

Mag. Manuela Kletz



Hochsensible Menschen in der Beratung

Diplomarbeit
Psychosoziale Beratung



Moosburg, im Jänner 2019

Ehrenwörtliche Erklärung

Ich versichere, dass ich die Diplomarbeit eigenständig verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfe bedient habe.

Mag. Manuela Kletz

Moosburg, Jänner 2019

*„Gesegnet das Schicksal, geglaubt sei sein Sinn.
Das heißt, alles, was einem zustößt,
muss irgendeinen letzten Sinn haben, eben einen Übersinn.
Aber diesen Übersinn kann man nicht wissen,
an den muss man eben glauben.“
(Viktor Frankl)*

Inhalt

Vorwort	5
Einleitung	8
1 Hochsensibel	10
1.1 Der Beitrag von Hochsensiblen Menschen	10
1.2 Aufatmen	12
1.3 Das Gehirn glüht	13
1.4 Herausforderung oder Segen?	14
1.5 Was macht einen Hochsensiblen Menschen aus	15
Begabt für soziale Kontakte	15
In Krisen übernehmen sie das Ruder.....	16
Die Wahrnehmung bewusst steuern.....	16
Gefühl des „Anderssein“.....	16
Ausgiebige Reflexion.....	16
Eine ausgeprägte Empathie	16
Komplexe Denkweisen.....	17
Ausgezeichnetes Gedächtnis.....	17
Sind gerne alleine, vermeiden Menschenmassen	17
Lieben tiefe Gespräche	17
Starke Schmerzempfindlichkeit.....	18
Starke Ausprägung der Sinne	18
Hohe Leistungsbereitschaft und ein hohes Verantwortungsbewusstsein	18
Überdurchschnittliche Intelligenz	19
Reichhaltiges Innenleben	19
Überhöhte Selbstansprüche, Selbstzweifel und Selbstkritik.....	19
Hang zum Perfektionismus	20
Hohe Harmoniebedürftigkeit und Verletzlichkeit	20
Kreative und künstlerische Fähigkeiten	21
Hohes Gerechtigkeitsempfinden	21
Große Loyalität	21
Der Humor	21
Sie brauchen einen intensiven und direkten Kontakt zur Natur.....	22
Wahrheitsliebe und Gewissenhaftigkeit	22
2 Gedanken aus der Existenzanalyse und Logotherapie zum Thema	24
2.1 Das Menschenbild der Logotherapie	24
3 Der Beziehungsanspruch an die Beratung	27
3.1 Welchen Beitrag kann die Logotherapie in der Beratung von Hochsensiblen Menschen bieten?	29
Einstellungsmodulation	30
Die Dialektik von Schicksal und Freiheit	32
Die Dialektik von Charakter und Persönlichkeit	33
3.2 Persönliche Erfahrung in der Beratung mit Hochsensiblen Menschen	34
4 Eigene Reflexion und kritische Auseinandersetzung	37
5 Literatur- und Medienverzeichnis	40

Vorwort

Der heutige Zeitgeist – als Fortschritt, als Entwicklung tituliert und gepriesen – lässt mich einiges vermissen. Mir scheint, wir gehen aus menschlicher Perspektive eher darin unter, als das es uns entwickeln lässt. Was uns gesellschaftlichen Halt gab, die Traditionen, Strukturen und Werte, gehen zusehend verloren, wie auch die Menschlichkeit.

Es braucht die Menschlichkeit, wie sie immer gebraucht wurde, um ein Leben in Frieden, Harmonie, Würde, Achtung und Wertschätzung voreinander, wie auch vor der Natur zu erfahren und zu leben.

Doch liegt es mir nicht, auf die Gegenwart negativ zu blicken – es liegt mir eher den Blick auf das zu richten was möglich ist. Es geht nicht um ein Warum? Das Warum bringt uns in Vergangenes. Es hat das Vergangene wohl auch seine Berechtigung, wir nähren unsere Erfahrungen daraus. Viktor Frankl beschrieb es folgend: „Für gewöhnlich sieht der Mensch nur das Stoppfeld der Vergänglichkeit, und er übersieht dabei die vollen Speicher der Vergangenheit, in die hinein er seine Taten, seine Freuden und auch sein Leiden ein für alle Mal gerettet hat. Nichts davon kann ungeschehen gemacht werden, und nichts kann fortgenommen werden. Ich möchte sagen, Vergangen-Sein ist die sicherste Form des Seins.“ (Frankl 2015a, S. 41)

All meine Erfahrungen sind hier geborgen – aus diesen ich meine Persönlichkeit verantwortlich bilden kann. Es geht nicht um Bewertungen – es geht um das Annehmen, um das Antworten, Verantworten.

Es geht um die Frage „Wozu?“ Wozu fordert mich der Zeitgeist heraus? Hier bin ich im Gestaltungsfreiraum. Ich bin bei mir, in meinem Entwicklungsprozess, in einem bewussten Wahrnehmen und etwas daraus machen, nach meinem besten Wissen und Gewissen. Und die Verantwortung dafür zu übernehmen. Ich bin der Gestalter meines Lebens.

Das Buch „Trotzdem ja zum Leben sagen“ von Viktor Frankl hat mich berührt. Es geht eine immense Kraft aus diesem Erleben heraus. Es wird bewusst, mit welcher Kraft der Mensch ausgestattet ist, dieses Schicksal zu überleben und noch mehr: Viktor Frankl war frei von allen Impulsen der Rache oder

Vergeltung, in keinem noch so scheinbar kleinen Detail, wie die folgende Episode aus seinem Buch zeigt:

„Wir gehen querfeldein, ein Kamerad und ich, dem Lager zu, aus dem wir vor kurzem befreit wurden; da steht plötzlich vor uns ein Feld mit junger Saat. Unwillkürlich weiche ich aus. Er aber packt mich beim Arm und schiebt mich mit sich mittendurch. Ich stammle etwas davon, dass man doch die junge Saat nicht niedertreten soll. Da wird er böse: in seinen Augen zuckt ein zorniger Blick auf, während er mich anschreit: „Was du nicht sagst! Und uns hat man zu wenig genommen? Mir hat man Frau und Kind vergast – abgesehen von allem andern – und du willst mir verbieten, dass ich ein paar Haferhalme zusammentrete...“.“ (Frankl 2009, S. 136f)

Mit großer Demut und mit Dankbarkeit stehe ich dem Menschen Viktor Frankl gegenüber. In seinem Tun, seinem Handeln, seinen Worten, fand ich wie Menschlichkeit gelebt werden kann. Über all der Fachlichkeit, Wissen und Bildung, die wir konsumieren können, liegt die Menschlichkeit. Es braucht die Menschlichkeit.

„Gekrönt wird aber all dieses Erleben des heimfindenden Menschen von dem köstlichen Gefühl, nach all dem Erlittenen nichts mehr auf der Welt fürchten zu müssen – außer seinen Gott.“ (Frankl 2009, S. 139)

Um mich in die Lehren von Viktor Frankl zu vertiefen, kam ich auf die Ausbildung „Psychologische Beratung nach Viktor Frankl, Logotherapie und Existenzanalyse“. Während dieser Zeit kam ich im Zuge der durchgeführten Beratungen auf Menschen, die nach meiner Ansicht das Gedankengut von Viktor Frankl in sich trugen und doch damit große Herausforderungen bestreiten müssen. Ich stieß auf Hochsensible Menschen – und diesen wertvollen Menschen möchte ich meine vorliegende Arbeit widmen.

*„Wollen wir eine Brücke schlagen von Mensch zu Mensch –
und dies gilt auch von einer Brücke des Erkennens und Verstehens –
so müssen die Brückenköpfe eben nicht die Köpfe, sondern die Herzen sein.“*
(Viktor Frankl)

Jeder Mensch kommt mit einer Würde, einer Intuition, einem geistigen Schatz auf die Welt, dies gilt es beizubehalten oder wieder zum Vorschein und zum Glänzen zu bringen.

*„Die reinste Form des Wahnsinns ist es,
alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen,
das sich etwas ändert.“
(Albert Einstein)*

Hochsensible Menschen und auch viele darüber hinaus, beschäftigen sich mit dem „Warum“: „Warum bin ich so?“ „Warum lebe ich in solch einer Welt?“ „Warum geht es anderen besser?“ „Warum hat er/sie das jetzt gesagt?“ „Warum ist alles so sinnlos?“

Stellt man jedoch die Frage nach dem „Wozu“: „Wozu fordert mich das heraus?“ sind wir mit dem logotherapeutischen Gedanken von Viktor Frankl verbunden. Mit dem „Wozu“ kommen wir in die Verantwortung – wir verantworten das Leben. Es sind nicht mehr wir diejenigen, die die Fragen stellen – sondern das Leben stellt die Fragen und wir dürfen darauf antworten – eben verantworten.

Stellen sie sich vor, sie befinden sich in einer herausfordernden Situation. Es könnte sich die Frage auftun: „Warum passiert mir das?“ „Warum gerade mir?“ Ich lade sie zu einem Paradigmenwechsel ein, mit der Frage: „Wozu fordert mich das heraus?“ Wie fühlt sich nun das an? Was macht es mit ihnen? Nicht darauf reagieren zu müssen, sondern antworten zu dürfen.

Einleitung

Die Wissenschaft bietet zum Teil noch immer nicht genug Offenheit für ganzheitliche Sichtweisen. So tut sich die klassische Psychologie schwer Hochsensibilität zu definieren. Jedoch gibt es einige Gegenströme, u. a. hervorgehoben sei der Neurobiologe Gerald Hüther und der Neurowissenschaftler Dr. Joachim Bauer.

Ich werde mich in meiner vorliegenden Arbeit jedoch besonders auf die Existenzanalyse und Logotherapie – auf das Menschenbild von Viktor Frankl – beschränken, da es für mich persönlich das wichtige Puzzle in meiner Biographie darstellt und für Hochsensible Menschen ein wertvolles Beraten sein kann. Ich darf es bitte mit den Worten einer Klientin beschreiben: „Es ist wie nach Hause kommen!“

Am Beginn der Arbeit gehe ich auf die Hochsensibilität ein, welchen Beitrag Hochsensible Menschen leisten können und was einen Hochsensiblen Menschen ausmacht. Letzteres wurde etwas ausführlicher dargestellt, um das Wesen darzustellen und um für die Herausforderungen zu sensibilisieren. Viele Menschen wissen nicht um ihre Hochsensibilität. Ihre besonderen Veranlagungen werden von ihrer Umwelt als Schwächen gedeutet, in einer ärztlichen Behandlung oder therapeutischen Begleitung zum Teil als psychisch krank gewertet – ihre Potentiale hervorzuheben war meine Intention.

Der zweite Teil befasst sich mit Hochsensiblen Menschen in der logotherapeutischen Beratung. Hier habe ich einige Anhaltspunkte der Logotherapie und Existenzanalyse skizziert, die eben besonders den Hochsensiblen zu Gute kommen.

Die Fragen, die ich an das Thema stellte, wurden schlüssig in der Arbeit beantwortet. Die Fragen lauteten:

- Wie können Hochsensible Menschen trotz oder gerade mit ihrer besonderen Veranlagung das Leben meistern? Wie können sie ihre Potentiale erkennen und positiv einsetzen?

Hinzufügen möchte ich, dass die angeführten Sichtweisen und der Umgang in der Beratung sich nicht nur auf Hochsensible Menschen beschränkt – sensible

Wesenszüge trägt jeder Mensch in sich und ein sensibler, wertschätzender Umgang sollte jedem entgegengebracht werden und allgegenwärtig sein. Darüber hinaus ist jeder eingeladen, sich ein Stück weit als Hochsensibel anzusehen, um die positiven Fähigkeiten und Werte in die Welt zu tragen.

1 Hochsensibel

Etwa 10-20% der Menschen gelten als „Hochsensibel“. Für den deutschen Psychotherapeuten Rolf Sellin ist jeder fünfte bis sechste Mensch den Hochsensiblen zuzurechnen.

Die US-amerikanische Psychologin Dr. Elaine Aron prägte 1996 den Begriff Highly Sensitive Person. Die wissenschaftliche Forschung auf diesem Gebiet der Hochsensibilität steht erst am Beginn.

Hochsensibel zu sein ist keine psychische Erkrankung – es beschreibt einen Wesenszug. Diese Menschen verfügen über eine überdurchschnittlich stark ausgeprägte und differenzierte Wahrnehmung und Empfindungsfähigkeit. Es führt soweit, dass der normale Alltag zur Belastung wird, wenn nicht auf die besonderen Bedürfnisse eingegangen wird. Wenn das Wissen um diese Hochsensibilität fehlt, ist das gesamte Leben eine enorme Herausforderung.

Es ist wichtig hinzuführen, wie aktiv und konstruktiv mit Hochsensibilität umgegangen werden kann, damit es für den Betroffenen und für die Umwelt zum Segen wird. Ein selbstbewusster und lösungsorientierter Umgang mit der Begabung soll gefunden werden. In seiner Besonderheit gesehen werden, sich selbst besser verstehen und mit sich umgehen lernen, Wege zur Entfaltung finden, die Wahrnehmung steuern und dosieren können, verändert das Leben von Hochsensiblen Menschen. „Hochsensibilität betrifft Körper, Geist und Seele“ (Reichardt 2016, S. 67).

1.1 Der Beitrag von Hochsensiblen Menschen

Die meisten Hochsensiblen Menschen sind von dem tiefen Wunsch erfüllt, die Welt menschlicher zu gestalten und sie sind bereit dafür ihre Begabungen einzusetzen. Darin kann ihr Beitrag für die Gesellschaft liegen (vgl. Sellin 2012, S. 17). Darin kann ihr Wozu liegen – ihr Sinn. Sie sind unermüdliche Weltverbesserer.

Hochsensible Menschen müssen dies jedoch erkennen – der Weg dorthin ist nicht immer einfach, er kann steinig sein. So viele Widersprüche kommen im Hochsensiblen Menschen aufeinander.

Sie kommen bereits mit diesem Potential auf die Welt. Es braucht demnach schon das Wissen der Eltern oder der Bezugspersonen um die Fähigkeiten, um dieses „Anderssein“ zu sehen und entwickeln zu lassen.

Um diesen wertvollen Beitrag, diese Potentiale nicht zu vergeuden, braucht es ein Erkennen der Hochsensibilität und den Raum der Entfaltung.

Hochsensible können tendenziell als integrativ, kreativ und innovativ beschrieben werden, sie sind überdurchschnittlich interessiert an ethischen Fragen und sind wertvolle, engagierte Mitarbeiter und emphatische Mitglieder in Teams.

Der Hochsensible Mensch verfügt über Tugenden, die sich zwar jeder persönlich wünscht und auch in der Arbeitswelt gerne gesehen sind. Jedoch muss gesagt werden, dass der heutige Zeitgeist gegen diese Tugenden arbeitet. Ernst Kretschmer (1888 – 1964) Professor für Psychiatrie und Neurologie stellte die Wesenszüge von Hochsensiblen Menschen, die „sensitiven Reaktionstypen“ wie folgt dar:

- auf einer Seite eine außergewöhnliche Gemütsweichheit, Schwäche und zarte Verwundbarkeit, auf der anderen Seite aber einen gewissen Einschlag von selbstbewusstem Ehrgeiz und Eigensinn
- ein stark verinnerlichtes Gemütsleben, das seine nachhaltigen gespannten Affekte tief in sich verschließt, eine verfeinerte Selbstbeobachtung und Selbstkritik, eine skrupulöse Ethik und die Fähigkeit zu echtem altruistischen Empfinden
- ernsthafte Menschen von schüchternem, bescheidenen Auftreten, sie sind stolz und strebsam
- verfügen über eine hohe Umsicht, Verantwortungsgefühl und Gewissenhaftigkeit, Bescheidenheit und Hilfsbereitschaft (vgl. Sellin 2012, S. 22)

Hochsensible Menschen denken sehr viel nach, über alles – Viktor Frankl nannte sein Grübeln „Selbstbesinnung“.

Ein enormes Pflichtbewusstsein, einen extrem hohen Anspruch an sich und an die Umwelt zeigen sich in Hochsensiblen Menschen. Ihre hohen Werte sind

zweifellos. Sie würden sich selbst mit einem hohen Gerechtigkeits- und Ordnungssinn beschreiben. Harmonie in allen Lebenslagen ist für sie unablässig um Sicherheit, Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit zu erleben.

Als Perfektionist neige ich dazu, von mir selbst viel zu verlangen. Das heißt natürlich nicht, dass ich meine eigenen Forderungen immer erfülle. Aber soweit es geschieht, sehe ich darin das Geheimnis von Erfolgen, soweit ich solche habe. Wenn man mich nämlich fragt, worauf ich die zurückführe, dann pflege ich zu antworten: „Weil ich mir ein Prinzip zurechtgelegt habe: Ich mache die kleinsten Dinge mit derselben Gründlichkeit wie die größten und dafür die größten mit derselben Ruhe wie die kleinsten.“ (Viktor Frankl, 2015b S. 13)

Hochsensible Menschen sind an ihrem Arbeitsplatz und an ihrer Arbeitseinstellung einfach zu erkennen. Sie haben einen umfangreichen Lebenslauf, unzählige Aus- und Weiterbildungen in verschiedenen Bereichen. Sie verfügen über ein hohes Pflichtbewusstsein und Leistungsbereitschaft, sie arbeiten länger und härter als ihre Kollegen. Sie sind perfektionistisch, lieben die Ordnung auf ihrem Schreibtisch, alles hat genau seinen Platz. Sie bevorzugen feststehende Prozesse und halten sie gewissenhaft ein. Unvorhergesehenes könnte sie aus der Fassung bringen. Mit Unsicherheit und Chaos können sie nicht umgehen und verfolgt sie bis in den Schlaf. Der Sinn fürs Detail ist ihnen wichtig, auch für unwesentliche Kleinigkeiten. Sie haben ein hohes Aufnahmepotential und ein exzellentes Merkvermögen.

*„Ich-Sein heißt Bewusst-Sein und Verantwortlich-Sein.“
(Viktor Frankl)*

1.2 Aufatmen

Für viele Hochsensible Menschen führt allein schon die Erkenntnis, dass sie hochsensibel sind, dass sie erkannt und verstanden werden, zu einem erleichterten Aufatmen. Glauben doch zu viele, dass sie nicht normal sind. Sie spüren in ihrem Leben, dass sie anders sind. Auch das Wissen, dass es weitere Menschen gibt, denen es genauso ergeht – dass sie einer Subkultur angehören – tut gut.

Die Subkultur der Menschen, die alles um sich intensiver wahrnehmen, die mit einem hohen Verantwortungsgefühl, mit einem Sinnanspruch, mit einer Präsenz und Wertschätzung ins Leben treten – sich dem Leben und allem Lebenden sensibel hingeben.

Die Menschlichkeit im Menschen leben und lieben und zur Verantwortung tragen. Sie sehen darin den Sinn im Leben – sogleich das Leben unter allen Umständen Sinn in sich trägt. Und hier kommt das logotherapeutische Menschenbild wiederum zum Tragen: das Leben hat unter allen Umständen Sinn. Es geht nicht um die Sinnsuche – es geht um die Sinnggebung. Der Mensch wird als Gestalter seines Lebens gesehen. Er hat die Möglichkeit sein Leben zu gestalten – welche verantwortliche, wertvolle Aufgabe. Und jeder Mensch der eine Aufgabe in seinem Leben hat – hat auch ein Wozu.

Das hohe Verantwortungsgefühl liegt dem Hochsensiblen Menschen. Manches Mal glaubt er sogar darin unterzugehen. Das hohe Verantwortungsgefühl entspricht nicht dem derzeitigen Mainstream und dies stellt ein großes Problem dar.

Manche Hochsensible haben für sich die Lösung der Anpassung gewählt, darin sind sie Meister und werden nicht als Hochsensible Menschen erkannt. Hochsensible Menschen können auch verkannt werden, wenn sie durch ihr negatives Verhalten auffallen, da sie ihre Grenzen ständig überschreiten, gereizt und unsensibel reagieren (vgl. Sellin, 2012 S. 170).

Dem Aufatmen folgt der Wille zum Verstehen, zum Sinn – und Sinn ist im Leben von Hochsensiblen Menschen existentiell.

1.3 Das Gehirn glüht

Hochsensible Menschen können unwichtige Außenreize nicht einfach ausblenden, es fehlt ihnen ein Filter, der vor zu vielen Einflüssen und Eindrücken im Alltag schützt. Sie müssen jeden Reiz verarbeiten. Dies führt sehr leicht zur Überlastung und sie fühlen sich überstimuliert, nervlich übererregt. Sie brauchen Schutz vor zu vielen Einflüssen und Eindrücken, Zeit und Ruhe um diese Reize verarbeiten zu können. Dazu ist ein Rückzug von enormer Wichtigkeit. Wichtig ist auch seine eigenen Grenzen zu kennen und auch Strategien entwickelt zu haben, mit den vielen Reizen umzugehen. Denn

viel zu oft ignorieren sie ihre spezielle Gehirndisposition und die Grenzen ihres Körpers.

1.4 Herausforderung oder Segen?

Manche fühlen sich nicht wohl mit ihren besonderen Wahrnehmungen und Empfindungen. Andere freuen sich und schätzen ihre Feinfühligkeit, sie können diese in vielen Bereichen wertvoll einsetzen und leisten einen wichtigen Beitrag. Erst wenn Hochsensible Menschen die Verantwortung für die Steuerung und Dosierung ihrer Wahrnehmung übernehmen, wenn sie ihr Wesen annehmen und es wertschätzen, wird die Anlage zum Segen, vorausgesetzt sie wissen über ihre Begabungen Bescheid. Sie stehen vor der Wahl zu leiden oder bewusst zu leben und das Bewusst-sein zu entwickeln. So kann das eigene Leben und das Leben anderer bereichert werden (vgl. Sellin 2012, S.172).

Manche Betroffene erleben ihre Hochsensibilität als Belastung und Störung. Sie sind ständig überreizt, brauchen viel Schlaf, fühlen sich emotional oder nervlich instabil, leiden unter Unsicherheit, sind schüchtern, brauchen viel Rückzug, sind stressanfällig, gelten als Außenseiter.

Die Potentialentfaltung gestaltet sich je nach persönlicher Biografie. Bestenfalls sind die Besonderheiten erkannt, akzeptiert, verfeinert, integriert und kultiviert worden. Man erfreut sich an einem reichen inneren Potential, ausgeprägte Differenziertheit, hohes Maß an Einfühlungsvermögen, ausgeprägte Intuition, tiefe Reflexionsfähigkeit, Kreativität, sie können weit über den eigenen Tellerrand blicken, größere Zusammenhänge erfassen, den Dingen tiefer als andere Menschen auf den Grund gehen.

Um den Segen auch beizubehalten ist eine lebenslange Achtsamkeit sich selbst und seinen Grenzen gegenüberunumgänglich.

Der Mensch entscheidet darüber selbst. Sieht er seine Begabung, sein Anderssein als Fluch, wird sein Leben schwer, sieht er die Potentiale, die in dieser Besonderheit liegen, wird es zu einem Segen und einem erfüllten Leben. Jeder Mensch hat die Möglichkeit der Gestalter seines Lebens zu sein.

Die Welt braucht Menschen mit feiner Wahrnehmung, dies ist die sinnvolle Aufgabe von Hochsensiblen Menschen.

1.5 Was macht einen Hochsensiblen Menschen aus

Voraussetzung für die Entfaltung ist, wie bereits erwähnt, dass Hochsensible Menschen Bedingungen er- und gelebt haben in denen ihre Stärken gesehen und angenommen wurden und sich entfalten durften.

Für ein erfülltes, harmonisches Leben muss die Achtsamkeit der ständige Begleiter sein. Hochsensible Menschen müssen intensiv auf ihre Bedürfnisse Rücksicht nehmen, sie müssen sich selbst annehmen, sich selbst am wichtigsten sein, ihre Grenzen wahren.

Hier sind ausführlicher die möglichen Potentiale von Hochsensiblen Menschen angeführt. Angelehnt an den Formulierungen von Eliane Reichardt in ihrem Buch Hochsensibel, wie sie ihre Stärken erkennen und ihr wirkliches Potential entfalten (vgl. Reichardt 2006, S.40-50):

Begabt für soziale Kontakte

In der Kommunikation und im sozialen Umgang miteinander haben Hochsensible einen ganz klaren Vorteil. Sie erahnen viel, verstehen Zwischentöne, können sich gut in die Situation des anderen hineinversetzen. Sie erkennen die Anliegen hinter einem vorgeschobenen Thema. Sie können anderen und sich selbst gut zuhören. Daraus ergibt sich die Gabe die Gedanken, Emotionen und Motive anderer kognitiv und emotional zu erkennen und darauf entsprechend zu reagieren. Der Hochsensible sollte sich seiner Gabe bewusst sein und in seiner Kommunikation sanft, denn eine Überforderung des Gegenübers oder das Gegenüber in eine Abwehrhaltung zu zwingen wird ihn in eine Außenseiterrolle bringen. Der Hochsensible muss jedoch in der Lage sein, seine eigene Position zu wahren, er muss sich abgrenzen können.

Die Hochsensiblen Menschen sind stets hilfsbereit, für Freunde und Familie geben sie alles und bedingungslos.

Ihre soziale Kommunikation, verbal und auch nonverbal, ist stets authentisch – dies ist auch im Umgang mit Tieren ein außerordentlicher Vorteil.

In Krisen übernehmen sie das Ruder

Hochsensible entfalten ungeahnte Potentiale in Extremsituationen. Hier können sie augenblicklich, intuitiv und korrekt handeln, verfügen über vielfältige Handlungsstrategien. Dies steht im Gegensatz zum sonst so ruhigen, eher ängstlich und vorsichtig wirkenden Menschen, der vieles genauestens reflektiert, abwägt und für Entscheidung u.a. viel Zeit braucht.

Die Wahrnehmung bewusst steuern

Der aktive Umgang mit der Wahrnehmung lässt einen Überblick behalten, wie stark Leid oder Freude empfunden werden können. Bei Nichtbeachtung könnte sich der Hochsensible von Reizen überwältigen lassen.

Gefühl des „Anderssein“

Dieses Gefühl begleitet sie meist Zeit ihres Lebens. Sie sehen die Welt mit anderen Augen als die meisten ihrer Mitmenschen. Sind jedoch Hochsensible Menschen unter sich, sind sie in der Übereinstimmung.

Ausgiebige Reflexion

Das Reflektieren über sich selbst und erlebten Situationen oder auch zu Themen „in der Welt“ nimmt einen großen Raum ein. Erfahrungen und Empfindungen werden durchdacht, bewertet und neu konstruiert. Sie richten den Blick tief nach innen und dafür braucht es Zeit und Ruhe. Es sammelt sich dadurch mit den Lebensjahren ein wertvoller Schatz an Erfahrungen an.

Bei Entscheidungsfindungen werden alle Eventualitäten genauestens und sorgsam abgewogen. Das Treffen von Entscheidungen braucht mehr Zeit, jedoch sind die Entscheidungen dann bestens durchdacht.

Eine ausgeprägte Empathie

Das hohe Einfühlvermögen besitzen sie für andere Menschen und Lebewesen und auch für sich selbst. Die eigenen Gefühle können sehr gut benannt werden. Sie können sich in neue Situationen hineinversetzen und somit erfühlen und erleben, ob dies für sie stimmig ist.

Komplexe Denkweisen

Hochsensible Menschen verfügen über eine Fülle an Informationen, an Weisheiten, an intuitiver Wahrnehmung und können daraus Zusammenhänge herstellen oder neue Perspektiven darbieten. Sie beleuchten Themen stets aus mehreren Blickwinkeln.

Ausgezeichnetes Gedächtnis

Daten und Fakten aus ihrem Leben oder aus dem Leben ihnen nahestehender Menschen können sie genauestens wiedergeben. Auch Erlebnisse aus früherer Kindheit können sie detailgetreu wiedergeben. Kleinste Details werden wieder ins Gedächtnis zurückgerufen.

Sind gerne alleine, vermeiden Menschenmassen

Hochsensible Menschen haben mit dem Alleinsein kein Thema. Sie sind gerne alleine, brauchen es sogar. Zeit für sich, Zeit um die Gedanken zu ordnen, Zeit zur Ruhe zu kommen. Sie verbringen ihre Zeit mit ihren Lieben im kleinen Kreis. Größere Menschenansammlungen vermeiden sie, bzw. sollten sie vermeiden, damit es zu keiner Überreizung kommt. Der Körper reagiert relativ rasch auf die Überreizung mit unterschiedlichen Symptomen, wie Kopfschmerzen, Übelkeit, Aufgebrachtheit, Schweigsamkeit oder kann auch Aggressivität hervorbringen. Es kostet sehr viel Kraft und Können bei sich zu bleiben und sich nicht zu verlieren.

Lieben tiefe Gespräche

Hochsensible Menschen verfügen meist über ein enormes Wissen, sie interessieren sich für Vieles. Sie stehen nicht für einen Standpunkt ein, sie philosophieren ausgiebig nach einem offen, dialogischen Prinzip. Die Philosophie kommt ihrem Wesenszug sehr entgegen. Sie hinterfragen Meinungen kritisch und sind an einer konstruktiven Lösung orientiert. Sie sind ständig auf der Sinnsuche. Sie verfügen über einen großen Wortschatz, über ein gutes sprachliches Ausdrucksvermögen und über eine gewählte Ausdrucksweise. Es muss jedoch ein Interesse an dem Gespräch und dem Gesprächspartner von ihnen ausgehen, bzw. der Gesprächspartner muss in ihnen ein Interesse wecken können. Belanglosen Small Talk gehen sie aus dem

Weg, dieser überreizt und ermüdet sie. Über einen neuen Nagellack oder die neue Farbe des Autos oder Mobiltelefons zu sprechen strengt ihre Konzentration auf das Gespräch überhöht an. Sie verspüren sehr rasch das Bedürfnis nach Rückzug.

Starke Schmerzempfindlichkeit

Die starke Schmerzempfindlichkeit bezieht sich nicht darauf, dass man bei geringen Schmerzen überreagiert. Die Schmerzempfindlichkeit bezieht sich auf das hohe, intensive Gespür – sie nehmen ja alle Reize intensiver wahr – so auch die Reize aus dem Körperinneren. So können sie viel früher spüren, wenn in ihrem Körper etwas nicht in Ordnung ist – früher als es messbar ist oder von einem Arzt bestimmt werden kann. Abgesehen davon spüren sie auch Dinge, die kein anderer Mensch fühlen kann und so einem Arzt nicht bekannt sind. Bestenfalls können sie die Signale beachten und rechtzeitig entgegenwirken, vorausgesetzt sie können damit umgehen und wissen um ihre Gabe. Manches Mal werden sie als Hypochonder bezeichnet.

Starke Ausprägung der Sinne

Eine hohe Empfindlichkeit in ein oder mehreren Bereichen der visuellen, auditiven, taktilen oder olfaktorischen (Geruchssinn betreffend) Wahrnehmungen. Die Geräusch- und Lichtempfindlichkeit, Geruchsempfindlichkeit und die empfindlichen Geschmackssinne werden oft genannt. Auch auf Berührungen, grelle Farben oder Muster, kann empfindlich reagiert werden.

Hohe Leistungsbereitschaft und ein hohes Verantwortungsbewusstsein

Die hohe Leistungsbereitschaft ist jederzeit gegeben. Wenn es für hochsensible Menschen auch noch eine sinnvolle Tätigkeit ist, sind sie zu extremen Leistungen im Stande. Auch wenn es zu Krisen kommt, sind sie es, die durchhalten. Doch auch hier braucht es eine Sinnggebung oder ein Gegenüber, dass es zu schätzen weiß und nicht ausnutzt. Denn der Hochsensible Mitarbeiter ringt um Anerkennung, ums Gesehen werden und ist bereit alles dafür zu tun, auch seine persönlichen Grenzen zu überschreiten. Sie fühlen sich durch ihr hohes Verantwortungsbewusstsein herausgefordert und oft auch überfordert.

Überdurchschnittliche Intelligenz

Es gibt verschiedene Intelligenzmodelle. Hier ist die Definition der Hochbegabung von Detlev Rost zur Erklärung am treffendsten: „Hochbegabt ist, wer sich schnell Wissen über Sachverhalte und Problemlösungsstrategien aneignen kann, dieses Wissen in unterschiedlichen Situationen für unterschiedliche Problemlösungen effektiv nutzt, rasch aus seinen dabei gemachten Erfahrungen lernt und erkennt, auf welche neuen Situationen bzw. Probleme er seine gewonnene Erkenntnis übertragen kann und welche nicht.“ (Reichardt 2016, S. 105).

Die Hochsensiblen Menschen glauben dies von sich selbst jedoch nicht, obwohl sie über diese Fähigkeiten verfügen – sie nehmen es als normal an. Sie wissen nicht, dass es eine Besonderheit von ihnen sein kann. Hochsensible Menschen sind sehr bescheiden und würden sich nur sehr selten in den Vordergrund stellen, bzw. hervorgehoben werden wollen.

Reichhaltiges Innenleben

Ein komplexes Innenleben begleitet Hochsensible. Sie denken größtenteils in Bildern. So kommt es, dass jeder Gedanke mit einem ganzen Film vor dem geistigen Auge abläuft. Ob nun Situationen reflektiert werden, oder Möglichkeiten durchgedacht werden oder einfach Tagträume geträumt werden – es läuft ein Film ab, mit den kleinsten Details. Dies bringt eine größere Informationsaufnahme und intensivere Verarbeitung mit sich. Dieser Vorgang ist unwillkürlich und nicht beeinflussbar. Dieses Denken in Bildern kommt den Hochsensiblen in der Arbeit mit Tieren zugute, denn mit Tieren kommuniziert man zum Teil mit Bildern. Die Herausforderung liegt in der Fülle der Informationen, denn ausgeblendet, oder ausgeschaltet können diese nicht werden – hier wieder die Überreizung, die sogar während des Schlafens andauern kann. Hier wieder der Widerspruch für den Hochsensiblen Menschen, den es zu meistern gilt – denn er braucht intensiver als jeder andere die Ruhe.

Überhöhte Selbstansprüche, Selbstzweifel und Selbstkritik

Die wahrscheinlich größte Herausforderung oder Hürde für Hochsensible Menschen. Man könnte doch meinen, dass mit dieser Vielfalt an Begabungen

ein enormes Potential vorhanden ist, jedoch scheinen sie genau darin unterzugehen. Es könnte einerseits an einer Entscheidungsunfähigkeit liegen, da zu viel abgewogen wird oder die hohen Selbstansprüche, Selbstzweifel und Selbstkritik lassen Projekte in ihrer Durchführung scheitern.

Hang zum Perfektionismus

Zu den oben genannten Herausforderungen kommt der Perfektionismus noch dazu. Hochsensible Menschen haben den Anspruch alles perfekt zu machen. Wirklich alles. Beim Kochen, in der Kindererziehung, in der Arbeit, beim Verfassen eines Textes, beim Musizieren, beim Vorbereiten einer Einladung, uvm.

Darüber hinaus empfinden sie eine Perfektion, die aus einem tiefen Harmonieverständnis resultiert. Sie spüren ob sich etwas harmonisch, also angenehm anfühlt. Wie z. B. in einem Gemälde, bei einem Musikstück oder in der Architektur würde ihnen Disharmonie sofort auffallen. Ebenso disharmonische Stimmungen unter Menschen oder in Systemen fallen auf. Sie unterliegen einem Wissen in Form einer ganzheitlichen Harmonie.

Hohe Harmoniebedürftigkeit und Verletzlichkeit

Man kann sagen, sie brauchen die Harmonie und sind bereit vieles dafür auf sich zu nehmen. Sie brauchen harmonische Beziehung und eine spannungsfreie Atmosphäre. Auch wenn es sie selbst nicht betrifft, spüren sie die negativen Schwingungen und ihr Körper reagiert darauf. Ihre ausgeprägte Wahrnehmung lässt sie bereits vor einem Konflikt in Alarmbereitschaft sein. Unterschwellige Konflikte, Unstimmigkeiten oder kleinste Stimmungsveränderungen weisen für sie darauf hin und sie beginnen zu analysieren und zu reagieren.

Einige Hochsensible gehen in die Konfliktvermeidung oder in die Konfrontation. Sie übernehmen gerne sämtliche Schuld für den Konflikt, um das Gegenüber ja nicht zu verletzen oder um dem Konflikt ein Ende zu bereiten. In Disharmonie fällt es ihnen schwer konstruktive Gespräche zu führen.

Da Hochsensible Menschen bereits vor dem Konflikt reagieren um einem größeren Konflikt entgegenzuwirken, stoßen sie oft auf Unverständnis und Ablehnung. Diese Reaktion beim Gegenüber stärkt ihre bereits so großen Selbstzweifel. Es ergibt sich ein Teufelskreis.

Werden Hochsensible Menschen in ihren Werten nicht wahrgenommen oder sogar dafür verurteilt, abgewertet oder lächerlich gemacht, zieht es ihnen den Boden unter den Füßen weg – tiefe Kränkungen entstehen. Da sie es mit sich selbst ausmachen und dem Gegenüber keine Verantwortung dafür übertragen, können körperliche Beschwerden die Folge sein. Sie tragen das Thema sehr lange mit sich herum, sind aber nicht nachtragend und für klärende Gespräche immer bereit, offen und dankbar.

Kreative und künstlerische Fähigkeiten

Musizieren, Fotografieren, Malen, Bildhauern, Basteln, Nähen, Schreiben, Schauspielern oder auch das Organisieren von Events liegt ihnen. Entweder üben Hochsensible Menschen einen kreativen oder künstlerischen Beruf aus oder sie beschäftigen sich intensiv in ihrer Freizeit damit. Es muss nur abwechslungsreich sein, da eine Routine für Künstler entmutigend und energieraubend ist.

Hohes Gerechtigkeitsempfinden

Der ausgeprägte Gerechtigkeitssinn ist eine Folge ihres ausgeprägten Harmonieverständnisses. Sie legen einen großen Wert darauf, dass alle Lebewesen gerecht und fair behandelt werden. Sie selbst tun es auch. Sie setzen sich für andere ein, sie entwickeln einen Kampfgeist. Ungerechtigkeit kann sie schwer belasten. Der ehrenwerte Idealismus ist in der heutigen Zeit, in der es nicht mehr um Werte geht, schwer umzusetzen. Für sich selbst stehen sie wenig ein, hier reagieren sie mit Rückzug und Verslossenheit.

Große Loyalität

Ein Arbeitgeber kann sich mit einem Hochsensiblen Mitarbeiter glücklich schätzen – er verfügt über eine große Loyalität. Sie sind kompromisslos loyal und stehen zu den Menschen, zu denen sie sich bekannt haben oder zu denen sie sich verbunden fühlen.

Der Humor

Über reichlichen Humor verfügen Hochsensible Menschen. Sie können über sich selbst herzhaft lachen. Sie schätzen einen hochkarätigen Wortwitz und leichten Sarkasmus. Sie können nicht über alles Lachen. Sich auf Kosten

anderer Lebewesen einen Spaß erlauben oder Witze machen, dies liegt Hochsensiblen Menschen gar nicht. Über einen erlittet Schaden mit Spott reagieren, ist ihnen ein Gräuel.

Sie brauchen einen intensiven und direkten Kontakt zur Natur

Sie haben einen intensiven und direkten Draht zu Tieren und zur Natur – ohne diesen wäre ihre Welt leer. Sie nähren sich davon und speisen ihre Kraftreserven damit. Die Ruhe in der Natur und die archaische Verbindung zur Natur und zu Tieren ist für sie enorm wichtig.

Wahrheitsliebe und Gewissenhaftigkeit

Mit Unwahrheiten können sie nicht umgehen, sie sind regelrecht irritiert, weil sie spüren, dass etwas nicht stimmt. Sie stehen jedoch prinzipiell ausgesprochen wohlwollend anderen Menschen gegenüber und glauben an das Gute und ihr starkes Gewissen – dies kann Hochsensible Menschen als naiv aussehen lassen. Sie lügen selbst nicht. Ehrlichkeit hat für sie oberste Priorität. Eine hohe Instanz ist für sie auch das Gewissen.

Nun könnte man denken, wie wertvoll doch diese Eigenschaften sind. Jedoch stellen sie sich vor, sie haben einen Teamkollegen, der ausschließlich tiefe Gespräche führen will, der alles besser weiß, der auf alles eine Antwort weiß, der gerne in die Arbeit geht, egal welche Herausforderung ihn erwartet, es geht ihm alles leicht von der Hand, ein hohes Verantwortungsbewusstsein mitbringt, hohe Leistungsbereitschaft, in jedem Tun eine Sinnhaftigkeit sucht und findet, der immer aufzeigt, wenn etwas nicht stimmig ist oder ungerecht erscheint. Hochsensible Menschen geraten durch dies oft in eine Außenseiterrolle, wenn sie in ihrem Umfeld kein Verständnis erfahren.

Hochsensible Menschen erfahren immer wieder eine soziale Ausgrenzung. Der heutige Wissensstand weiß um die Folgen der psychischen Belastung von sozialer Ausgrenzung. Es braucht kein Mobbing – allein das Bewusstsein anders zu sein als der Großteil der sozialen Gesellschaft, wirkt sich krankmachend auf den Organismus aus. Die Einheit des Menschen macht jedoch Körper, Psyche und Geist aus. Körper und Psyche sind eng miteinander verbunden, darüber steht der Geist – der Geist hat die Möglichkeit jederzeit wirksam zu werden und die Misere zu beenden. Die Logotherapie vertritt das

Credo: der Mensch kann auf körperlicher (somatischer) und psychischer Ebene erkranken, aber nicht auf der geistigen (noetischen) Ebene.

Es zeigt, wie Potentiale förderlich und auch hinderlich sein können. Einen Beitrag die Potentiale zum hilfreichen Einsatz bringen zu können, können die Einstellungswerte in der Logotherapie sein.

Ich habe die Freiheit zu entscheiden und entscheide im nächsten Moment wer ich sein möchte, der Hochsensible Mensch, der in seinen Potentialen untergeht oder der Hochsensible Mensch der mit seinen Potentialen und Begabungen umgehen lernt, sie annimmt und aufblüht. Es darf wie ein Garten gesehen werden, der Pflege braucht. Der Boden wird vorbereitet – hier braucht es vielleicht ab und zu einen Aktivator, einen Bodenhilfsstoff. Ein Aktivator könnte der Berater sein. Dann gilt es die Samen behutsam einzupflanzen, dann braucht es Ruhe, Geduld. Denn die Pflanzen wachsen nicht schneller, wenn man daran zieht. Man erfreut sich am Wachsen der Pflanze. Man lässt sich von Naturvorkommnissen, wie Hagel oder zu starkem oder zu geringem Regen die Ernte und die Lust nicht verderben. Man hat die Freiheit zu entscheiden, greife ich ein oder vertraue ich. Man weiß auch um die Verantwortung, die man zu tragen hat, wenn z. B. durch zu große Hitze die Pflanzen Hilfe, in Form von Wasserzufuhr, brauchen. Man weiß um seine Handlungsmöglichkeiten. Man weiß auch um sein Vertrauen.

2 Gedanken aus der Existenzanalyse und Logotherapie zum Thema

Der Doppelbegriff „Existenzanalyse und Logotherapie“ bezeichnet die Gesamtheit der Konzepte von Viktor Frankl. Er umfasst die theoretischen - epistemologischen und anthropologischen Grundlagen und die daraus entwickelten Anleitungen zur Praktischen psychotherapeutischen Intervention.

In der Existenzanalyse geht es um die Autonomie der geistigen Existenz mit dem Verantwortlichkeitsgefühl. Das Verantwortlichsein wird als der wesentliche Grundzug menschlichen Daseins gesehen. Das Bemühen geht dahin, den Aufgabencharakter des Lebens aufzuzeigen, mit ihm zugleich den Antwortcharakter des Daseins. So ergibt sich, dass nicht der Mensch es ist der die Frage nach dem Sinn des Lebens zu stellen hat, sondern der Mensch selber ist der Befragte, der Mensch hat selbst zu antworten. Er beantwortet die Fragen des Lebens in seinem verantwortenden Dasein – in seiner geistigen Existenz. Menschsein ist ein entscheidendes Sein – ist ein Entscheiden über sich selbst (vgl. Frankl 2015c, S. 12ff).

Die Logotherapie ist eine sinnzentrierte Psychotherapie, die auf die Zukunft, auf die Sinnmöglichkeit ausgerichtet ist und den Sinn der menschlichen Existenz, wie auch die Suche nach einem solchen Sinn, in den Mittelpunkt stellt. Nach Auffassung der Logotherapie stellt das Bestreben, einen Sinn im Leben zu finden, die primäre Motivation im Menschen dar – der Wille zum Sinn. Das griechische Wort „logos“ bedeutet „Sinn“ (vgl. Viktor Frankl 2015a, S. 12f).

In weiterer Folge werde hier der Begriff Logotherapie verwendet.

2.1 Das Menschenbild der Logotherapie

Die Logotherapie verfügt über ein besonders wertschätzendes und anthropologisches Menschenbild, eine besondere innere Haltung, das den notwendigen Umgang mit Hochsensiblen Menschen in sich trägt.

Im Mittelpunkt steht die Sinnorientierung. Sich mit den Sinnzusammenhängen der eigenen Existenz, des Daseins auseinanderzusetzen. Der Mensch ist nach Frankl auf Sinnsuche. Sinnvoll Leben bedeutet mit seinen Möglichkeiten, Begabungen, Werten und Grenzen das Leben verantwortungsvoll zu gestalten. Der freie Wille und der Wille zum Sinn tragen dies. Das Leben ist nicht von äußeren Bedingungen bestimmt, sondern von der Freiheit sich im Rahmen des Gegebenen immer wieder nach bestem Wissen und Gewissen entscheidend zu positionieren. Die Freiheit bedingt Verantwortung – ohne Verantwortung würde die Freiheit in Willkür ausarten. In der Art, wie man sein Leben lebt, wie und wofür man sich entscheidet, antwortet man auf die Fragen, die das Leben stellt. Jeder Mensch auf seine ganz individuell einzigartige Möglichkeit. Gelingt die Beantwortung sinnvoll, wird Sinnhaftigkeit erfahren und erlebt. Der Sinn kann nicht von außen auferlegt werden – er muss persönlich erlebt werden. Auch wenn äußere Schicksalsschläge den Handlungsspielraum einengen, kann durch die freie geistige Dimension die innere Einstellung zu der Situation verändert werden und mit Sinn erfüllen. Der Mensch trägt ein Potential in sich, er kann sich entwickeln. Menschliches Sein ist ein entscheidendes Sein.

Was braucht die Person um gestaltend leben zu können und um aus der Starre herauszutreten?

Der Mensch ist potentiell frei. Er ist weder den genetischen Anlagen, noch der sozialen Lage, noch der konkreten Situation ausgesetzt, sondern kann faktisch Gegebenes gestalten und verändern → nach Frankl muss sich der Mensch als geistige Person, von sich selbst nicht alles gefallen lassen.

Diese Freiheit bedeutet, dass der Mensch ein entscheidendes Wesen ist, das Verantwortung für seine Entscheidungen und Handlungen übernimmt. Der Mensch ist gestaltend. Der Berater bietet Hilfe an, ist Prozessbegleiter aber nicht prozessverantwortlich, er nimmt Verantwortung nicht ab.

Sich nicht von Symptomen hinunterziehen zu lassen, sondern von Ressourcen beflügeln zu lassen → beobachten, wahrnehmen, welche Potentiale vorhanden sind, diese hervorheben, anerkennen und loben. Das Leben verantwortlich gestalten, auch das Leid kann ich gestalten (Pathoplastik). Der Mensch ist einmalig und einzigartig. Der Mensch ist eine Person, er hat einen Charakter

und wird eine Persönlichkeit. Nicht mit dem Schicksal hadern, sondern die Herausforderungen des Lebens annehmen. Die Einstellungsmodulation appelliert an die Trostmacht des Geistes und den Willen zum Sinn, besonders in unveränderbaren Situationen und Schicksalsschlägen bleibt die Freiheit, sich dem Unabänderlichen gegenüber einzustellen.

Der Sinn des Lebens und das Wissen, dass das Leben unter allen Umständen Sinn behält, gilt als persönlicher Sinnauftrag, der darauf wartet verwirklicht zu werden.

Jeder hat seine Berufung im Leben, seine konkrete Aufgabe, die darauf wartet, erfüllt zu werden. Für jeden Menschen gibt es seine sinnvolle Aufgabe, die ist so einzigartig, wie die Möglichkeit, diese Aufgabe zu erfüllen. So stellt jede Lebenssituation eine Aufgabe an den Menschen, die er persönlich und individuell zu lösen hat. Es ergibt sich die Schlussfolgerung, dass der Mensch nicht nach dem Sinn des Lebens suchen oder fragen soll. Der Mensch wird vom Leben gefragt und herausgefordert zu antworten. Die Antwort zeigt sich in einer Verantwortlichkeit für sein Leben, für sein Tun und Handeln. Die Logotherapie sieht in der Verantwortlichkeit das eigentliche Wesen menschlichen Daseins (vgl. Frankl 2015a, S. 26)

3 Der Beziehungsanspruch an die Beratung

Die Haltung eines logotherapeutischen Beraters verfügt über einen offenen, positiven Zugang – sie schaut auf die potentiellen Fähigkeiten jedes einzelnen Menschen, nimmt das Gegenüber in seinem Sosein wahr. Dies kommt aus dem besonderen Menschenbild der Logotherapie. Die Logotherapie folgt darüber hinaus keiner Vorgabe, keinem Konzept, sie ist nicht funktional. Jeder Mensch ist so einzigartig, das man ihm nicht einfach ein Konzept überstülpen kann. So gilt es, dass sich der Berater auf jeden Klienten in seiner Einzigartigkeit, auf sein Sosein, einstellen kann, mit dem, von ihm verinnerlichten Menschenbild. Die Beziehung in der Beratung ist wichtig um Vertrauen aufzubauen, Sicherheit zu geben, offene, ehrliche Kommunikation zu leben.

Hochsensible Menschen sind von der Stimmung und Einstellung ihres Gegenübers abhängig, man könnte sagen von der Beziehung zum Gegenüber. Ohne eine Beziehung zwischen Berater und Klient laufen sämtliche Bemühungen ins Leere. Die persönliche Begegnung, das einführende Eingehen auf ihre Bedürfnisse sind für sie besonders wichtig.

Um Menschen helfend zur Seite zu stehen hat sich Carl R. Rogers in seiner Arbeit als Psychotherapeut und Berater die Frage gestellt „Wie kann ich eine Beziehung herstellen, die dieser Mensch zu seiner eigenen Persönlichkeitsentwicklung benutzen kann?“ (1985, S. 46). Er hat herausgefunden, dass Menschen, die Hilfe brauchen, keine intellektuellen Verfahren oder Trainings helfen können. Es ist zwar möglich einem Menschen eine Erklärung seiner selbst zu geben, Schritte zu empfehlen, die ihn weiterbringen und Erfahrungen über ein erfolgreiches Leben weiterzugeben, aber diese Methoden sind nutzlos und bringen nur temporäre Veränderung. Wirkliche Veränderung kommt durch Erfahrung in einer Beziehung zustande. Wenn der Berater eine Beziehung herstellen kann, dann wird das Gegenüber in sich selbst entdecken, diese Beziehung zu seiner Entfaltung zu nutzen – Veränderung und persönliche Entwicklung finden statt, je ehrlicher ich mich selbst verhalte, umso wertvoller. Der Berater muss sich seiner gegenwärtigen Gefühle, so gut als möglich, bewusst sein. Es ist hinderlich eine äußere Fassade von Einstellungen, die man auf einer tieferen Ebene nicht hat, zu

zeigen. Durch die Ehrlichkeit, kann die Beziehung Realität besitzen und dadurch kann mein Gegenüber die Realität in sich suchen. Akzeptanz, Respekt und Zuneigung, schaffen weitere Kräfte – ein warmherziges Anerkennen dieses Individuums als Person von bedingungslosem Selbstwert, was auch immer seine Lage, sein Verhalten oder seine Gefühle sind. Ein Annehmen seiner Gefühle, Rücksicht auf seine momentanen Einstellungen, gleichgültig wie negativ oder positiv sie sind, wie sehr die Einstellungen, denen der Vergangenheit, widersprechen. Durch die Akzeptanz wird die Beziehung zu einer Beziehung der Wärme und sie gibt Sicherheit, als Mensch gemocht und geschätzt zu werden. Die Fähigkeit seine Welt mit seinen Augen zu sehen. So fühlt sich das Gegenüber frei und die Freiheit ermöglicht ihm sich selbst auf bewussten und unbewussten Ebenen zu erforschen, er kann seine Persönlichkeit, seine Einstellung und Verhaltensweisen verändern (vgl. Rogers 1985, S. 46f).

Hochsensible Menschen brauchen ein menschliches, authentisches Gegenüber – einen ehrlichen Dialogpartner. Sie würden Unstimmigkeiten sofort aufspüren und das Vertrauen verlieren und sich wie so oft unverstanden und als nicht richtig empfinden. So ist die Haltung, die innere Einstellung des Beraters von großer Wichtigkeit. So beschreibt Elisabeth Lukas die logotherapeutische Haltung in der Beratung: „Wer mit dem therapeutischen Metier vertraut ist, weiß, wieviel die Ausstrahlung eines Therapeuten bei einem Patienten in Gang zu setzen vermag. Was der Therapeut selber denkt und fühlt, fließt über das Interaktionsgeschehen in die Gedanken- und Gefühlswelt des Patienten hinein und verändert sie.“ (Lukas 2014, S. 58). Der Therapeut übt keine Spiegelfunktion aus, damit sich der Klient besser versteht, sondern der Klient sollte seine persönlichen bereitliegenden Sinnmöglichkeiten besser verstehen, der Berater stellt seine „emotionale Intelligenz“ zur Verfügung – er fühlt und denkt sich in sein Gegenüber ein (vgl. Lukas, S. 65).

*„Nie kommt es auf eine Technik an, sondern immer nur auf denjenigen,
der die Technik handhabt, auf den Geist,
in dem sie gehandhabt wird.“
(Viktor Frankl)*

3.1 Welchen Beitrag kann die Logotherapie in der Beratung von Hochsensiblen Menschen bieten?

Mit dem Menschenbild der Logotherapie ist man nahe an den Bedürfnissen und Bedingungen eines Hochsensiblen Menschen der in die Beratung kommt. Die Logotherapie richtet in der Beratung die Aufmerksamkeit auf die Potentiale, Werte, die Sinnorientierung und die besondere, einzigartige Persönlichkeit des Klienten. Der Klient wird als Experte in seiner eigenen Situation gesehen, anerkannt und wertgeschätzt. Da der Hochsensible Mensch eine innere Sehnsucht nach dem Sinn in sich trägt, kommt ihm die Logotherapie sehr entgegen.

Wenn ein Hochsensibler Mensch die Sinnhaftigkeit seiner Hochsensibilität nicht von einer äußeren Anerkennung (in seiner beruflichen Tätigkeit, in seinem Sosein) abhängig macht, sondern das Bewusstsein entwickelt, dass seine Hochsensibilität seine Sinnaufgabe ist, führt es zu einer inneren Gelassenheit und Souveränität und er kann seine Potentiale als solches anerkennen und annehmen. Frankl verglich den Menschen mit einem Puzzleteil, der in seiner Unverwechselbarkeit unersetzbar ist. Wenn in einem Puzzle ein Teil fehlt, ist es nicht vollständig. Das Puzzleteil kann in seiner Einzigartigkeit nicht ersetzt werden – genauso wie ein Hochsensibler Mensch in seiner Einzigartigkeit und Einmaligkeit unersetzbar ist. In Frankls Worten, ist der Mensch ein Novum (vgl. Pichler2018, S. 106f). In dieser Einzigartigkeit und Unaustauschbarkeit liegt die Würde jedes Menschen. Damit ist der Sinnaufruf verbunden. Es stellt sich die Frage: Wozu werde ich im Leben gebraucht? Wo ist mein einzigartiger Beitrag gefragt? Auf was möchte ich in meinem Leben zurückschauen können?

Dies führt den Hochsensiblen Menschen in der Beratung an eine besondere Herausforderung, die sehr bedeutsam und wesentlich für ihn ist → zu sich selbst. Zur Selbstannahme, zum Selbstbewusstsein, zum Selbstvertrauen, zur Selbstsicherheit, zur Selbstentfaltung → zu seinem Selbstwert. Der Selbstwert entwickelt sich in der Auseinandersetzung mit dem Leben, mit sich selbst, mit anderen und mit seiner Umwelt. Sich selbst anzunehmen ist mit der Bereitschaft verbunden sich immer näher kennenzulernen: Wer bin ich? Was motiviert mich? Welche Werte sind mir wichtig? Lebe ich meine Werte? Was

schätzen andere an mir? Was kann ich besonders gut? (vgl. Pichler 2018, S. 108).

Wenn nun der Hochsensible Mensch immer wieder erfahren und erlebt hat, dass er anders ist, ist sein Selbstwert gering. Jedoch kann gerade dieses Anderssein zu einem Wert der Großartigkeit umgepolt werden.

Es kommt dazu, dass sein Anspruch an sich selbst sehr hoch ist und die Wertschätzung gering. Ein niedriger Selbstwert gefährdet die positive Grundstimmung, das Leben wird als mühsam erlebt.

Die wahrnehmungsbegabten Hochsensiblen Menschen richten häufig ihre wertvollen Fähigkeiten auf das Gegenüber, die Umwelt – also nach außen. Das Gefühl für sich selbst, für ihre Werte, für den eigenen Körper, für Grenzen und Signale verlieren sie. Sie haben Mühe präsent zu sein.

Über den Selbstwert wird Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten entwickelt. Es geht um das Fühlen des eigenen Wertes. Was zeichnet mich aus? Was sind meine Stärken? Lebe ich das, was für mein Leben wichtig ist? Sage ich zu meinem Leben „ja“?

Selbstwert ist also etwas, dass der Klient aktiv entwickeln kann und muss. Mit der Umsetzung seiner eigenen, ganz individuellen Werte. Werte bei denen er intuitiv spürt, dass sie für ihn richtig und wichtig sind, er wird von ihnen angezogen, er kommt in Bewegung (vgl. <http://www.eva-maria-waibel.at/wp-content/uploads/Artikel-Erziehung-zum-Selbstwert.pdf>).

Der Berater könnte nun den Klienten auf eine Reise einladen – eine Reise zu sich selbst, mit der Vorstellung, dass jetzt die zweite Chance seines Lebens beginnt. Der Klient kann sich vorstellen, er hätte die Chance, sein Leben neu zu gestalten, als Gestalter, als Regisseur, als Reisender. Der Selbstwert ist gestaltbar, in dem sich der Mensch als wertvoll ansieht, der Wertvolles bewirkt.

Einstellungsmodulation

Der Hochsensible Mensch hat die Möglichkeit seine Einstellung, seine Haltung, zur Hochsensibilität zu ändern. Die Hochsensibilität kann er in seinem Leben willkommen heißen, er kann sie annehmen und integrieren. In der Beratung

geht man im persönlichen Freiraum auf die Suche nach den Möglichkeiten, die in der jeweiligen Situation umgesetzt werden können. Jede Situation kann mit einem motivierenden Herausforderungscharakter gesehen werden – mit einer gesünderen Einstellung. Durch das sokratische Fragen werden die Einstellungen des Klienten behutsam erfragt.

Die Einstellungsmodulation appelliert an die Trotzmacht des Geistes und den Willen zum Sinn. Besonders wenn bei realitätsverändernden Möglichkeiten enge Grenzen gesetzt sind, bleibt die Freiheit, sich dem Unabänderlichen gegenüber einzustellen. Mit Hilfe der Trotzmacht des Geistes kann eine kopernikanische Wendung eingeleitet werden → an Stelle mit dem Schicksal zu hadern, nehme ich die Herausforderung des Lebens an. „Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt. Er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her Befragte, der dem Leben zu antworten – das Leben zu verantworten hat“ (Frankl 1995, S.96).

In der logotherapeutischen Beratung wird zunächst mit einer Analyse des jetzigen Lebens auf die Existenz hin begonnen. Die Selbstdistanz – Sich-selbst-Gegenüberstellen – ermöglicht eine kritische Auseinandersetzung mit den derzeitigen gelebten Werten und führt zur Einstellungsmodulation. Dafür können verschiedenste Techniken angewendet werden. Hier kann sich der Berater kreativ entfalten:

- die „*Imagination der Folgen*“: relativiert unangepasste Gefühle vor bestimmten Ereignissen
- der „*Ressource Humor*“ zur Entkrampfung der Situation
- „*Einführung von Ritualen*“: wenn neue Schritte ins Leben unterstützt werden sollen
- der „*Versöhnung des Ursprungs*“: bei Klienten, die sich mit ihren eigenen Reaktionen versöhnen sollten, um alte Verhaltensweisen zu verstehen und diese auch annehmen
- einem „*Wechsel der Atmosphäre*“: um eine Veränderung zu erleichtern, kann die Atmosphäre verändert werden, damit die Erinnerung des Neubeginns ins Bewusstsein kommt (vgl. Riedel/Deckart/Noyon 2008, S.172-178).

- drei „*Wünsche der guten Fee*“: Klienten hat imaginativ drei Wünsche bei der guten Fee frei
- *Wertesonne* der Hochsensibilität
- *Sinnspuren*: welche Spuren möchte ich in meinem Leben hinterlassen haben
- *Imaginativer Dialog*: mit sich selbst, in einem Perspektivenwechsel, aus der Vogelperspektive, aus der Zukunft
- *Imaginative Gipfelwanderung auf den Werteburg*: z. B. zum Selbstwert

Die Dialektik von Schicksal und Freiheit

Durch die geistige Freiheit des Menschen kann er zu allen gegebenen Einflüssen Stellung nehmen, sie zu bejahen oder zu verneinen. Der Mensch kann sich der Welt gegenüber verhalten oder einstellen, ihr gegenüber Stellung nehmen. Er hat die Freiheit „zu“ etwas. In jedem Schicksal liegt die Freiheit dazu Stellung zu nehmen, zu antworten – in weiterer Folge zu verantworten. Vom vermeidlichen Opferdenken zum verantwortungsvollen Gestalter werden (vgl. Lukas 2014, S. 24-29). Die Freiheit droht in Willkür auszuarten, sofern sie nicht in Verantwortlichkeit gelebt wird (vgl. Frankl 2015a, S. 55).

Für den Hochsensiblen Menschen bedeutet dies, dass er glaubt schicksalhaft seinen Reizen, seiner Überempfindlichkeit, seiner Ängstlichkeit, seiner Wahrnehmung, uvm. ausgeliefert zu sein. Er hat jedoch die Wahl – sieht er seine Hochsensibilität als Leid oder als Gabe mit immensem Potential an. Der Hochsensible Mensch fühlt sich für so vieles verantwortlich, nun gilt es für sich verantwortlich zu sein – seinem Schicksal zu trotzen und seine Bedürfnisse verantwortungsvoll zu erkennen und zu pflegen. In der Logotherapie wird Hilfe angeboten – die Verantwortung wie der Klient damit umgeht, bleibt bei ihm.

*„Das Schicksal gehört zum Menschen wie der Boden,
an den ihn die Schwerkraft fesselt, ohne die aber das Gehen unmöglich wäre.
Zu unserem Schicksal haben wir zu stehen wie zu dem Boden,
auf dem wir stehen – ein Boden, der das Sprungbrett für unsere Freiheit ist.“*
(Viktor Frankl)

Die Dialektik von Charakter und Persönlichkeit

Hier geht es um den personalen Aspekt des menschlichen Geistes. Menschen können den gleichen Charakter haben, jedoch sind sie einzigartige Individuen. Der seelische Charakter ist erblich angelegt und dann von der Umwelt geformt. Die geistige Person ist ein tätiges Sein und setzt sich mit ihrem Charakter, mit ihren Anlagen und ihrer Beeinflussbarkeit, auseinander. Der Mensch setzt sich mit seinem Charakter auseinander, er nimmt Stellung zu ihm, gestaltet und verändert ihn und wird zur Persönlichkeit. Der Mensch entscheidet was er sein möchte, wie er sich entwickelt (vgl. Lukas 2014, S. 54-59).

Wenn also der Berater die spezielle Persönlichkeit, den intakten Geist, die Sinnorientierung im Blickwinkel hat, kann es auch der Hochsensible Klient in sich aufspüren und zur Entfaltung bringen. Er fühlt sich bestärkt, verstanden und es gibt ihm den Mut oder die Verantwortung seiner Persönlichkeit Raum zu geben und diese zu entwickeln. Der Hochsensible Mensch ist mehr als seine Verletzlichkeit oder Reizbarkeit – er kann sich darüber stellen und gestaltend werden.

„Man muss sich von sich selbst nicht alles gefallen lassen.“

(Viktor Frankl)

3.2 Persönliche Erfahrung in der Beratung mit Hochsensiblen Menschen

„Erst der Mut zu sich selbst wird den Menschen seine Angst überwinden lassen.“

(Viktor Frankl)

Die Klientin J. ist 41 Jahre alt, seit 6 Jahren in einer Lebensgemeinschaft (LG) mit einem Mann mit NPS (narzisstischer Persönlichkeitsstörung), ist unglücklich in der Beziehung, das einzig Positive an ihm ist die gemeinsame Liebe zu Katzen, wohnen gem. in einer Wohnung, hat während der Beziehung 2 Fehlgeburten erlitten, litt darunter sehr, vor allem weil ihr Partner kein Verständnis zeigte. Schwierige Elternbeziehung seitens der Eltern, sie selbst liebt ihre Eltern über alles. Arbeitet zurzeit als Fachverkäuferin, macht eine Ausbildung zur Ordinationsassistentin, möchte sich nach einem neuen Job umsehen, sucht nach ihrer Berufung. Spricht verhandlungssicher 3 Sprachen, hat ein Betriebswirtschaftsstudium, Ausbildung zur Dipl. Wirbelsäulentrainerin (hat ein eigenes Rückentrainingsgerät entwickelt), war 6 Jahre in der gehobenen Immobilienbranche in Spanien tätig, engagierte sich dort ehrenamtlich in einem Kinderheim, vermittelte und versorgte streunende Hunde. Kam wegen einer Depression und Burn-Out nach Österreich zurück. Hat eine Ausbildung zur Pferdephysiotherapeutin, hat eine Fachliteratur über die Körpersprache der Pferde publiziert. Sucht eigene Wohnung für sich als Rückzugsort.

Beratungssituation:

Als sie in die Beratung kam, wirkte sie sehr unsicher, introvertiert, die Körperhaltung war in sich zurückgezogen, die Schultern nach vorne hängend. Die Augen waren klein, Blickkontakt war ihr unangenehm. Vom Erscheinungsbild war sie jedoch groß gewachsen, schlanke Figur, sehr gepflegt, adrett und attraktiv.

Ich versuchte einen Zugang zu ihr zu finden und fragte, ob sie den Weg zu mir gut gefunden hatte und wie ihr Tag bisher war. Sie erzählte kurz und sehr zögernd und schüchtern, dass sie von einer Wohnungsbesichtigung kam. Ich erzählte ihr von einem Buch, dass ich zufällig in die Hand bekam „Die Liebe emphatischer Menschen“, darin ist beschrieben, dass empathische Menschen

einen Rückzugsort für sich brauchen, auch in einer Partnerschaft. Ich wusste eigentlich nicht, warum ich es ihr erzählte, es war intuitiv. Jedoch war es der Schlüssel zu ihr. Sie schaute mich offen an, ihre Augen wurden größer, ihr Blick war klar, ihre Haltung aufrechter. Und sie begann sichtlich erleichtert zu erzählen. Sie sei Hochsensibel und sucht gerade eine Wohnung für sich alleine um einen Rückzugsort von ihrem LG zu haben. Es war sofort eine ehrliche, offene Kommunikation, sie fühlte sich sicher und angenommen. Dies betonte sie dankbar immer wieder, denn oft wurde sie nicht angenommen. Nach der Aufnahme ihres Iststandes, beleuchteten wir ihre Beziehung zum LG. Sie gibt sich für ihn auf, weiß nicht mehr welche Gefühle zu ihr gehören und welche zu ihm. Er sei schwierig, jähzornig, aggressiv, unsensibel, geht jeder Kommunikation aus dem Weg. Anhand der 10 Punkte der Logos-Liebe durchleuchtete sie ihre Beziehung. Dies führte weiter zum Selbstwert.

Sie hatte eine kleine, feine Wohnung für sich gefunden, mitten in der Natur auf einem kleinen Bauernhof, mit vielen Tieren. In der Whg. schätzt sie die Ruhe, die natürlichen Materialien. Sie nutzt sie als Rückzugsort, um zu sich zu kommen, zum Kraft tanken, um Abstand vom LG zu haben, für ihre Ausarbeitung einer neuen Publikation. Zunehmend fühlt sie sich besser, in der Wohnung fühlt sie sich sehr wohl, sie kommt zu sich, bekommt neue Kraft – denkt an eine Trennung. Wir arbeiteten an ihrem Selbstwert, an ihren wertvollen Werten (Wertesonne der Hochsensiblen), ihren Potentialen, an der Einstellungsmodulation, an der Trotzmacht des Geistes, an ihren Bedürfnissen, am Nein sagen (ein Nein zum Gegenüber ist ein Ja zu mir), eigene Grenzen wahren, ihre Berufung finden, Gestalterin sein, Gläserne Glocke als Schutz vor negativen Gefühlen, Wandlung einer Krise in eine Chance, zur Entwicklung von Resilienz, Arbeit mit und in Bildern, verständnisvolles Rückfragen, sokratischer Dialog, Ruhe, Zeit. Sie selbst beschrieb sich aus kritischer Betrachtung: ohne Selbstwert, allen alles recht machen wollen, sich selbst hinten an stellen, nicht „Nein“ sagen können, nur schwer Entscheidungen treffen zu können, Perfektionismus, ungeduldig mit sich selbst, mehr eigene Schwächen, als Positives. Ihre Potentiale beschrieb sie: mit der Liebe zu Mensch und Tier, empathisch, feinfühlig, verantwortungsvoll, streben nach Harmonie, Einzelwahrnehmung, vielseitig interessiert und offen, große Geduld mit andern. Bei der „Wunschfrage“ wünschte sie sich: Liebe und Frieden für sich und andere und Gesundheit. Sie erzählte, dass sie in die Depression und ins Burn-

Out kam, weil sie nichts von ihrer Hochsensibilität wusste, konnte nicht Nein sagen, wollte es allen recht machen, ging nur auf die Bedürfnisse der anderen ein, ging permanent über eigene Grenzen, hat sich selbst nicht wahrgenommen mit ihren Bedürfnissen, unbewusste Glaubenssätze haben sie getrieben, hat ihre große Liebe wegen ihres Vaters verlassen, Vater meinte es wäre ihm peinlich, ihr nächster LG gefiel dem Vater, der LG aber misshandelte und vergewaltigte sie, sie beendete die Beziehung.

Ihr ganzes Leben war sie anders, ihre Mutter hatte teilweise Angst vor ihren Fähigkeiten. Sie schildert ihre Kindheit als harmonische, schöne Kindheit, mit einer liebevollen, fürsorglichen Mutter.

Vor 7 Jahren machte sie eine Psychotherapie. Der Therapeut beendete von sich aus die Therapie und meinte sie wäre austerapiert, bzw. er weiß nicht mehr weiter, denn sie wisse alles besser. Durch Zufall kam sie auf ihre Hochsensibilität, damit hat sich vieles erleichtert. In der Arbeit leidet sie unter der Missgunst ihrer Arbeitskolleginnen, sie versteht es nicht, da sie nie etwas dazu beigetragen hat, nie ein böses Wort oder Gedanken, möchte deshalb die Arbeit wechseln. Bietet sich bei neuen Arbeitsstellen weit unter ihrem Wert an. Sie ist bescheiden, dankbar dem Leben gegenüber, der Natur und Tieren verbunden – Natur und Tiere sichern ihr emotionales Überleben.

Sie nahm die Beratung immens schnell an, setzte alles sofort um. *Der Klient kann erst verstehen, wenn er sich selbst verstanden fühlt.*

Wir philosophierten auf hohem Niveau. Nach jeder Einheit kam sie immer mehr gestärkt in die Beratung, aufrechte Körperhaltung, leuchtende, offene Augen. Ihr Potential zeigte sich, sie wuchs förmlich über sich hinaus. Sie kam in ihre Kraft, sprudelte vor Ideen und Tatendrang, begann wieder Sport zu machen, ist dabei sich von ihrem LG zu trennen. Sie genoss jede Einheit, war dankbar für jede Kleinigkeit in dem Beratungssetting: guten Tee, ein Lächeln, für die Zeit, für die Worte, für die frische Luft nach dem Lüften, für das Dasein, Kerzenlicht, Duftlampe, frische Schnittblumen am Tisch, Spaziergang zu „Kraftorten“, uvm. Ich durfte durch sie ebenso sehr viel lernen. Vor allem Achtsamkeit und das Wissen, dass es viele Hochsensible gibt, die wahrgenommen, akzeptiert und integriert werden möchten. Frau J. zu begleiten ist auch für mich ein großes Geschenk. Frau J. kam zu einer der Beratungen und meinte. „Es ist wie nach Hause kommen!“

4 Eigene Reflexion und kritische Auseinandersetzung

Was mich öfters in Beratungssituationen und in meiner beruflichen Tätigkeit als Sozialpädagogin aufhorchen ließ, war die Beschreibung einiger Klienten. Diese waren einfach nicht stimmig für mich. Sie erzählten von sich, dass sie depressiv sind, eine psychische Erkrankung oder Borderline-Störung diagnostiziert wurde. Bei Burn-Out Klienten wurde danach gesucht, wie es dazu kam. In meiner Arbeit treffe ich auf viele Menschen, die mit Traumata und Schicksalsschlägen ihr Leben verbracht haben. Diese Menschen trafen dann auf Fachleute, wie Therapeuten, Betreuer, Berater und Ärzte. Zu oft wurde ich Zeuge davon, dass diese traumatisierten, hilfeschuchenden Menschen nicht in ihrer Würde, in ihrem Menschsein gesehen wurden und nicht mit Wertschätzung, Respekt und Mitgefühl behandelt wurden. So war es mir in meiner Arbeit wichtig das Menschenbild von Viktor Frankl öfters zu betonen und ebenso die Wichtigkeit der Beziehung in einer Beratung herauszuarbeiten.

Darüber hinaus beschäftigte mich die Zuschreibung der Depression und des Burn-Out-Syndroms. Mir kam es so vor, dass diese Diagnose zu schnell und unreflektiert ausgegeben wurde. Bei genauerem Hinterfragen stand ein Mensch dahinter, der sich in der Gesellschaft nicht wohl und nicht angenommen fühlte. Er war auf der Suche nach Menschlichkeit, Wertschätzung, Respekt, ehrlicher Beziehungen und Liebe. Er wollte einfach nur gesehen und angenommen werden in seinem Sosein, mit seinen Wertvorstellungen und mit seinen Bedürfnissen. Diese Menschen haben sich bei einem ehrlichen Gegenüber, der in ihnen ihr Potential sieht, wieder aufgerichtet. Sie haben Hoffnung und Mut gefunden sich selbst wieder anzunehmen, wieder zu leben. Ich möchte hier auch darauf aufmerksam machen, dass dies u. a. die Grundbedürfnisse unserer Kinder sind.

Ich möchte hier einen Appell hinterlassen: lasst uns unser Menschsein zu dem machen, wozu es gedacht war – zu einem verantwortungsvollen Geschöpf. Erich Fromm hat den Begriff der Biophilie verwendet - es ist eine leidenschaftliche Liebe zum Leben und zu allem Lebendigen, als Wunsch nach

weiterem Wachsen, sei es einer Person, einer Pflanze, einer Idee oder einer sozialen Gruppe.

Es geht aus einer Vorbildwirkung eine enorme Kraft aus. Wenn wir uns mehr Achtsamkeit, mehr Respekt und Wertschätzung und mehr Sensibilität wünschen, dann müssen wir es auch verinnerlichen und vorleben.

Georg Parlow spricht davon, dass die Rolle vom „Verwalter der Werte“ in unserer Kultur von Hochsensiblen Menschen angenommen, erfüllt und gelebt werden sollte. Die Welt braucht nicht unser Ego, sondern vor allem unser Herz und unsere Bereitschaft, die Verantwortung des „besseren Durchblicks“ zu schultern. Liebe deinen Nächsten wie dich selbst – nicht mehr, aber auch nicht weniger. Gib das, was du dir erwartest. Dabei hilft uns weder falsche Bescheidenheit noch Anspruchshaltung. Ob es uns gefällt oder nicht, wenn es um Werte geht, sind Hochsensible Menschen diejenigen, die voraus gehen. Unsere Handlungen haben Auswirkungen, und diese Verantwortung ist Teil unserer Bestimmung. Um diese auf uns zu nehmen, brauchen wir Mut und Demut (Georg Parlow <https://www.zartbesaitet.net/sensibilitaet-verantwortung-hsp-foerderer-der-kultur/>).

Ich bin mit dem Glaubenssatz aufgewachsen „Alles ist für was gut, auch wenn es im ersten Moment nicht so erscheint. Nimm an dein Schicksal und vertraue“. Und mit einem Lied im Ohr, dass mich aus vielen Situationen mit erhobenen Haupt gehen hat lassen, weil ich nach den Sternen schaute und immer auf das Leben vertraute:

„Die kleinen Dinge des Lebens, schenkt dir der Himmel vergebens, wenn du nicht siehst, dass die Blumen blühen, über dir Sterne stehen, nimmst du sie dankbar entgegen, die kleine Dinge im Leben, dann brauchst du gar nicht der Größte sein, es zählt nur das Herz allein“

*„Die Grundlage menschlichen Zusammenlebens
ist eine zweifache und doch eine einzige:
der Wunsch jedes Menschen, von den anderen als das bestätigt zu werden,
was er ist, oder sogar als das, was er werden kann,
und die Fähigkeit der Menschen,
seine Mitmenschen in dieser Weise zu bestätigen.“
(Martin Buber)*

5 Literatur- und Medienverzeichnis

Frankl, Viktor: Grundkonzepte der Logotherapie. Facultas, Wien 2015a

Frankl, Viktor: Was nicht in meinen Büchern steht. Lebenserinnerungen. Beltz, Weinheim 2015b

Frankl, Viktor: Der unbewußte Gott. Psychotherapie und Religion. Dtv, München 2015c

Frankl, Viktor: ... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. Kösel, München 2009

Frankl, Viktor: Das Leiden am sinnlosen Leben. Herder 1991

Frankl, Viktor: Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Fischer, Frankfurt am Main 1995

Lukas, Elisabeth: Lehrbuch der Logotherapie. Menschenbild und Methoden. Profil, München 2014

Reichardt, Eliane: Hochsensibel. Wie Sie Ihre Stärken erkennen und Ihr wirkliches Potential entfalten. Südwest Verlag, München 2016

Riedel, Christoph/**Deckart**, Renate/**Noyon**, Alexander: Existenzanalyse und Logotherapie. Ein Handbuch für Studium und Praxis. WBG, Darmstadt 2008

Rogers, Carl R.: Entwicklung der Persönlichkeit. Kett-Cotta, Stuttgart 1985

Sellin, Rolf: Wenn die Haut zu dünn ist. Hochsensibilität – vom Manko zum Plus. Kösel-Verlag, München 2012

Pichler, Harald: Arbeit. Sinn und Motivation. Braumüller, Wien 2018

Internet

Rost, Detlev: Hochbegabung.

https://www.hochbegabten-homepage.de/hochbegabung_bei_kindern.html [17.01.2019]

Waibel, Eva-Maria: Erziehung zum Selbstwert oder was hat der Selbstwert mit personalen Werten zu tun? <http://www.eva-maria-waibel.at/wp-content/uploads/Artikel-Erziehung-zum-Selbstwert.pdf> [27.1.2019]

Parlow, Georg: <https://www.zartbesaitet.net/sensibilitaet-verantwortung-hsp-foerderer-der-kultur/> [27.1.2019]