SAG7 – Anonyme Hochsensible

Selbsthilfe für hochsensible Personen

Hochsensibilität: Fluch und Segen für Betroffene!

Feinfühlig, dünnhäutig, sensibel – diese zarten Wesenszüge werden in unserer von Leistung und Konsum getriebenen Gesellschaft häufig als Schwäche ausgelegt, und von hochsensiblen Personen – kurz HSP – meist auch als solche empfunden. Die Kehrseite der Medaille – etwa die Fähigkeit, sich in Menschen oder Situationen einzufühlen, empathisch zuzuhören und behutsam mit anderen umzugehen – beinhaltet jedoch Qualitäten, die gerade in der heutigen Zeit von großer Bedeutung sind. Der Beitrag von hochsensitiven Menschen ist für uns alle sehr wertvoll und wichtig. Dennoch werden HSP immer öfter an den Rand des menschlichen Zusammenlebens gedrängt, weil sie selbst und ihr Umfeld meist nichts von der Existenz dieser Veranlagung wissen. HSP zweifeln meist an ihrer Gesundheit und leiden als Sensible in einem weniger feinfühligen Umfeld, können mit ihrer besonderen Fähigkeit nicht umgehen und fallen durch Unverständnis oft in Süchte und Erkrankungen.

Die US-amerikanische Psychotherapeutin und Universitätsprofessorin Dr. Elaine N. Aron gilt als Pionierin auf dem Gebiet der Hochsensibilität. Sie erforschte das schon vor Jahren von C. G. Jung beschriebene Phänomen und begann, es wissenschaftlich aufzuarbeiten. Im Jahr 1996 veröffentlichte sie in einer angesehenen wissenschaftlichen Zeitschrift erstmals einen Artikel über das Thema, wo sie auch den Namen Highly Sensitive Person (HSP – die hochsensible Person) prägte.

Dr. Aron stellte fest, dass zirka 15 – 20 % aller Menschen von Geburt an besonders feinfühlig veranlagt sind. Hochsensibilität wird von ihr durch eine detailliertere Wahrnehmung (Reizoffenheit) und intensiveres Fühlen, verbunden mit der Notwendigkeit besonders gründlicher innerer Verarbeitung des Wahrgenommenen und Gefühlten beschrieben. Hochsensibel zu sein bedeutet für sie, in jeder Situation weitaus höhere Datenmengen zu erfassen und zu verarbeiten als andere Menschen. Folglich neigen HSP zu Überstimulation, dem unangenehmen Zustand der Reizüberflutung. Andererseits ist ihr inneres und äußeres Wahrnehmen genau deshalb so reich an Details und Tiefe.

Faktoren zur Feststellung der eigenen Feinfühligkeit können sein:

- intensive Reaktionen auf bestimmte Geräusche, Gerüche, Licht oder Berührung;
- Schwierigkeit, in Stresssituationen Gedanken und Gefühle zu beherrschen;
- die Notwendigkeit besonders gründlicher Verarbeitung von inneren u. äußeren Reizen;
- ein erhöhtes Ruhebedürfnis bei anhaltender Reizüberflutung;
- ausgeprägter Perfektionismus und Gerechtigkeitssinn; Gewissenhaftigkeit;
- hoher ethischer Standard; auf Minderheiten achtend und dem Allgemeinwohl verpflichtet;
- ausgeprägtes Harmoniebedürfnis, das oftmals mit Konfliktscheue verwechselt wird;
- eine feine u. detaillierte Wahrnehmung sowie Offenheit für innere und äußere Reize.

Die Teilnahme am **12-Schritte Programm** der **Anonyme Hochsensible** eröffnet jedem Betroffenen die Chance, sich mit anderen Menschen in einem geschützten Rahmen über seine Gedanken, Gefühle und Erfahrungen auszutauschen. Bestehender Leidensdruck wird gelindert. Einer spricht, die anderen hören zu. Ratschläge, Kritiken und Bewertungen gibt es nicht. Jeder spürt, dass er nicht länger alleine ist. Die 12 Schritte sind die geistige Grundlage für die Genesung. Anonymität schafft Vertrauen und Sicherheit. Sie schützt den Einzelnen vor Beschämung und Stigmatisierung. Durch den gegenseitigen Austausch stellt sich das Gefühl der Zugehörigkeit ein – die Selbstbezogenheit schwindet.

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der aufrichtige Wunsch, mit selbst- und fremdschädigendem Verhalten aufzuhören. Die Gemeinschaft erhält sich durch Förderungen, Spenden und eigene Zuwendungen. Die Selbsthilfe ist kostenlos und anonym. Die Gemeinschaft ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen. Unser Hauptzweck ist, unsere Hochsensibilität bewusst zu leben und andere bei ihrer Bewusstwerdung zu begleiten. Dadurch verhelfen wir uns selbst und anderen zu mehr Lebensfreude. Die Teilnahme an den Gruppentreffen ist kostenlos, der Einstieg jederzeit möglich.

Kontakt & weiterführende Informationen

SAG7 – Anonyme Hochsensible
Phone: +43664 528 52 08
E-Mail: selbsthilfe@sag7.com
Web: www.sag7.com