

# CranioSacrale Körperarbeit und Hochsensibilität

Hochsensibilität ist ein Wesenszug, der in den 1990er Jahren erstmals ins Bewusstsein der Medizin und der Menschen getreten ist.

Die amerikanische Psychologin Dr. Elaine Aron bemerkte bei ihren Klienten die unter Ängsten, Depressionen, Erschöpfung oder Traumata litten ähnliche Persönlichkeitsmerkmale und vor allem eine erhöhte Empfindsamkeit.

Mittlerweile hat man zahlreiche Studien zu diesem Thema durchgeführt und konnte wissenschaftlich nachweisen, dass ca. 20 % der Bevölkerung diese Form der intensiveren Wahrnehmung aufweisen.

Die Wissenschaft glaubt, dass es sich dabei um eine evolutionäre Entwicklung handelt. In Situationen in denen eine erhöhte Aufmerksamkeit hilfreich ist, haben Hochsensible wohl einen Vorzug.

Als Vergleich kann man sich vorstellen, dass Hochsensible sich in einem Kino mit 3D Bild und dolby atmos Lautsprechern befinden und normal sensible Menschen sitzen im Vergleich dazu vor dem Fernseher auf der Couch.

Wichtig ist, dass man die ganze Thematik völlig wertfrei betrachtet und einzig und allein darüber Bescheid weiß, dass diese Persönlichkeitsstruktur existiert. Dies kann Betroffenen zu einem Wendepunkt in ihrem Leben verhelfen.

Sie sehen sich dann nicht mehr länger als Opfer und es gelingt ihnen leichter aus psychosomatischen Beschwerdemustern auszusteigen. Die Voraussetzung dafür ist zu erlernen, wie man mit dieser Hochsensibilität im Alltag umgeht, sodass man seine Ressourcen und Fähigkeiten besser kennenlernt und zielgerichtet einsetzen kann.

Vor allem das Thema Abgrenzung spielt hier auch eine große Rolle.

Hochsensible Menschen sind meist sehr empathisch, emotional schneller und leichter berührt und fühlen auch viel intensiver. Sie sind leichter und schneller überreizt und brauchen mehr Pausen und Zeit für Rückzug und Regeneration.

Für mich ist die ganzheitliche CranioSacrale Körperarbeit eine wundervolle Möglichkeit, um gerade bei hochsensiblen Menschen einiges wieder ins Gleichgewicht zu bringen .

Durch das bewusste Lenken der Aufmerksamkeit in den Körper können hochsensible Menschen lernen sich selbst richtig gut zu spüren und ein Gefühl für ihre eigene Mitte zu entwickeln.

Es ist jedoch auch möglich, dass es für hochsensible Menschen besser sein kann eine intensivere Therapieform zu wählen und z.B. über Reflexzonen oder fasziale Behandlungen gezielt Reize zu setzen. Manchen hilft das besser sich selbst zu spüren und wieder bewusst in Verbindung mit ihrem eigenen Körper zu treten.

Ich habe auch bemerkt, dass vor allem Hochsensible sehr schnell und unmittelbar auf Reize reagieren und diese auch sehr gut deuten können. Meistens haben sie eine sehr gute Körperwahrnehmung, die jedoch durch Reizüberflutung verloren gehen kann. Das führt wiederum zu Überforderung und Erschöpfung, da man sich gewissermaßen „selbst verliert“ und ausgebrannt fühlt.

Mir ist dieses Thema persönlich sehr wichtig, da ich glaube, dass es viele Menschen gibt, die sich ihrer Hochsensibilität nicht bewusst sind bzw. auch gar nicht wissen, dass es so etwas überhaupt gibt. Statt dessen suchen sie bei verschiedenen Therapeuten oder Ärzten nach Rat und Hilfe in der Annahme, dass mit ihnen etwas nicht in Ordnung sei.

Lernt man erst mal mit der Reizüberflutung umzugehen, kann sich die Hochsensibilität als wahre Gabe entpuppen und zu einer tiefen, wahrhaftigen Änderung im Leben führen.

Falls dich dieses Thema interessiert oder persönlich vielleicht auch betrifft kannst du hier weiter Informationen darüber finden.

<https://www.zartbesaitet.net/>  
<https://sensitivethemovie.com/>