

Einsatz der Farbtherapie bei Menschen mit einer Hochsensibilität



Sandra Isabel Mendes Fernandes
Mühlegasse 3a
6340 Baar
078 671 21 81
sandfern79@gmail.com
www.zeitundsein.ch

APAMED Fachschule
Farbtherapie
FT-19 Aug.2019 – Sept.2020
Juli 2020

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	2
1.1	<i>Vorwort</i>	2
1.2	<i>Arbeitsweise</i>	2
1.3	<i>Theoretische Ausgangslage</i>	2
1.4	<i>Methoden</i>	3
2	Rahmenbedingungen	3
2.1	<i>Fragestellung</i>	3
2.2	<i>Hypothese</i>	3
2.3	<i>Methodik</i>	3
2.4	<i>Geschichte der Farbtherapie</i>	3
2.5	<i>Farbenlehre</i>	4
2.5.1	Bedeutung der Primärfarben	5
2.5.2	Bedeutung der Sekundärfarben.....	9
2.5.3	Bedeutung der Tertiärfarben.....	14
2.6	<i>Definition und Bedeutung des Begriffes „Hochsensibilität“</i>	20
2.7	<i>Arbeitsweise</i>	21
2.8	<i>Methoden</i>	21
2.9	<i>Klientin S.</i>	24
2.9.1	Ausgangslage	24
2.9.2	Behandlungsziele	24
2.9.3	Therapieverlauf.....	24
2.10	<i>Klientin M.</i>	31
2.10.1	Ausgangslage	31
2.10.2	Behandlungsziele	31
2.10.3	Therapieverlauf.....	31
2.11	<i>Klientin L.</i>	33
2.11.1	Ausgangslage	33
2.11.2	Behandlungsziele	33
2.11.3	Therapieverlauf.....	33
3	Reflexion	35
4	Schlusswort	37
5	Selbstständigkeitserklärung	38
6	Literaturverzeichnis	39

1 Einleitung

1.1 Vorwort

Seit Jahren bin ich eine Suchende auf dem Weg zu mir. Nach mehreren Ausbildungen und verschiedensten Therapien habe ich mich in der Farbtherapie das erste Mal gefühlt, als sei ich endlich angekommen. Endlich konnte ich durch die Auseinandersetzung mit dieser Diplomarbeit benennen und erkennen, dass mein hochsensibler Sohn mir jahrelang einen Spiegel hinhielt, durch den ich erfahren durfte, dass auch ich hochsensitiv bin. Ich erkannte aber auch, dass all die Bezeichnungen von hochsensibel bis autistisch in der heutigen Gesellschaft noch benannt werden müssen, da wir noch nicht so weit sind zu begreifen, dass wir alle alles sind.

Ich bin dankbar in meinem Sohn einen solch intensiven Lehrmeister zu haben. Dadurch wurde mir erst recht bewusst, dass wir alle Anteile von hochsensibel bis autistisch haben, unsere Gesellschaft aber noch die Katalogisierung braucht.

Es geht mir nicht um Hochsensibilität, Hochsensitivität, Hellfühligkeit, Autismus oder andere "Diagnosen". Es geht mir um die Einzigartigkeit jedes einzelnen Individuums in all seinen Facetten.

Die Farbtherapie kommt meiner Meinung nach diesem am nächsten, da sie ganzheitlich ist. Sie betrachtet den Menschen als Teil vom Ganzen und auch als Ganzes. In der Farbtherapie werden alle Werkzeuge integriert, alle anderen Therapieformen werden mit einbezogen, es ergibt sich ein Miteinander und nicht ein Gegeneinander. Daher ist die Farbtherapie für mich die Therapie der Zukunft, sei es als eigenständige Therapieform oder ergänzend zur Schulmedizin.

1.2 Arbeitsweise

Ich bin von Natur aus ein intuitiv lebender Mensch. Das spiegelt sich auch in meiner Arbeitsweise. Ich vertiefte mich gerne in Themen und erforschte viele Werkzeuge. Ich lies mich durch mein Vertrauen ins Leben und meinen Glauben ans Universelle leiten. Ich lebte und wirkte gerne aus dem Moment heraus, da wo ich war, mit dem was ich hatte.

Durch die Farbtherapie lernte ich viele Werkzeuge kennen und schätzen, welche mich nun in meiner Arbeitsweise begleiten. In Verbindung mit der universellen Energie ermöglichen sie mir aus dem Herzen heraus und im Vertrauen zu arbeiten. Auch erkenne ich durch die Farbtherapie einen roten Faden in meinen Erfahrungen und kann so mein Gelerntes und Gelebtes in meiner intuitiven Arbeitsweise einfließen lassen.

1.3 Theoretische Ausgangslage

In meinem Alltag begegne ich oft Menschen mit Erschöpfungszuständen und depressiven Verstimmungen. Sie tragen viel Trauer und Schmerz in sich, der nicht nur ihr eigener ist. Oftmals sind es tiefgründige Menschen auf der Suche, welche mit der jetzigen Gesellschaftsstruktur Mühe haben und irgendwie nicht in diese Welt passen. Sie sind meist überfordert, sei es in Beziehungen, im Alltag, bei der Arbeit. Ich bin überzeugt, dass man die Symptome lindern oder lösen könnte, würde man die Hochsensibilität dahinter erkennen, und mit Hilfe der Farbtherapie behandeln.

1.4 Methoden

Menschen mit einer Hochsensibilität sprechen sehr gut auf Feinstoffliches an. Dazu zähle ich auch die farbtherapeutischen Methoden. Für meine Diplomarbeit habe ich vor allem mit dem Lebensbaum, den Tüchern, den Bachblütenessenzen, Achtsamkeitsübungen, Farbausgleichsmassage, Farbfolien, Brillen, Farblampe (gross und klein) Tapes, Kleidern, Ernährung und auch mit Klang, Ritualen, Walks, Drumhealing gearbeitet.

2 Rahmenbedingungen

2.1 Fragestellung

Wie kann der Einsatz farbtherapeutischer Ansätze hochsensiblen Personen (HSP) in der Alltagsbewältigung helfen?

2.2 Hypothese

Die in der Farbtherapie angewendeten sieben Regenbogenfarben plus die vier Terziärfarben helfen HSP bei der Alltagsbewältigung, indem sie auf der Energieebene über die Zellkommunikation u.a. Blockaden des Lebensflusses lösen und wieder ins fließen bringen.

2.3 Methodik

Anhand von 3-5 betroffenen Personen (=Fallbeispiele) soll folgendermassen vorgegangen werden: 5- 7 Termine im Abstand von jeweils 7-10 Tagen. Vor Beginn der Behandlungsserie wird den Klienten ein Fragebogen (Hochsensibilität, Anamnese) zugesandt. Beim Ersttermin erfolgt die erste Behandlung nach Besprechung und Auswertung der Fragebögen und Erstellung des Therapiekonzeptes.

- Anamnese
- Fragebogen (Klient HSP)
- Befindlichkeitstest anfangs der Behandlung
- Befindlichkeitstest am Ende der Behandlung

2.4 Geschichte der Farbtherapie

Ursprünglich stammt das Wissen um die Heilkraft der Farben aus den alten Kulturen wie aus dem alten Ägypten, Indien und China. In den ägyptischen Tempeln wurde Licht so gebündelt, dass die Sonnenstrahlen für Heilprozesse genutzt werden konnten. Die Kathedralen im Mittelalter hatten Räume, in denen Kranke und Schwache wieder zu Gesundheit finden konnten. Diese waren mit farbigem Fensterglas ausgestattet, durch welche die Sonne schien. Die Sonne wurde seit jeher von den Menschen verehrt. Ihr Licht erhält alle Farben des Spektrums und es ist seit früher Zeit für seine Heilkräfte bekannt.

Im Mittelalter kam die Lehre der Körpersäfte auf. Gemäss dieser gibt es vier Körpersäfte: Blut, Schleim, schwarze Galle und gelbe Galle. Diese wurden den vier Elemente zugeordnet: Feuer, Erde, Luft und Wasser, welche wiederum den Qualitäten von Hitze, Trockenheit, Kälte und Feuchtigkeit zugeordnet wurden. Jeder Saft wurde also mit einer Farbe und einem Temperament in Verbindung gebracht:

- Viel rotes Blut: Sanguiniker, fröhlich und optimistisch
- Viel weisser Schleim: Phlegmatiker, träg und unflexibel
- Viel gelbe Galle: Choliker, reizbar und extrovertiert
- Viel schwarze Galle: Melancholiker, pessimistisch und instabil

Damals nahm der Arzt Avicenna (930 – 1037) an, dass man mit der entsprechenden Farbe Menschen behandeln konnte, deren Körpersäfte im Ungleichgewicht zu einander standen.

Avicenna war inspiriert von Hippokrates (um 460 – 377 v. Chr.), welcher die Menschen in vier Elemente einteilte: Männliche in Feuer (rot) und Luft (gelb) und Weibliche in Erde (grün) und Wasser (blau).

Auch in der Volksheilkunde ist das Wissen der Farbheilkraft schon lange bekannt.

Der englische Mathematiker und Physiker Sir Isaac Newton (1642-1727) entdeckte per Zufall die Entstehung des Farbspektrums. Er entdeckte, dass Licht aus Wellen besteht, und dass jede Farbe eine andere Wellenlänge und eine unterschiedliche Frequenz hat.

Der Dichter Johann Wolfgang von Goethe (1749 – 1832) vertrat die Meinung, dass Farben durch das Zusammenspiel von Licht und Finsternis entstehen. Daraus entwickelte er den Farbkreis und seine Farbenlehre.

Der Amerikaner Edwin D. Babbitt (1828 – 1905) ist einer der wichtigsten Pioniere der Farbtherapie. In seinem Hauptwerk "Die Prinzipien von Licht und Farbe" beschreibt er die verschiedenen, heilenden Wirkungen der Farben des Spektrums.

Der österreichische Philosoph und Erzieher Rudolf Steiner (1861 – 1925) verwendete Farben in seinen spirituellen Lehrmethoden. Noch heute wird an den von ihm gegründeten Schulen intensiv mit Farbkonzepten gearbeitet.

2.5 Farbenlehre

Die Idee, die sechs Farben des Lichtspektrums in einem Farbkreis anzuordnen, übernahm Goethe von Newton.

Darin sind die drei Primärfarben rot, gelb und blau, wie die drei Sekundärfarben orange (rot/gelb), grün (blau/gelb) und violett (blau/rot) aufgestellt. Die Sekundärfarben sind Mischfarben

In diesem Kreis stehen Rot (oben) und Grün (unten) einander gegenüber, sie sind Komplementärfarben, wie auch alle anderen Farben die sich gegenüber sind.

Das Wissen um die Komplementärfarben spielt in der Farbtherapie eine grosse und wichtige Rolle. Durch ihren Einsatz können Disharmonien wieder in die natürliche Balance gebracht werden.

Ein wenig unbekannter aber nicht minder wichtig sind die Terziärfarben, auch Seelengeistfarben genannt.

Sie sind den Chakras zugeordnet und sind Mischfarben.

1. Koralle (rot/orange)
2. Gold (gelb/orange)

3. Lemon (gelb/grün)
4. Türkis (blau/grün)
5. Mangenta (rot/violett)
6. Indigo (blau/violett)

2.5.1 Bedeutung der Primärfarben

Rot

Symbolkraft:	Ich
	Urvertrauen
	Blut -Saft – Lebenssaft - Lebenswille
	Heisse Farbe
	Kraft, Mut, Stärke
	Gibt Halt und Stabilität
	Tat- und Umsetzungskraft
	Leidenschaft
	Selbstbewusstsein / Selbstvertrauen
	Bedingungsloses Vertrauen
	Riechen, Schmecken
	Die erste und letzte Farbe, die der Mensch erkennt
Eigenschaften:	Die aktivierendste Farbe
	Grenzen setzen können
	Lebensbejahend
	Wärmend
	Anregend
	Erweckend
	Ergänzt Eisen
	Pulsierend

Neg. Auswirkungen: Äussert sich schnell negativ, wenn zu viel rot

Übersteigerte Abwehrfunktion

Körper: Herz, Lunge, Blutkreislauf, Knochen und Skelett, Potenz, Nebennieren, körpereigenen Kortisonbildung, Adrenalin und Noradrenalin

Chakra: Wurzelchakra zwischen Anus und Damm oder Steissbein

Lebenszyklus: Die frühe Kindheit (1. Bis 7. Lebensjahr)

Meine Bedürfnisse sind befriedigt.

Ich vertraue der Kraft des Lebens!

Ich stehe mutig im Leben!

Gelb

Symbolkraft: Selbstfindung

Selbstvertrauen

Hohes Selbst

Schnellste Farbe

Heller, wacher Geist

Neid, Eifersucht, Gift

Forscherfarbe

Eigenschaften: Gute Konzentration

Gegen Ängste

Bringt alles ins Fliesen

Wirkt auf den Geist

Aufheiternd und erweckend

Hilft zu differenzieren

Gleicht den Stoffwechsel aus

Neg. Auswirkungen: strebt gierig nach Wissen

Machtmissbrauch

Übertreibt gerne

Eifersucht und Missgunst

Aufdringlichkeit

Selbstmitleid

Körper: Vegetatives Nervensystem, Lymphatisches System, Sehen, Verdauungssystem, Niere, Blase, Lymphen, Bauchspeicheldrüse, bildet Insulin, Gicht

Chakra: Nabelchakra / Solarplexus, beim Bauchnabel

Lebenszyklus: Die Jugend (15. Bis 21. Lebensjahr)

Ich bin!

Ich bin die/der den ich bin!

Blau

Symbolkraft: Ruhe

Frieden

Tiefe Gefühle

Treue

Gesunde Distanz

Assoziiert mit Wasser und Luft

Intuition

Der sechste Sinn

Lässt erahnen, was Unendlichkeit bedeutet

Farbe der Wechseljahre

Eigenschaften: Hilft vertrauen im eigenen Leben

kühlend

Beruhigend

Abschwellend

Hemmend

Erdrückend

Stoppt physisches Wachstum

Schlaffördernd

Neg. Auswirkungen: kann schwermütig machen

Kann müde machen

Fördert Melancholie

Erstarrend

Führt in die Einsamkeit

Teilnahmslosigkeit

Verschlossen, isoliert

Zwänge

Neigt zum absoluten Perfektionismus

Abergläubisch

Verantwortungslos

Manipulierbar

Körper: bei allem was weh tut, ist blau die erste Farbe, limbisches System, Blutdruck.

Hypophyse, Hirnanhangsdrüse, beeinflusst das Immunsystem, das Nervensystem und die Psyche.

Chakra: Stirnchakra, das dritte Auge, zwischen den Augen

Lebenszyklus: Die Zeit der Erkenntnis (36. bis 42. Lebensjahr)

Ich bin für mein Leben verantwortlich.

2.5.2 Bedeutung der Sekundärfarben

Orange

Symbolkraft: Ich und Du

Vitalität, Lebensenergie

Optimismus

Schöpferische Energie

Farbe des inneren Kindes

Eigenschaften: Entspannend

Öffnend

Neg. Auswirkungen: Triebhaftigkeit,

fast animalisch kann zur Abstumpfung führen, Abhängigkeit, Suchtpotential, Masslosigkeit

Körper: Fortpflanzungsorgane

Unterleib

fördert die Zellteilung

wirkt Menstruationsbeschwerde

Produktion von Keimzellen und Geschlechtshormonen

wirkt auf Stimmung und Gefühle ein

keimend und anregend

Östrogene und Gestagene sowie Androgene, v.a. Testosteron

Aktivierend bei Depressionen

Chakra: Sakralchakra/Sexualchakra, Kreuzbein oder Schambeinansatz

Lebenszyklus: Die Kindheit (8. bis 14. Lebensjahr)

Ich gehe auf den anderen zu!

Ich zeige meine Bedürfnisse!

Ich genieße das Leben!

Grün

Symbolkraft: Heilfarbe Nr. 1

Herzensfarbe

Herzangelegenheiten

Regeneration

Fülle des Lebens und der Natur

Eigenschaften: Herzraum öffnen

Warmherzigkeit

Balance

Toleranz

hilft bei Herzangelegenheiten

regeneriert Heilung

ausgleichend

blutstillend

desinfizieren

schützend

aktiviert die Selbstheilungskräfte

neutralisierend

aufbauend

neutralisierend und entsäuert

Bescheidenheit

Dankbarkeit

wachsen,

sprossen

Kraft der Natur

Zufriedenheit

Geborgenheit

Hoffnung

Zuversicht

Neg. Auswirkungen: Entscheidungsschwierigkeiten

Harmoniebedürftig schon süchtig danach

Heile Welt

Realitätsfremd

Gleichgültigkeit

Schwache Abgrenzung

Ich bin extrem angepasst

Körper: Thymusdrüse, Herz und Lunge, zentrales Nervensystem

Herz-, Blut-, Lungenkreislauf

Haut

Ekzemen

Asthma

Wundheilung

Bronchien

Brustkorb

Arme und Hände

Hemmt Infektionen

Chakra: Herzchakra

Lebenszyklus: Das frühe Erwachsenenalter (22. bis 28. Lebensjahr)

Es ist wie es ist, sagt die Liebe!

Ich lasse mein Herz sprechen!

Violett

Symbolkraft: Transformation

Weisheit

Übergangsfarbe

Meditieren

Vereint Gegensätze

Höchste Farbschwingung

Mystisch

Spiritualität

Eigenschaften: Entgiftend

Ausgleichend

Dankbarkeit

Visualisation

Gebet

Ganzheitliches Prinzip

Ganzheitliches Bewusstsein

Bewusstwerdung

Geistige Inspiration

Machtvoll

Intuition

Inneren Kompass
Erkenntnis meiner Lebensaufgabe
Selbstverwirklichung
Krisen und Chancen
Fordert die Hirnkoordination
Würdevoll
Dienen in Demut
Emotionen im Griff
Umdenken

Neg. Auswirkungen: Fanatismus

Wahnsinn
Ohnmacht
manisch depressiv
Aberglaube
Desinteresse
Arroganz
Blendung
Dogmas

Körper:

Gehirn
Zirbeldrüse
Bildet Melatonin
Reguliert den Schlaf- und Wachrhythmus
Steuert die Lichtaufnahme

Chakra:

Kronenchakra

Lebenszyklus:

Die Vollendung des grossen Zyklus (42. bis 49. Lebensjahr)

Dein Wille geschehe!

So sei es!

Das Wesen meines Geistes ist Licht und Frieden

2.5.3 Bedeutung der Tertiärfarben

Koralle

Symbolkraft: Lebenslust
Kooperation
Webt
Verbindung
Trost
Geborgenheit

Eigenschaften: wirft alles Alte raus
Ganz klar „ja“ zum Leben
Reizt zum neuen entdecken
Experimentierfreudig
Kann sich die Finger verbrennen
Missbrauch heilen
Steigert die Effizienz
Heilt Zeit rückwärts und vorwärts
Ahnen
Familienthematik
Heilung des inneren Kindes
Schocks bewusst zu machen
Versöhnend mit der Vergangenheit
Versöhnend mit dem eigenen Leben
Verlangen

Begierde

Neg. Auswirkungen: Dominant

Verurteilt andere

Sexuelle Triebhaftigkeit

Starkes Aufmerksamkeitsbedürfnis

Körper:

Symphyse

Vorderer Ansatz der vorderen Geschlechtsorgane

Chakra:

Für mich ist es das 2. Chakra

Gold

Symbolkraft:

Innere Bereitschaft

Inneres Wissen

Begegnung mit meinem höheren selbst

Tiefe Freude des Seins

Der Wahrnehmung vertrauen

Freude der Einfachheit

Sich der eigenen Grösse bewusst werden

Eigenschaften:

Im Einklang mit dem Rhythmus der Natur

Fordert Assimilation

Sich auf etwas Neues einlassen

Demut

Bescheidenheit

Einfachheit

Weisheit aus der Vergangenheit

Etablierte Weisheit

Positive Trauer

Fülle

Nervliche Unterstützung

Neg. Auswirkungen: Überheblichkeit

Luxus

Körper: vegetatives Nervensystem

Chakra: Für mich das 4. Chakra

Lemon

Symbolkraft: Loslassen

Neubeginn

Alle chronischen Beschwerden

Löst tiefgreifende Muster

Eigenschaften: Entgiftung von Körper- Geist- und Seele

Zwänge loslassen

Aktivierend

Entsäuernd

Für alles Chronische

Neg. Auswirkungen: kann zu schnell werden

Schnelle Ablösung

Unreif

Giftig

Körper: Thymusdrüse
Stärkt das Immunsystem

Chakra: wird dem Solarplexus zugeordnet.
Etwas unterhalb des Schwerfortsatzes, Ende Brustbein

Türkis

Symbolkraft: Die Farbe der Erkenntnis und Klärung
Selbstaussdruck
Klang
Wahrheit
Wahrhaftigkeit
Wertfreie Meinung kundtun
den persönlichen Ausdruck finden
Meine Meinung mitteilen

Eigenschaften: Innen und Aussen in Balance
persönlichen Ausdruck finden
Verbindung zwischen fühlen und denken
Zu sich stehen
Nein sagen können
Klarend
Befreiend
Vermittelnd
Leicht kühlend
Belebend

Neg. Auswirkungen: zu direkt sein

Mitteilungsbedürftig

Schwatzhaftigkeit

Körper: Schilddrüse, Nebenschilddrüse, Hals, Kiefer, Luftröhre, Bronchien, Atmung, Speiseröhre, Nacken, Schultern, Stimme, Kehlkopf

Chakra: Halschakra

Lebenszyklus: Das reife Erwachsenenalter (29. bis 35. Lebensjahr)

Ich lasse meine Worte aus dem Herzen kommen und

Bleibe bei der Wahrheit!

Indigo

Symbolkraft: Farbe der Tiefe und Stille

Innere Wahrnehmung, Inspiration, Reflektion und Intuition

Hohe Verantwortlichkeit, Integrität

Die tiefste Farbe

Urerinnerung, Unruhe, Urordnung

Ruhe

Kosmos

der Suchende

tiefe Entspannung

Wünsche, Visionen, Fantasie

Ein-Ver-Standen SEIN

Eigenschaften: antibakteriell

beruhigt

ordnet

tiefenentspannend

Neg. Auswirkungen: Rückzug

„Drama-Queen“

Isolation

Melancholie

Körper:

antibakteriell,

Bei Überaktivität der Schilddrüse

Bei chronischen Erkrankungen

Hilft bei emotionaler Erschöpfung, Nervenzusammenbruch

Chakra:

Stirnchakra, das dritte Auge

Magenta

Symbolkraft:

Die Notfallfarbe

Farbe der Erfüllung, Verheissung und der Unsterblichkeit

Ist wie die Einheit und die Polarität

Brücke zwischen Himmel und Erde

Eigenschaften:

in Massen regenerierend für Körper, Geist und Seele

Vereint das Unmögliche

Aktivierend

Tiefes Verständnis

Ambivalent

Alles und Nichts

Fülle und Leere

Licht und Schatten

Neg. Auswirkungen: Eskalation

Zusammenbruch

Abhebend

Weltfremd

Realitätsverlust

Körper: aktivierend bei Erschöpfung, Schock, Ohnmacht, Traumata, Bewusstlosigkeit

Chakra: kann jedes Chakra unterstützen

Zwischen Oberlippenbogen und Nasensteg, Notfallpunkt

2.6 Definition und Bedeutung des Begriffes „Hochsensibilität“

Das Wort sensibel kommt ursprünglich aus dem Lateinischen „sensibilis“, bedeutet nichts anderes als „mit Sinnen, Empfindung und Wahrnehmung verbunden“, auf den Menschen bezogen also sinngemäss etwa: „der Empfindung fähig“. Insofern handelt es sich primär um einen völlig neutralen Ausdruck. Jeder Mensch kommt der Empfindung fähig zur Welt und ist also naturgemäss ein sensibles Wesen. Wie stark diese Empfindungsfähigkeit ist, hängt unter anderem von der Art ab, wie wir die Welt wahrnehmen, wie die Wahrnehmungsfilter im Gehirn beschaffen sind und wie uns das Leben mit seinen Höhen und Tiefen begegnet.

Der Begriff „Hochsensibilität“ (auch HS genannt) wurde erstmals in den späten 1990er Jahren von der Amerikanerin Elaine N. Aron geprägt. Er ist auch unter den drei Buchstaben HSP (Highly Sensitive Person) bekannt.

Hochsensibilität ist ein Temperamentsmerkmal von Menschen mit einer verminderten Möglichkeit äussere und innere Einflüsse zu filtern. Als Folge dieser Eigenschaft kommt es im heutigen Alltagsleben zu einer Reizüberflutung bis teilweise hin zur völligen Überforderung und Erschöpfungszuständen.

Wissenschaftlich gesehen ist HS ein junges Gebiet, in welchem es noch einiges zu erforschen gibt, bis sich eine allgemein anerkannte Ansicht heraus kristallisiert haben wird. Der heutige Forschungsstand geht von einer **angeborenen** hochsensiblen Disposition aus, schliesst aber nicht aus, dass es auch Menschen gibt, die auf Grund von Traumatisierungen, Dauerstress, schwierigen Lebensbedingungen etc. hochsensibel geworden sind (**erworbene** Hochsensibilität).

Betroffene Menschen (ca. 15-20 Prozent der Bevölkerung) weisen eine speziell ausgeprägte Empfindsamkeit und Empfindlichkeit auf, und diese spezielle Sensibilität - z.B. was Wahrnehmung, Nervensystem und Temperament anbelangt - kann sich auf allen Ebenen des Seins - also körperlich, seelisch, geistig - auswirken.

Hochsensibilität ist **keine Krankheit** und kann sich auch sehr positiv äussern, - z.B. durch eine speziell vielschichtige, fundierte Wahrnehmung, durch erhöhte Differenziertheit und

Reflexionsfähigkeit, durch Einfühlungsvermögen, Gewissenhaftigkeit, Intuition, Feinfühligkeit, Kreativität und andere schätzenswerte Eigenschaften. Häufig werden solche Eigenschaften jedoch überdeckt durch gleichzeitig vorhandene hemmende Faktoren wie zum Beispiel Überforderung, Überreizung, Stress, Überreaktionen, Rückzug, Schüchternheit, mangelnde Frustrationstoleranz etc. In der Unkenntnis über die eigene Hochsensibilität fokussieren manche HSP vorwiegend auf die schwierigen, störenden Aspekte in ihrem Leben und erfahren sich schliesslich als 'nicht dazu gehörig', wenn nicht sogar als krank oder "gestört".

Hochsensibilität entwickelt sich je nach Lebensgeschichte häufig erst zum Potenzial, wenn sie erkannt und durchschaut, akzeptiert und verfeinert, integriert und kultiviert wird. Dabei handelt es sich oft um eine lebenslange Anforderung an die persönliche Achtsamkeit.

2.7 Arbeitsweise

Die Arbeitsweise mit Menschen mit einer Hochsensibilität gestaltet sich anspruchsvoll, aber sehr lehrreich. Hochsensible Menschen reagieren oft gegensätzlich auf altbewährte Therapieansätze z.B. wirken Medikamente und Substanzen gegensätzlich und kontraproduktiv und können schwerwiegende Folgen haben. Auch herkömmliche Therapiekonzepte werden über den Haufen geworfen, und es braucht ein Umdenken.

In meiner Arbeit wurde mir bewusst, dass ich die Klienten lediglich im Umgang mit den Farben und dem benutzen Material vertraut mache, da sie die Gabe besitzen, auf eine feinstoffliche Art bereits zu wissen, was ihnen gut tut. Meine Unterstützung liegt darin, ihre Wahrnehmung und die dazu nötige Achtsamkeit zu schulen und zu stärken, damit sie die Überreizung und Überforderung meistern können, um in Liebe und Frieden mit dem was ist zu leben.

Es ist mir allgemein wichtig, ein ganzheitliches Therapiekonzept zusammenzustellen, welches individuell auf den jeweiligen Klienten abgestimmt ist. Mit „ganzheitlich“ meine ich, dass ich auch andere Therapieformen ausser den Farben einfließen lasse, wie z.B. Drumhealings, Klänge, Medizinwalks, Räuchern, Medizinrad, systemische Aufstellungen, schamanische Rituale und meine eigene Hochsensibilität und die daraus resultierende Medialität.

2.8 Methoden

- Lebensbaum: Er ist in erster Linie ein Persönlichkeitstest, der Auskunft über das unbewusste und das bewusste Wissen gibt, ein Einblick auf Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft der zeichnenden Person.
- Textilien: Kleider und Stoffe wirken nicht nur visuell, sondern setzen biochemische Prozesse in Gang, welche über alle Körperzellen und die Haut aufgenommen werden.
- Tapes: Sie helfen auch, die Heilung zu unterstützen. Werden direkt auf der Haut getragen.
- Farbfolien: Mit Folien lassen sich wirkungsvoll ganz konkret zu behandelnde Stellen bestrahlen.
- Farbpunkturlampe: Das wichtigste Hilfsmittel für Farbtherapeuten. Sie dient als Hausapotheke. Durch die Kristallpyramide wird das Licht gebündelt, und wir erzielen die gleichen Resultate wie mit Sonnenlicht.
- Stativlampe: Sie wird für die Ganzkörperbestrahlung eingesetzt. Z.B. während der Ausgleichsmassage oder auch bei schweren, akuten Beschwerden.

- Farbbrillen:** Bei der Farbaufnahme übers Auge, wirken die Farben sofort besonders auf unsere Emotionen, unsere Stimmung und die Psyche. Sie sind mit 100% UVA- und UVB-Schutz ausgestattet.
- Ernährung:** Der Körper braucht nebst den essenziellen Bausteinen wie Eiweiss, Kohlenhydrate und Co. auch die essenziellen Nährstoffe aus den Naturfarben der Nahrungsmittel.
- Farbausgleichs-:** Ziel ist es, die Körperenergien zu harmonisieren und ins Fliesen
- Massage** zu bringen. Dazu wird der Körper mit der passenden Heilfarbe bestrahlt und zusätzlich mit einer Ausgleichsmassage entspannt. Die Farben werden anhand der Chakras ausgewählt.
- Achtsamkeitsübung:** Geführte Reisen und angeleitete Meditationen. Mit dieser Art von Übungen erwecken wir unsere eigenen physischen und psychischen Heilkräfte und finden den Zugang zu unseren Ressourcen und das Vertrauen auf unsere Intuition.
- Bachblüten:** Bachblüten und Farbtherapie sind eine wunderbare Ergänzung, da bei beiden die Heilwirkung auf ihrer Schwingung beruht.
- Klänge:** Auch Klänge entfalten ihre Wirkung über die Schwingung.
- Rituale:** Sie können Halt, Orientierung und Sicherheit geben. Sie werden von mir auch für einen Abschluss oder Neubeginn eingesetzt.
- Walks:** Nichts geschieht, bis sich etwas bewegt. Das bewusste Sich-auf-den-Weg-machen mit einer konkreten Frage ist oft befreiend und aufschlussreich.
- Drumhealing:** Der Schlag der Herztrommel berührt, wühlt auf, besänftigt, klärt,... und durch seine Schwingung trifft er voll ins Herz, lässt mitklingen und mitschwingen.
- HSP-Fragebogen:** Siehe nächste Seite.

Fragebogen: Bist Du hochsensibel?

Dieser Fragebogen kann Dir etwas mehr Klarheit geben. Es kommt aber nicht darauf an, dass du möglichst viele Fragen mit „Ja“ beantwortest, sondern wie sehr Du Dich darin wiederfindest.

- Nimmst du Gefühle/ Stimmungen anderer intensiv wahr?
- Hast Du selbst ein intensives Gefühlsleben?
- Kannst Du Dich gut in andere hineinversetzen?
- Bist Du manchmal überwältigt von Deinen Gefühlen?
- Kann ein Musikstück oder ein Film Dich sehr stark berühren?
- Rühren Dich Filme oder schockieren Dich Nachrichten besonders stark?
- Sind Gewaltszenen in Filmen für Dich schwer zu ertragen?
- Leidest Du oft mit anderen mit?
- Ist Ungerechtigkeit für Dich nur schwer zu ertragen?
- Grübelst Du viel über tiefgehende Fragen?
- Kommst Du nach einem aufregenden Tag nur schwer zur Ruhe?
- Fällt es Dir schwer, mehrere Dinge auf einmal zu machen?
- Reagierst Du empfindlich auf laute Geräusche?
- Meidest Du grosse Menschenansammlungen?
- Fühlst Du Dich unwohl unter fremden Leuten?
- Strengt Dich der Kontakt zu anderen Menschen sehr an?
- Erkennst Du schnell, wenn bei anderen Gesagtes nicht mit den Gefühlen übereinstimmen?
- Langweilt bzw. strengt dich Smalltalk an?
- Bist Du sehr intuitiv?
- Ist grelles Licht für Dich besonders unangenehm?
- Enge oder kratzende Kleider sind für dich kaum zu ertragen?
- Reagierst Du stark auf Koffein, Alkohol und/oder Medikamente?
- Hast Du einen feinen Geschmacks- oder Geruchssinn?
- Kannst Du beim Essen bestimmte Konsistenzen nicht ertragen?
- Beunruhigen Dich neue/unbekannte Situationen?
- Fühlst Du Dich oft anders als andere?
- Bist Du auch gerne mal allein?
- Bist Du sehr schmerzempfindlich?
- Hast Du einen starken Bezug zu Spiritualität/Übersinnlichem?
- Fühlst Du Dich oft unverstanden und/oder alleine?
- Hast Du viel Fantasie bzw. bist du sehr kreativ?
- Bist Du sehr gewissenhaft bzw. akribisch?
- Hast Du einen hohen Anspruch an Dich selbst?
- Hast Du einen guten Zugang zu Natur, Musik oder Kunst?
- Fühlst Du Dich oft für vieles verantwortlich?
- Beziehst Du Dinge oft auf Dich?
- Hast Du schon mal darüber nachgedacht, hochbegabt zu sein?
- Hast Du das Gefühl, Dein Kopf läuft ständig auf Hochtouren?
- Bist Du sehr harmoniebedürftig?
- Leidest Du unter vielen Allergien?
- Bist Du schreckhaft/ängstlich?
- Erlebst Du Hunger und Durst sehr intensiv? Wirst Du dann schnell gereizt?
- Findest Du in der Natur zu Ruhe und Kraft?
- Suchst Du Rückzug und Ruhe, wenn Dir alles zu viel wird?
- Fühlst Du Dich im Alltag oft überfordert?
- Hast Du ein gutes Gespür für Ästhetik?
- Neigst Du zu Perfektionismus und willst alles ganz genau und richtig machen?
- Denkst Du immer erst über alle Möglichkeiten nach, bevor du ins Handeln kommst

2.9 Klientin S.

Durch Empfehlung auf mich aufmerksam geworden, rief mich S.(32, Schulleiterin Und Lehrerin für Kinder mit Beeinträchtigung) Anfangs Februar 2020 an und wir vereinbarten einen Termin am 19.2.2020. Aus unserem Gespräch fühlte ich heraus, dass S. eine Probandin für meine Diplomarbeit sein könnte. Bereits bei unserem ersten Treffen stellte sich heraus, dass mein Gefühl mich nicht täuschte. S. hat sich sofort bereit erklärt, sich als Probandin zur Verfügung zu stellen.

2.9.1 Ausgangslage

S. klagte über einen Erschöpfungszustand mit grosser Lebensmüdigkeit. Vermutung auf Burnout. Der Job als Lehrerin für Kinder mit speziellem Verhalten an einer heilpädagogischen Schule erschöpfte sie zunehmend. Zusätzlich zu dieser Überbelastung verstarb ihr Vater sieben Monate vorher, den sie bis zum Tod bei ihm zu Hause gepflegt hat. Auch die Beziehung zu Ihrem damaligen Partner war sehr fragil, ein Fortbestehen der Partnerschaft auf der Kippe. Zu alledem kamen noch körperliche Schmerzen, zwischen Schultern und Schulterblattspitzen.

S. hatte bis anhin schon Akupunktur und Kinesiologie ausprobiert, leider ohne nachhaltige Wirkung. Ein Psychiater kam nicht in Frage, sie wollte keine Symptombekämpfung und schon gar keine Medikamente. In der Farbtherapie sah sie eine Möglichkeit, ihre Ressourcen einzubringen und tiefer als nur in die Symptombekämpfung einzutauchen.

2.9.2 Behandlungsziele

Das Ziel unserer gemeinsamen Arbeit war, S. zu stärken, mehr Lebensfreude zu verspüren und in die Kraft zu kommen.

«Ich wünsche mir, dass ich mich in die Arme eines anderen legen kann, und die ganze Verantwortung auch». Auch den Ausgleich zwischen Geben und Nehmen, wobei klar war, dass es zuerst einen abrupten Stopp im Geben braucht um danach in ein gesundes Gleichgewicht von Geben und Nehmen zu kommen. «Aber ich will nicht aufhören zu arbeiten!»

Ein Loslass-Ritual für alles, was sie sich in ihrem Leben aufgebürdet hat, ohne eigentlich dafür verantwortlich zu sein. Damit sie in Frieden kommt mit sich und dem, was war.

2.9.3 Therapieverlauf

1.Termin vom 19.2.2020

Vorgespräch:

In unserer ersten Sitzung erläuterte S. nochmals ihre Beweggründe und ihr Einverständnis, als Probandin zu fungieren.

Als erstes machte ich einen Befindlichkeitstest. S. teilte sich auf einer Skala von eins (sehr schlecht) bis zehn (himmelhochjauchzend) auf der vier ein.

Dann begannen wir mit der Baumanalyse. Nach Vollendung betrachteten wir die Zeichnung gemeinsam. Das Bild wirkt insgesamt eher kühl. Anhand des Baumes ist die Sehnsucht nach den zwei wärmenden Armen ersichtlich. Auch scheint der Baum nicht verwurzelt, irgendwie verloren, dabei trägt er aber schwere Früchte. Der Stamm hat keine fließenden Linien, ist mit lebensbejahenden, aber auch lebensverneinenden Linie gefüllt. Das Herzzentrum ist durch eine Linie wie durchschnitten und steht hinter der Vergangenheitslinie. Der Kronenfluss dehnt sich in die Zukunft aus. Das Potenzial ist ersichtlich.

S. erkannte sich im Bild und meinen Aussagen dazu wieder.

Behandlung:

Nach der Baumanalyse machte ich ihr eine Chakraausgleichsmassage.

Während der Massage fühlte sie einen starken Ohrendruck. Intuitiv bestrahlte ich sie mit Rot im Schritt, worauf die Energie wieder zum Fließen kam.

Therapiekonzept:

Durch die visualisierte Last (Baumfrüchte) entstand der Wunsch Ballast los zu werden. Ich riet ihr zu einem Loslass-Ritual, welches sie alleine durchführen wollte. Ich gab ihr die Anweisung, alles Loszulassende auf ein Papier zu notieren, alle Emotionen, die nicht zu ihr gehören und alle selbstaufgelegten Glaubenssätze, wie alle nicht von ihr zu tragenden Verantwortlichkeiten. Es war mir aber auch wichtig, dass sie gut in sich hineinspürt, was denn genau Ballast ist, wo sie genau der Schuh drückt, und was genau sie davon loslassen möchte, damit sie in die Selbstverantwortung hineinwächst.

Ein achtsam gemachtes Feuer würde ihre Notizen aufnehmen, verbrennen und transformieren. Wichtig sei es, sich zu bedanken und sich zu verzeihen.

Im Weiteren schlug ich ihr als Möglichkeit vor, mit den Tüchern Koralle, Gelb und Rosa zu arbeiten, welche sie sehr ansprachen. Auch war sie damit einverstanden, den HSP-Fragebogen auf die nächste Sitzung auszufüllen.

Bachblütenkarte: Sweet Chesnut, Edelkastanie 30

Das Licht in der Dunkelheit, Hilfe in tiefster Verzweiflung, wenn die Grenze des Ertragbaren erreicht ist. Ziel: Erlösung, Erweckung, Das Licht wieder sehen

Hausaufgaben: Loslass-Ritual mit Feuer

2. Termin vom 27.2.2020

Vorgespräch:

Als erstes zeigte S. mir ihren ausgefüllten Bogen, der mich nicht wirklich überraschte. Fast alle der 29 Fragen wurden mit der Sechs- oder Sieben-Punkte-Antwort beantwortet. Laut Bogen war ihre Hochsensibilität mehr als klar.

Das Arbeiten mit den Tüchern empfand sie als sehr bereichernd, da sie deren Wirkung ausserordentlich gut spürte:

Koralle -> das Urvertrauen des Rots gepaart mit der Lebensenergie des Orange

Gelb -> die Schöpferkraft

Rosa-> Selbstliebe

S. spürte, dass sie das Rosa Tuch noch mehr brauchte, da es sich im Gespräch herauskristallisierte, dass das Thema der Abhängigkeit in ihrer jetzigen Beziehung im Vordergrund steht. Ein klares Muster machte sich bemerkbar: Andere retten und sich dabei selbst zu vergessen. *„Ich muss schon wieder einen Mann retten, der gar nicht gerettet werden will. Er ist gar noch nicht so weit.“*

Ihr wurde in dieser Woche klar, in der sie so achtsam unterwegs war, dass sie besser zu sich schauen will, dass sie ihre Bedürfnisse ausspricht und für sich einsteht und ihren Raum wahr.

Sie entschloss sich, sich eine kleine Lampe zu kaufen und damit täglich mit der Chakraausgleichsbalance zu arbeiten.

Behandlung:

Sie bekam noch eine Chakraausgleichsmassage., welche wieder Druck in den Ohren erzeugte. Diesmal strich ich ihr die Beine nach unten aus und beleuchtete die Füße und den Schritt rot.

Sie zog eine Bachblütenkarte „Star of Bethlehem“ oder Milchstern genannt. Nummer 29. Ja zum Leben sagen, Erweckung aus geistig-seelischem Dämmer Schlaf, Hilfe bei körperlichen und seelischen Erschütterungen, z.B.: Schock. Ziel: Schocklösung und Verarbeitung.

Therapiekonzept:

Wir vereinbarten, dass S. weiterhin mit Koralle, Gelb und Rosa weiterarbeitete und täglich die drei Tropfen Bachblüten einzunehmen.

Hausaufgabe:

Als Hausaufgabe hörte sie sich einmal pro Tag eine geführte Meditation vom Monroe-Institut an. Es geht darin um die Schaffung des Gleichgewichts auf Hirnbasis mit verschiedenen Klängen und Schwingungen, sehr wichtig bei Menschen mit HSP.

3. Termin vom 9.3.2020

Vorgespräch:

Zuerst erzählte S. von ihren Erfahrungen der letzten Woche. Die Schulsituation belastete sie mehr und mehr und sie fühlte: *“so kann es nicht mehr weiter gehen!”*

Sie sprach von Kündigung und Stellenwechsel, worauf wir das ganze aus zwei verschiedenen Perspektiven beleuchteten. Was ist, wenn sie nicht kündigt; was, wenn nicht und was ist das Schlimmste, was passieren kann, wenn sie nicht kündigt?

Von der ersten Sitzung weg, war es eine grosse Schulung für sie, was ihr wirklich wichtig ist und was sie streichen kann, um Raum für das wirklich Wichtige zu schaffen. Das Arbeiten wollte sie unbedingt beibehalten, aber nicht an diesem Ort und nicht in dieser Funktion.

Es kristallisierte sich heraus, dass sie exorbitante Ansprüche an sich selbst hat, welche zu Selbstverurteilung bei nicht Erreichen und zum nicht Eingestehen von Arbeitsausfällen wegen Krankheit führt. Es geht soweit, dass sie selbstschädigendes Verhalten bei Frust zeigt und in einen Teufelskreis von Scham und Selbstverurteilung kommt.

Behandlung:

Durch eine von mir geführte Meditation festigte sich die Erkenntnis, dass es gesünder und für ihren Herzweg besser ist, die aktuelle Stelle zu künden.

Therapiekonzept:

Intuitiv entschied sie für sich, die Bachblütenessenzen weiterhin zu nehmen. Das gelbe Tuch war ihr zu viel, das korallenfarbige wollte sie beibehalten, und sie entschied sich, das Magenta – Tuch nachts zu tragen, da sie einen unruhigen Schlaf hatte.

Hausaufgabe:

Als Hausaufgabe beauftragte ich sie mit dem Schreiben der Kündigung, und dem Fühler ausstrecken nach einer neuen Stelle, die ihr mehr entsprach.

4. Termin vom 17.3.2020, telefonisch auf Grund des LockdownsVorgespräch:

Wir vereinbarten die zwei ausstehenden Sitzungen per Videotelefonie zu halten. Sie erzählte von ihrer Kündigung und bereits von einem neuen Stellenangebot. Die Entscheidung, die Stelle anzunehmen, überforderte sie, weil sie erst eine Ausbildung zum Schulleiter machen wollte, diese Stelle aber bereits Schulleitungsfunktionen beinhaltet.

Behandlung:

Zusammen schauten wir wieder, was das Schlimmstmögliche wäre, wenn sie die Stelle annehmen würde. Ihr wurde bewusst, dass sie nichts zu verlieren, aber viel zu gewinnen hat. Der selbstauferlegte Druck entspannte sich. So entschloss sie sich, die neue Stelle anzunehmen.

Therapiekonzept:

Wir vereinbarten, dass sie tägliche Achtsamkeitsübungen einbaute um in die Ruhe zu kommen. Dafür stellte ich ihr folgende Fragen: Was ist mir jetzt wirklich wichtig? Was brauche ich in diesem Moment um zur Ruhe zu kommen, in Ruhe zu sein?

Hausaufgabe:

Als Hausaufgabe wollte sie gerne mit den Farbtüchern weiterarbeiten und der neuen Stelle zusagen.

5. Termin vom 1.4.2020, telefonisch auf Grund des LockdownsVorgespräch:

S. hat eine ausgewiesene Allergie auf Tierhaare und Hausstaubmilben. Was insbesondere schwer für sie ist, da Reiten eine grosse Leidenschaft ist, und somit mit der puren Lebensenergie gekoppelt ist.

Sie klagte auch weiterhin um die unruhigen Nächte, sie erwachte jede Nacht zur gleichen Zeit.

Behandlung: Mit einer geführten Meditation zum inneren Kind stellte sich heraus, dass sie die Allergie seit ihrem fünften Lebensjahr hat. Just zu dem Zeitpunkt, als ihre Mutter ein Kind verlor (hörte Telefonat mit: Mutter wollte nicht mehr leben) Ab diesem Zeitpunkt übernahm sie die

Verantwortung für ihre Mutter, was sich bis heute durch ihr übersteigertes Verantwortungsgefühl zeigt.

Die Erkenntnis war, dass sie wiederum loslässt, all die Verantwortung, die nicht sie tragen muss. Sie entschied, weiterhin mit den Tüchern, den Achtsamkeitsübungen und den Meditationen zu arbeiten.

Therapiekonzept:

Sie hatte das Verlangen nach Bachblüten und für mich war klar, dass sie die Nummer 38 nehmen sollte. Weide, als Mutmacher für die Lebensgestaltung und hilft Groll und Verbitterung konstruktiv zu begegnen und söhnt mit dem Leben aus. Ziel ist es, in die Selbstverantwortung zu kommen.

Und die Nummer 18, Springkraut, Mut zur Sanftheit, Ungeduld, Anspannung, überschüssende Reaktionen besänftigen. Geduld, Sanftmut, sich Zeit nehmen dürfen.

Statt Notfalltropfen zu geben, hatte ich die Intuition, ihr eine eigenen Notfallmischung zusammen zu stellen, bestehend aus den Hauptthemen Nummer 38, Weide (Selbstverantwortung / Ja zum Leben sagen), Nummer 24 (Schuldgefühle), Nummer 31, Eisenkraut (Mut zur Mässigung, Gelassenheit), Nummer 23, Olive (Regeneration von Körper und Geist)

Hausaufgabe:

Mit den Farbtüchern, den Achtsamkeitsübungen und der Meditation weiter arbeiten.

6. Termin vom 14.5. 2020, telefonisch auf Grund des Lockdowns

Vorgespräch:

In der langen Zeit dazwischen bekam sie die kleine Lampe und begann damit täglich die Chakras auszubalancieren. Mit den Tüchern Koralle, Rosa und auch wieder Gelb arbeitete sie nach wie vor. Physisch bemerkte S., dass die Erschöpfung kleiner wurde, aber dass es sehr fragil war, es viel Raum, Achtsamkeit und Zeit brauchte, damit dieser Zustand nicht kippte. Sie hatte keine Reserven.

Behandlung:

Nun hatte S. das Gefühl, dass sie nicht mehr weiterkommt. Sie spürt zwar die Kraft der Farben, aber irgendetwas ist da noch, was sie blockiert. Ich schlug ihr vor, eine Brille auszuwählen, und sie nahm die, welche ich ihr auch vorgeschlagen hätte: Orange.

Als S. sie aufsetzte, war es ihr im ersten Moment zu viel, ich ermutigte sie aber, doch mit dieser Brille weiter zu arbeiten.

Während unserem weiteren Gespräch trug sie die Brille und empfand es immer als angenehmer. Darum entschied sie sich auch das Orange Tuch in ihre Behandlungskonzept zu integrieren.

Auf einer geführten inneren Reise zum inneren Kind entstand die Affirmation: Ich darf das Leben genießen. Diese schrieb sie sich auf einen orangen Zettel.

Bei unserem folgenden Gespräch kristallisierten sich noch zwei weitere Sätze heraus: „Ich glaube daran!“, „Ich glaube an mich!“, welche sie auch notierte.

Therapiekonzept:

Weiterhin arbeitete sie auch mit der von mir zusammengestellten Bachblüten-Notfallmischung.

Hausaufgaben:

Farbtücher, Meditation

7. Termin vom 19.5.2020, telefonisch auf Grund des Lockdowns

S. rief mich spontan an und klagte über eine verstopfte Nase und einen kratzenden Hals, allerdings waren die Augen frei von allergischen Reaktionen. Sie war verzweifelt, da sie versucht hatte, an Rosshaaren zu riechen und sie anzufassen, und so intensiv reagierte. Das warf sie völlig aus der Bahn.

Im Gespräch fanden wir heraus, dass sie sich stark selber verurteilte, und sie sich meist die Schuld für jegliche Dinge gab, was sie viel Energie kostete. Ihre hohen Erwartungen an sich selbst brachten sie immer wieder an ihre körperlichen und psychischen Grenzen.

Es stellte sich heraus, dass diese Erwartungen, und der damit verbundene Druck vom Vater ausgeübt wurden.

Am Ende des Telefonats besprachen wir die Möglichkeit, nochmals eine geführte Reise zum inneren Kind zu machen. Ich spürte ihre Dringlichkeit, darum vereinbarten wir einen schnellen Termin.

8. Termin vom 25.5.2020, telefonisch auf Grund des Lockdowns

Vorgespräch:

An diesem Tag verspürte S. weniger Druck in den Ohren. Im Alltag geht es ihr besser, sie merkt, dass ihre Erschöpfung noch kleiner geworden ist, und dass ihr die dazu nötige Achtsamkeit leichter fällt.

Behandlung:

Wir starteten mit der geführten Reise:

S. wollte von Anfang an von einem kleinen Hund begleitet werden, doch merkte sie schnell, dass ihr das nicht genügt, daher wünschte sie sich mich als Begleitung. Sie fühlte sich etwas acht Jahre alt. Zuerst führte ich sie ins Herz, wo sie sich zwischen mehreren Türen wählen durfte. Eine besonders leuchtende Tür war ihr zu grell, sie entschied sich für die Stahltür, bei welcher sie das Gefühl der Sicherheit verspürte.

Beim Durchschreiten gelang sie in eine düstere Wohnung und traf auf einen wütenden Mann, der auf der Suche nach ihr war. Es stellte sich heraus, dass es ihr Vater war. Er machte ihr unzählige Vorwürfe und schaute sie böse an. „*Ich bin mühsam für ihn.*“, „*Er hat keine Freude an mir.*“, „*Ich mache alles falsch.*“ waren sie Sätze, die sie fühlte.

Sie zog sich in ein dunkles Zimmer zurück, dass sich wie ihres anfühlte. Ich fragte sie nach einer Möglichkeit, Licht zu machen. *„Es gibt einen Rollladen, doch ich fürchte mich, ihn zu öffnen.“ Ich weiss, wenn ich ihn öffne, kommt das Licht. „Ich darf keine Lebensfreude verspüren, sonst wird mein Vater wütend.“ „Lieber verstecke ich mich im dunklen Zimmer.“*

Ich fragte sie, ob es noch etwas Wichtiges gäbe, was im Raum steht, doch sie verneinte.

Auch fragte ich sie, ob sie irgendein Geschenk erkenne, was sie mitnehmen könne. Sie empfand das Licht als Geschenk, als Berechtigung, Lebensfreude zu empfinden, auch wenn andere das nicht mir ihr teilen können. Danach führte ich sie zurück ins Hier und Jetzt.

Therapiekonzept:

Ich schlug ihr vor, das Magenta-Tuch in der Nacht auf sich zu tragen und weiterhin mit dem gleichen Therapiekonzept wie bis anhin zu arbeiten, mit dem Wissen, dass sie sich angeeignet hat.

Seit dem Malen des Lebensbaums stand die Farbe Lemon im Raum, doch S. fand die Farbe zu anstrengend. Nun fühlte sie sich bereit, mit dem Tuch Lemon zu arbeiten.

Auch ein zweites Loslass-Ritual besprachen wir. Nochmals all die Verantwortungen, die nicht ihre sind aufzuschreiben und zu verbrennen, wie auch ein Ho'oooponopono-Gebet für sich und ihren Vater zu sprechen.

Sie entschied sich, bei mir eine "Mädchen zur Frau" - Zeremonie zu machen, was im August oder September stattfinden wird.

Wir vereinbarten noch einen letzten Termin für eine Chakra-Ausgleichsmassage.

Hausaufgaben:

Mit den Farbtüchern arbeiten. Dass Loslass-Ritual durchführen.

9. Termin vom 15.6.2020, nach dem Lockdown

Vorgespräch:

Nach einem kurzen Einführungsgespräch berichtete sie von ihren Beobachtungen, was in und nach der geführten Reise passierte und auch, wie es ihr die letzten paar Monate ergangen ist. Sie erkannte, dass sie viel Ballast mit sich trug, den sie jetzt in Frieden loslassen konnte und eine der schönsten Erkenntnisse ist, dass sie sich so in Ordnung fühlte, wie sie ist und niemandem Rechenschaft schuldig ist. Durch all das, was sie lösen konnte, merkte sie, dass sich die Beziehung zu ihrer Mutter und ihrer Schwester komplett geändert hatte. Das "in ihrer Kraft sein" ermöglichte dem Familiensystem zu heilen, was ohne die intensive Arbeit an ihr nicht möglich gewesen wäre. Erstmals fühlte sie sich als Tochter und nicht als Verantwortliche für ihre Mutter.

Sie eignete sich das Wissen über die Farben selber an und zwar so vertieft, dass sie die Fähigkeit erlangte, die Lampe wie auch die Tücher als Hausapotheke zu verwenden.

Behandlung:

Danach machte ich ihr eine Farbausgleichsmassage.

Therapiekonzept:

Sie nahm sich vor, jeden zweiten Tag mit der Lampe zu arbeiten und bei den Tüchern vorerst mit Rosa und Koralle.

Da sie für den Abschluss ihrer jetzigen Arbeitsstelle eine Farbausgleichsmassage haben möchte, um neu in die zukünftige Stelle zu starten, vereinbarten wir noch einen Termin für den 14.7.2020

S. wirkt auf mich wie ein Regenbogenkind, welches alles in sich trägt und nun lernt, seine Ressourcen in der Dualität des Lebens einzusetzen

2.10 Klientin M.

2.10.1 Ausgangslage

M. (42 Jahre), Sportärztin und Ernährungsexpertin erklärte sich aus Neugierde bereit, sich als Probandin für meine Diplomarbeit zur Verfügung zu stellen. Dass sie empfindsam ist, war ihr schon lange bewusst, doch erst seit kurzem weiss sie um die Existenz der Hochsensibilität. M. kommt aber im Alltag meist gut damit zurecht. Sie baut Ruhepausen ein und schützt sich vor allzu grossen Reizüberflutungen.

2.10.2 Behandlungsziele

M. wünscht sich Hilfsmittel, die sie in ihrem Alltag leicht umsetzen kann.

2.10.3 Therapieverlauf

1. Termin vom 22.02.2020Vorgespräch:

Nach dem Befindlichkeitstest (7), besprachen wir den Fragebogen, welcher eindeutig ausfiel: hochsensibel.

Danach zeichnete sie den Lebensbaum. Es zeigte sich, dass sie sehr strukturiert und kopflastig ist. Es ist für M. herausfordernd, ihre weibliche, weiche, passive Seite zu leben.

Behandlung:

Farbausgleichsmassage

Da M. sich wünschte, einfache Hilfsmittel für den Alltag zu bekommen, riet ich ihr, Unterwäsche in den Farben rosa gelb, rot und grün zu tragen.

Therapiekonzept:

Bachblüten Nr. 31; Eisenkraut mit der Affirmation: Ich bin massvoll. Tragen der farbigen Unterwäsche. Grün ist durch ihre ausgiebigen Aufenthalte in der Natur hoch zu Pferd sehr präsent, das Grün ganz bewusst aufzunehmen ihre Aufgabe.

Hausaufgaben:

M. kauft sich Unterwäsche in den oben genannten Farben.

2. Termin vom 02.03.2020Vorgespräch:

M. fühlt sich sehr wohl beim Tragen der Farben. Vor allem das Rot spürt sie enorm. „*Es ist, als ob ich nicht mehr müssen muss*“. Was ihr Sorgen bereitet ist ihr rechtes Knie. Sie kann nicht mehr joggen, weil das Knie aufgrund einer Verletzung instabil ist. Sie ist in Behandlung bei einem Arzt. Auch meint Sie, dass gerne mehr frei verfügbare Zeit im Sinne von „Erholungsinseln im Alltag“ hätte.

Behandlung:

Farbausgleichsmassage

Ich habe ihr rechtes Knie gelb getapt (Flexibilität, Ursprung der Gefühle)

Therapiekonzept:

Weiterhin mit den farbigen Textilien arbeiten in den Farben rosa, gelb, rot und grün. Bachblüten Nr. 31

Hausaufgaben:

Achtsamkeit im Alltag bewahren durch Meditation und Yoga, welches Sie beides bereits praktiziert.

3. Termin vom 13.03.2020Vorgespräch:

Sie merke, wie wichtig es ist, ihre weibliche Energie fließen zu lassen und in den Alltag zu integrieren. Das Knie ist besser, aber noch nicht gut. Sie versucht, als berufstätige Mutter von zwei kleinen Kindern sich im Alltag die nötige Achtsamkeit und den eigenen Raum zu bewahren.

Behandlung:

Farbausgleichsmassage

Therapiekonzept:

Weiterhin mit den farbigen Textilien arbeiten. Bestrahlen des rechten Knies mit gelb und grün

Hausaufgaben:

Achtsamkeitsübungen (Meditation und Yoga) beibehalten Knie einmal täglich für 30 Minuten mit der gelben und der grünen Folie bestrahlen, und sich diese Zeit bewusst für sich nehmen.

4. Termin vom 21.03.2020, telefonisch auf Grund des LockdownsVorgespräch:

M. ist als Ärztin und Mutter gefordert mit der Situation des Lockdowns. Sie entschied sich, im Moment das Gelernte über sich und die Farben weiterhin bei sich anzuwenden. Weitere telefonische Termine wollte sie wegen Zeitmangel nicht vereinbaren. Ich bot ihr jedoch an, dass sie mich bei Bedarf jederzeit kontaktieren darf.

Behandlung: ---

Therapiekonzept und Hausaufgaben:
Das Gelernte umsetzen und anwenden

5. Termin vom 13.06.2020, telefonisch
<u>Vorgespräch:</u> Während des Lockdowns hatte M. weiterhin Beschwerden mit dem Knie. Durch die angespannte Situation und der Unmöglichkeit, sich bei mir behandeln zu lassen, entschied sie sich, nochmals einen Spezialisten für ihr Knie aufzusuchen. Gleichzeitig möchte Sie die Farbtherapie unterstützend anwenden.
<u>Behandlung:</u> ---
<u>Therapiekonzept:</u> Weiterhin mit den Textilien
<u>Hausaufgaben:</u> M. wird sich nach erfolgtem Gespräch beim Spezialisten im August bei mir melden, damit wir eine neue Standortbestimmung machen und gemeinsam ein neues Therapiekonzept erstellen können.

2.11 Klientin L.

2.11.1 Ausgangslage

L.(25, Studentin für Soziale Arbeit) stiess durch einen gemeinsamen Workshop auf mich. Durch den wenigen Austausch, denn wir da hatten, wurde mir klar, dass sie in einer Depression steckte. Sie hatte schon Craniosacral, Gesprächstherapie, und schamanische Rituale ausprobiert, doch nichts verhalf zur Linderung ihrer Energielosigkeit, ihrer Rückenschmerzen und ihres Weltschmerzes. Die Rückenschmerzen seien seit Jahren morgens fast unerträglich.

L. tat sich seit dem ersten Termin sehr schwer neue Termine abzumachen, da sie finanziell die Mittel nicht hatte, mich zu bezahlen. Ich bot ihr die Therapien kostenlos an, was für sie sehr schwer anzunehmen war. Daher brauchte es immer einige Anläufe, bis wieder ein Termin zu Stande kam.

2.11.2 Behandlungsziele

Ihr ist bewusst, dass sie ein hochsensitiver Mensch ist und sie sucht nach Möglichkeiten, um damit klar zu kommen. Sie wünscht sich Hilfsmittel, um ihren oftmals stressigen Alltag besser bewältigen zu können. Zudem erhofft sie sich eine drastische Verbesserung ihres Rückenleidens.

2.11.3 Therapieverlauf

1. Termin vom 20.12.2019

Vorgespräch:

L. stufte sich beim Befindlichkeitstest auf einer drei ein. Der ausgefüllte Fragebogen sprach Bände. L. kann eindeutig als hochsensibel eingestuft werden. «*Mich versteht niemand. Ich verstehe die Welt nicht. Ich kann nicht mit anschauen, was mit dem Planet und den Menschen gemacht wird.*» L. fühlte einen unglaublichen Weltschmerz, hatte Mühe mit der Dualität des Seins. Aus dem Gespräch heraus spürte ich, dass sie trotz starker Depressiver Verstimmung, wollte sie keine Psychotherapie beginnen. Ihr wurde aber bewusst, wie wichtig es ist, für sich herauszufinden, was sie aus diesem überlasteten System befreien könnte.

Behandlung:

L. zeichnete den Lebensbaum und machte den Chakra-Persönlichkeitstest. Der Lebensbaum zeigte, dass L. sehr spirituell ist (Farben), ein grosses Wissen hat (gelber, dicker Stamm), aber die Krone war unglaublich gefüllt, fast überfüllt... Der Chakra-Test zeigte eine klare Blockade im Sakral-, Nabel- und Stirnchakra. Wegen der permanenten Überlastung schlug ich ihr eine geführte Meditation vor. Darin stellte sich heraus, dass ihr Studium zusammen mit dem Job als Jugendanimatorin (60%) für sie nicht tragbar ist. Nach der Meditation war für sie klar, dass sie im Studium pausieren wollte.

Therapiekonzept:

Trotz starken Wurzeln wollten wir mit roten Textilien arbeiten, um die Tatkraft zu unterstützen. L. zog eine Bachblütenkarte, Nr. 12 Gentian; Affirmation: Ich glaube immer an eine Chance. Sie schrieb diesen Satz auf einen roten Zettel.

Hausaufgaben: Ich gab L. das orange Tuch mit, damit sie ausprobieren konnte, ob sie es im Alltag erträgt. Ich forderte sie auf, mir alle zwei Tage eine Befindlichkeitsrückmeldung zu geben. Das grün erübrigte sich, da sie mit ihrem Hund täglich in der Natur spazieren ging. Ein besonderes Augenmerk auf all das Grün zu richten, war ihre Aufgabe. Eine weitere Aufgabe war es, den Studiumsunterbruch in die Wege zu leiten.

2. Termin vom 19.01.2020, ein Termin vor Ort war vorher nicht möglich, da L. noch in den Ferien war. Wir hatten aber telefonischen und schriftlichen Kontakt.

Vorgespräch:

L. klagt weiterhin über grosse Rückenschmerzen. Sie ist nach wie vor sehr erschöpft, aber hat das Gefühl, dass es besser wird. Sie erträgt das orange Tuch. Obwohl sie seit längerem versucht die nötige Achtsamkeit und Spiritualität zu leben kommt sie durch das System immer wieder an ihre Grenzen. Das Abwägen, was ihr gut tut und was nicht, und sich klar abzugrenzen ist eine grosse Herausforderung.

Behandlung:

Da die Rückenschmerzen immer noch so stark waren, habe ich ihr den Rücken von den Schultern dem ganzen Rückenstrecker entlang auf beiden Seiten der Wirbelsäule mit grün getappt.

Therapiekonzept: Sie zog die Bachblütenkarte Nr. 32, vine, Weinrebe mit der Affirmation: Ich lasse andere gelten. Sie entschied sich, den Stein Jade für Hoffnung und Zuversicht zu tragen.

Hausaufgaben: Weiter mit den Tüchern rot und orange, dazu noch lemon und rosa

Vier Tage nach unserem Termin rief mich L. an. Sie erzählte, dass Sie seit drei Nächten morgens ohne Rückenschmerzen aufgewacht ist.

3. Termin vom 02.03.2020
<u>Vorgespräch:</u>
L. war am Rücken praktisch beschwerdefrei hatte aber extrem Mühe, sich ihren Raum zu nehmen, in der Selbstliebe bei sich selber zu bleiben.
<u>Behandlung:</u> Farbausgleichsmassage
<u>Therapiekonzept:</u> Neu arbeiten wir mit den Tüchern gelb, koralle und orange, und weiterhin mit all den Textilien in den Farben rot, lemon und rosa. Weiterhin Bachblüten Nr. 32, vine, Weinrebe.
<u>Hausaufgaben:</u> Weiterhin mit den Tüchern

4. Termin vom 10.03.2020
<u>Vorgespräch:</u> L. fällt es nach wie vor sehr schwer, sich abzugrenzen und sich ihren Raum zuzugestehen.
<u>Behandlung:</u> In der geführten Reise zum inneren Raum wurde ihr bewusst, dass sie sich sehr wenig Platz zugesteht. Geführt von mir hat sie ihren inneren Raum ausgebaut und so eingerichtet, dass sie sich pudelwohl fühlte. Auch stärkte ich ihr Bewusstsein darin, was/wer den inneren betreten darf und was/wer nicht. Nach der Meditation machte ich ihr eine Drumhealing-Session. Nach der Reise und dem Drumhealing fühlte sie sich unglaublich in ihrer Kraft, dass sie sich so sicher fühlte, sich alleine auf den Weg zu machen. Als Hilfsmittel die farbigen Textilien im Sack.
<u>Therapiekonzept:</u> Textilien in Farbe brauchen
<u>Hausaufgaben:</u> -

3 Reflexion

Die wichtigsten Farben in meiner Arbeit mit HSP sind Koralle, Lemon und Orange. Aber das wichtigste für die Alltagsbewältigung dieser drei hochsensiblen Probandinnen ist die Achtsamkeitsschulung, die Farben eine gute Unterstützung. Alle drei sprachen äusserst gut auf die geführten Reisen an. Da ich sie alle drei als Kopfmenschen bezeichnen würde, ermöglichte ihnen die geführte Reise eine Verbindung zur Intuition, zur inneren Stimme, was für HSP Menschen von grosser Wichtigkeit ist.

Auch die Bachblütenessenzenzen sind ein wunderbares Mittel bei Hochsensiblen. Sie reagieren extrem schnell auf der feinstofflichen Ebene.

Alle drei zeigten einen grossen Drang nach Frieden und Harmonie, und sie hatten ein unglaubliches Verlangen auch wirklich richtig verstanden zu werden. Das grösste Aha-Erlebnis hatten Sie aber bei der Erkenntnis, dass sie zuallererst sich selber so richtig verstehen müssen.

Durch die Arbeit mit den Farben, wurde sich S. ihrer Verletzlichkeit, ihren Gefühlen und ihren Emotionen bewusst. Dies ermöglichte ihr, sich mit ihrem Alltag und den damit verbundenen Herausforderungen und teils Überforderungen auseinander zu setzen. Die kleine Lampe, die sie sich besorgte, wie auch die Tücher lernte sie schnell selber anzuwenden, was ihr eine neue Möglichkeit erschuf, sich selbst in ihrem Alltag zu unterstützen. Durch diese Achtsamkeit und die neue Fürsorge für sich entspannte sich einiges. Und durch die neu gewonnene Kraft wurde sie entscheidungsfreudiger, was dazu führte, dass sie besser für sich und ihre Bedürfnisse eintreten konnte.

S. entwickelte mehr und mehr ein Vertrauen auf ihre Intuition und darauf, dass auch sie ihrem Herzweg folgen darf.

Die Arbeit mit S. war spannend, bereichernd aber auch herausfordernd. Mein Ziel war frei nach Montessori „Hilf mir, es selbst zu tun“. Ich wollte S. ermöglichen, dass sie selbstbestimmt mit ihrer Hochsensibilität umgehen konnte. Durch das Kennenlernen ihrer feinfühligsten Seite, wie auch den verschiedenen Methoden der Farbtherapie und anderen von mir angewandten Formen, sollte sie sich selber regulieren können. Im Verlauf der Therapie wurde mir schnell klar, dass S. sehr gut auf die Farben, wie auch auf geführte Reisen ansprach. Sie verspürte durch das Loslassen können immer weniger Leistungsdruck und gestand sich zu, immer mehr in Leichtigkeit den Alltag zu bewältigen. Es ermöglichte ihr, sich den Raum zu geben, um frei für sich zu entscheiden, um ihrem Herzensweg zu folgen. *„Ich kann mittlerweile ein klares Ja zum Leben sagen“*. Ihr ist es aber bewusst, dass es im Alltag eine unglaubliche Achtsamkeit braucht, um sich nicht wieder im Aussen zu verlieren. Sie empfand das Wissen um ihre Farb-Hausapotheke als sehr bereichernd. Auch das Angebot, dass sie mich jederzeit kontaktieren konnte, um die Farb-Hausapotheke nutzen zu können, schätzte sie sehr.

Für L. war es wichtig, eine Vertrauensperson zur Begleitung zu haben. Schon nur der Umstand, sie mir jederzeit schreiben konnte, war hilfreich. Einen Ort, eine Person zu haben, wo man seine Sorgen deponieren kann, hilft, in schwierigen Situationen Halt zu finden. Auch musste L. zuerst die positive Erfahrung machen, dass die Farben bei ihr auch wirklich nutzen, damit sie sie danach als Hilfsmittel zur Heilung einsetzen konnte. Schön war zu sehen, dass Leichtigkeit und Lebensfreude in ihren Alltag zurück kehrte, als sie mit der Farbe Orange intensiv zu arbeiten begann.

Eine meiner wichtigsten Erkenntnisse bei der Auseinandersetzung mit dieser Arbeit war, dass ich meinem „inneren Kind“ und meinem Sohn Marco einen „Namen geben“ konnte: hochsensibel.

Mir wurde bewusst, dass unser Anderssein weder schlechter noch besser ist. Ich habe mir die Erlaubnis gegeben, zu dieser individuellen Wahrhaftigkeit zu stehen und sie auch zu leben. In diversen Situationen wurde ich in der Arbeit mit S. immer wieder berührt, dass ich meiner Intuition vertrauen darf und kann. Mittlerweile habe ich keine Angst mehr von meiner „Gabe“, im Gegenteil, ich verspüre eine enorme Befriedigung im Achtsam- und Bewusstsein. Dadurch bleibe ich in meiner Kraft und kann in Demut und Dankbarkeit dienen. Durch diesen ganzen Prozess begleitete mich die Entstehung meines Logos, welches nun als Abrundung für all die Möglichkeiten, welche mir die Farbtherapie bot und noch bieten wird, steht.

„Heile andere, dann heilst du dich“ - ein Satz, der mich immer wieder zu tiefst berührt. Ich kam emotional vereinzelt an meine Grenzen, da mich die Arbeit mit S. oft triggerte. Die Trigger beschäftigten mich auch jetzt noch – ich habe oft Mühe mit dem Abgrenzen, einem grossen Lernziel von mir. Ich bin mir dessen bewusst, kann es aber noch nicht immer umsetzen.

Mir wurde während des ganzen Prozesses auch bewusst, dass mir meine Intuition äusserst wichtig ist, und ich nicht nach Schema X arbeiten kann. Ich bin dankbar um all die Hilfsmittel der Farbtherapie, der Bachblüten, den schamanischen Inputs, den gelebten Ritualen... Sie

geben mir einen grossen Reichtum an Möglichkeiten, wie ich auf eine Person, eine Situation reagieren kann. Ich kann mir selber helfen und auch andere auf ihrem Weg damit unterstützen.

Hochsensible Menschen sprechen sehr gut auf Farben an, da sie auf eine feinstoffliche und gleichzeitig tiefgründige Art empfinden. Ich bin überzeugt, dass auch hochsensible Menschen, welche Antidepressiva nehmen, auf die Farben ansprechen. Dies aus der Erfahrung, welche ich mit einem mir nahestehenden Menschen machen durfte. Trotz mehreren Medikamenten (Remeron, Cipralex, Abilify) reagierte sie auf das Tragen der Farbbrillen, spürte die Wirkung der Bachblüten und empfand eine enorme Entspannung im Nabelchakra bei der Farbausgleichsmassage. Da sie 1. eine befreundete Person und 2. mit Medikamenten ist, habe ich sie nicht als Probandin genommen, meine Erkenntnisse aber in meine Arbeit einfließen lassen.

4 Schlusswort

Wie kann der Einsatz farbtherapeutischer Ansätze hochsensiblen Personen (HSP) in der Alltagsbewältigung helfen?

Ich bin überzeugt, dass durch die Sensibilisierung ihrer eigenen Ressourcen HSP- Menschen in ihrer Alltagsbewältigung geholfen werden kann. In meiner Arbeit habe ich erfahren, dass es unglaublich wichtig ist, diesen Menschen ihren Raum zuzugestehen, den sie sich oftmals selber nicht nehmen. Es ist wichtig, dass sie sich sicher und aufgehoben fühlen. Sie brauchen Boden, Leichtigkeit und viel Selbstliebe und viel Schutz.

Einer der wichtigsten Heilungsprozesse bei hochsensiblen Menschen ist, sich selbst wahrzunehmen. Sich seinem inneren Raum bewusstwerden und diesen konsequent zu bewahren und zu achten.

Als HSP berührt mich das Leben tagtäglich. Es ist ein Abstimmen im Alltag zwischen Geben und Nehmen, was es schlussendlich für den inneren Frieden braucht. Ich bin überzeugt, dass wir alle hochsensibel sind, nur ist je nach Lebensaufgaben hier in dieser Inkarnation, diese Sensibilität stärker ausgereift oder nicht.

Der Umgang mit sich selber ist wie der Umgang mit einer kleinen, zärtlichen Pflanze, einer Mimose, die tägliche Achtsamkeit und Liebe braucht.

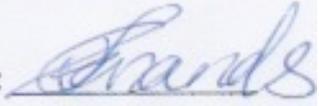
Es ist auch wichtig zu verstehen, wieso etwas ist, wie es ist. Den Ursachen auf die Spur zu kommen, um das "Übel" an der Wurzel zu packen. Viele Gefühle erscheinen uns in erster Linie irrational, oder wir verstehen nicht, wieso sie so heftig oder in uns unpassenden Momenten zum Vorschein kommen. Zu verstehen ist der erste Schritt in der Bewältigung.

Als HSP ist man sich oft um einiges mehr bewusst als man denkt, aber oft kann man das „Gewirr“ an Eindrücken nicht einordnen. Man sucht nach plausiblen Erklärungen für alles, damit sich einem die Wege seiner Gefühle und Gedanken erschliessen.

Viele junge Menschen sind mit dem aktuellen Weltgeschehen und den mannigfaltigen Anforderungen der heutigen Zeit schon seit klein auf gefordert oder bereits überfordert. Die Hochsensibilität früh zu erkennen und in der Erziehung und der Schule zu thematisieren, ist ein grosses Anliegen von mir. Ohne Corona-Pandemie hätte ich im April bei Vortragsreihen über Hochsensibilität für Eltern von HSP-Kindern in Muri AG mitgewirkt.

5 Selbstständigkeitserklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Diplomarbeit ohne fremde Hilfe und nur unter Benützung der angegebenen Quellen verfasst habe.

Name: Sandra I. H. Fernandes Datum: 26.8.20 Unterschrift: 

6 Literaturverzeichnis

Bücher und Beiträge aus Sammelbänden

Aron, Elaine N (Hrsg): Sind Sie Hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen, mvgverlag, München (2019, 13. Auflage)

Kalashatra, Govinda (Hrsg): Chakra Praxisbuch: Spirituelle Übungen für Gesundheit, Harmonie und innere Kraft, Irisiana, München (2018, 6. Auflage)

Loewe, Sonja (Hrsg): Hochsensibel und löwenstark: Der Ratgeber für Eltern hochsensibler Kinder in Kindergarten und Schule, Bod-Books on Demand, Norderstedt (2019)

Norris, Stephanie (Hrsg): Farbtherapie, Librero, Kerkdriel, Niederlande (2018)

Vollmar, Klausbernd (Hrsg): Farben, Symbolik-Wirkung-Deutung, knaur, Krummwisch (2005)

Beiträge in einer Zeitschrift, Zeitung oder Skript

Küttel, Willy: Skript Bachblütenmedizin, Apamed Fachschule Rapperswil-Jona 2019/20

Küttel, Willy: Skript Lichtmedizin: Farben im Alltag, Apamed Fachschule Rapperswil-Jona 2019/20

Solenthaler, Nicole: Skript Modul 1 Grundlagen, Apamed Fachschule Rapperswil-Jona 2019/20

Solenthaler, Nicole: Skript Modul 2 Aufbaukurse, Apamed Fachschule Rapperswil-Jona 2019/20

Solenthaler, Nicole: Skript Modul 3 ergänzende Methoden, Apamed Fachschule Rapperswil-Jona 2019/20

Solenthaler, Nicole: Skript Modul 4 Praxis und Diplom, Apamed Fachschule Rapperswil-Jona 2019/20

Solenthaler, Nicole: Skript Praxis für Farbtherapie: Farbwissen, Apamed Fachschule Rapperswil-Jona 2019/20

Beiträge aus dem Internet

www.hochsensibilitaet.ch