

## Den inneren Garten wiederfinden

Vom heilsamen Umgang mit Grenzen, Gefühlen und Drachenprinzessinnen

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches alle Informationen, psychologischen Übungen, Aussagen, Ideen, Konzepte und Vorgehensweisen mit Sorgfalt recherchiert und überprüft. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin übernehmen keine Haftung für etwaige Nachteile, Personen- oder Vermögensschäden aller Art, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung, und suchen Sie bei Erkrankungen und psychischen Krisen entsprechende Fachleute auf. Dieses Buch ersetzt keine therapeutische oder psychologische Behandlung und beabsichtigt dies auch nicht. Mit dem Lesen dieses Buches erklären Sie sich mit diesem Disclaimer einverstanden und verzichten auf jegliche Ansprüche gegenüber der Autorin.

# Den inneren Garten wiederfinden

Vom heilsamen Umgang mit Grenzen, Gefühlen und Drachenprinzessinnen



Ein Buch (nicht nur) für hochsensible Menschen

von

Anette Eber

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Bibliografische Information durch die Deutsche Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über [https://dnb.de/DE/Home/home\\_node.html](https://dnb.de/DE/Home/home_node.html) abrufbar.

ISBN 978-3-96145-942-1

Copyright (2020) Engelsdorfer Verlag Leipzig  
Alle Rechte bei der Autorin  
Hergestellt in Leipzig, Germany (EU)  
[www.engelsdorfer-verlag.de](http://www.engelsdorfer-verlag.de)

15,00 Euro (DE)

# Inhalt

## Vorwort und Einleitung

<b>1. Hochsensibilität ist und was nicht</b> .....	17
Das hochsensible Temperament.....	19
Ein besonders empfindliches und reizbares Nervensystem.....	22
<b>2. Der innere Garten</b> .....	33
Der Garten Eden.....	35
Das Erwachen unseres Ich-Bewusstseins .....	38
Aufmerksamkeitsstandorte .....	40
Die horizontale und die vertikale Ebene.....	52
<b>3. Die (eigene) Geschichte beginnt</b> .....	57
Eine sichere Bindung ist die Basis .....	60
Wenn die Basis fehlt.....	62
Positive Bindungserfahrungen schützen vor Sucht.....	68
Anspannung und Entspannung.....	70
<b>4. Individuelle und kollektive Traumaerfahrung</b> .....	75
Verletzung oder Zerstörung der innerpsychischen Grenze .....	76
DDR und BRD – Zwei Überlebensstrategien.....	83
Wie innen so außen ... Natur- und Selbstentfremdung.....	87
<b>5. Ich-Grenzbewusstsein – Worauf richte ich meine Aufmerksamkeit?</b> .....	95
Schwache Ich-Grenzen: Merkmal oder Zuschreibung? .....	96
<b>6. (M)Einen Weg finden</b> .....	111
Mehr innen – weniger außen.....	112
Eine regelmäßige und mir entsprechende Praxis finden.....	115
Praxis der Stille.....	119
Die Kunst der Selbstregulation .....	123
Die Polyvagal-Theorie.....	124

Der Vagus-Nerv.....	131
Einen sicheren Raum finden und ... ..	137
... aufräumen.....	138
Insight – Praktiken der Innenschau und des achtsamen Fühlens.....	142
Vom Umgang mit Widerständen.....	155

**Anhang**

Schlusswort und Ausblick .....	161
Weitere Danksagungen.....	163
Quellen und Anmerkungen .....	166
Weitere Anmerkungen.....	176
Literaturverzeichnis .....	177
Über die Autorin .....	181

## Vorwort

Vor einigen Jahren erhielt ich von Anette Esser eine Mail mit einer Frage zu einem meiner Bücher. Nach meiner Antwort kam eine zweite Mail mit der nächsten Frage. Ich schlug vor, vielleicht mal zu telefonieren, da mir das einfacher erschien als uns schriftlich auszutauschen. Anette lud mich dann ein in Leipzig ein Seminar zum Thema Ich-Grenze zu leiten. Daraus folgte ein zweites Seminar und ein Online-Training. Die freudige Neugier, der Wunsch etwas Neues begreifen zu wollen und dazu Experimente zu wagen, kennzeichnen die Autorin, wie ich sie kennen lernen durfte. Auch im hier vorliegenden Buch leuchten diese Eigenschaften immer wieder farbig auf und inspirieren die Leserin und den Leser Neues zu denken und auszuprobieren.

In „Den inneren Garten wiederfinden“ gelingt es Anette Esser hochsensiblen LeserInnen, Angehörigen, PartnerInnen und FreundInnen von hochsensiblen Menschen, sowie auch Professionals, die sich mit der HSP-Thematik auseinandersetzen, viele neue Einsichten zu vermitteln und zudem Zuversicht, Selbstvertrauen und Gelassenheit zu schenken.

Mithilfe des Buches können Sie zur eigenen Gärtnerin und zum eigenen Gärtner Ihrer Innenwelt werden. Freuen Sie sich darauf, denn der Gärtner ist ein Liebender.

Klaus Blaser  
Basel 2020

## Einleitung

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil es mir fehlte. Am Anfang eines für mich prägenden Erkenntnis- und Entwicklungsprozesses vor gut 10 Jahren stand der Film „Die anonymen Romantiker“ von Jean Pierre Améris, gefolgt von der zu diesem Zeitpunkt greifbaren Lektüre, durch die ich das erlebte, wovon viele Hochsensible berichten: Eine heilsame Erleichterung, weil ich endlich einen Namen für das Gefundene hatte, was ich mir seit Jahrzehnten vergeblich versuchte zu erklären ... dieses „Anderssein“, dieses „Irgend-etwas-stimmt-nicht-mit-mir-Unbehagen.“ Mit dieser Entdeckung kam ein Prozess in Gang, an dessen Anfang so etwas wie ein Update meiner Biografie stand. Bestimmte Geschichten, Situationen, Eindrücke, Erfahrungen, Wahrnehmungen ... ergaben plötzlich einen Sinn, konnten integriert werden und formten ein neues Selbstbild. Die Entdeckung, hochsensibel zu sein, ermöglichte es mir, ein paar bis dahin ungeliebte, verlorene, schmerzhaft, isolierte und in Vergessenheit geratene Anteile wie Puzzlestücke in mein Selbstbild einzufügen, so dass ich mich vollständiger, ganzer, heiler und innerlich gestärkt fühlte.

Irgendwann kam ich an einen Punkt, an dem mir die „Hochsensiblenliteratur“ nicht mehr weiterhalf. Zu viel wiederholte sich und meine Fragen blieben weitestgehend unbeantwortet, so dass ich mich auf eine Forschungsreise begab, dessen vorläufiges Ergebnis oder Reisebericht dieses Buch ist. Es möchte dich zu deiner ganz eigenen Forschungsreise einladen, zu den vielleicht noch unentdeckten oder wenig besuchten inneren Landschaften oder besser, zu jenem Ort in dir, den ich hier den inneren Garten nenne. Denn eins habe ich während meiner Suche immer wieder feststellen dürfen: **Veränderung, Lösung, Heilung geschieht und kommt von innen**, nicht von außen.





Das eben erwähnte Update meiner Lebensgeschichte führte mich zu einer neuen beruflichen Ausrichtung, die das Thema Hochsensibilität stark in den Fokus rückte. Man könnte sagen, dass meine gesamte Existenz davon ergriffen wurde. Ich begann, Vorträge zu halten, Aufklärung zu betreiben, Seminare und Workshops anzubieten und regelmäßige Gruppentreffen für hochsensible Menschen zu organisieren. Dort lernte ich viel Neues über mich und konnte sehen, dass es bei der faszinierenden und großen Vielfalt hochsensibler Persönlichkeiten stets auch Schnittmengen und Übereinstimmungen gab, in denen sich alle wiederfanden.

Mit der Zeit stieß ich immer wieder auf ein Thema, das für nahezu alle Hochsensiblen zentral und Ursache vieler Schwierigkeiten, Konflikte und zwischenmenschlicher Probleme ist. Es heißt **Abgrenzung** oder besser: das mangelnde Vermögen, sich abzugrenzen. Ich begann zu forschen und nach Zusammenhängen zu suchen und stieß dabei auf das wunderbare und hilfreiche Konzept von Dr. med. Klaus Blaser, der sich seit Jahren mit unserem Ich-Grenzbewusstsein in Theorie und Praxis, in Lehre und Forschung beschäftigt. Sein einzigartiges Konzept der Ich-Grenzvisualisierung und sein Training zur Stärkung und Erweiterung des Ich-Grenzbewusstseins (Self-Boundary Awareness Training) waren bzw. sind ein Geschenk, mit dessen Hilfe ich erkannte, begriff und am eigenen Leib erfahren durfte, wie elementar unser Ich-Grenzbewusstsein für ein authentisches, verantwortungsvolles, selbstbestimmtes und von Mitgefühl begleitetes Leben ist. Es bestimmt unseren Umgang mit uns selbst, anderen, mit Gott und der Welt. Gesunde, sprich stabile, durchlässige und zugleich flexible Ich-Grenzen sowie die Möglichkeit, den eigenen Aufmerksamkeitsstandort und -fokus bewusst und je nach Anforderung oder Bedürfnis wählen zu können, bestimmt und steigert nicht nur unsere Lebensqualität. Diese Fähigkeiten sind der Schlüssel zu psychischer Gesundheit und einer erfüllten Beziehungskultur, denn ohne Grenzen – so paradox es sich erst einmal anhören mag – keine Beziehung. Beziehung braucht ein Ich und ein Du, also ein Gegenüber.

Ein solches Gegenüber kann ich mir auch selbst sein, denn wenn wir nach den Ursachen für dieses weit verbreitete “Symptom“ suchen, stoßen wir auf ein weiteres Thema, das hier Beachtung findet: frühe Bindungsstörungen und – damit einhergehend – entwicklungs-traumatische Erfahrungen. Durch den Zusammenhang zwischen schwachen Ich-Grenzen, einer konditionierten Außenfokussierung und einem Entwicklungs-trauma können wir verstehen, warum viele Hochsensible z.B. darüber klagen, dass der zwischenmenschliche Kontakt für sie häufig so überaus anstrengend und wenig befriedigend ist.

Das Thema „Trauma“ wird hier ausführlich beleuchtet und in das Gartenbild übersetzt. Ein Trauma kann nicht nur individuell, sondern auch auf kollektiver Ebene entstehen und wirken, so wie es in Deutschland durch den 2. Weltkrieg geschehen ist. Die kollektive Traumatisierung wirkt bis heute in alle Ebenen und Bereiche hinein, weil es keine ausreichende Aufarbeitung gab. Unsere Erziehungsparadigmen, unser Menschenbild, unser Umgang mit uns selbst, anderen und der Natur spiegeln sich darin, weil die mit einem Trauma einhergehenden Überlebensstrategien von Generation zu Generation weitergegeben werden, ohne dass uns das bewusst ist. Wir halten ein Klima der Angst und des Misstrauens, der Gefühlsfeindlichkeit und gewaltvollen Kommunikation für normal, weil wir darin aufgewachsen sind.

Eine traumatische Erfahrung hat fatale Auswirkungen auf unsere mentale Grenze und das sich in unserem inneren Garten befindliche Innenleben. Wer wann was und wie (nachhaltig) als Trauma erlebt, ist höchst subjektiv. Hochsensible Menschen sind aufgrund ihrer Konstitution besonders anfällig für solche Erfahrungen. Deshalb findet das Thema hier so viel Raum. Die sich daraus ergebenden Schäden, Störungen, Probleme und Bewältigungsmuster beschreibe ich in Kapitel 4. In Kapitel 5 stehen ein schwaches Ich-Grenzbewusstsein und die erlernte Außenorientierung im Mittelpunkt. Diese äußert sich darin, dass derart traumatisierte, hochsensible Menschen die meiste Zeit sowohl ihren Aufmerksamkeitsstandort wie auch ihren Fokus nach außen verlegen und ihren inneren Kompass verlieren. Dies wirkt sich auf ihr Lebensgefühl und ihr In-der-Welt-Sein aus. Ohne diesen Kompass ist es schwer oder unmöglich, den eigenen Weg zu finden und zu gehen. Und damit kommen wir zum letzten Kapitel, in dem ich Wege und Möglichkeiten aufzeige, den entwicklungs-traumatisch bedingten Mustern zu begegnen. Wege und sich daraus entwickelnde Prozesse, (durch) die ich selbst gegangen bin und immer noch gehe. Übungen, die zur täglichen Praxis, Bewusstseinszustände, die zu einer Haltung geworden sind. Sie **sind** - und werden immer mehr - meine Arbeit und mein Leben. Durch einen achtsamen und liebevollen Umgang mit unseren Grenzen, Gefühlen und Widerständen können wir Stück für Stück lernen, uns selbst, anderen und der Welt authentisch zu begegnen und zunehmend dem Lebensprozess zu vertrauen. Wir kommen allmählich weg von dem ewigen „Ich bin falsch“, „Die anderen sind / die Welt ist falsch oder zu viel für mich“ und dem ständigen es-anders-haben-Wollen. Wir werden lebendiger, gelassener, friedlicher, erfüllter, offener, heiler.

Wenn du am Schluss des Buches verstehst, dass es nicht damit getan ist, es nur zu lesen, ist meine Intention bis zu dir gedrungen. Wenn du es nur **liest**, wird sich nichts ändern. Nur die (tägliche) Praxis bringt Veränderung, so heißt es an einer Stelle. Und das ist wirklich ernst gemeint. Die im 6. Kapitel erwähnten Praktiken wollen dich einladen und inspirieren und zwar zu einer Praxis, die zu dir passt, d.h. die du mit Freude, freiwillig, motiviert und somit erfolgsversprechend angehst und die zu einem festen Bestandteil deines Alltags wird. Ich würde mich freuen, wenn du dieses Buch als Einladung nimmst, dich mit ihm auf eine spannende Reise zu begeben – hin zu dir. Und wenn du dann unterwegs bist, brauchst du das Buch nicht mehr (und vielleicht auch nicht mehr so viele andere), dann wirst du die Wegweiser auch so sehen.

Es gibt keine Abkürzung, aber der Weg lohnt sich! Der Weg ins Innere, zu jenem heiligen Ort in dir, der dich zu einem großen Teil ausmacht, ist ein Abenteuer. Du musst ihn nicht länger im Außen suchen. Du trägst ihn in dir und vielleicht musst du nur zu ihm zurückfinden ...

Ich wünsche dir bei der Lektüre Vergnügen und Erkenntnisse, durch die du dein Leben als ein Geschenk und einen Prozess oder Weg begreifst, dessen Ziel es ist, (durch) ihn (hindurch-) **zu gehen** – deinem Herzen folgend – in die Mitte deines inneren Gartens, jenem Ort der Kraft, mit der du dein Leben gestaltest.





# 1. Was Hochsensibilität ist - und was nicht ...

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Jede/r fünfte ist hochsensibel oder 15% bis 20% der Bevölkerung. Demzufolge gibt es in Leipzig zurzeit ca. 116.400 hochsensible Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Wir gehen von einer Gaußschen Normalverteilung aus<sup>1</sup>. Wer in Mathe aufgepasst hat weiß, dass sich die Abweichungen um den Mittelwert herum gruppieren. Von den Normalsensiblen gibt es also ca. 70 % und zu den Rändern hin finden sich die mit wenig oder gar keiner bzw. viel oder sehr viel Sensibilität – mit allen möglichen Abstufungen. Hochsensibilität könnte man demzufolge auch als ein **Abweichungsphänomen** bezeichnen.



Hochsensibilität ist eine **genetische Disposition**, man kann auch von Veranlagung oder Vererbung sprechen. Die verschiedenen Formen von Sensibilität stellen **evolutionäre Überlebensstrategien** mit ihren Vor- und Nachteilen dar.<sup>2</sup> Sensiblere Organismen haben ein erhöhtes Bewusstsein für Chancen wie z.B. Nahrungs- oder Wasserquellen finden, den richtigen Zeitpunkt für Aufbruch und Weiterziehen bestimmen, Gefahren wittern, passende PaarungspartnerInnen finden oder günstige Kooperationen eingehen<sup>3</sup>. Sensiblere Individuen verhalten sich generell weniger aggressiv, sie sind vorsichtiger und ängstlicher.<sup>4</sup> Aufgrund des empfindlichen, empfänglichen Nervensystems und der hohen sensorischen Feinheit nehmen hochsensible Individuen Gefahren, Störungen, Fehler und Harmonien, Stimmigkeit oder Schönheit besonders gut, intensiv, differenziert und früh wahr, so dass sie innerhalb einer Gruppe, Population oder Gesellschaft als **Frühwarnsystem** fungieren (können). Bei vielen Tieren und sogar Insekten ist dies inzwischen gut erforscht und belegt.<sup>5</sup>

Im Gegensatz zu einer Affenbande, einem Bienenvolk oder einer Herde Zebras funktioniert dieses ineinander verzahnte (Über-)Lebensmodell bei der menschlichen Spezies gegenwärtig jedoch kaum oder gar nicht mehr. Die Mehrheit der Menschen überhört die Warnrufe derjenigen, die auf den alarmierenden Zustand unserer Erde hinweisen (Übersäuerung und Vergiftung von Wasser, Boden und Luft, Artensterben, Klimawandel und dessen Folgen etc.) noch immer. Dieses Nicht-Hören, Nicht-Sehen und Nicht-Fühlen hat Gründe, über die es sich lohnt nachzudenken. Ein kleines bisschen werden wir in diesem Buch den kollektiven Schleier lüften und einen Blick dahinter werfen.

## Das hochsensible Temperament

Sensibilität wird dem Temperament zugeordnet, das die biologischen und genetisch in uns angelegten Reaktionsmuster beinhaltet. Damit werden wir geboren und wir behalten es unser Leben lang.

Das hochsensible Temperament findet sich bei den Geschlechtern gleichermaßen wieder, überall auf der Welt. Es bestimmt unsere Ausdauer und unser Durchhaltevermögen, unsere Reizschwelle, unsere Grundstimmung, unser Tempo, unsere Offenheit für neue Erfahrungen und die Suche nach Neuem, unsere Empfänglichkeit für Gefühle und unseren Umgang mit ihnen.



Wir wissen, **Hochsensibilität ist keine Krankheit**. Dennoch können hochsensible Menschen eher als andere psychisch erkranken oder in eine Krise geraten. Dr. Sandra Konrad spricht hier von einem Vulnerabilitätsfaktor, der sich in einem 12-fach höheren Risiko bei hochsensiblen Frauen und einem 8-fach höheren Risiko bei hochsensiblen Männern wiederfindet.<sup>6</sup> Hochsensibilität beinhaltet jedoch, neben einer **erhöhten Vulnerabilität** oder Anfälligkeit, **zugleich** auch einen nicht zu unterschätzenden **Resilienzfaktor**. Dieses **Sowohl-als-Auch** ist aus meiner Sicht eine Besonderheit der Hochsensibilität, da die erhöhte Berührbarkeit auch in Bezug auf die schönen, erbaulichen, positiven, nährenden ... Aspekte des Lebens zutrifft.<sup>7</sup> Wir können die Schönheit des Augenblicks oder eines Menschen sehen und **gleichzeitig** den vielleicht prekären Hintergrund oder die fatalen Umstände, die zu diesem Augenblick geführt haben. Die Widersprüche, die sich daraus ergeben, liefern einen grundlegenden Spannungsbogen, unter dem sich hochsensible Persönlichkeiten entwickeln und bewegen. Da gibt es beispielsweise eine intensive und vielfältige Wahrnehmung, ein tiefes und emotionales Erleben einerseits **und** den irritierenden Mangel an Resonanz andererseits. Oder die Sehnsucht nach Zugehörigkeit **und** das tägliche Erleben, anders zu sein. Ein solcher Zwiespalt verursacht einen Bruch im Inneren, wenn er zu einer dauerhaften Erfahrung wird – wie dies bei den meisten Hochsensiblen der Fall ist bzw. war. Daraus entsteht eine tiefgreifende und nachhaltige Verunsicherung, der wir hier noch genauer nachgehen werden. Da Hochsensible aufgrund ihrer Konstitution anders wahrnehmen, komplexer verarbeiten und - oftmals auch - denken, tiefer fühlen und dem entsprechend anders reagieren, sich anders verhalten, andere Bedürfnisse haben etc., passen sie häufig nicht in das Konstrukt der gesellschaftlichen Normalität. Was für eine hochsensible Persönlichkeit normal ist (oder wäre), empfinden die, die normal-, wenig oder so gut wie gar nicht sensibel sind, als übertrieben, abgehoben, zu kompliziert, zu intensiv, anstrengend oder auch als langweilig ... du kannst die Liste für dich aus eigener Erfahrung fortsetzen. Daraus generiert sich der Wunsch, **anders** zu sein, so zu sein wie die, die als normal gelten – und gleichzeitig existiert da ein Wissen, dass dieser Wunsch keinen Sinn macht, unerfüllbar ist. Dennoch besteht ein enormer **Anpassungsdruck**, der die Entwicklung und Entfaltung des eigenen, hochsensiblen Potenzials verhindert oder stark beeinträchtigt.

**Hochsensibilität bedeutet nicht**, dass man nicht auch ordentlich in ein Fettnäpfchen treten kann oder dass man sich grundsätzlich schonen sollte.



**Hochsensibel zu sein bedeutet nicht**, ein gutes Alibi für persönliche Schwächen und Probleme zu haben oder eine tragfähige Ausrede, um sein Leben nicht in die Hand zu nehmen oder sich nicht zu verändern.



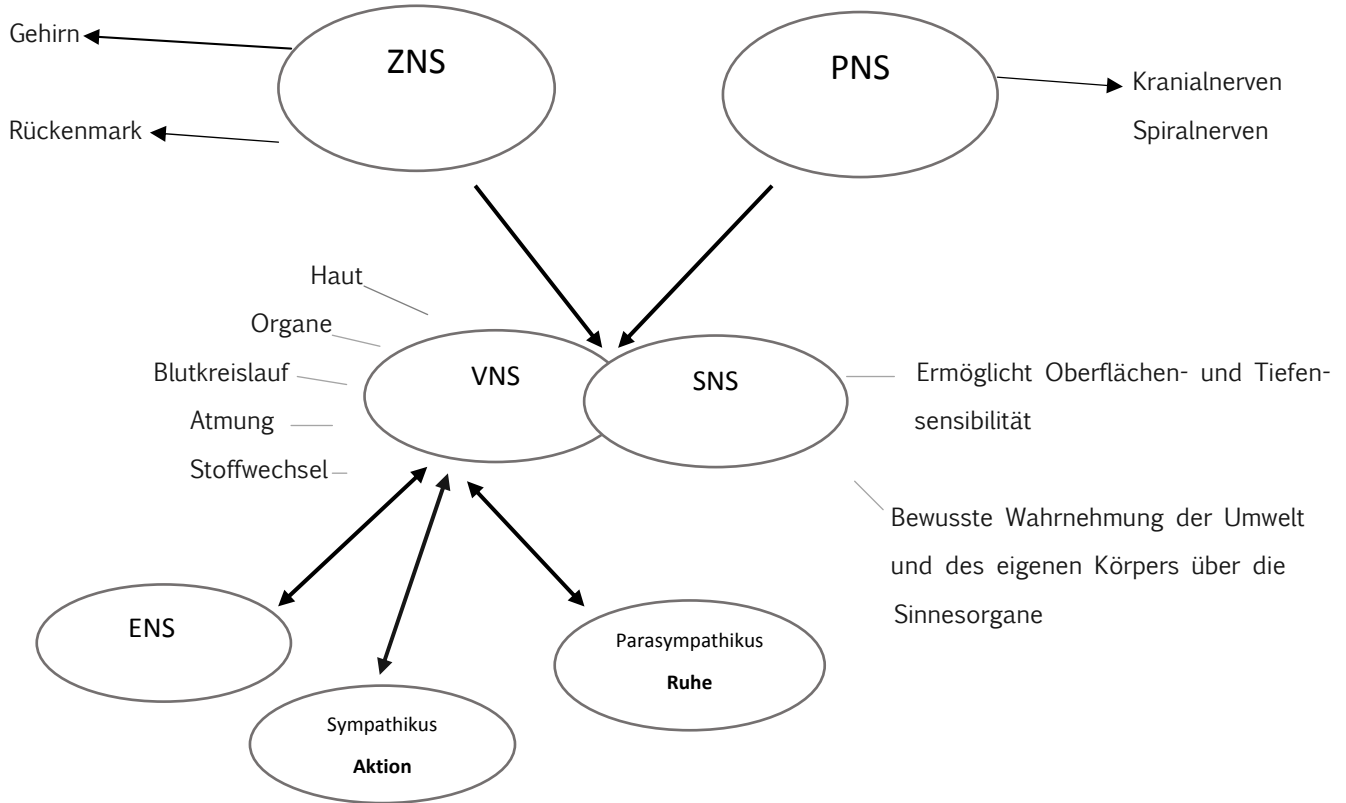
Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

## Ein besonders empfindliches und reizbares Nervensystem

Die hochsensible Veranlagung und die damit einhergehenden Merkmale wie: die Gefahr einer schnellen Überreizung, die Fähigkeit intensiv wahrzunehmen, zu fühlen und tiefschichtig zu verarbeiten, wurden zuerst von der amerikanischen klinischen Psychologin und Psychotherapeutin Elaine N. Aron definiert, die den Begriff „*The Highly Sensitive Person*“ schon 1996 prägte und dazu ihr erstes Buch mit dem gleichnamigen Titel veröffentlichte.<sup>8</sup> Die von ihr beschriebenen Merkmale basieren – meiner Meinung nach – alle auf einem äußerst empfindlichen, sehr empfänglichen und komplex vernetzten Nervensystem. **Aus dieser Tatsache leiten sich alle Merkmale ab.** Dieser Zusammenhang war mir lange nicht klar. Als ich begann, mich mit dem hochsensiblen Nervensystem zu beschäftigen, begriff ich plötzlich seine elementare Bedeutung für alles was wir denken, fühlen, empfinden, wahrnehmen und wie wir verarbeiten. Es regelt, koordiniert, steuert, aktiviert oder blockiert unseren gesamten Organismus, so dass die hochsensible Veranlagung uns als ganze Person erfasst und unser ErLeben bestimmt. Sie zieht sich wie ein roter Faden durch unseren Alltag, unsere Geschichte.

Das besonders empfindliche und empfangsbereite Nervensystem ist demzufolge **Grundlage** und **Voraussetzung** der hochsensiblen Wahrnehmung und Verarbeitung. Aufgrund unserer **Neurosensibilität** erleben wir die Welt und uns selbst und je nachdem, welche Erfahrungen wir machen, kann sich das uns innewohnende Potenzial entfalten oder auch nicht. Hier finden wir den Schlüssel zur Heilung, weil auf dem Grund unseres Leids **ein fehlgeleitetes Nervensystem** liegt, das auf Input von außen und/oder innen – also auch auf unsere Gedanken, Erin-nerungen, inneren Bilder oder Gefühle – nicht adäquat reagieren kann. Unserem System fehlt damit die gesunde Regulationsfähigkeit. Solche in uns eingeschriebenen und sich wiederholenden Fehllei(s)tungen manifestieren sich als psychische Probleme, Krisen oder Krankheiten und drücken sich auch auf der körperlichen Ebene entsprechend aus. Deshalb ist es mir wichtig, diese physischen Grundlagen mit in den Text aufzunehmen und an den Anfang zu stellen. Für ein besseres Verständnis habe ich eine Landkarte gezeichnet.

# UNSER NERVENSYSTEM



Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Unser Körper verfügt über ein **Zentrales Nervensystem** (ZNS) und ein **Peripheres Nervensystem** (PNS). Das ZNS geht vom Rückenmark unserer Wirbelsäule und vom Hirnstamm aus. In ihm findet die eigentliche Informationsverarbeitung statt und dort werden bewusste und unbewusste Reaktionen ausgelöst.

Das PNS verbindet den Kopf, den Rumpf und die Extremitäten miteinander. Diese beiden Systeme sind wiederum an das somatische und das vegetative Nervensystem gekoppelt. Das **Somatische oder willkürliche Nervensystem** (SNS) ermöglicht uns die bewusste Wahrnehmung der Umwelt und des eigenen Körpers über die Sinnesorgane sowie den willentlichen Einsatz von Muskeln. Es vernetzt unsere Skelettmuskeln, unsere Haut und die Sinnesorgane miteinander. Durch dieses System erfahren wir Oberflächen- und Tiefensensibilität.

Das **vegetative oder autonome Nervensystem** (VNS) vernetzt und steuert unseren Stoffwechsel, unsere Verdauung und Atmung, unseren Hormonhaushalt, unseren Herzschlag, das Blutgefäßsystem, das Immunsystem, unsere Sexualorgane sowie die inneren Augenmuskeln. Autonom bedeutet hier, dass z.B. die Atmung, der Herzschlag oder unsere Verdauung ohne unser bewusstes Zutun funktionieren.

Es gibt noch ein weiteres Nervensystem, das als **enterisches Nervensystem** (ENS) bezeichnet wird. Es steuert den Magen-Darm-Trakt weitgehend selbständig, wird jedoch von Signalen beeinflusst, die vom sympathischen und parasympathischen Nervenstrang ausgehen. Das **sympathische Nervensystem** ist für Leistungssteigerung, Aktivierung, Mobilisierung zuständig. Im Mark der Nebennierenrinde, die auf der Niere sitzt, regelt dieser Nerv die Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin. Deshalb nennt man den Sympathikus auch Stressnerv. Da er mit allen inneren Organen, den Blutgefäßen und unseren Tränen-, Speichel- und Schweißdrüsen verbunden ist, hat er die Möglichkeit, unseren gesamten Körper in Aufruhr zu versetzen. Der Sympathikus reagiert vor allem auf äußere Reize, die wir über die Sinnesorgane wahrnehmen. Er entspringt dem Rückenmark.

Das **parasympathische Nervensystem** ist für Entspannung, De-Aktivierung und den Aufbau körpereigener Reserven zuständig. Der Parasympathikus befindet sich vorwiegend im Vagus-Nerv, auf den wir noch genauer zu sprechen kommen werden. Er hat seinen Ursprung im Hirnstamm und im Kreuzbein.

Unser Körper ist also ein **vielschichtiges** (neuronales) **Netzwerk**, das bei hochsensiblen Menschen besonders empfänglich, empfindlich und somit schnell reizbar ist und darüber hinaus an manchen Stellen besonders komplex vernetzt zu sein scheint. Es bestimmt **von Geburt an** unser Leben, unser „in-der-Welt-Sein“.

Unsere körperlichen Empfindungen, unsere Gefühle und Gedanken sind ohne diese Vernetzungen nicht denkbar.

