

Gudrun Schultheiß erkennt eine Verwandtschaft von Trauma und Hochsensibilität: „Ich nehme viele feine Unterschiede im Kontakt und den Begegnungen mit hochsensiblen Menschen wahr. Manche Hochsensible fühlen sich mit den Schätzen und Ressourcen der Hochsensibilität sehr wohl. Manchmal frage ich mich, ob es eine Verknüpfung zwischen Hochsensibilität und Traumatisierung gibt. Die Reaktionen und das Verhalten nach Traumatisierungen können denen von vielen Hochsensiblen sehr ähnlich sein: Das übererregte oder immobilisierte Nervensystem, bis hin zur Erstarrung, das Gefühl von „Sei auf der Hut“, die Angst, die stets auf Alarm geschalteten Antennen, das Gefühl der Überflutung, die feinfühlig und feinsinnige Art.“

Scham - Selbstregulation und Würde– Gudrun Schultheiß

„Stopp! Du kannst das Glas nicht einfach auf den Boden werfen!“. Ein einfacher Satz. Er kann das kleine Mädchen auf positive oder negative Weise formen. Je nachdem, wie die Bezugsperson reagiert. Wie sie zum Kind spricht, wie präsent sie bleibt. Wenn dem kleinen Wesen positiv vermittelt und erklärt wird, weshalb es etwas nicht darf und sich die Bezugsperson weiterhin liebevoll und präsent verhält, hat das Kind die Chance die Grundlage zu lernen: Ich bin okay und da gibt es etwas, was ich nicht darf, da ist eine Grenze. Doch mir passiert nichts Schlimmes. Ich als Mensch werde (weiterhin) geliebt.

Wenn es dem kleinen Wesen hingegen mit strengen Worten, Blicken, Gesten „gesagt“ wird und es dafür auf irgendeine Weise gestraft wird, ihm vermittelt wird „Du bist nicht okay!“, es sogar den Raum verlassen muss, ihm das Glas weggenommen oder es gar geschlagen wird, ihm nicht erklärt wird, weshalb es etwas nicht tun soll oder, oder, oder ...schafft dies die Grundlage für die toxische Scham. Dem kleinen Wesen wird bis in den inneren Kern hinein vermittelt: Du bist nicht okay. Pfui, schäm` dich! Was sollen wir nur mit dir machen? Was fällt dir ein?

In den ersten zwei, drei Lebensjahren sind wir besonders darauf angewiesen, dass unsere Bezugspersonen für uns da sind, uns beruhigen, auf uns eingehen, uns wiegen, streicheln, Blickkontakt halten, liebevoll zu uns sind. Wenn dies so war, haben wir als Erwachsene die Möglichkeit gut für uns zu sorgen und können uns gut selbst regulieren. Viele Menschen hatten jedoch in ihrer Kindheit genau das nicht. Es fällt uns als Erwachsenen dann schwer oder es ist uns gar unmöglich, gut für uns selbst zu sorgen. Wir brauchen dann den Kontakt zu anderen Menschen, den Blick, die Beruhigung, das Zuhören, die Bindung, die Spiegelung, die Resonanz.

Bei meiner Enkeltochter erlebe ich die Lebensfreude, das Staunen, die Neugier, die Erregung, das Wollen, die Lust am Entdecken sowie den Rückzug, wenn es genug ist. Ich erlebe aber auch die Herausbildung der Scham. Sie entwickelt sich sehr früh im Leben eines Menschen und zeigt sich, was ich beobachte, ab dem zweiten Lebensjahr, als erster tiefer emotionaler Schmerz, der zum Leben dazu gehört. Wir gehen alle durch die Scham hindurch. Es gibt die positive und die toxische Scham. Die positive Scham ist lebenswichtig, um sich zu spüren und Grenzen zu erfahren: „Es gibt nicht zur mich“ und um Empathie, Selbstliebe und Mitgefühl zu entwickeln.

Hochsensibilität und Scham sind häufig miteinander verknüpft. Die Fragen nach dem: Bin ich richtig? Wie soll ich sein? Was ist gut? Wie bin ich „gut“? Maßstab ist hierbei, was offensichtlich „normal“ sein soll. Es werden Bewertungen und Definitionen darüber vorgenommen, was gut ist und was nicht. Menschen, die hochsensibel sind, passen oft nicht in die vorgegebene Form hinein. Mit manchem können sie problemlos mit schwimmen. Anderes können sie gar nicht. Hier sitzt die Scham der Hochsensiblen. Sie birgt bestimmte Dinge, mit denen wir umgehen lernen müssen. Hochsensibilität hat einen „Gewinn und einen Preis“. Sie ist

nicht wählbar. Und Auswirkungen gibt es in beide Richtungen. Auswirkungen, die bereichernd sind und Auswirkungen, die ein bestimmtes Augenmerk erfordern - samt der Konsequenzen, die sich daraus ergeben.

„Stell dich nicht so an!“ – Dieser Satz wirkt!

Wenn uns im Leben häufiger solch kleine Situationen im Alltag begegnen, werden wir ein Lebensgefühl entwickeln von: Ich bin nicht richtig. Ich bin nicht liebenswert. Daraus können sich Ängste, Selbstzweifel, Perfektionismus und auch körperliche Beschwerden entwickeln. Hochsensible Menschen schildern oft, dass sie als Kind nicht sein durften wie sie waren. Ihr Wesen war nicht willkommen. „Stell dich nicht so an“, ist auch so ein Satz, der dazu führt, dass diese Menschen sich schämen, an sich zweifeln und/oder sich zurückziehen. Die toxische Scham trifft uns als ganzen Menschen, in jede Zelle unseres Körpers und unseres Geistes. Ich beobachte immer wieder, wie weit verbreitet und tief verankert dieses Phänomen auch heutzutage noch in unserem Erziehungs- und Bildungssystem ist. Wenn sich die Scham mit Beginn des zweiten Lebensjahres deutlich zu zeigen beginnt, erinnern wir uns nicht zurück an diese Zeit. Was auch immer passiert, Gefühle und Lebenseinstellungen bleiben abgespeichert im Körper und Geist und begleiten uns jahrelang, eventuell sogar bis zum Tod.

Optimaler Weise erleben wir einen Bezugsrahmen, in dem wir geliebt werden und sich die Menschen um uns herum freuen, dass es uns gibt. Dann entwickeln wir ein positives Selbstbild, Vertrauen, sind gut in Kontakt mit uns und unserer Umwelt und können uns bei Stress, Anspannung und Erregung wieder sehr gut selbst regulieren und wohlfühlen. Menschen, die dieses Geschenk nicht erhalten haben, diese Grundlage nicht erlernen konnten, sind sie oft „außer sich“ also mehr beim anderen als bei sich selbst. Die Sehnsucht geliebt, endlich anerkannt zu werden ist so groß, dass sie im Außen suchen: „Wie muss ich sein, damit ich endlich willkommen bin?“ Sich nicht zu spüren, im Außen orientiert sein, führt manchmal zur Dissoziation, so dass Menschen ihren Körper gar nicht mehr wahrnehmen und sich von ihm abspalten. Als Selbstschutz um mit dem, was sie erfahren haben, leben zu können.

Bei hochsensiblen Männern ist die Scham nochmals ein gesondertes Thema. Denn sie passen nicht in das „typische“ Männerbild und müssen sich oftmals mit ihrer Weichheit und Sensibilität zurücknehmen/sie verstecken und verleugnen, oft werden sie dafür belächelt oder gar ausgelacht. Sensible Männer in unserer Kultur haben es mit ihrer Feinfühligkeit oft noch schwer im Leben, weil noch immer ein bestimmtes Männerbild gilt, dem sie nicht entsprechen. Sie fühlen sich teilweise einsam und doch können sie oft evt. nicht, oder es fällt ihnen schwer – wie es von Männern nach wie vor erwartet wird – den ersten Schritt auf jemanden zugehen. Manche Männer sind in ihren Beziehungen sehr glücklich, weil sie jemanden gefunden haben, der sie annimmt, wie sie sind. In Bezug auf ihre Kinder können Väter, meiner Erfahrung nach, die Feinheit hingegen oft gut zulassen.

Scham, Zweifel, Suchen, Sehnsucht, Wohlfühlen – alle Gefühle sind im Körper abgespeichert und kommen darüber zum Ausdruck. Ungeklärte Situationen, Traumatisierungen, Ängste suchen sich ihren „Platz“ im Körper. Sie manifestieren sich dort oft über Jahre. Ich beobachte das bei meiner Enkeltochter. Wenn ihr etwas nicht behagt, sie etwas nicht will, dann zieht sie die Schultern hoch und sie beginnen sich zu bewegen, als ob sie etwas abschütteln oder sprechen wollen. Danach ist alles wieder okay. Wie Tiere, die ihren Stress abschütteln und danach wieder zur „Tagesordnung“ übergehen. Leider haben wir Menschen dies häufig verlernt und halten fest. Das erlebe ich manchmal auch bei meinen Klienten. Die Anspannung wird im Körper gehalten, da sind Schmerzen, Blockierungen der Muskeln, der Atem stockt.

Die Scham überlisten

Die das Lebensgefühl oft begleitende tiefe Scham und die Schuldgefühle gilt es, sich anzuschauen und sie für sich anzunehmen. Erst über das Annehmen ist eine Auflösung und Veränderung möglich. Wir wollen

diese Teile an uns meistens nicht wahrhaben und sie loswerden. Doch je mehr wir etwas loswerden wollen, ohne mit diesem „Etwas“ Kontakt aufzunehmen, je mehr wird es an uns kleben. Scham als Lebensgefühl geht uns alle an und ist uns allen sehr vertraut. Das ist die Chance damit in der Gruppe und auch im Einzelsetting zu arbeiten. Die meisten von uns sind von der negativen, der toxischen Scham durchsetzt. Diese Gelegenheit gilt es beim Schopfe zu packen und die Scham zu überlisten, indem wir uns offenbaren und zeigen. Denn das Geheimnis der Scham ist, dass sie weniger wird oder sich gar auflöst, wenn wir darüber sprechen, uns mit ihr zeigen und wenn wir gemeinsam lernen auch darüber zu lachen.

Die Menschen denken oft, sie hätten kein Selbstbewusstsein und wünschen sich mehr davon. Eher selten wird dies damit in Verbindung gebracht, dass die toxische Scham so tief wirkt und uns als ganze Person trifft. So sind viele Menschen nicht in der Lage sich zu zeigen, wie sie ursprünglich sind. Es legt sich ein Schatten über ihren Ursprung: „Ich kann mich nicht zum Ausdruck bringen. Ich kann nicht zum Ausdruck bringen, was ich brauche oder was mich stört. Denn es wird keiner verstehen“. Wobei letzteres ja noch zu verkraften wäre. Es muss ja nicht unbedingt verstanden werden, was einem gut tut. Das Schlimme daran ist die Bewertung und Beurteilung/Verurteilung. Hochsensibilität passt anscheinend nicht in unsere Kultur. Die Betonung liegt auf „anscheinend“. Denn zum Überleben und Glücklich sein braucht es die Seiten der Hochsensiblen. Die Empathie, die Emotionalität, die Tiefe, die Kreativität, die Feinheit, das Gespür, das Vorausschauende, die Menschlichkeit, das Staunen und das Wundern.

Die Anteile der Hochsensibilität mit den Erfahrungen aus der Biografie zu verknüpfen und so ein anderes Verständnis für die eigenen Verhaltensweisen zu entwickeln und ein Verständnis dafür, weshalb es so verdammt schwer ist, bei sich zu bleiben und die eigenen Bedürfnisse zu äußern und zu erfüllen. Hier ist Platz sich zu zeigen und zu erfahren: „Ich werde gehört und gesehen.“ Und mit diesen Erfahrungen Neues zu erproben, in der Gruppe und dann mehr und mehr auch in der Welt und sich von dem „Ich bin nicht richtig. Mit mir stimmt was nicht.“ zu lösen.

Der Weg zum gesunden inneren Gleichgewicht

Parallel dazu geht es darum, in die Selbstregulation zu kommen. Selbstregulation meint die Phase auf dem Weg zum gesunden inneren Gleichgewicht, zum Sich-Wohlfühlen verbunden mit der Antwort auf die Frage, was der Einzelne genau dazu braucht. Heilung ist dabei etwas Heiliges und sie passiert in dem Augenblick, in dem wir uns so zeigen, wie wir sind. Dazu brauchen wir uns als Menschen gegenseitig. Ein idealer Ort dabei könnte eine Therapiegruppe sein. Hier kann der Einzelne lernen - im Kontakt mit anderen Menschen, in der Spiegelung und in der Resonanz. Man kann lernen, heiler zu werden, sich zu orientieren und sich zu regulieren, damit das Nervensystem wieder in eine Stabilität gelangt. Und parallel dazu werden gemeinsam Strategien entwickelt, um sich dann auch selbst regulieren zu können. So entsteht ein Gefühl von Sicherheit, Orientierung und Wohlbefinden im Leben. Hierfür können die uralten Atemtechniken aus dem Yoga sehr unterstützend sein, Achtsamkeitsübungen, Erdungsübungen, Druck- und Spürübungen, bioenergetische Übungen und vieles mehr.

Ich begann einen meiner Gruppenabende mit einer Übung, bei der die Teilnehmer körperlich in Kontakt miteinander kamen, indem sie sich gegenseitig mit den Rücken oder den Hüften begrüßten und dann voneinander wegdrückten. Also eine Druck- und Grenzübung, mit dem Spüren der eigenen Kraft, dem Spaß am Miteinander. In der Auswertung stellte sich heraus, dass sich eine Teilnehmerin damit nicht wohl gefühlt hatte. Über die Frage, wie sie diese Übung ausgehalten und es geschafft hatte, trotzdem mitzumachen, kamen wir auf ihre Biografiemuster zu sprechen: Erstmal mitmachen, aushalten, dann in den innerlichen Rückzug gehen, sich einsam fühlen und alles blöd finden. Auf meine Frage, ob ihr das vertraut sei, schilderte sie, dass sie an dem Abend traurig angekommen sei, mit dem Gefühl, nicht dazu zu gehören. Ich fragte weiter, ob sie dieses Lebensgefühl von früher kenne. An ihrem Körper nahm ich wahr, dass sie Gefühle festhielt. Durch die Anspannung im Kiefer und Bauch und die sich bewegenden Füße. Ich habe

sie gefragt, ob sie bemerke, dass sich ihre Füße bewegen. Sie bejahte. Ich fragte sie weiter: „Wenn deine Füße jetzt könnten, wie sie wollen und sprechen würden, was würden sie dann gerne tun?“ Darüber lösten sich Gefühle, ihre Traurigkeit wurde sichtbar. Ich fragte sie, ob ich mich neben sie setzen dürfe. Nähe ist für die Klientin nicht immer gut aushaltbar. Sie erlaubte es mir. In der weiteren Arbeit stellte sich dann heraus, dass sie bereits als Kind immer das Gefühl hatte, nicht ernst genommen zu werden, nicht dazu zu gehören, von keinem gehört zu werden. Ihre Überlebensmuster mit solchen Situationen umzugehen, haben dort ihre Wurzeln. Im Folgenden verschaffte sie sich eine Realitätsüberprüfung in der Gruppe und mit mir, ob diese Muster heute und hier auch real sind. Sie machte dabei die Erfahrung, in diesem Rahmen sehr wahrhaftig und dabei sehr willkommen sein zu können und erfuhr, dass das Interesse an ihr sehr groß ist.

Was will ich wirklich?

Im Coaching ist es manchmal notwendig sehr klar zu spiegeln, was ich bei meinem Gegenüber wahrnehme, es zu benennen und zu überprüfen. Zum Coaching kommen Menschen, die ein klares Anliegen, ein Ziel haben. Hier geht es nicht unbedingt um die Biografie eines Menschen, sondern um ein aktuelles Thema, das geklärt werden will. Auch im Coaching beziehe ich den Körper mit ein, da er spricht, bevor die Worte folgen. Ich lasse die Menschen manchmal ihre Anliegen, ihre Wünsche auf verschiedenen Ebenen formulieren: Auf der Kopfebene, der Herz- und der Bauchebene. Das ist ein spannendes Experiment und eine wunderbare Methode, um einen Zugang zu den eigenen Themen und Zielen zu erspüren. Herauszufinden, „Was will ich wirklich?“ Ist es an Zeit, Dinge zu verändern, sie anzunehmen statt darunter zu leiden oder es ganz sein zu lassen? Welcher ist der jeweilige Preis? Welches Opfer bin ich bereit zu geben? Welche sind die wirklichen Potentiale? Wie oft will ich noch ins Loch fallen, bis ich eine andere Straße gehe? Oder will ich um das Loch herumgehen? Metaphern und Geschichten verdeutlichen oft mehr als viele Worte.

Da körperlich im Nervensystem und im Hirn, in den Muskeln, der Atmung und den Organen so viel passiert, wenn wir im Stress sind, angespannt sind, uns unsicher und ängstlich oder bedroht und hilflos fühlen, steht der Körper neben der Sprache im Mittelpunkt meiner Arbeit. Dadurch, dass ich Yoga unterrichte, mich mit den Themen Körper, Atem, Meditation, schon lange beschäftige, ist es für mich manchmal ein „Lesen des Körpers“. Der Zustand eines Körpers - sei es die Aufrichtung, die nach vorn gebeugte Haltung, Gestik und Mimik, die Tiefe des Atems, wo der Atem fließt, die Stimme, der Blick, eine Begrüßung, eine Reaktion auf etwas... Der Körper spricht und beschreibt so lange bevor jemand etwas erzählt, seine eigene Geschichte, seinen aktuellen Zustand.

Der Hintergrund meiner Ausrichtung auf die Leichtigkeit ist die Beschäftigung mit dem Thema Humor - dem Inneren Kind: Das Spielerische entdecken und leben. Kinder sind so wie sie sind. Humor ist ein sehr tiefes spirituelles Thema. Die Weisheit des Humors lautet: Ich bin wie ich bin, ich bin die/der ich bin. Und damit zeige ich mich. Ich lache über mich selbst, ich freue mich über mich selbst und genieße den Augenblick. Das ist pure Lebensfreude. Strategien des Humors fließen in die Therapiegruppe und im Einzelsetting ein. Das große Thema Status - wie gehe ich durch die Welt, wie präsent bin ich - zeigt sich immer wieder im Körper.

Menschen ins Fühlen bringen

Ich lade dazu ein, sich auszuprobieren. Das Aufgerichtet-Sein bis hin zum klein und eng Sein erfahren, Situationen aus dem Leben im geschützten Rahmen, im Raum für Leichtigkeit zu erleben. Die Sinne zu spüren. Meine Erfahrung mit vielen Hochsensiblen ist, dass diese eher gebeugt und nach innen gerichtet durchs Leben gehen. Und dass es um ihre Aufrichtung geht. Mein Anliegen ist es, Menschen ins Fühlen zu bringen. Wie fühlt es sich an, tief zu atmen? Wo ist der Atem spürbar? Was passiert dabei im Körper, im Geist, im Blick, mit den Emotionen? Welche Auswirkungen hat das auf das Hier und Jetzt, auf das

Miteinander, auf die Orientierung? Ist es überhaupt möglich tief zu atmen? Was machen die Gedanken dabei? Das Wunderbare ist, dass ich nicht unbedingt in die Tiefe der Erfahrungen, der Lebensgeschichten eintauchen muss, um Heilung zu geben.

Indem ich präsent bleibe, das Gewähr-Sein schule, kann sich körperlich etwas zum Positiven ändern. Darüber haben Veränderungsprozesse eine Chance auch auf rein gedanklicher Ebene gestaltet und geschaffen zu werden. Präsent-Sein bedeutet, dass sich die Klienten immer wieder auf das, was gerade passiert, körperlich, emotional, gedanklich besinnen und spüren. So kann ein neuer Raum gestaltet werden. Quasi wie eine Trennung von alten Gefühlen, die sie erstarren, ängstigen, hilflos oder wütend werden ließen, hin zu: „Jetzt ist es anders! Jetzt erlebe ich (es) anders; lebendiger, freudiger und jetzt spüre ich meinen Körper wieder. Jetzt beginne ich zu fühlen, beginne Kontakt aufzunehmen.“

Ich ermutige die Menschen in der Gruppe und im Einzelsetting sich umzuschauen, zu sehen, mit wem sie es im Augenblick zu tun haben und was jetzt gerade ist. Die Gruppe ist ein wunderbarer Ort dafür gesehen zu werden, zu sehen und zu lauschen. Das Alte kann mehr und mehr in den Hintergrund treten - ohne abgewertet zu werden. Alles hatte und hat seinen Sinn und Qualitäten, war eventuell eine Ressource um gut zu überleben. Dahinter steht das Annehmen dessen was war und was ist, der Scham, der Hilflosigkeit, ... In der Gruppe ist das Feedback ein Geschenk. Mit der Ehrlichkeit, der Resonanz, den vielen parallelen Erfahrungen der Einzelnen führt es dazu, dass es leichter wird sich zu zeigen, die Scham zu zeigen und letztlich darüber hinaus zu gelangen. Indem sich jede/r mitteilt, wird ein Raum geschaffen, der heilig-heilend wirkt: „Ich werde gesehen und lausche.“ Das ist mit das Heilendste überhaupt: Endlich gesehen und gespürt zu werden. Und auch gespiegelt. So arbeite ich mit sanften Körperübungen, um mit sich in Kontakt zu kommen. Ich arbeite mit dem Aufstellen von Themen und Personen, Übungen aus der Bioenergetik. Manchmal ist es gut, die Menschen zu konfrontieren.

Ich lausche dem Klienten, lese in seiner Mimik und seinem Körper, in seinem Atem. Und wenn sich die Emotionen oder der Körper des Klienten verändern, dann ist es meine Aufgabe dies aufzugreifen, den Klienten dieses rückzumelden und zu fragen, ob meine Wahrnehmung stimmt. Darüber lade ich den Klienten ein, diese Gefühlslage, die jeweilige Körperhaltung, den Impuls oder was auch immer, gemeinsam mit mir zu erforschen, ihnen zu lauschen und diese anzunehmen. Im Annehmen - egal ob angenehme oder unangenehme Themen - liegt die Chance Verdrängtes, wie Angst oder Wut, mehr und mehr ins Gewahrsein zu bringen. Durch das Annehmen und Bewusstmachen besteht die Möglichkeit, die Wahl zu haben, z.B. zwischen Angst haben und dem Erforschen wollen. Darüber besteht die Chance den Panzer, das Korsett zu lösen oder eventuell sogar abzulegen.

Über das Pendeln können sich negative Empfindungen wie Angst und Wut lockern. Der Zugang zu den positiven Gefühlen und Wünschen wird möglich. Dieser Wechsel lässt die Menschen entspannter werden und wieder lebendiger. Das Pendeln ist ein angeborener Rhythmus: Zusammen ziehen und ausdehnen. Dieser Rhythmus ist erstarrten, festgefahrenen, sich chronisch im Stress befindenden Menschen verloren gegangen. Beim Pendeln geht darum diesen Rhythmus wieder zum Fließen zu bringen. Eine Methode des Pendelns besteht darin gegensätzliche Empfindungen zu spüren, angenehme und unangenehme. Hierbei lernen die Menschen, dass der Körper nicht ihr Feind ist. Das schafft Stabilität und die freie Wahl, auch angenehme Gefühle zu spüren. So entstehen neue synaptische Verbindungen im Hirn.

Ich kann die eigene Wahrnehmung zum Angenehmen und zum Unangenehmen lenken. Das gilt auch bei Schmerzen.

Angespanntheit, Hilflosigkeit, Ängste und Schmerzen

In der Therapiegruppe gab es eine Klientin, die stark unter Kopfschmerzen litt und körperlich sehr angespannt wirkte. Auf meine Frage: „Was brauchst Du heute und hier von uns, von mir?“, antwortete sie, dass sie sich gern hinlegen wolle. Meine Arbeit baut darauf, dass die Klienten den Impulsen nachgeben dürfen. Das erste Gebot ist, dass sich jeder in der Gruppe wohlfühlen darf. Nachdem sie sich hingelegt hatte, war mein Eindruck, ihre Anspannung hatte sich weder verringert noch ging es ihr besser. Während ich Kontakt zu ihr aufnahm, fragte ich sie direkt. Sie bestätigte meine Wahrnehmung. Ich erfragte bei ihr, ob sie bereit sei für eine Arbeit mit mir, einer Arbeit über ihren Körper, bei der sie im Mittelpunkt stünde. Auch dies war eines ihrer Themen: Sich wenig Raum und Platz nehmen zu können und gleichzeitig mehr für die Anderen da als bei sich zu sein.

Mit ihrem Einverständnis begann ich eine Pendelübung. Abwechselnd ging von den Kopf- und Nackenschmerzen zu einem Bereich im Körper der sich wohl anfühlte. Die Pendelübung führte dazu, dass sie schließlich weniger Kopfschmerzen hatte und sich der Nacken entspannter anfühlte. Sie machte die Erfahrung, dass es zum einen den Schmerz und zum anderen das Gefühl von Wohlbefinden im Bauchbereich gibt. Das Praktizieren der Übung vor der ganzen Gruppe war von einem sicheren Gefühl begleitet und sie konnte bei sich bleiben. Ich las in ihrem Körper jedoch weiterhin Anspannung und ihr Gesicht teilte mir mit, dass sie noch mehr brauchte. Das Baby in ihr war so deutlich sichtbar, spürbar, dass ich sie fragte, ob ich mich hinter sie setzen dürfe. Sie stimmte zu. Und während ich dies tat, schilderte ich ihr ganz genau was ich tat, wie weit ich mich wegsetzte; fragte ob ich näher rücken dürfe, ob ich meine Hände auf ihre Schultern legen dürfe. Sie erlaubte mir diese körperliche Nähe und begann sich zu entspannen, sie sackte förmlich nach hinten, zu mir, in die Bewegung des Sich-Schließens. Ihr Atem veränderte sich, sie begann zu schwitzen. Ihr Nervensystem reagierte und baute über das Schwitzen Stress ab, er entlud sich. Ich lud sie wiederum dazu ein, es einfach durchfließen zu lassen.

Ich habe keine großen Worte verloren, habe sie gehalten, war einfach da und habe mit ihr geatmet. Die Gruppenteilnehmer haben dabei im Kreis gesessen, wie eine Art Schutzmantel, waren tief gerührt, dass sie sich so zeigen konnte. Im Anschluss habe ich die Teilnehmerin Blickkontakt zu jedem Einzelnen der Gruppe aufnehmen lassen, damit sie im Kontakt bleiben und das Gefühl der Sicherheit behalten konnte. Über das Pendeln spürte sie, dass sich etwas löst und sie hatte darüber Vertrauen in weitere Körperarbeit. Ihr Feedback war: „Endlich einfach mal loslassen und Ihr seid einfach nur da.“

In dieser Arbeit geht es darum etwas zum Abschluss zu bringen. Beispielsweise kann man sich über den Körper entladen durch Zittern, Frieren, Schwitzen oder Weinen... So kann überschüssige Energie abgebaut, Spannungen können wahrgenommen und aufgelöst werden.

„Sei auf der Hut. Traue Niemandem!“

Hilflosigkeit und Angstgefühle führen oft in die Immobilität. Das Fühlen des Körpers selbst macht dann Angst „Ich will nicht fühlen“, also bleiben eine Art Gelähmt-sein, Blockaden. Das Ziel ist es, die Angst und das Gelähmt-sein zu entkoppeln, damit der Klient selbstbestimmt die Immobilität beenden kann. Oft haben sich Verhaltensweisen und Glaubensmuster eingeschlichen: „Sei auf der Hut. Traue Niemandem. Du musst es allen recht machen.“ Arbeitet man zu schnell mit den Klienten an diesen Themen, kann es passieren, dass Widerstände und Ängste gar vergrößert werden. Daher ist es wichtig, diese Arbeit langsam und behutsam anzugehen.

In der Therapie und im Coaching ist es meine Aufgabe eine Atmosphäre von Sicherheit zu schaffen, mich auf die Klienten einzustellen, wach und zentriert zu sein, letztlich Geduld, Ruhe und Erdung zu vermitteln. Und diese auch in mir zu spüren. Ich muss wahrnehmen, wie ich selbst auf Scham, Hilflosigkeit und Angst reagiere, um den Klienten begleiten und auch deren Empfindungen verfolgen zu können. Ich brauche mich dann nicht zu distanzieren oder vor den Emotionen anderer Menschen zu schützen. Ich bleibe präsent beim

Klienten. Das ist Einfühlung. Das Ziel von Therapie und Coaching ist es, sich wieder im Hier und Jetzt orientieren zu können, die innersten Empfindungen wahrzunehmen, auszuhalten und nutzen zu können. Der Körper wird in unserer Kultur oft als Feind angesehen, der nur zu funktionieren hat. In der Begleitung geht es darum, mit sich in Berührung zu kommen und dabei positive Erfahrungen zu machen. Und sich anzunehmen mit dem was da ist - im positiven wie auch im negativen Sinne.

Dabei geht es um die augenblicklichen Empfindungen. Es geht darum, die innere Weite zu spüren in dem der Klient die gegensätzlichen Empfindungen wahrnimmt. Denn Angst bedeutet Enge und Begrenztheit. Wenn der Klient sich zu spüren beginnt, wird die Angst weniger und seine Möglichkeit die Weite wahrzunehmen vergrößert sich. Hinzu kommt, dass ich über das Pendeln, das Arbeiten mit den gegensätzlichen Empfindungen, Blockaden - geistige wie körperliche - lösen kann. Die aus Angst und Hilflosigkeit entstandene Immobilität ruft oft körperliche Blockaden hervor. Wir entwickeln Schmerzen, Einschränkungen in unserer Beweglichkeit. Über das Pendeln, das Hin- oder Hineinspüren in Körperteile, können diese langsam wieder beweglicher werden. Oder Bewegungen, in denen wir aus Schreck oder Panik stecken geblieben sind, können zu Ende gebracht werden.

In dem ich dazu körperliche Prozesse verdeutliche, z.B. wie unser Nervensystem funktioniert, können Klienten lernen, dass es nicht ihr Fehler ist so zu reagieren, sondern dass es biologische Abläufe sind, die uns in die Erstarrung oder in die Übererregung bringen. Wenn die Menschen das verstehen, kann darüber Scham abgebaut werden. In der toxischen Scham lehnen die Menschen sich selbst ab, weil es ihnen peinlich ist, dass sie anders sind als die Allgemeinheit. Dass sie es nicht schaffen, mit dem klar zu kommen, was mit ihnen passiert ist oder von ihnen gefordert wird. In der Begleitung dann zu begreifen, dass es keine individuelle Reaktion ist, führt zu einer großen Erleichterung und die Scham darf endlich ein wenig weichen.

Es ist das Ziel, das autonome Nervensystem wieder in ein Gleichgewicht zu bringen, im Hier und Jetzt anzukommen, sich zu orientieren, soziale Beziehungen zu gestalten und zu leben. Und dafür brauchen wir uns gegenseitig. Soziale Beziehungen beruhigen uns. Sie geben uns Schutz, Sicherheit und Zugehörigkeit. Menschen neigen dazu sich zu isolieren und einsam zu machen, wenn sie sich schämen.

Die Scham zeigt sich

Es gibt eine sehr schöne kleine Übung, die ich bei Andrea Wandel¹ kennen gelernt habe, in der es darum geht, gesehen zu werden. So setzen sich zwei Klienten A und B gegenüber, orientieren sich, indem sie auf ihren Atem spüren, zur Ruhe kommen, sich kurz anschauen. Und dann schließt A die Augen, B schaut A für eine Weile an und kann zwischendurch auch immer mal die Augen schließen, wenn es ihm gut tut. Zum Abschluss schließen beide die Augen. Anschließend findet eine kurze Auswertung statt. Dann wechseln die Personen ihre Rollen. Nach einem kurzen Austausch finden wir alle als Gruppe wieder zusammen, ich werte die Übung mit allen Teilnehmer aus und gebe Erklärungen dazu: Es geht bei dieser Übung darum, gesehen zu werden. So wie wir als Kind von unseren Bezugspersonen oft niemals gesehen worden sind. Liebevoll, einfach zu sein und angeschaut zu werden. Ich betrachte dich mit Liebe und Neugierde. Es gilt dann in diesem geschützten, sicheren, geborgenen Raum der Gruppe auch mitzumachen und zu erspüren: „Was macht das mit mir? Kann ich es genießen oder spüre ich körperlich, gedanklich, dass mein Nervensystem reagiert, indem es in die Immobilität, die Starre geht? Bin ich ganz angespannt, mit Herzklopfen dabei? Oder bin ich in der Dissoziation und lasse es einfach über mich ergehen? Flüchte ich währenddessen in eine andere Welt oder betrachte mich dabei von oben? Oder bin ich sehr verängstigt, wenn mich jemand anschaut und möchte mich ganz klein machen, gar weglaufen?“

¹ <http://www.andrea-wandel.com/>

Wie auch immer. Diese kleine Übung verdeutlicht ganz viel. Beispielsweise wie unser Nervensystem gerade jetzt funktioniert, wie es mit sozialen Kontakten in unserem Leben aussieht, wie wir auf Stress reagieren, wie wir genießen können im Mittelpunkt zu stehen. Oder was den Klienten bei dieser Übung alles durch den Kopf gehen mag: „Jetzt sieht mein Gegenüber meine Falten. Ich denke an etwas ganz anderes, dann ist es hoffentlich schnell vorbei...“ Oder auch: „Ich entspanne mich jetzt einmal, weil mich mein Gegenüber jetzt ganz liebevoll betrachtet, das ist etwas, was ich mir schon lange wünsche.“

Mit dieser Übung werden die verschiedenen Ebenen beleuchtet und betrachtet: die körperliche, gedankliche, emotionale und die Verhaltensebene, auf denen wir alle reagieren. Ich verknüpfe diese Übung dann noch mit dem Wissen über das Nervensystem und wie eventuelle Reaktionen des autonomen Nervensystems hierbei gewesen sind: Zittern, Schwitzen, Rotwerden.... Wo fühle ich Anspannung, wie fließt der Atem, wo spüre ich Blockaden, was macht mir bei dieser Übung Angst und wie spüre ich diese Angst oder auch den Genuss? Hintergrund dieser Übung ist der Umgang mit der Scham. Viele Menschen haben im Leben oft erfahren, dass sie nicht gesehen werden, nicht sein dürfen, wie sie sind. Aus der daraus resultierenden Ablehnung hat sich ein individuelles Scham-Muster entwickelt, das durch diese Übung sehr deutlich wird. Der Körper zeigt dieses Muster sehr plastisch. Die Übung lässt Menschen erfahren, dass nichts Schlimmes passiert, wenn sie angeschaut werden, im Mittelpunkt stehen. Es lässt das Gefühl von „ich bin sicher“ erwachen. „Ich darf so sein wie ich bin. Da ist jemand einfach an mir interessiert. Ich kann meine Alarmfühler für einen Moment abstellen.“

Durch die Übung zeigt sich die Scham manchmal in all ihren Facetten: Das Gefühl von „ich will hier weg“ ist ein Schamgefühl. Ebenso Peinlichkeitsgefühle, das Sich-klein-machen, Rotwerden oder das angespannte Auf-der-Hut-sein. Auch das angeschaut werden kann Scham erzeugen. So können wir in der Gruppe mit genau diesen Scham-Mustern, Gedanken, körperlichen Symptomen arbeiten und eine Realitätsüberprüfung vornehmen. Stimmt das was ich fühle oder denke? Oder ist es ein uraltes Muster, das da gerade anspringt und mich so fühlen lässt? Die Klienten machen durch diese Übung oft die Erfahrung, wie schön es ist, endlich einmal angeschaut zu werden. Das ist die tiefe Sehnsucht des Babys. Nimm mich wahr. Und der Kontakt wird über den Blick, die Stimme aufgenommen und gehalten. Wir spiegeln uns als Baby in den Augen unserer Bezugsperson. Und je nachdem, ob diese liebevoll war, uns willkommen hieß oder aber nicht für uns da war, die Liebe nicht in den Augen aufleuchtete, kommen wir ins Leben. So sehnen wir uns oft nach dieser Liebe und Aufmerksamkeit und sie macht uns auch Angst.

Diese Augenübung wird ganz fein und langsam praktiziert, damit das Nervensystem nicht überreizt wird oder erstarrt. Das ist die Kunst bei und mit dieser feinen Arbeit. Verlangsamung, Orientierung schaffen und dann eine ganz feine, kleine Bewegung oder Übung. Das genügt um hochsensible Menschen zu erreichen und etwas in Gang zu bringen, um damit zu arbeiten. Diese Menschen brauchen oft wenig Input, nicht viele Worte, da in ihnen so viel nachklingt und nachwirkt.

Bei sich bleiben – eine Herausforderung

Nicht jede Übung, Praxis wird von allen mit Wohlwollen und Begeisterung aufgenommen. In der Begleitung geht es auch darum, sich und Neues auszuprobieren, um zu spüren, was das mit mir (dem Klienten) macht. Was damit ausgelöst wird, wie es um den Kontakt eines jeden zu sich selbst und den anderen steht. Wie schafft es der Einzelne es immer wieder, sich nicht zu spüren? Gibt es etwas Gutes daran? Was ist das Gute daran? Gibt es ein Geschenk an meinem Schatten? Oder an der Scham? Aus der Hochsensibilität? Das erfährt Mensch nur im Kontakt und im Ausprobieren seiner Selbst.

Aus den Strategien des Humors und der Bioenergetik gibt es eine kleine Übung, die beispielhaft hierfür passt: Die Gruppe geht im Raum umher, jeder orientiert sich erst einmal, was es zu sehen gibt, wo die Aufmerksamkeit hingeht. Dann nehmen die Klienten Kontakt miteinander auf. Auch hier geht es um das

feine Wahrnehmen. Verändert sich meine Haltung, mein Atem, wenn ich in Kontakt zur Gruppe gehe? Wie ist meine Präsenz und Körperhaltung? Wie halte ich den Augenkontakt, oder auch nicht? Mit wem gelingt es mir besser? Im nächsten Schritt gebe ich Gefühlslagen vor, die die Mitglieder aufgreifen und verkörpern – zunächst jeder für sich und dann auch im Kontakt miteinander: Die Müdigkeit, die Schadenfreude, die Traurigkeit, das Glücklich sein, das Wütend sein, die Egalhaltung, die Wut, die Lebensfreude... Hierbei geht es um Körpergefühl: Was lösen die einzelnen Gefühle in mir aus? Was fällt mir leicht, was schwer, wie bin ich damit im Kontakt mit der Gruppe? Welches Erregungsmuster nehme ich an mir wahr?

In der Auswertung wird dann sehr klar, wo die einzelnen Gruppenmitglieder gerade stehen mit ihrem Sein, welches Gefühl zu verkörpern besonders schwer fällt und was heute gerade Spaß macht oder auch neu entdeckt wird. Diese Übung ist für viele Hochsensible eine Herausforderung; sich zu zeigen, mit anderen zu sein, Erregung zu spüren und auszuhalten. Und vor allem bei sich bleiben, statt ins Außen zu driften und dabei die Gefühle anderer zu spüren. In der Auswertung stellt sich dann manchmal heraus, dass es leichter ist in die Abwertung bestimmter Gefühlshaltungen oder sogar dieser ganzen Übung zu gehen als die Lust daran zu spüren: „Was soll ich hier durch den Raum gehen und so etwas darstellen, ich bin doch kein kleines Kind!“ Doch genau darum geht es: Wieder Kind sein zu dürfen, sich zu spüren und zu entdecken wie ein Kind, zu staunen wie ein Kind, im Kontakt mit sich und seinen ganzen Gefühlspaletten zu sein - wie ein Kind. Das ist dann für manche ein tiefer Lerneffekt: Ich brauche mich endlich nicht mehr zu schämen. Denn hinter den Abwertungsäußerungen steckt natürlich die Scham. Ich zeige mich, ich werde gesehen, ich darf sein, ich darf auch motzen und es blöd finden. Alles okay. Endlich mal motzen und alles blöd finden dürfen. Oder mich daran zu erfreuen, wie genussvoll es sein kann, im Kontakt zu sein.

Mein Prinzip beim Coaching lautet: „Wait a moment“. Dank Andrea Wandel habe ich diesen Satz immer in einem meiner Ohren. Langsam. Langsam, um die Zeit zu haben, dass Menschen ankommen können, überhaupt erst mal spüren: Wo bin ich gelandet? Was mache ich hier überhaupt? Verlangsamung, Orientierung, Ressourcen schaffen. Das bringt die Menschen in die Sicherheit. Orientierung passiert bei vielen Menschen erst einmal darüber, dass sie sich im Außen orientieren: Ah, da ist ein Fenster, ich schaue raus und sehe einen Baum. Oh ein Bild! Was nehme ich darauf wahr? Erst einmal wieder einen Punkt im Außen finden, den ich in Ruhe wahrnehmen, beobachten kann um so zur Ruhe zu kommen. Und mir das zu erlauben. Wenn Jemand das wieder lernt, kann er auch beginnen einen Orientierungspunkt in sich zu finden. Um wieder zu fühlen, zu empfinden: Wo finde ich einen Orientierungspunkt in mir? Vielleicht der Atem, vielleicht der Bauch...

Aus dem Yoga-Unterricht weiß ich, dass Menschen manchmal ihre Augen nicht schließen mögen. Wieso auch immer. Das Augenschließen hat etwas mit „nach innen gehen“ zu tun. Wenn das jemand nicht gelernt hat, wenn er immer auf der Hut sein muss/-te, dann braucht er die Kontrolle über den Blick. So ist auch dies ein Thema in der Begleitung und bei diesen den Interventionen: Du darfst die Augen offen lassen. Das ist für viele Hochsensible wie eine Einladung und manchmal fällt es über diese Einladung relativ leicht, die Augen endlich einmal zu schließen. Manchmal auch nicht. Es gibt Menschen, die haben so viel Dinge in ihrem Leben erfahren, dass es ihnen erlaubt sei, die Augen offen zu lassen, damit sie wissen, was um sie herum passiert.

Mach es dir so bequem wie es geht!

Ein weiteres Thema in den Gruppen und im Einzelsetting ist: Ich darf es mir bequem machen. Hier gelten gesellschaftlich gesehen Normen, die wir alle verinnerlicht haben und die in der Begleitung auch zum Tragen kommen. Gerade sitzen, zuhören, lächeln, still sitzen... Meine Einladung lautet: Mach es dir so bequem, wie es geht. Und was brauchst du dazu? Erst wenn du wirklich bequem sitzt oder auch liegst, bist du bei dir. Und auch das schafft wieder Orientierung, Sicherheit, Ressourcen. Ich achte auf mich, tue mir Gutes. So kann es sein, wenn ein Klient im Leben immer Aktion braucht, immer in angespannt innerer und äußerer

Haltung ist, dass ich diesem Menschen dann sage: Und jetzt mach es dir so bequem, wie du es jetzt gerade für dich brauchst. Und plötzlich stoßen wir an Grenzen. Das ist gut. Grenzen sind Entwicklungspunkte. Hier an der Grenze passiert etwas. Ich und Du. Da gibt es Widerstand, Kontakt, Reibung, die Bewegung nach vorn: Ja, ich will oder die Bewegung nach hinten: Nein, ich traue mich nicht. Ein großer Lerneffekt. Ich lade dazu ein die Grenzen zu erweitern, auszudehnen. Mach' es dir gemütlich! Wie tust du das oder auch nicht? Ich beobachte diese oftmals - oder auch nicht. Körperlesen, Mimik, Atem, innere Monologe. Und dann lasse ich die Person ihren Platz finden. Ihren Raum. Gib dir deinen Raum! Nimm ihn dir!

Diese kleine Übung hat so viel Inhalt. Wie gehe ich über meine Grenzen? Wie gehe ich nicht über diese Grenze? Wie nehme ich mir Raum oder wie mache ich mich eng? Wie spüre ich das - wie ist der Kontakt zur Gruppe oder zu meinem Gegenüber, der Therapeutin, wenn ich mir den Raum nehme? Und zum Schluss: Endlich ankommen, endlich sein, durchatmen. Und aus dieser Haltung beobachten was in der Gruppe, im Raum sonst noch so passiert. Den Kontakt zur Gruppe halten: Schau dich um, schau jeden einzelnen an! Was nimmst du wahr, wenn du es dir gemütlich machst? Wie geht es den anderen aus der Gruppe damit? Anschließend gibt es das Feedback. Sehr präzise und genau. Und dann entdecke(n) ich/wir, wie es den andern damit geht, was deren Thema damit ist, was uns verbindet. Die Erlaubnis ist so wichtig.

Auch die Erlaubnis zu motzen ist wichtig. So schilderte eine Klientin jedes Mal sehr sanft und liebevoll, wie stressig die Anfahrt war, wie blöd es sei, die Zeit zwischen Arbeit und Gruppe zu verbringen. Sie überlegte, ob sie überhaupt noch weiter kommt. Am Ende jeder Gruppensitzung schilderte sie, wie gut es ihr tue hier gewesen zu sein. Ich beobachtete jedes Mal zu Beginn, wie sehr sie sich mit ihren Aussagen und Gefühlen zurückhielt. Ich sah die Anspannung in ihrem Kiefergelenk, den zurückgehaltenen Atem. So lud ich sie jedes Mal zu Beginn der Sitzung ein, sie habe zwei Minuten Zeit und Raum einfach nur zu motzen. Noch einige Monate später konnte sie sich nicht so wirklich darauf einlassen. Sie war sehr zurückhaltend in ihren Feedbacks und auch in dem was sie von sich erzählte.

An einem Abend über eine Arbeit zum Thema „Grenzen setzen“ begann sie sich zu zeigen. In ihrer Kraft, mit ihrer Aggression. Wow! Angekommen! Die Zurückhaltung wurde weniger, sie zeigte sich mehr und mehr in ihrer Tiefe, mit ihren Fragen und Themen. Sie wollte etwas. Das Wollen wollen passiert. Auch im Leben.

Wir fühlen alle die gleichen Themen – Zurück zur Würde

Ich habe einmal diesen Satz gehört: „Ich muss Teile von mir draußen lassen, um akzeptiert zu werden.“ Für mich gilt: Je mehr ich mich zeige, desto mehr komme ich in Kontakt mit mir und den anderen Menschen. Dieser Dialog öffnet den Raum, den Schöpfungsprozess für das Sosein. Letztendlich fühlen wir alle die gleichen Themen: Schuld, Scham, Freude. Es geht darum, diese gemeinsamen Erfahrungen zu teilen, die Gefühle zu benennen. Dann entsteht Nähe, der heilige Moment der Berührung. Und die toxische Scham darf weichen. In der toxischen Scham verlieren wir den Kontakt zu uns, zu unserem Körper. Wir gehen über unsere Grenzen und spüren diese erst, wenn der Körper sich schmerzhaft meldet. Wir verlieren dadurch den Zugang zu unserer Intuition und verlernen, dem Körper zu vertrauen. Es geht darum zu lernen, sich zu zentrieren, die Mitte zu spüren und einen eigenen Standpunkt zu entwickeln.

Tief berührt bin ich immer wieder, wenn Menschen ankommen. Ankommen im Sinne von: Hier darf ich sein, hier kann ich mich zurücklehnen, hier werde ich verstanden und es gibt endlich Worte für mein Anderssein. Und es gibt endlich Menschen, die genauso ticken. Wow!