

Hochsensibilität - wenn das Leben anstrengend wird

von **Beate-Maria Kämper**
Feinstoffberaterin NDGM

Hochsensible Menschen, die Hilfe bei mir in der Feinstoffberatung suchen, beschreiben ihre Situation oft in dieser Weise: „Ich fühle mich häufig verschiedensten Situationen so ausgeliefert, fühle mich schutzlos“, „Wenn ich mit vielen Menschen zusammen bin, ertrage ich das nicht gut, es wird mir zu viel“ oder „Weil mich die Menschen anstrengen, bleibe ich lieber allein und gehe selten hinaus“.

Sie leiden unter der für sie anstrengenden Umwelt, aber auch unter einem Rückzug, der sie vom Leben isoliert, und unter dem mangelnden Verständnis der Mitmenschen. So wird ihnen beispielsweise vielfach Überempfindlichkeit nachgesagt: „Jetzt stell' dich mal nicht so an!“

Betrachte ich die feineren Schichten der Menschen, bekomme ich sehr oft Erklärungen, warum hochsensible Menschen viele Situationen als *unerträglich und kaum machbar* erleben. Denn feinere Schichten umgeben und durchdringen den physischen Körper und haben einen maßgeblichen Einfluss auf das Wohlbefinden des Menschen. Man kann die feineren Schichten auch als Feinstoffkörper oder Energiekörper bezeichnen.

Wenn sich diese feineren Schichten in einer gewissen inneren Grundordnung befinden, so erleben wir Ruhe, Kraft, aber auch einen natürlichen Schutzraum, in dem wir uns geborgen fühlen – äußere Einflüsse bedrängen und belasten uns dann nicht so sehr.

Durch bestimmte Lebenssituationen können sich die feineren Schichten verdichten, Unordnung kann ent-



stehen, was wir sofort spüren: Jeder kennt z. B. die innere Erschütterung, wenn man angeschrien wird oder eine Schocksituation durchlebt. Erinnern Sie sich noch, wie sich das anfühlt? Vermutlich ist für Sie ein Schmerz erinnerbar. Aber was schmerzt da?

Betrachtet man die feineren Schichten, erlebt man, dass hier durch das Anschreien etwas geschieht: Es ist wie eine Erschütterung, durch die auch etwas Fremdes eindringen kann, was eigentlich nicht zu uns gehört. Dadurch wird der durchlässige Fluss in den feineren Schichten gestört und es entsteht eine Blockade.

Jedes Mal, wenn so etwas geschieht, werden diese feineren Schichten verdichteter und fester. Wir spüren das real als Belastung, als Enge. Man sagt nach so einem Ereignis ja auch manchmal: *Das hat mich sehr verletzt*. Betrachtet man die feineren Schichten stimmt diese Aussage durchaus.

So kann durch verschiedene Lebenssituationen Unordnung in den feineren Schichten entstehen.

Ich beobachte in meiner Praxis, dass Personen, die sich als hochsensibel bezeichnen, eine höhere Wahrnehmungsfähigkeit dieser feineren Schichten zu haben scheinen. Sie erleben sofort, wenn der gleichmäßige Fluss





in den feineren Schichten gestört wird. Dies kündigt sich durch einen Druck auf der Brust, durch Unruhe oder Anspannung an und geht dann, wenn die Störung eindringlicher wird, in Stress, Genervtheit und Erschöpfung über. Sobald sich die Störung in den feineren Schichten als Blockade festsetzt, führt dies häufig zu Ängsten, Verzweiflung und Überforderung.

In der Folge ist der natürliche Schutz nicht mehr gegeben, die Einflüsse aus der Umgebung können stärker einwirken und gewissermaßen *unter die Haut geben*. In diesem Zustand der Überempfindlichkeit meinen Menschen, die unter den Belastungen durch ihr Umfeld leiden, dass die Hochsensibilität das Problem sei. Letztlich ist es aber nicht die Sensibilität, unter der sie leiden, sondern es sind die Auswirkungen der inneren Unordnung.

Wir spüren auch die Last der anderen

Mit den physischen Sinnen nimmt man den eigenen physischen Körper und den anderer Menschen wahr. In ähnlicher Weise ist es uns Menschen möglich, die feineren Schichten sowohl bei uns selbst, als auch bei anderen Menschen wahrzunehmen. Aus diesem Grund kann man auch

die feinstofflichen Blockaden der Menschen aus dem Umfeld spüren. Hochsensible Menschen scheinen das oft sehr deutlich zu empfinden.

Diese Menschen berichten mir z.B. „Ich habe das Gefühl, ständig die Ängste, die Traurigkeit oder die Unruhe anderer Menschen so stark zu spüren. Das strengt mich an. Oft fühle ich mich dann auch so.“ – Hier spüren Menschen die Qualität der feinstofflichen Blockade des anderen Menschen.

Oder: „Manchmal habe ich das Gefühl, vor einer festen Wand zu stehen, wenn ein Mensch sich mir nähert.“ – Diese Aussage beschreibt, wie die ungeordnete, verdichtete Substanz der feineren Schichten erlebt wird.

Solche Situationen stellen eine Anforderung an die eigenen feineren Schichten dar, ähnlich, wie es eine Anforderung an den physischen Körper ist, auf eine längere Wanderung zu gehen. Hat der Körper jedoch mit einer Verletzung oder Krankheit zu tun, wird die Wanderung eine kaum erträgliche Situation sein. Vergleichbar ist dies mit Folgendem: Durch die eigene Biographie können in den feineren Schichten Blockaden entstanden sein, die für jeden Menschen an sich schon eine schwere Belastung darstellen. Wenn man dann aber noch die feinstofflichen Blockaden anderer Menschen, oder in Räumen und an Orten verstärkt wahrnimmt, kann dies dazu führen, dass die gegenwärtigen Anforderungen kaum auszuhalten sind und das Gefühl entsteht: *Das schaffe ich jetzt nicht auch noch*.

Für viele Menschen gehört diese eingeschränkte Lebensqualität zum Leben dazu: Es ist für sie normal, genervt, erschöpft, angespannt oder gar überfordert durch das Leben zu gehen. Aber fände man es normal, wenn der physische Körper z. B. mit einem Dauerknieschmerz zu tun hätte? Wir würden uns schnell um die Heilung kümmern oder es erst gar nicht so weit kommen lassen.

Ein Weg zu mehr innerer Stabilität

Durch meine Ausbildung nach der Göthertschen Methode und meine achtjährige Praxiserfahrung kann ich sagen: Je geordneter die feineren Schichten nach den feinstofflichen Unterstützungen sind, umso mehr

entsteht ein sogenannter natürlicher Schutz. Die Menschen fühlen sich mehr eins mit sich selbst, erleben innere Ruhe und fühlen sich weniger von den Einflüssen der Umwelt bedrängt. So können viele Lebenssituationen dann entspannter erlebt, ruhiger damit umgegangen und auch gemeistert werden. Lebensfreude und Schaffensfreude treten an die Stelle des bisherigen Rückzugs.

Hochsensible Menschen erleben durch ihre Fähigkeit, feinstofflich viel zu spüren, die Auswirkungen feinstofflicher Blockaden sehr deutlich. Aber auch beim Ordnungsprozess in den Feinstoffberatungen sind diese Menschen oft sehr erstaunt, wie viel sie während der feinstofflichen Unterstützung miterleben: „Es kribbelt überall“; „ich erlebe jetzt einen Schwall durch den ganzen Körper“; „es fühlt sich an, als ob etwas wegzieht“; „überall bewegt sich etwas, obwohl Sie mich nicht berühren – was ist das?“

Es ist eine bewegende Erfahrung für hochsensible Menschen, dass sie Antworten auf ihre Fragen erhalten und bewusst spüren, dass etwas in den feineren Schichten geschehen kann. Sei es, weil sie in Unordnung kommen oder sei es, dass wieder mehr innere Ordnung entsteht. Hilfreich ist es für diese Menschen, zu erfahren und selbst zu erleben, dass es Erklärungen gibt, dass Veränderungen möglich sind und sie sich nicht mehr ausgeliefert oder schutzlos fühlen müssen.

So kam kürzlich eine Rückmeldung von einer hochsensiblen Person nach dem Beratungszyklus: „Ich fühle mich so seltsam unangreifbar. Das ist für mich doch ungewohnt, aber sehr angenehm!“

