSP mit seinem hochsensiblen Nervensystem und der praktischen Unterstützung im HSP-Alltag.

Prinzipiell geht es darum, den eigenen Körper mit der Nachsicht zu betrachten, die man einem kleinen Kind entgegenbringen würde. Das empfindliche Nervensystem von HSP ist in vielerlei Hinsicht mit dem eines Kleinkindes zu vergleichen. Das zeigt sich besonders in der Tendenz zur Überforderung.

Ideal ist es sich vorzustellen, dass man sich dem eigenen Kleinkindkörper widmet wie liebevolle Eltern es tun würden, so dass die starken und selbstständigen Anteile die weniger selbstständigen stützen können. Die eigenen Eltern, aber auch Partner:innen oder Freund:innen können dann im Idealfall aus der Rolle der Sorgenden entlassen werden. Ziel ist es sich selbst nähren zu können – im besten Fall auf allen Ebenen.

Wir möchten Dir in Zusammenhang mit dem Konzept des Kleinkindkörpers noch ein Zitat von Pippi Langstrumpf mit auf den Weg geben, das unterstreichen soll, dass Du als HSP ganz wundervoll und besonders bist, ganz so wie Du bist:

*„Das haben wir noch nie probiert,
also geht es sicher gut!„*

Als HSP hat man es zwar nicht immer leicht, doch bewahre Dir Deine kindliche Seite – traue Dich mit kindlicher Neugier Neues auszuprobieren und dabei optimistisch zu sein. Lege Dir gedanklich einen Erste-Hilfe-Koffer zu, den Du stets bei Dir hast. Dieser Erste-Hilfe-Koffer ist gefüllt mit Liebe, Achtsamkeit, einer extragroßen Portion Aufmerksamkeit, Kreativität, Flexibilität, Offenheit für Neues, Mut, Respekt, Selbstfürsorge und Verständnis für Dich selbst und für Deinen HSP-Kleinkindkörper. Sei mutig! Probiere DICH aus!

Vorausplanen

Um einer potentiellen Überstimulation bestmöglich vorzubeugen, ist vorausschauend Denken, Planen und Alternativen miteinbeziehen von großer Bedeutung für Dich. Versuche Deine Aufmerksamkeit regelmäßig ins Hier und Jetzt zu lenken. Überprüfe, ob Du Dich in der aktuellen Situation wohl fühlst, um nicht Gefahr zu laufen den kritischen Punkt zu übersehen, an dem das Wohlbefinden in Unbehagen oder Überforderung kippt.

Den Geist abkühlen

Vielleicht hilft es Dir, Deinen Geist abzukühlen, wenn Du Dein Gesicht bzw. Deine Unterarme öfter am Tag kalt abwäscht. Dies kann helfen wieder klare Gedanken zu fassen oder auch negative Einflüsse von Außen einfach abzuwaschen.

GRENZEN SETZEN

Nein-Sagen üben

Wenn es etwas gibt, was HSP besonders schwer fallen kann, dann ist es Grenzen zu setzen. Ein wichtiger Schritt dahingehend ist das Nein-Sagen. Das ist nicht immer leicht, vor allem nicht ohne dabei ein schlechtes Gewissen zu haben. Man kann es aber auch von dem Standpunkt aus betrachten, dass jedes „Nein“ nach Außen ein „Ja“ zu sich selbst ist.

Versuche bewusst in Dich hinein zu hören und zu spüren, was Du wirklich willst und was Du brauchst, bevor Du eine Entscheidung triffst. Traue Dich, Verabredungen abzusagen, wenn Du Dich nicht in der richtigen Stimmung dazu fühlst. Traue Dich, eine Aufgabe abzulehnen, wenn Du merkst, dass sich ohnehin schon zu viel auf Deinem Tisch stapelt. Sei Dir dessen bewusst, dass man nur dann gut für andere da sein kann, wenn es einem selbst gut geht – es macht keinen Sinn sich für andere aufzuopfern, wenn man dabei auf der Strecke bleibt – damit ist niemandem geholfen.

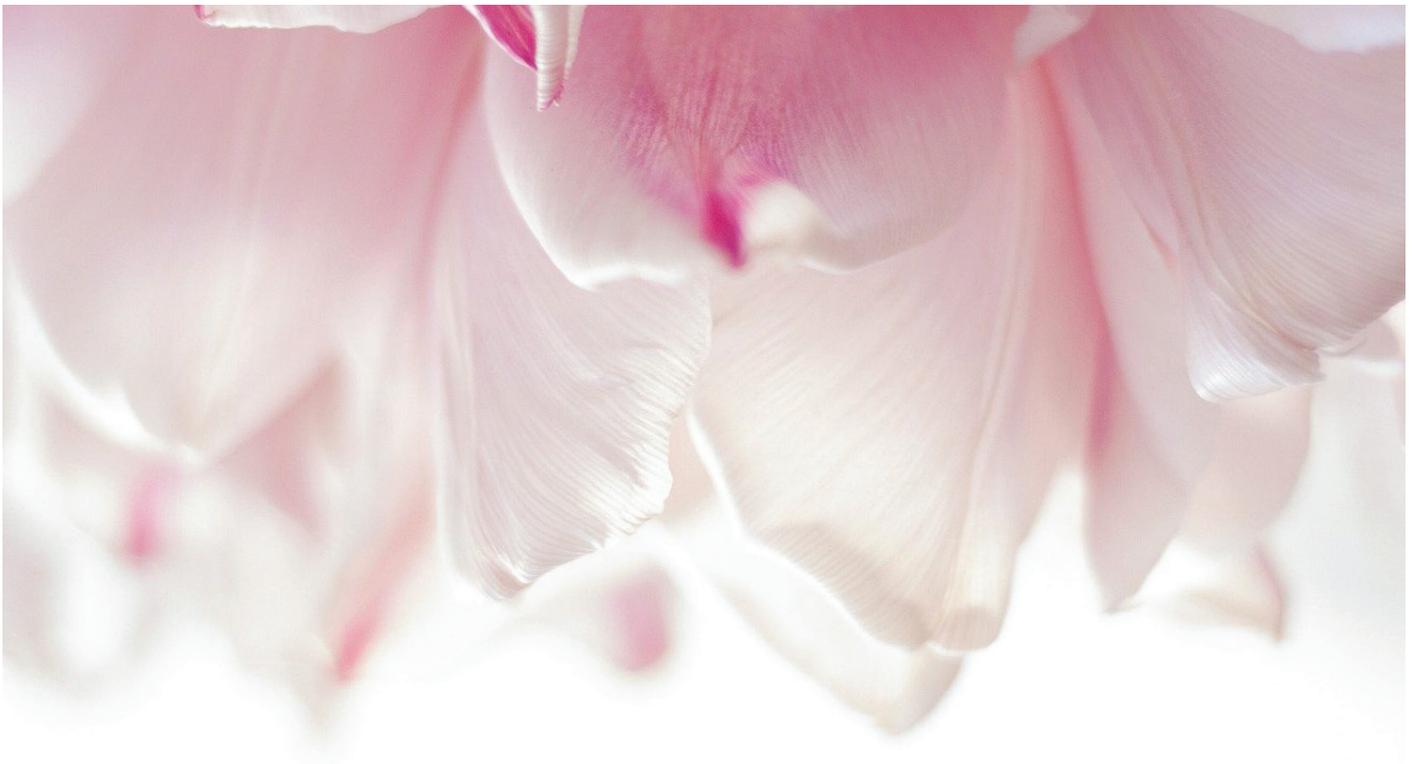
Dinge loslassen, die einem nicht gut tun

Zum Grenzen setzen gehört auch, sich von Dingen zu trennen die einem nicht gut tun. Versuche Personen, Dinge / Gegenstände oder Glaubenssätze zu erkennen, die Dein persönliches Leben erschweren und die Dich nicht weiterbringen in Deiner persönlichen Entwicklung. Ziel sollte es sein, diese loszulassen. Hier sind wir ganz klar in der Elementequalität des Metalls unterwegs.

Die Grenzen des eigenen Raums

Ziel eines jeden Menschen – somit auch von Dir – sollte es sein, gut und glücklich leben zu können. Doch was braucht es dazu?

Arbeite mit folgendem Bild: Stell Dir ein elastisches Gummiringerl vor. Was braucht dieses, um die optimale Spannung zu behalten und dabei nicht kaputt zu gehen? Was sind die optimalen Bedingungen, damit es dehnbar bleibt, aber dabei nicht zuviel an Spannkraft verliert? Es darf nicht zu stark unter Spannung stehen, damit es nicht reißt. Es braucht die optimale Temperatur und Luftfeuchtigkeit, um nicht spröde zu werden. Es braucht das richtige Umfeld, in dem es sich wohlfühlt. Ähnlich ist es mit den Menschen.



Was brauchst du, um Dein Optimum zwischen Entspannung und Aktivität leben zu können?

Um einen geschützten Raum zu schaffen, in dem Du Dich frei bewegen und wohlfühlen kannst, braucht es Grenzen. Schließlich handelt es sich um einen Ort, an den Du Dich zurückziehen kannst – also muss dieser Ort Türen haben, die man schließen kann wenn einem danach ist.

Stell Dir das Erscheinungsbild einer Person vor, die gut Grenzen setzen kann und weiß was sie will – diese Person macht sich groß und nimmt eine klare Körperhaltung ein. Diese Person hat eine klare Stimme, einen zielgerichteten Blick. Diese Person hat einen klaren Geist und ist sich dessen bewusst was sie braucht und was ihr gut tut.

Versuche diese Person zu sein. Plane Zeiten für Dich ein in denen Du zur Ruhe kommen, Dich sortieren und Klarheit erlangen kannst – und selbst wenn das anfangs nur einmal in der Woche ist – jeder noch so kleine Schritt ist wertvoll. Je mehr Du bei Dir selbst bist, desto besser wird es Dir gelingen zu spüren was Du brauchst und Deine Grenzen abzustecken.

Es ist auch wichtig die eigenen Grenzen auszuloten um nicht ständig über sie hinauszugehen – z.B. um es anderen recht zu machen oder dem Gefühl hinterher zu jagen man sei erst dann etwas wert, wenn man dies und das noch geschafft hat.

Denn das kostet viel Kraft, erschöpft und es bleibt auf Dauer nicht viel von einem selbst übrig – dann ist man das Gummiringel, das zerreißt.

Was es braucht um die eigenen Grenzen zu wahren, ist ein gesunder, liebevoller Umgang mit sich selbst, der von Respekt und Nachsicht geprägt ist. Wenn dieser Umgang schwer fällt und man sich selbst dadurch schadet, wäre unbedingt zu empfehlen am eigenen Selbstwert zu arbeiten – wahrscheinlich sogar am besten mit Hilfe therapeutischer Unterstützung, da hinter einem schlechten Umgang mit sich selbst oft alte, tiefsitzende Muster liegen, die sich nur schwer alleine lösen lassen.

Körperliche und energetische Begrenzungen – der Beckenboden

Man kann sagen, dass es vier wichtige Wände gibt, die uns bzw. unser Körperzentrum, das Hara, schützen: die Bauchmuskulatur – vorne und seitlich, die Rückenmuskulatur – hinten, das Zwerchfell – als obere Begrenzung zwischen Bauch- und Brustraum und den Beckenboden – als untere Begrenzung und zur Stütze der inneren Organe.

Ein besonderes Augenmerk soll an dieser Stelle auf den Beckenboden gelegt werden.

Der Beckenboden – so kann man sagen – ist energetisch gesehen der Sitz des Wurzelchakras. „[...] das Wurzelchakra ist ein mächtiges Tor zur Erde. Hier findest Du Fülle pur und Zugang zu einer größeren Kraft. Diese Erdkraft kann Dich wunderbar durchs Leben tragen und Dir Stabilität und Urvertrauen geben.“⁷

Die Entwicklung eines Beckenboden-Bewusstseins kann Kraft, Zentrierung und mehr Lebenslust bringen.

„Eine seiner Funktionen ist es, Leben zu geben und Leben hineinzulassen – und zwar auf allen Ebenen“. Der Beckenboden kann als Tor zur Erde gesehen werden, ist er optimal gespannt – dabei entspannt aber trotzdem kräftig – kann die Energie frei fließen, ist er hingegen verspannt oder erschlafft, können Blockaden bzw. Probleme entstehen. Da der Beckenboden die Verbindung zur Erde darstellt und in diesem Sinne für Erdung sorgen kann, kann es helfen das Gefühl der eigenen Mitte zu stärken, in dem man sich mit ihm beschäftigt. Der erste Schritt ist es, ihn bewusst wahrnehmen zu lernen und ihn dann zu stärken. Dafür gibt es viele Möglichkeiten, z.B. klassisches Beckenbodentraining, Beckenboden-Yoga oder Beckenboden-Meditationen.

Übung: Die Energie fließt im geschützten Raum

Eine Übung zur Stärkung der Abgrenzung und zum Schutz vor äußeren Einflüssen soll Dir ganz besonders an's Herz gelegt werden: Die Übung kann im Liegen oder im Sitzen durchgeführt werden. Konzentriere Dich auf Deine Atmung und stelle Dir vor, dass Dich ein Ei aus Energie, aus weißem, hellen Licht umgibt. Du kannst Dich dabei auch auf die beiden Meridiane konzentrieren, die je entlang Deiner Körpervorderseite (Ren Mai) und Körperrückseite (Du Mai) verlaufen. In ihrer Gesamtheit bilden diese beiden Meridiane dieses Ei aus Energie. Es legt sich wie ein schützender Film um Dich und lässt nichts von außen durch, was Dir nicht gut tut.

Gleichzeitig kannst Du Dir vorstellen, wie die Energie beim Einatmen über die vordere Körpermitte nach unten sinkt und beim Ausatmen über die hintere Körpermitte wieder nach oben steigt, so dass eine kreisartige Bewegung entsteht. Konzentriere Dich dabei darauf, dass Dein Kopf mit dem Himmel und Deine Beine mit der Erde verbunden sind.

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG – DIE QUALITÄT DER ERDE

Übung: Dir selbst etwas Gutes gönnen

Stell Dir vor: Guter Duft aus der Küche, das Wasser läuft Dir schon im Mund zusammen. Jeder Bissen des Essens, das Dich erwartet, wird ein Hochgenuss sein. Die Vorfreude ist groß, der Tisch schön gedeckt, Kerzenschein, Blumen stehen am Tisch. Wäre das nicht ein besonderer Anlass für Dich? Wir wollen Dich dazu einladen, Dir selbst etwas Gutes zu tun. Verwöhne Dich mit dem mild-süßen Geschmack, der dem Erdelement zugeordnet ist – eine Erklärung dazu weiter unten im Text. Mach das, weil Du es Dir wert bist, erlebe das Essen ganz bewusst. Vielleicht kleidest Du Dich sogar besonders schön für diesen Moment, in dem Du Dir Zeit für Dich nimmst und Dich nährst.

Regelmäßig essen

Für hochsensitive Personen ist es sehr wichtig, regelmäßig zu essen, da ein großer Anteil von ihnen sehr anfällig für Hungergefühle ist. Es kann sein, dass sie öfter als drei Mal am Tag – dafür in kleineren Portionen – essen müssen, um sich wohl zu fühlen. So fällt es leichter die Nahrung zu verdauen, diese in Energie und Blut umzuwandeln und den Blutzuckerspiegel konstanter (hoch-)zuhalten, was wiederum stressminimierend wirkt. Um eine gesunde Ernährung zu unterstützen, empfehlen wir Dir Mahlzeiten vor auszuplanen. Auf diese Weise passiert es z.B. weniger leicht, dass in der Hektik eines akuten Hungergefühls zu ungesundem Fast Food gegriffen wird.

Die richtigen Nahrungsmittel wählen

Der TCM nach haben die verschiedenen Geschmacksrichtungen unserer Nahrung unterschiedliche Wirkungen auf unseren Körper – diese können gezielt eingesetzt werden.

Es gibt zahlreiche Bücher die sich dem Thema TCM-Ernährung widmen und auch Lebensmitteltabellen, auf denen Nahrungsmittel und ihre Eigenschaften aufgelistet sind – z.B. „Die Nahrungsmittelliste nach den Fünf Elementen“, von Barbara Temelie. Nimm gerne so einen Ratgeber zur Hand, sofern Du Dich tiefergehend mit der Materie auseinandersetzen möchtest. Es empfiehlt sich auch eine TCM-Nahrungsmittelliste gut sichtbar am Kühlschrank anzubringen.



Im Folgenden Abschnitt sind ein paar Aspekte aus der TCM-Ernährung herausgearbeitet, die für HSP besonders relevant sind.

Der mild-süße Geschmack

Für Dich als HSP besonders relevant ist der mild-süße Geschmack, da er Dir dabei helfen kann, Dich zu zentrieren und Deine Mitte zu stärken. Unter „süß“ versteht man in der TCM nicht die Nahrungsmittel, die mit industriellem Zucker in Verbindung stehen (z.B. Schokolade oder andere Süßigkeiten), sondern beispielsweise Kürbis, Karotte, Hirse, Amaranth, Fenchel, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Birne, Datteln, aber auch rote Früchte, wie rote Trauben und Himbeeren. Es empfiehlt sich, dass Du mit dieser Art von Lebensmitteln einen Großteil Deines täglichen Bedarfs an Essen zubereitest.

Der scharfe Geschmack / erhitzende Lebensmittel

Ein Geschmack, den Du als HSP eher meiden solltest, ist der scharfe, da er Hitze im Körper begünstigt. Hitze steigt bekanntlich nach oben, wodurch die Energie noch stärker Richtung Kopf gelenkt wird. Ein unruhiger Geist kann dadurch noch unruhiger werden und auch Emotionen schießen schneller in die Höhe. Der scharfe Geschmack ist dem Metallelement zugeordnet, wirkt ausleitend (im Sinne von nach oben und außen) und öffnet die Poren. Vor allem scharfe Gewürze wie Pfeffer oder Chili sind zu meiden, auch Knoblauch wirkt stark erwärmend.

Zusätzlich zu scharf-schmeckenden Lebensmitteln wirken beispielsweise Fleisch, Shrimps und Wurstwaren wärmend bzw. erhitzend auf das System. Wenn man zu Hitze im Körper neigt, sollten diese besser nur in Maßen genossen, wenn nicht sogar vermieden werden. Menschen, die zu Kälte neigen, kann der Verzehr von Fleisch hingegen unterstützen.

Die Qualität der Nahrungsmittel

Die Qualität der Nahrungsmittel spielt eine zentrale Rolle, wenn es um gesunde Ernährung geht. Am besten ist es natürlich, sich an regionalen und saisonalen Lebensmitteln zu orientieren – im Optimalfall aus biologischer Landwirtschaft.

Industriell hergestellte Produkte sollten gemieden werden. Oft finden sich darin Aromastoffe, Konservierungsmittel, Geschmacksverstärker und Ähnliches – all das wirkt stimulierend und kann zusätzlich eine Überforderung für den empfindsamen Körper von HSP darstellen. Zu erwähnen ist, dass Hefe von der Wirkung her Glutamat gleichzusetzen ist.

Alles was Du selbst kochst, nährt Dich optimal. Auf diese Art hast Du die volle Kontrolle darüber, was in Deinem Essen enthalten ist. Wenn Du dann auch noch mit Freude und Liebe kochst, nährst Du nicht nur Deinen Körper, sondern auch Deinen Geist.

Getränke

Es ist sehr wichtig ausreichend zu trinken – am besten Wasser. Vermutlich hilft viel Trinken der Leber dabei, das durch Stress erzeugte Cortisol im Körper abzubauen.

Auch bei den Getränken gilt, dass jene die stimulierend wirken, gemieden werden sollten, um nicht den unruhigen Geist zu unterstützen. Stimulierend wirken: Energydrinks, Alkohol, Grün- und Schwarztee, Kaffee (und wenn auch in viel geringerem Maße) Kakao, stark zuckerhaltige Getränke (vor allem die Produkte mit dem höchsten Anteil an Farb-, Aroma- und Konservierungsstoffen).

Ein Ausflug ans Lagerfeuer / ins Holzelement

Aus Sicht der TCM ist die Voraussetzung um sich gut bewegen zu können – sowohl geistig, als auch körperlich – ein gut genährtes Holzelement. Dieses Holz wiederum ist die Basis dafür, dass das Feuer(element) schön brennen kann, so dass Freude und Herzenswärme gelebt werden können.

Diese Stimmung soll durch folgendes Bild vermittelt werden: Stell Dir ein Lagerfeuer vor. Es braucht das richtige Holz, damit das Feuer sich gut bewegen kann. Das Holz darf nicht feucht sein, damit es überhaupt brennen kann und es sollte nicht zu trocken sein, damit das Feuer nicht sofort verpufft. So wird die Bedingung geschaffen, dass es möglichst lange gemütlich bleibt an der Feuerstelle. Um das Feuer findet ein Fest statt, Du hast liebe Menschen eingeladen, es wird gegrillt und gelacht. Vielleicht legst Du gute Musik auf, die dazu einlädt mit Freude und Leichtigkeit zu tanzen und sich rhythmisch zu bewegen. Die Entspannung und Ruhe, die dabei entsteht, nährt wiederum das Wasserelement und in Folge auch das Holzelement. Ein schöner Kreislauf.

Die richtige Art von Bewegung finden

Bewegung ist ein hervorragendes Mittel um Stress abzubauen. Jede Art von Bewegung ist gut und wichtig, doch auch hier gibt es Empfehlungen aus Sicht der TCM.

Wenn Du zu Wärme / Hitze / Überhitzung neigst, solltest Du eine Sportart wählen, bei der Du so richtig ins Schwitzen kommst. Beim Schwitzen öffnen sich die Poren und die Hitze kann aus dem Inneren des Körpers hinaustreten, wodurch ein Kühlungseffekt entsteht. Es eignen sich z.B. Joggen oder Tanzen. Neigst Du aber zu Kältesymptomen, ist eine Sportart zu empfehlen, bei der Du nicht so stark ins Schwitzen kommst. Hier würde sich z.B. sanftes Yoga eignen.

Achte dabei immer darauf, dass Du ausreichend trinkst – am besten Wasser.

Spaziergänge machen

Wenn es Dir schwer fällt Dich zum Sport aufzuraffen, kann es auch schon gut tun viel zu Fuß zu gehen. Vielleicht gehst Du die eine Station zu Fuß, statt den Bus zu nehmen, oder Du nimmst die Treppen statt der Rolltreppe.

Beim Spaziergehen werden die großen Gelenke – wie z.B. die Hüfte – bewegt. Blut und Qi können gut fließen, was wiederum den Geist klärt.

In jedem Fall tut frische Luft gut. Spaziergänge in der Natur helfen sich zu erden und den Kopf frei zu bekommen. Der Wald hat erwiesenermaßen einen positiven Effekt auf unsere Gesundheit. Das Grün der Bäume hat eine besonders positive Wirkung auf die Psyche im Allgemeinen. Dies stärkt wiederum die Resilienz, unsere innere Widerstandskraft gegenüber Stress und somit unser mentales Immunsystem.

Zu erwähnen ist an dieser Stelle, dass viele HSP sehr empfindlich auf Zugluft bzw. Wind reagieren. Achte also immer darauf, Dich gut vor solchen Einflüssen zu schützen um Erkältungen, Nackenschmerzen und Ähnliches zu vermeiden.

Bewusst Stress abbauen

Bewegung hilft Stress in Form von Aggressionen und gestauten Emotionen abzubauen. An dieser Stelle sei wieder das Holzelement erwähnt, dem die Leber zugeordnet ist, die wiederum für den freien Fluss von Emotionen zuständig ist.

Hervorragend zum Abbau von Aggressionen eignet sich das Schlagen in einen Boxsack. Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo, aber auch Tai Chi bzw. Qi Gong können denselben Effekt haben und zusätzlich dabei helfen das eigene Rückgrat zu stärken.

Auch progressive Muskelentspannung – das Anspannen und Entspannen einzelner Muskeln bis hin zum ganzen Körper – können hervorragend dabei helfen sich zu entspannen und Aufgestautes loszulassen.

EIN WORT ZUM ABSCHLUSS

Wir hoffen, dass Dir unsere Arbeit – solltest Du zur Gruppe der hochsensitiven Personen zählen – eine neue Perspektive auf Deine ganz besondere Gabe eröffnet. Hochsensitivität ist viel mehr Segen als Fluch und eine Auseinandersetzung mit Deiner feinen Wahrnehmung in ihrer ganz individuellen Ausprägung kann Dir ein ganz neues Lebensgefühl ermöglichen.

In unserer Arbeit mit hochsensitiven Klient:innen durften wir erfahren, dass Shiatsu HSP auf dem Weg zu einem positiveren Umgang mit der eigenen Hochsensitivität bestärkt und den Weg (zurück) zur eigenen Mitte ebnet.

Achtsamkeit und ein liebevoller und verständnisvoller Umgang mit sich selbst bilden die Basis, um auch in unserer schnelllebigen Zeit als hochsensitive Person glücklich und zufrieden leben zu können. Nur wenn wir für uns selbst da sind, können wir für andere da sein. Unser Zentrum ist unsere Mitte, es hält uns in Balance, egal was im Außen passiert. Wie bei einem Tornado ist es in der Mitte ganz still, und aus dieser Stille und dem Einklang mit sich selbst heraus können wir dem Leben und seinen Herausforderungen auf dem bestmöglichen Weg begegnen.

ÜBER UNS



Bettina Spenereder

Shiatsu Praktikerin / 4040 Linz,
4212 Neumarkt
beti.spenereder@gmail.com

Nicht still stehen, Neues mir Unbekanntes kennenlernen. Ein breiteres Denken in meinem Kopf und (mehr) Raum zum Atmen in meinem Körper kreieren. Neugierig sein und mich auf den Weg machen,...

Erste Berührungspunkte mit Shiatsu konnte ich durch meine Arbeit mit körperlich wie geistig schwer Beeinträchtigten, sehr basalen Menschen sammeln. Nach den Shiatsu-Behandlungen waren diese Menschen wie ausgewechselt, im positiven Sinn. Völlig ausgeglichen, merklich entspannt(er), viel mehr in ihrer Mitte. Sie konnten nicht sagen, „und hier tut's mir weh!“,...In dieser einen Stunde der Berührung konnten diese Menschen jedoch jeweils ein riesen Paket an Emotion, Überlastung, Verwirrung, Suche etc. loswerden, so mein Eindruck. Und das immer und immer wieder.

Selbst habe ich parallel zu dieser Erfahrung neugierig erste persönliche Körper-Erfahrungen bei einer Shiatsu-Praktikerin gesammelt. Schnell konnte ich feststellen, dass Shiatsu den Kopf, nach den oft anstrengenden Arbeitstagen und Wochen, so gut leeren konnte, mich erdete und es mir dadurch möglich war, einen klareren Blick auf viele Dinge im Leben zu erlangen. Sich „in sich und seiner Haut“, plötzlich wieder „pudelwohl“, zu fühlen, ein wunderbares Gefühl.

Die Berührung war es, und die „recht rasche Art, mit der ein mir völlig unbekannter Mensch mit meinem Körper und meinem Innersten kommunizierte.“ Letztendlich das, was mich nicht mehr los ließ! Mein Körper fühlte sich so gut, lebendig und leicht an, nach einer Shiatsu-Behandlung. Ich wusste, dass es eine wundervolle Bereicherung sein wird, Menschen zu begleiten, die sich aufmachen, die Berührung, (Weiter-)Entwicklung und neue Blickwinkel, wie auch Veränderung zulassen. In so scheinbar kurzer Zeit, kann man so vieles Bewegen, in so vielen unterschiedlichen medizinischen Bereichen erfolgreich unterstützend tätig sein und die Menschen auf so vielen verschiedenen Ebenen berühren. Das ist das Faszinierende und absolut Geniale an Shiatsu



Flora Klonner

Shiatsu Praktikerin
 flora.klonner@gmail.com
 0664/828 10 53



Eva Glück

Shiatsu Praktikerin
 glueck.eva@gmail.com

Was mich bewegt ist die Suche nach dem Sinn, der Wunsch zu wachsen und mich stets weiter zu entwickeln. Ich habe das Bedürfnis, die Dinge die im Verborgenen liegen zu verstehen und das, was ich vom Leben lerne weiterzugeben. Ich bin neugierig auf die Geschichten, die so verschieden sind wie die Menschen die sie erzählen und auf das, was man nicht nur mit den Augen, sondern mit dem Herzen sehen kann.

Es sind Momente die berühren, in denen die Begegnung mit sich selbst am tiefsten sein kann – darin steckt unheimlich viel Potential.

Im Shiatsu will ich über die Berührung des Körpers hinaus den Raum für eben diese Begegnung schaffen. Shiatsu ist ein Werkzeug, das es möglich macht unserem Gegenüber ein Stück von genau dem mit auf den Weg zu geben was es gerade braucht – auf der körperlichen wie auch auf der geistigen Ebene.

Meine Interessen waren schon immer vielseitig. Ich komme vom Grafik Design und bin künstlerisch tätig. Alles was mit persönlicher Entwicklung, der Beziehung von Körper und Geist und auch Spirituellem in Verbindung steht hat mich schon immer angezogen. Ich bin selbst hochsensitiv, bin neugierig und bilde mich in verschiedenen Bereichen weiter, die meine Arbeit als Shiatsupraktikerin potentiell bereichern: indem ich etwa Yoga betreibe, mir Podcastfolgen zum Thema Schematherapie anhöre, im Buch einer alten Schamanin lese, in einem TCM-Kochbuch stöbere oder einfach nur Gespräche mit lieben Menschen führe, die ihr Wissen und ihre Ansichten gerne mit mir teilen.

Als Sängerin Konzerthallen füllen, im Operationssaal Menschenleben retten, Berge besteigen, den Weltraum als Astronautin erforschen – als Kind hat mich vieles begeistert, ich wollte am liebsten alles werden. Oft habe ich gehört, dass ich mich nicht entscheiden kann. Heute weiß ich, dass ich das auch nicht muss.

Die Begeisterung für Neues und für menschliche Lebenswege in ihrer Einzigartigkeit treibt mich an. Ich liebe das Leben in all seinen Facetten, bin neugierig und leidenschaftlich. Für Excel-Tabellen interessiere ich mich genauso wie für den menschlichen Körper. Ich bin strukturiert und chaotisch, bin Mama, Managerin, Yogalehrerin, Shiatsu-Praktikerin. Und ich bin hochsensitiv.

Es hat lange gedauert, bis ich mich so richtig wohl in meinem Sein gefühlt habe, bis ich alte Prägungen ablegen konnte und die Sicherheit gewonnen habe, dass mein Weg gut ist, genauso wie er ist, mit allen Höhen und Tiefen. Yoga und Shiatsu sind für mich seit mehreren Jahren der Fels in der Brandung meines Lebens und geben mir Stabilität, Erdung und Leichtigkeit.

Als Shiatsu-Praktikerin möchte ich Menschen dabei helfen, auch dieses Gefühl des „Bei sich angekommen seins.“ zu spüren. Auf der Shiatsumatte wird jeder Mensch in seiner Individualität gesehen. Ich liebe es, andere Menschen nicht nur auf der körperlichen, sondern auch der seelischen Ebene mit Shiatsu zu berühren, ihnen Impulse mitzugeben, die vielleicht lebensverändernd sein können. Ich bin gespannt wohin mein Weg mich noch führt und würde mich freuen, dich auf deinem ein Stück weit zu begleiten.

¹ "Zart besaitet" S. 43

² Karin Abriel

³ "Zart besaitet" S. 24

⁴ "Zart besaitet" S. 24

⁵ "Zart besaitet" S. 24

⁶ "Pranayama. Die heilsame Kraft des Atmens" von Ralph Skuban, U4

⁷ <https://om-site.com/beckenboden-Dein-tor-zur-erdkraft>

QUELLEN / LITERATUREMPFEHLUNGEN

Harke, Sylvia: Hochsensibel ist mehr als zart besaitet. Die 100 häufigsten Fragen und Antworten.

Harke, Sylvia: Hochsensibel - Was tun? Der innere Kompass zu Wohlbefinden und Glück.

Mandl, Mike: Meridiane. Landkarten der Seele.

Parlow, Georg: Zart besaitet. Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen.

Skuban, Ralph: Pranayama. Die heilsame Kraft des Atems.

Trappmann-Korr, Birgit: Hochsensitiv: Einfach anders und trotzdem ganz normal: Leben zwischen Hochbegabung und Reizüberflutung.

<https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/psyche/hochsensibel-das-ueberreizte-gehirn-716027.html>

<https://hellobetter.de/blog/hochsensibilitaet/>

<https://therapiedecken.de>

<https://www.resilienz-akademie.com/sieben-saeulen-der-resilienz/>

www.zitat-des-tages.de („Pippi-Langstrumpf-Zitat“)

<https://beruhmte-zitate.de/zitate/125079-albert-schweitzer-viel-kalte-ist-unter-den-menschen-weil-wir-nicht/>

<https://www.zauberhaut.coach/blog/hochsensibilitaet-ursache-neurodermitis-allergie/>

<https://om-site.com/beckenboden-Dein-tor-zur-erdkraft/>

TCM-Ernährung:

<https://annatsu.at/>

<https://www.ernaehrungsberatung-wien.at>

Podcast zum Thema Achtsamkeit:

Achtsam – Deutschlandfunk Nova: <https://open.spotify.com/show/6U-VXhflkTKEVYF8tWytPjQ?si=8dafa3a9dcc04941>

Podcasts / Podcastfolgen zum Thema Hochsensitivität:

Der 7Mind Podcast mit René Träder:

<https://open.spotify.com/episode/4r0w9yalrhM3RJ4RhQV8k5?si=589ecaa20f4b46a5>

Interview mit Coach für Hochsensibilität Julia Breuer

<https://open.spotify.com/episode/OX5IlgPE696vGKuWu3q1FwR?si=8ab-07c39aea942c0>

oder:

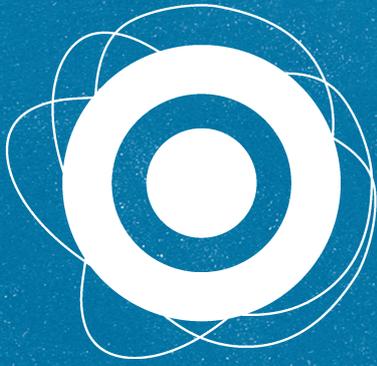
<https://soundcloud.com/user-435173570/hochsensibel-und-nun-interview-mit-coach-fur-hochsensibilitat-julia-breuer>

Podcast von Laura Malina Seiler:

<https://lauraseiler.com/podcast-bist-du-hochsensibel-die-besten-tipps-um-Deine-energie-zu-schuetzen/>

Proud to be Sensibelchen:

<https://www.radio.de/p/proudtobesensibelchen>



DAS ZENTRUM
für's Leben lernen

Dein Online Zuhause für

Traditionelle Chinesische Medizin,
Shiatsu, Yoga, Meditation, Qi Gong...

> über 150 Stunden Content

> über 80 Kurse

Lerne uns kennen

> Lebenslanger Zugang

> Absolviere Deine Kurse so oft
und wann immer Du willst

> Spare 30% auf Deinen ersten Einkauf
Gutschein-Code: FFBSEGFM

www.das-zentrum.com



Die Gesundheit in die Hand nehmen

+ Ausbildung
+ Weiterbildung
+ Behandlungen

Die International Academy for Hara
Shiatsu ist das Kompetenz-Zentrum
für Shiatsu in Österreich.
Besuche uns einfach.
Wir freuen uns auf Dich.



INTERNATIONAL
ACADEMY FOR

hara
shiatsu

www.hara-shiatsu.com