

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.

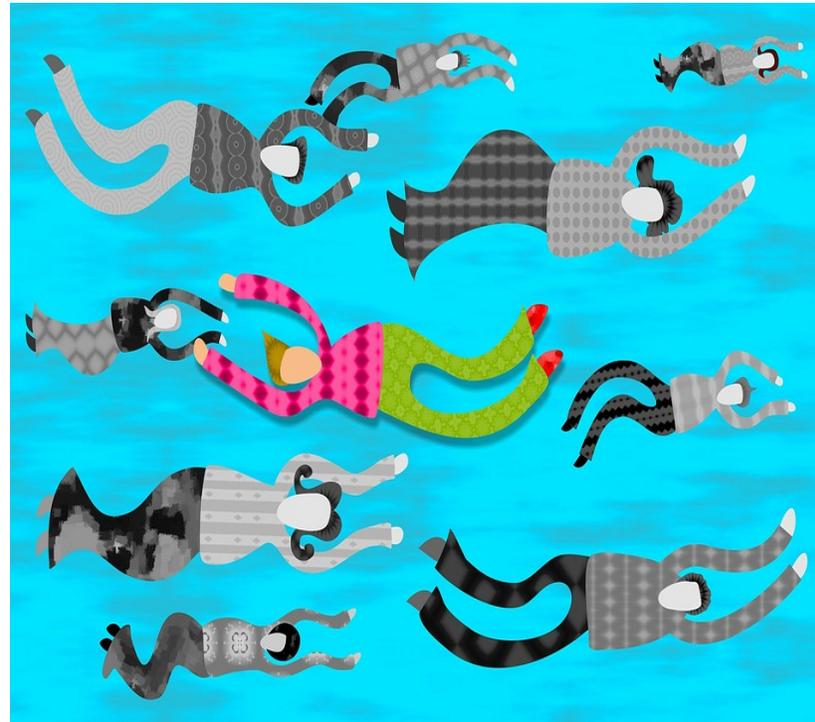
- Haben alle Menschen den selben Grad von Sensibilität?

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

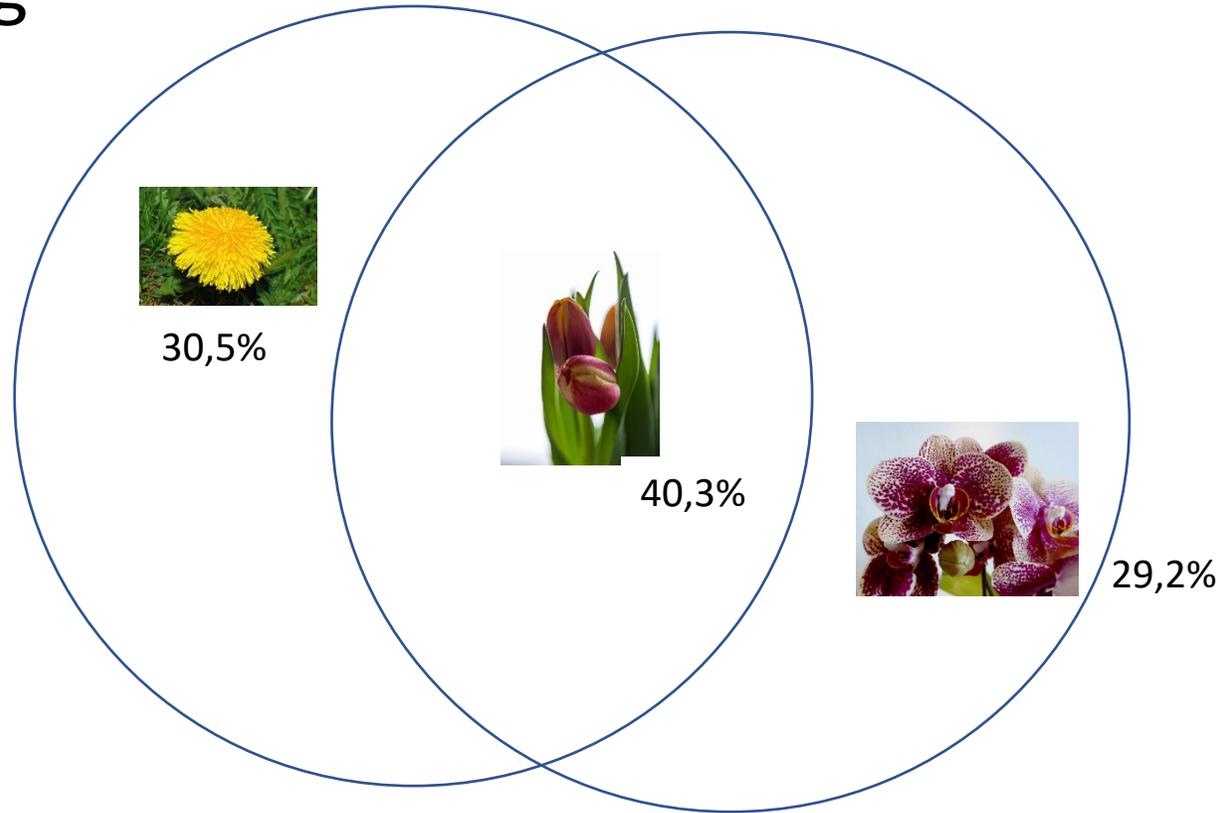
Pluess, M. (2015). Individual Differences in Environmental Sensitivity.

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 Neurophysiologie

Angeboren :

- verminderte Dämpfung der Erregungspotentialen in Gehirn
- erhöhte thalamische Aktivität

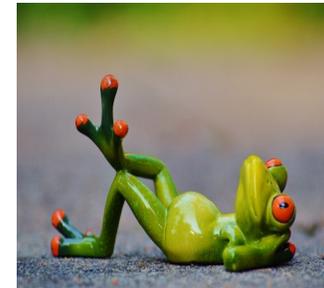
Vermehrter Stress :

Hyperaktivierung des
vegetativen Nervensystems :Sympatikus



Entspannung:

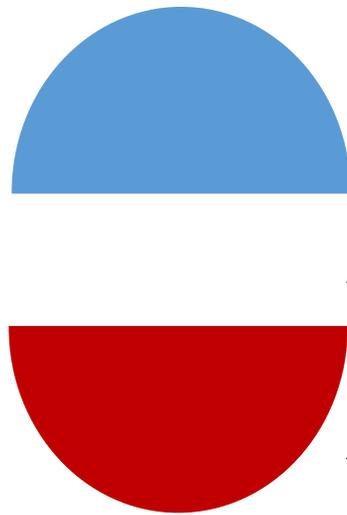
:Parasympathikus



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



gutes Denken, spirituelle Öffnung, die Welt

Leere – wenig Bewusstsein für die eigenen
Gefühlen, Bedürfnisse, Qualitäten, eigene
Ich-Kraft

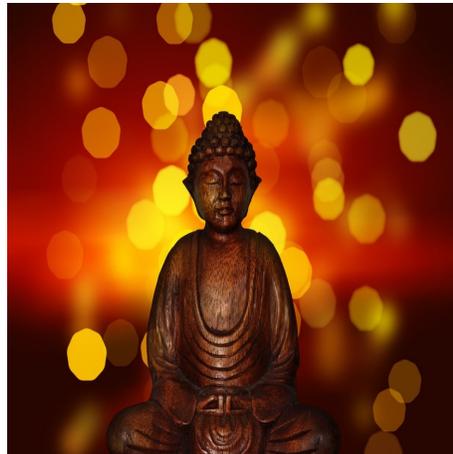
gute Erdung (durch jahrelanges Yoga, Qi
Gong erarbeitet)

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 anzuhafte, egal ob es angenehme oder unangenehme Wahrnehmungen sind



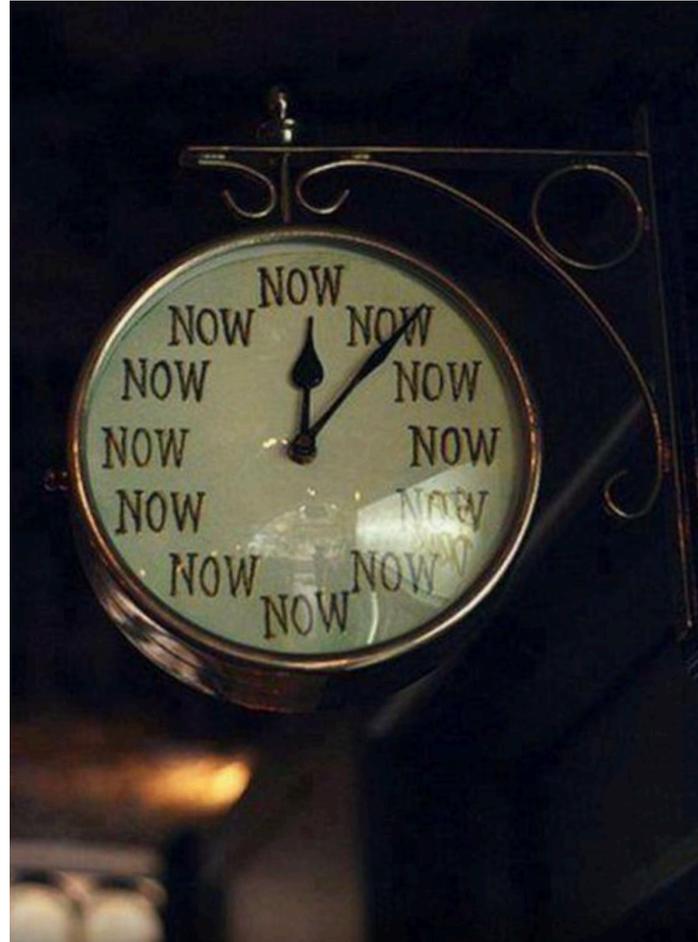
- Präsent im **Hier und Jetzt** sein, ohne zu urteilen, ohne anzuhafte

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 Gewähr-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



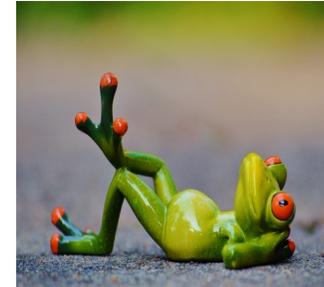
- Stress = in einem Tornado mitgerissen zu sein
- Die Wirkung von Achtsamkeit in Stress:

Im Augen
des Tornados ruhen



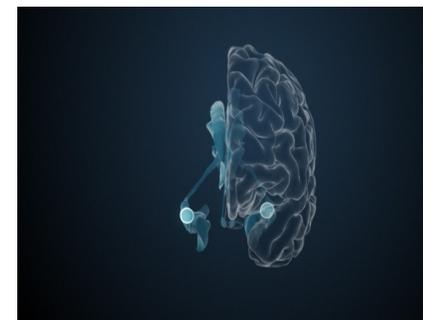
Was geschieht neurophysiologisch bei Achtsamkeit?

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 fasch.“
- „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](mailto:cristinapohribneac@hotmail.com)
cristinapohribneac@hotmail.com
www.akademie-heiligenfeld.de