

## Gesprächskreis Hochsensibilität

### 1. Abend, Thema: Selbstwert

*Zeitraumen: 19.30h bis 21.00h*

*Material: Flipchart, Edding, Spruchkärtchen, Buch: G. Parlow: Zart besaitet, Bibel, Karton DinA6 für Namensschilder*

#### 0. Vorstellungsrunde

- Name (auf Namensschilder schreiben; ggf. nur Vorname)
- Wie bin ich auf das Thema Hochsensibilität aufmerksam geworden?
- Fragen, die mich beschäftigen
- Erwartungen an diesen Abend

#### 1. Einführung ins Thema

HS (Hochsensible) sind im Alltag weniger belastbar als andere.

(Lärm, Staub, Gerüche, Hitze oder Kälte; nervliche Belastungen)

Dafür sind sie in Extremsituationen oft stabiler und handlungsfähiger.

Das ist ihnen aber meist nicht bewusst, weil Extremsituationen seltener sind.

Sie denken dann, das wäre Zufall, oder merken es gar nicht.

Spätestens als Jugendliche bemerken HSP (hochsensible Personen) diesen Unterschied.

Die Selbstbeobachtung ist bei HSP sehr ausgeprägt. Sie nehmen geringere Belastbarkeit und verminderte Leistungsfähigkeit wahr und interpretieren: ich bin unterlegen. Das nagt am Selbstwertgefühl.

*Persönliches Beispiel (etwas Persönliches beizusteuern hilft den Teilnehmenden, sich zu öffnen):*

Beispiel Sportunterricht: wer im Sport gut ist, wird in der Klasse anerkannt. Ich war im Sport nicht gut. Die Situation hat mich gestresst: laute, umherlaufende Kinder, Verletzungsgefahren (umherfliegende Bälle etc.), Leistungsdruck, Wettstreit (ungeliebt!)

-> starke Stimulation

-> Verminderung der körperlichen Koordination, somit der Leistungsfähigkeit

-> Schlechtes Gefühl, „ich bin unsportlich“, keine Lust, mich dem auszusetzen, Vermeidung ähnlicher sportlicher Situationen

Mit der Zeit habe ich herausgefunden, dass gewisse Sportarten für mich angenehmer sind: Volleyball (keine direkte „Feindbegegnung“), Tischtennis, Schwimmen, Billard (Zeit zum Überlegen)

## 2. Frage an die Gruppe: Wie entsteht das Selbstwertgefühl?

Gab es für euch Schlüsselerlebnisse oder wiederkehrende Situationen, die sich dahingehend positiv oder negativ ausgewirkt haben? (an die Flipchart schreiben)

*Positiv: Erfolg, Lob, Anerkennung, tolle Eltern (immer da), Liebe*

*Negativ: fehlende Zuneigung, fehlendes Interesse, Traumata, Entmutigung, fehlendes Zutrauen / Überbehüten, fehlende Passung (mit Eltern, Gesellschaft, Peer-Group): dadurch Fremdheit, Unterlegenheit, Minderwertigkeitsgefühl*

## 3. Impuls: Bewertung der Schlüsselerlebnisse

Die Wahrnehmung der Wirklichkeit hat viel mit Bewertungen zu tun, eigenen oder denen, die ich von anderen übernommen habe („Der Vater ist der Wahrsager seines Kindes.“ Ludwig Feuerbach). Die Selbstwahrnehmung des Kindes speist sich stark aus den Bewertungen durch seine Bezugspersonen. Mit zunehmendem Alter und verschiedenen Reaktionen durch verschiedene Leute wird sie differenzierter. Dabei gilt in jedem Lebensalter: Selbst- und Fremdwahrnehmung sind oft sehr unterschiedlich!

Was passierte bei mir als Reaktion auf die Schlüsselerlebnisse? Welche Lebens Einstellungen sind aus diesen Erlebnissen geworden? Gibt es Situationen, die ich später anders / neu bewertet habe?

*Ggf. Beispiele der Gruppe miteinander durchsprechen*

## 4. Ausblick: Neubewertung und Heilung des Selbstwertgefühls

*„Die meisten Dickhäutigen wissen nicht, dass sie einen Großteil der Dinge, die ihnen das Leben schön, leicht und angenehm machen, den Dünnhäutigen verdanken..... Wer sich minderwertig fühlt, weil er sich ein Leben lang an einer Latte maß, die nicht für ihn gemacht wurde, sollte sich einmal daran erinnern, zu einem Menschenschlag zu gehören, ohne den das Leben der gesamten Spezies ziemlich dürftig aussähe.“ (Parlow S. 107f; nach Möglichkeit das ganze Zitat vorlesen)*

HSP erleiden schneller **Verletzungen**, aber sie haben auch bessere Voraussetzungen, Heilung zu erleben: die lebenslange Bereitschaft zu lernen, die tiefe Überzeugung, dass letztlich alles einen Sinn hat.

Vergebungsbereitschaft bereitet den Weg zur inneren Heilung (das wäre ein eigenes Thema). Die Vergangenheit anzuschauen und zu akzeptieren ist der erste Schritt auf dem Weg zur Heilung. Beispiel: wenn man sich einen Span einzieht kann dieser nicht entfernt werden, wenn ich leugne, ihn zu haben...

(vgl. Parlow S. 107)

## 5. Geistlicher Impuls

*Spruchkärtchen Jes. 43,4 austeilen*

Wie kann das Gefühl dafür wachsen, dass ich wertvoll bin?

Gott spricht: „*Du bist in meinen Augen kostbar und wertvoll, und ich liebe dich!*“ (Jesaja 43,4, Übersetzung Neues Leben) Gott hat uns geschaffen. **Er** sagt uns das zu. Für ihn sind wir wertvoll. In Jesus zeigt er uns, was das im Einzelnen heißt:

Für Gott sind wir so wertvoll, dass er unsertwegen in Jesus Mensch wird. Er verbindet sich dadurch auf ewig mit der Menschheit und mit jedem Einzelnen von uns. In dieser Liebe Gottes zu uns wurzelt die Hochachtung der Würde des Einzelnen in unserer Gesellschaft. Nirgendwo sonst hat sich dieser auch in Gesetzen festgelegte Standard der Menschenwürde entwickelt, außer auf dem Nährboden des Christentums mit seiner Hochschätzung des Individuums. Weil Gott jeden einzelnen liebt, sind wir wertvoll. Und weil wir ihm so wichtig sind, nimmt er sogar unsere Schuld auf sich und büßt sie ab, denn er will, dass wir frei sind und in seiner Gegenwart leben können. Jesus sagt einmal kurz vor seinem Tod am Kreuz: „*Niemand hat größere Liebe als der, der sein Leben für seine Freunde hingibt.*“ (Johannes 15,13) Wer sich auf Jesus einlässt, seine Worte liest und mit ihm redet, der kann erleben, wie alte Wunden heilen. Paulus schreibt: „*Wenn jemand in Christus ist, dann ist er eine neue Schöpfung. Das Alte ist vergangen, siehe, es ist alles neu geworden.*“ (2. Kor. 5,17)

## 6. Abschlussrunde

- Was nehme ich heute abend mit?
- Welche Erwartungen habe ich für weitere Treffen?
- nächster Termin