

# Im Hier und Jetzt Hochsensibel leben

Vortrag in Rahmen der HSP Tagung Münsingen 2020



Doctor medic Univ. Cluj-Napoca Cristina  
Pohribneac

„Der Planet braucht keine erfolgreichen Menschen mehr,  
der Planet braucht dringend Friedensstifter, Heiler,  
Erneuerer, Geschichtenerzähler und Liebende aller Arten.  
Er braucht Menschen mit Zivilcourage, bereit, sich dafür  
einzusetzen, die Welt lebenswert und menschlich zu  
gestalten.

Diese Qualitäten haben wenig mit der Art Erfolg zu tun,  
die in unseren Kulturen verbreitet ist.“

Dalai Lama

# Übersicht



- Was bedeutet die Hochsensibilität (HS) und ihre Hauptcharakteristiken
- Verarbeitungsprobleme der Informationen und Methoden damit umzugehen- die goldwehrte Achtsamkeit
- Was ist die Achtsamkeit und die Verankerung in der Präsenz
- (Das Geschenk der HS im globalen Wandel)

# Kurze Reflexion

- Haben Sie (oder hatten Sie) in ihrer Umgebung einen Menschen, bei dem Sie das Gefühl haben verstanden, akzeptiert, unterstützt, wertgeschätzt zu sein? Der immer ein offenes Ohr und einen guten Rat für Sie hat? Der weiß, ohne zu sprechen, was Sie brauchen und Ihnen das gibt? Wo authentische Kommunikation und seelische Verbindung möglich ist?
- Wie geht es Ihnen, nachdem Sie mit diesem Mensch gesprochen haben?

# Sensibilität

- Was ist Sensibilität?

***Fähigkeit die Umgebung wahrzunehmen und diese Wahrnehmung zu verarbeiten.***

- Sensibilität ist eine Eigenschaft von zentraler Wichtigkeit.

**Ohne Sensibilität ist Anpassung an die Umgebung unmöglich.**

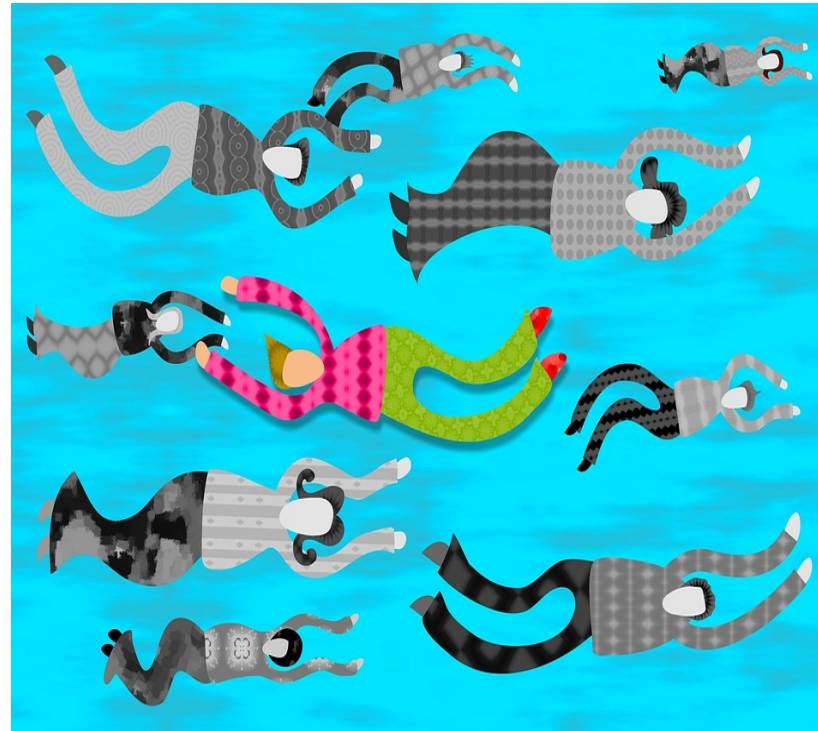
- Haben alle Menschen den selben Grad von Sensibilität?

**→ Menschen unterscheiden sich in ihrer Sensibilität. Manche sind mehr und andere weniger sensibel.**

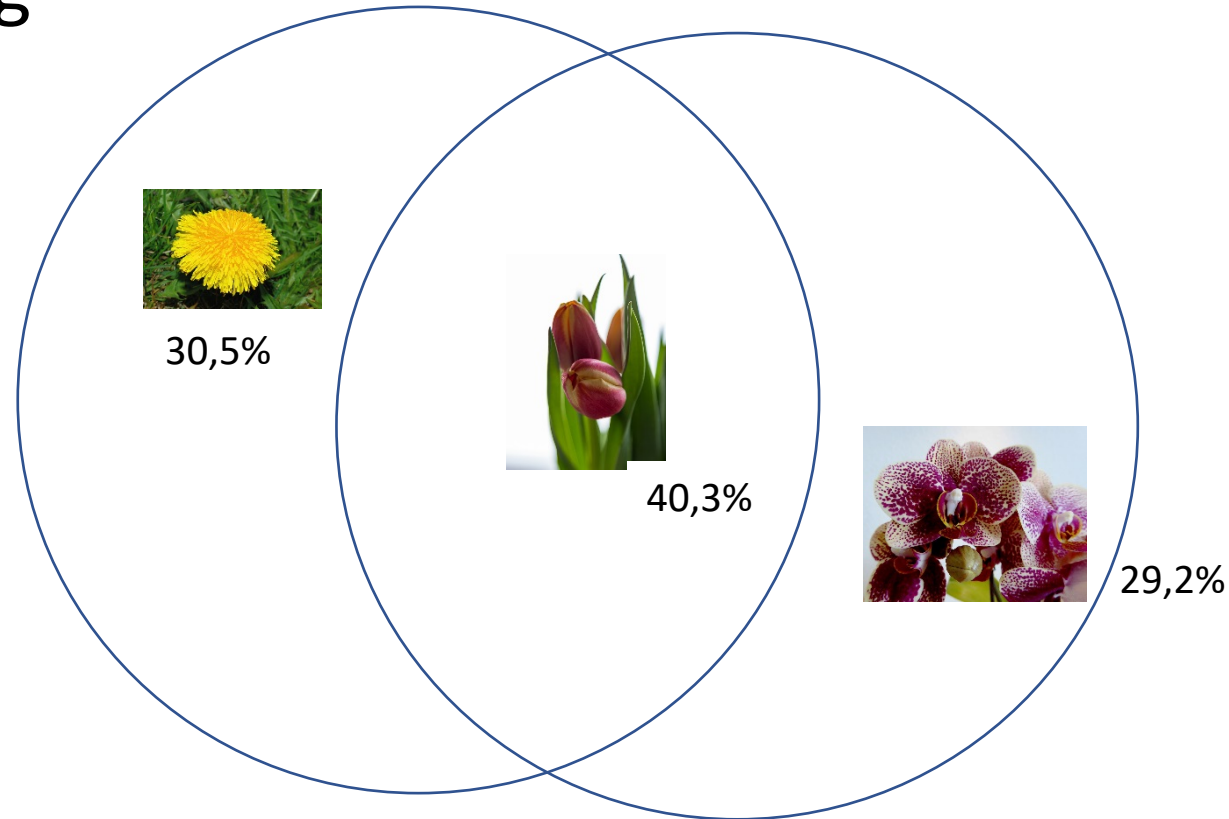
Pluess, M. (2015). Individual Differences in Environmental Sensitivity.

*Child Development Perspectives*, 9(3), 138-143.

Sind alle hochsensiblen  
Menschen gleich  
(hoch)sensibel?



# 3 Sensibilitätskategorien: hoch, mittel, niedrig



- Empirische Studie mit N = 901 Studenten

**Lionetti, F., Aron, A., Aron, E., Burns, G. L., Jagiellowicz, J. & Pluess, M. (in revision). Dandelions, Tulips, and Orchids: Evidence for the Existence of Low, Medium, and High Sensitive Individuals in the General Population.**

# Faktoren, die zur Hochsensibilität führen

- Genbiologische Prädisposition (47%)
- Psychosoziale Umgebung in der Kindheit - gelerntes Verhalten
- Kulturspezifische Aspekte

Pluess, M., Stevens, S., & Belsky, J. (2013).  
Differential Susceptibility: Developmental and  
Evolutionary Mechanisms of Gene-Environment  
Interactions. In M. Legerstee, D. W. Haley & M. H.  
Bornstein (Eds.), *The Infant Mind: Origins of the  
Social Brain*. New York: Guilford.





# Grundlegende Dimensionen der Hochsensibilität



1. Sensoriale Wahrnehmungssensibilität: die 5 Sinne
2. Emotionale Sensibilität: der „Sinn“, Gefühle wahrzunehmen und zu verarbeiten
3. Soziale Sensibilität: der soziale „Sinn“
4. Komplexe Bewusstsein: der „Sinn“ für Bewusstsein
5. Kreative Sensibilität: der „Sinn“ für Kreativität , Ästhetik
6. Werte-Sensibilität: der „Sinn“ für Werte, Spiritualität
7. Gemeinsam: Schnelle Reizüberflutung

# Erklärungsmodelle der Neuropsychiatrie

Angeboren :

- verminderte Dämpfung der Erregungspotentialen in Gehirn
- erhöhte thalamische Aktivität

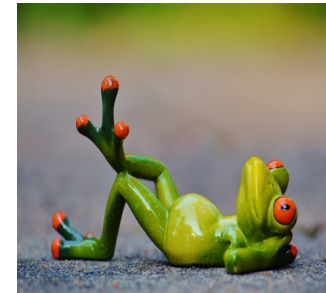
Vermehrter Stress :

Hyperaktivierung des  
vegetativen Nervensystems :Sympathikus



Entspannung:

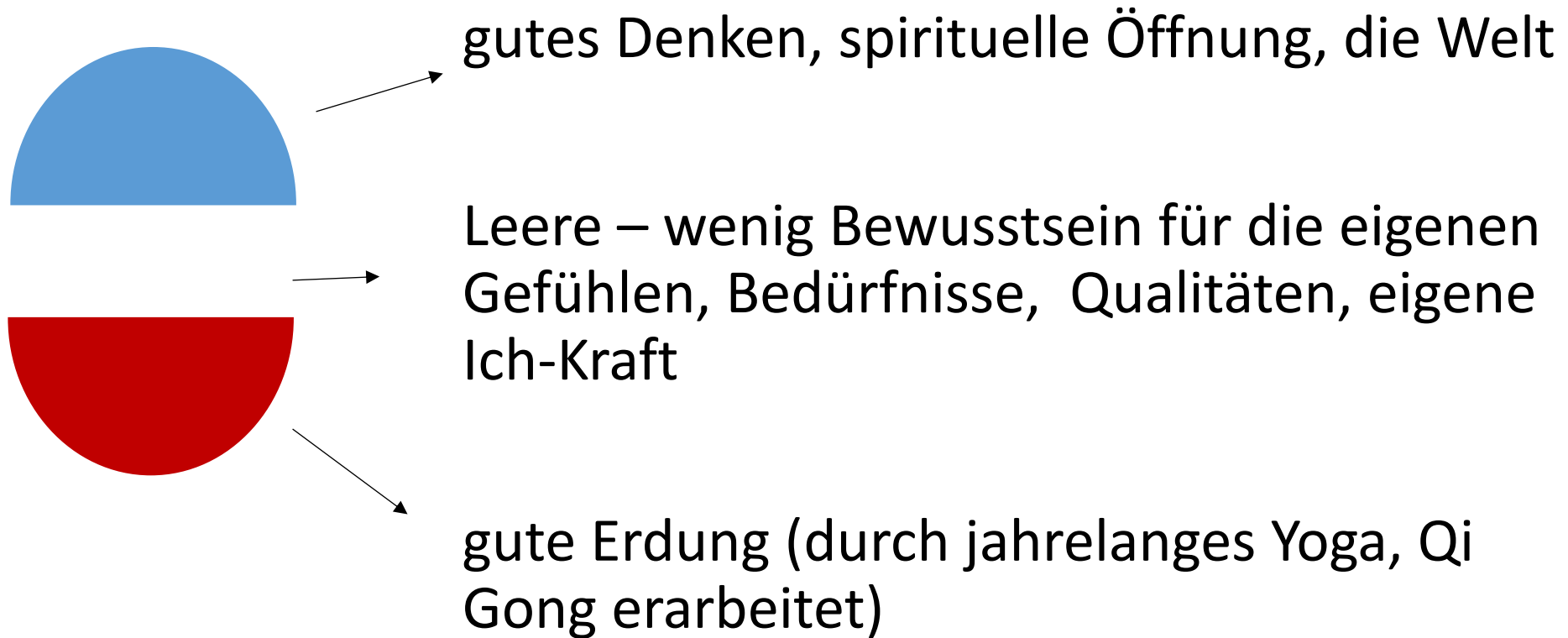
:Parasympathikus



# Verarbeitungsprobleme und psychosomatische Krankheiten

- HF (2019): Erhöhte Suszeptibilität für die Entwicklung von psychosomatischen Erkrankungen: Burn-out, Depression, Angst-/Panikstörung, Trauma
- Benham (2006): HSP berichten über häufigen Stress und körperliche Krankheitssymptome.
- Liss Mailboux, Eschell (2008): Zusammenhang mit Depression, Angst, Alexythymies, Autismus

# Beispiel eines Umgangs mit Verarbeitungsproblemen



# Was ist die Achtsamkeit?

(engl. *mindfulness*)(nach J. Kabat Zinn)

Eine „weitwinkelartige“ Aufmerksamkeit die

- absichtsvoll ist
- sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht  
(statt auf die Vergangenheit oder die Zukunft) und
- nicht wertend ist.



- Die Gedanken wie Wolken am Himmel weiter ziehen lassen
- Die Gefühle und Empfindungen wahrnehmen und loslassen, ohne anzuhaften, egal ob es angenehme oder unangenehme Wahrnehmungen sind



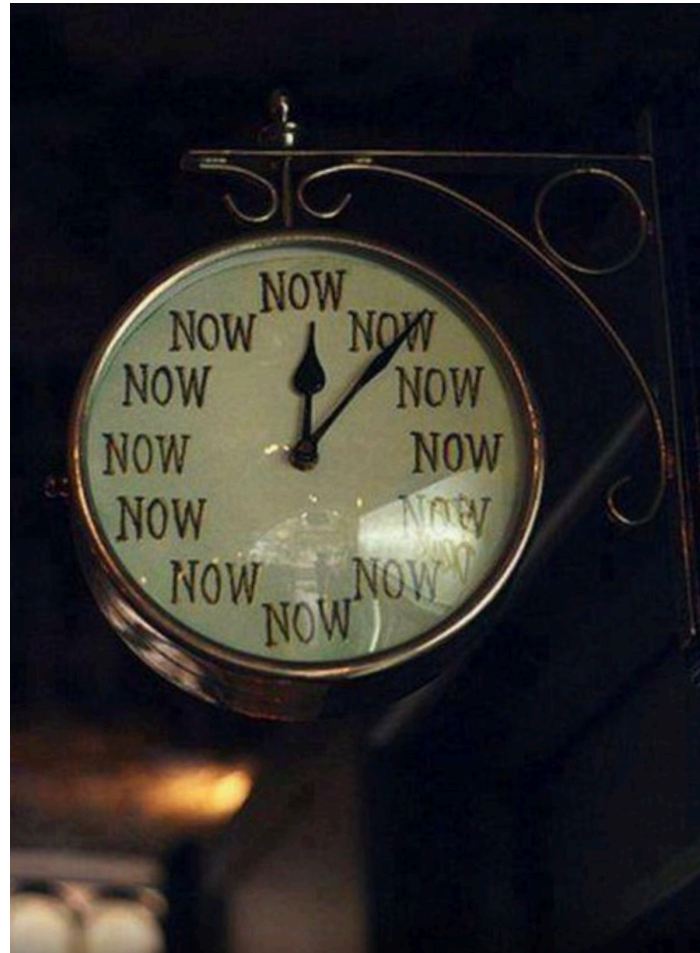
- Präsent im **Hier und Jetzt** sein, ohne zu urteilen, ohne anzuhaften

# Techniken der Achtsamkeit

- Beobachten des Atems
- Beobachten der Gedanken (ohne zu bewerten)
- Beobachten der Gefühle (ohne anzuhaften)
- Beobachten der Empfindungen
- Beobachten des Verhaltens
- Beobachten der Sinneswahrnehmungsinformationen, frei wechseln zwischen verschiedenen Kanälen, in einem Gewahr-sein Kontinuum,
- „Alles was wir tun, wenn wir das mit der Achtsamkeitshaltung tun, ist Meditation“ Thich Nhat-Than
- Im Stehen, Gehen, Sitzen, bei täglichen Aktivitäten...



# Es ist immer Jetzt





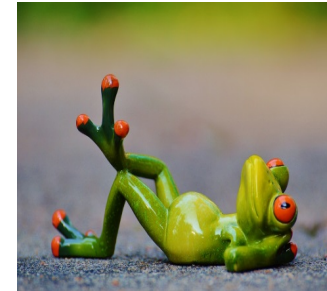
- Stress = in einem Tornado mitgerissen zu sein
- Die Wirkung von Achtsamkeit in Stress:

Im Augen  
des Tornados ruhen



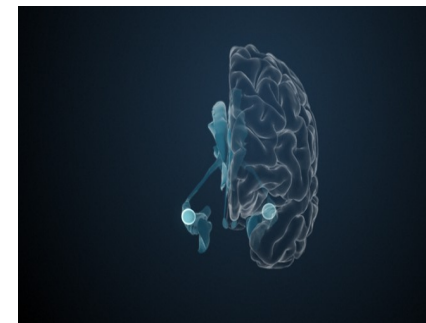
# Was geschieht neurophysiologisch bei Achtsamkeit?

## 1. Parasympatische Entspannung



2. "einen **Substanzabbau im rechten Mandelkern (Amygdala), der signifikant mit dem verminderten Stresserleben** zusammen hing".

Ulrich Ott : "Meditation für Skeptiker" –  
Studie von Britta Hölzel und Sara Lazar von der  
Harvard Medical School.



# Achtsamkeitspraxiseffekte für HS

## 1. Stressreduktion

- Beruhigt unser Denken, Überreizung
- Entspannt den Körper

## 2. Verbesserung der Gesundheit:

- Reduzierung des Schmerzes
- Hemmung von Entzündungen
- Stärkung des Immunsystems
- Reduzierung des erhöhten Blutdruckes und Pulses
- Verbesserung des Schlafes
- (Verbesserung der Gen-Qualitäten :Telomere stabiler, wachsen länger ( Praxis über 3 Jahre))



## 3. Verbesserung der Wahrnehmung und Kognition:

- Bessere Konzentration
- Besseres Gedächtnis
- Bewusst die Aufmerksamkeit steuern 50%-50%
- Bessere Körperwahrnehmung

# Achtsamkeitspraxiseffekte für HS

## **7. Bessere Selbstkenntnis , Selbstführung, Selbstmitgefühl**

- Bewusste freie Veränderung von alten dysfunktionalen Verhaltensmuster
- Besseren Selbstwert

## **8. Verbesserung der Beziehungsqualität:**

- Bessere Distanzierungsfähigkeit von Problemen, Konflikte, Stress
- Bessere Gefühlskontrolle
- Erhöhtes Bewusstsein über die eigene Beziehungs-Verhaltensmuster, welche eventuell suboptimal sind
- Weniger Verwicklungen
- Das Herz ist offener und freier und entwickelt Mitgefühl

## **9. Mehr Kontakt zum Sein**

- Bessere Verbindung zum inneren Raum der Stille , Flow, Präsenz
- Innere Halt , bei - sich-zu-Hause-sein
- Bessere Verbindung zum Sein und Intuition

## **10. Die Möglichkeit in der eigene Präsenz verankert zu Sein und mit der volle Inspiration und Gabe der eigenen HS in der Weltgestaltung zu gehen**



## Feedback der Patienten, die am HS-Programm teilgenommen haben

- „Das HSP-Konzept hat dazu beigetragen, mich auf mich zu besinnen. Mich in der Gegenwart präsenter zu machen und dadurch dem Kopfkarussell besser zu entkommen. Mich besser zu akzeptieren, wie ich bin, ohne den permanenten Gedanken: Ich bin falsch.“
- „Mir scheint, ich kann mehr mit Kraft und Klarheit in der Welt sein, MIT dem Feinen, Zarten, Sanften, Differenzierten, Vielschichtigen in mir. Und: Ich beginne, das alles mit Humor zu leben“



Vielen Dank für Ihre Präsenz



[Dr. Cristina Pohribneac](#)  
[cristinapohribneac@hotmail.com](mailto:cristinapohribneac@hotmail.com)  
[www.akademie-heiligenfeld.de](http://www.akademie-heiligenfeld.de)