

## Selbsthilfegruppe SAG7 für hochsensible Personen



### Hochsensibilität- Fluch und Segen für die Betroffenen!

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

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. In den Neunzigerjahren 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 20 % der Menschheit 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 gegebenen Situation weitaus höhere Datenmengen zu erfassen und zu verarbeiten als andere. Folglich neigen HSP zu Überstimulation, dem unangenehmen Zustand der Überreizung. Andererseits ist ihr inneres und äußeres Wahrnehmen genau dadurch so reich an Detail und Tiefe.

Faktoren zur Feststellung der eigenen Feinfühligkeit können sein:

- intensive Reaktionen auf bestimmte Geräusche, Gerüche, Licht oder Berührung;
- Schwierigkeiten, Gedanken und Gefühle zu beherrschen;
- die Notwendigkeit besonders gründlicher innerer Verarbeitung;
- ein enormes Ruhebedürfnis durch ständige Reizüberflutung;
- extreme Gewissenhaftigkeit, Perfektionismus und enormer Gerechtigkeitssinn;
- ein hoher ethischer Standard, auf Minderheiten achtend und sich dem Allgemeinwohl verpflichtet fühlend;
- ein ausgeprägtes Harmoniebedürfnis und eine fast ängstliche Konfliktscheue;
- eine feine, detaillierte Wahrnehmung.

Die **Selbsthilfegruppe SAG7** gibt jedem Menschen die Chance, sich in einem geschützten Rahmen über seine Gedanken, Gefühle und Erfahrungen mit Gleichgesinnten auszutauschen. Man lindert oft sein Leid, indem man es erzählt. Dazu braucht es andere Menschen, die einfach zuhören ohne zu beratschlagen, zu bekritteln oder zu bewerten. Man spürt dort, dass man nicht mehr allein ist. Anonymität und die Arbeit an dem 12-Schritte-Programm (in Anlehnung an das 12-Schritte-

Programm der AA) ist die geistige Grundlage in dieser Gemeinschaft. Anonymität schafft Vertrauen und Sicherheit. Die Gleichheit schützt den Einzelnen vor unerwünschter Bloßstellung in der Öffentlichkeit und durch den gegenseitigen Austausch stellt sich ein magisches Gemeinschaftsgefühl ein. Der Hauptzweck der Selbsthilfegruppe ist, die individuelle Hochsensibilität nüchtern, bewusst und achtsam zu leben und dadurch sich selbst und anderen zu mehr Lebensfreude zu verhelfen. Die Teilnahme an den Gruppentreffen ist kostenlos, der Einstieg jederzeit möglich.

Mehr Infos über SAG7 auf [www.selbsthilfe.sag7.com/](http://www.selbsthilfe.sag7.com/)

Unser neuer Meeting-Treffpunkt in Wien ist gestartet! Unsere Zusammenkommen finden

**jeden Dienstag**  
**18:30 bis 20 Uhr**  
**Nachbarschaftszentrum des Wiener Hilfswerks**  
**Tel.: 01 985 38 30, E-Mail: [nz15@wiener.hilfswerk.at](mailto:nz15@wiener.hilfswerk.at)**  
**15., Kardinal-Rauscher-Platz 4**

statt. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich, ein Einstieg jederzeit möglich. Selbstverständlich sind alle Meetings kostenlos und anonym.

**Kontakt:**

SAG7  
Karin: 06644064042  
E-Mail: [selbsthilfe@sag7.com](mailto:selbsthilfe@sag7.com)  
Web: [www.selbsthilfe.sag7.com](http://www.selbsthilfe.sag7.com)

**LITERATUR:**

\_\_ Sind Sie hochsensibel?  
Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen“  
Dr. Elaine N. Aron  
2005, mvgverlag  
ISBN-10: 3636062468

\_\_ Sind Sie hochsensibel?  
Ein praktisches Handbuch für hochsensible Menschen.  
Das Arbeitsbuch Taschenbuch  
Dr. Elaine N. Aron  
2014, mvgverlag  
ISBN-10: 386882507X

\_\_ Die Berufung für Hochsensible:  
Die Gratwanderung zwischen Genialität und Zusammenbruch  
Luca Rohleder  
2015, dielus edition; Auflage: 2 (1. September 2015)  
ISBN-10: 3981571142