

## Sensibilität & Energie

Notizen zum Vortrag vom 4. Mai 2016

Sensibilität ist die Fähigkeit über die Sinne sich Information über das umgebende Äußere und das im Körper liegende zu gewinnen. Die Wahrnehmung ist also von unserer Körperlichkeit, den Augen, Ohren und den übrigen Sinnesorganen abhängig. Hochsensible Menschen benötigen aufgrund der Vielzahl an Information, die sie aufnehmen, mehr Energie, um die Eindrücke zu ordnen und auszusortieren.

Wahrnehmung kann in 3 Bereiche unterteilt werden:

- Die Äußere Wahrnehmung, mit der ich alles außerhalb meiner körperlichen Grenzen aufnehme.
- Die Innere Wahrnehmung, wo sich der Blick um 180° Grad nach innen wendet. Hier geht es um Vorgänge im Körper, wie die Lage der Arme und Beine, die Spannung der Muskulatur etc.
- Der 3. Bereich findet überwiegend im Kopf statt. Dazu gehören Gedanken, Erinnerungen aus der Vergangenheit und Vorstellungen, Pläne und Wünsche für die Zukunft. Demnach haben wir hier auch die zeitliche Dimension hinzubekommen.

Mir ist wichtig zu erkennen: Wo stecke ich an einem Extrem fest? Wo reagiere ich automatisch, aus Gewohnheit? Immer dann stecke ich fest und nutze nur altbekannte Wege. Das beinhaltet Einseitigkeit und kann sich auf die Gesundheit niederschlagen. Wenn ich doch mal was ändern möchte, dann brauche ich Energie dafür.

Jetzt möchte ich von den verschiedenen Zuständen erzählen, mit denen Herausforderungen begegnet werden kann. Diese 3 Modi sind unterschiedliche Stress-Levels und wir werden sehen, dass der Körper jedes mal anders reagiert.

- 1) Die Anforderung ist in einem mittleren Maß (weder unterfordernd noch überfordernd). Wir fühlen uns sicher, wir handeln planvoll. Die Fähigkeiten unseres Großhirns stehen uns zur Verfügung: analysieren, planen, **lernen, sprechen, entspannen** etc. Wir können die entwicklungsgeschichtlich neueste Errungenschaft voll nutzen. Auch im Lauf unseres individuellen Lebens ist das Großhirn, der letzte neuronale Teil, der fertig strukturiert wird. Wir sind in der Moderne angekommen. Kontakt und Nähe fällt uns leicht, soziale Kompetenz ist der Schlüssel.
- 2) Die Anforderung stellt eine Hürde dar. Ich habe die dafür nötige Kompetenz und kann mich dem stellen. Modus: Kampf oder Flucht.  
**Im Körper:** Adrenalin wird freigesetzt. Das sorgt für eine Steigerung von Herz- und Lungentätigkeit. Adrenalin setzt Energie frei, so dass die Muskeln gut versorgt sind und schnell in Aktion treten können. Die Verdauung wird gedrosselt, ebenso die Sexualorgane. Die Schweißdrüsen sind aktiv, um für ausreichend Kühlung zu sorgen. Die Wahrnehmung ist aktiviert, wir sind hellwach, das Denkvermögen heruntergefahren, „Tunnelblick“. Kurz: ein Paket, das dafür sorgt, dass die Extremitäten kurzfristig einen enormen Zugewinn an Energie haben, um wegzulaufen oder zuzuschlagen. Adrenalin ist ein Hormon, das innerhalb von etwa 20 Minuten im Körper wieder abgebaut wird, wenn wir in Sicherheit sind.  
**Wie komme ich da raus?** - Topthema: Energie abbauen!  
Große, kräftige Bewegung, wie z.B. joggen, Sport treiben  
Mit anderen kämpfen, ringen, schreien ...  
Berührung, sich Selbst oder eine Massage geben lassen
- 3) Die Anforderung überfordert und ist (existentiell) bedrohlich. Modus: Erstarrung, Totstellen. Letzte Notmaßnahme des Körpers!  
**Im Körper:** Amygdala (Mandelkern) sendet Signale an Stammhirn (Das ist der

entwicklungsgeschichtlich älteste Gehirnteil, den hatten bereits die Dinosaurier). Das Großhirn wird abgekoppelt. Atem vermindert, Kreislauf und Stoffwechsel wird herabgesetzt. Energie wird freigesetzt ins Blut, aber die Bewegung erstarrt, wie eingefroren („hoffentlich sieht mich keiner!“). Der Körper sackt zusammen. Die Wahrnehmung ist äußerst sensibel und geht über eine hohe Reichweite der Sinne bis hin zu Sensitivität bzw. übersinnliche Wahrnehmung.

**Wie komme ich da raus?** - Topthema: Sicherheit (im eigenen Körper)

Sicherheit schaffen, z. B. Sich mit Angenehmen Dingen umgeben

Berührung, z.B. sich selbst die Oberschenkel entlang fahren, sich umarmen

kleine langsame Bewegung der Gelenke

Atem beobachten / vertiefen

Fazit:

Sei milde mit dir und deinem Körper. Wenn dein Körper in Modus 2 oder 3 steckt, dann sind nur bestimmte Maßnahmen hilfreich bzw. möglich. Je mehr wir über uns und unseren Körper Bescheid wissen, desto besser können wir für uns sorgen und Verantwortung übernehmen. Die Energie, die Modus 2 und 3 verbrauchen, muss nachgereicht werden (in Form von Essen, Schlaf, Ruhe etc.). Umso schneller wir aussteigen können, desto stabiler wird unsere Energie und Lebenskraft.

In den Modus 2 und 3 ist unsere Wahrnehmung überwiegend im äußeren Bereich. Die Wahrnehmung für unsere inneren Vorgänge sowohl körperlicher, geistiger oder seelischer Art bleibt uns verborgen. Für Kreativität, schöpferisches Tun, aber auch für Meditation ist es unverzichtbar, dass unser Körper sich in Modus 1 befindet.

Somit ist die Frage: „Wann steht mir Energie zur Verfügung?“, in erster Linie eine körperliche. Ich behaupte jedoch, dass sensible Menschen mehr Möglichkeiten haben, Energie zu tanken. Ihnen fällt es leichter von außen aufzunehmen, so auch bei schönen Situationen, in der Natur und im Kontakt.