

MIRIAM SOMPEK

Eine Erzählung
über die
vier verborgenen
Kräfte der
Hochsensibilität

A stylized illustration of a woman's profile in shades of teal and blue, looking upwards. Her head is surrounded by a vibrant bouquet of flowers in various colors including red, orange, purple, and pink. A blue butterfly is perched on one of the flowers, and a small red ladybug is visible on a green leaf. The background is a solid light orange color.

*Feine
Sinne,*
**STARKE
SEELE**

unum

INHALT

Einleitung	5	Kapitel 9: Das verborgene Echo	113
Was ist Hochsensibilität?	5	Kapitel 10: Das Mosaik der Begabung	124
Entdecke die Schönheit deiner Hochsensibilität	7	Was ist Hochbegabung?	126
Das erwartet dich in diesem Buch	7	Geno, der Seelengefährte der hochbegabten	
Kapitel 1: Luisa	10	Hochsensiblen	129
Kapitel 2: Ein Universum der Feinfühligkeit	15	Das hochbegabte Gehirn	130
Kapitel 3: Zwischen Angst und Hoffnung	25	Hochbegabte Underachiever	132
Kapitel 4: Das Flüstern des Äthers	35	Praktische Ratschläge für den Alltag	133
Kapitel 5: Sinnestiefe	46	Kapitel 11: Kosmische Intuition	141
Kapitel 6 Die Last und das Licht	57	Kapitel 12: Die Verbindung in die Anderswelt	153
Was bedeutet Hochsensibilität?	60	eine Welt jenseits des Sichtbaren	155
Sensa, der Seelengefährte der sinnlichen Hochsensiblen	62	Tiva, die Seelengefährtin der intuitiven Hochsensiblen	158
Das hochsensible Gehirn	62	Das Gesetz der Anziehung	159
Die Anatomie einer Panikattacke	64	Tipps zur Pflege der eigenen Spiritualität	161
Strategien, um die Kontrolle zurückzugewinnen	65	Kapitel 13: Die Antagonisten des Alltags	167
Kapitel 7: Herzschwingung	73	Kapitel 14: Bitte bleib nicht so, wie du bist	180
Kapitel 8: Im Einklang mit dir selbst	90	Finde deine Berufung	182
Wie empathische Menschen die Welt SEHEN	92	Steh zu deinen Veränderungen	187
Pato, der Seelengefährte der empathischen Hochsensiblen	96	Kapitel 15: Luisas Melodie	194
Das empathische Gehirn	96	Epilog	205
Kommunikationsregeln für Empathinnen	98		
Übungen für Selbsterkenntnis und mehr Achtsamkeit	104		

die Schüler hören ihr mitfühlend und interessiert zu. Sie geben Luisa das Gefühl, etwas wirklich Gutes und Richtiges getan zu haben. Ihre anfängliche Angst, sich vor der Klasse zu blamieren, verfliegt in dem Moment, als sie die Anteilnahme und das Verständnis der anderen spürt. Sie sind genauso nett wie die Kinder. Luisa ist sich sicher, so schlimm wird es nicht werden. Sie trinkt ein großes Glas Wasser und beginnt mit der Unterrichtsstunde.

Der Tag, der so überwältigende Eindrücke bereitgehalten hatte, endet für Luisa mit einem Gefühl der Verbundenheit und der Zufriedenheit. Sie hat nicht nur eine Fremde in Not unterstützt, sondern auch die neue Herausforderung bewältigt, vor der sie sich so gefürchtet hat. Als die Unterrichtsstunde endet, fühlt sich Luisa müde, aber glücklich.

KAPITEL 6

Die Last und das Licht

13. Dezember



Am nächsten Tag erwacht Luisa mit einem Gefühl der Dankbarkeit. Niemals hätte sie gedacht, dass sie eine solch innere Kraft besitzt, eine herausfordernde Situation wie die gestern zu meistern. Als sie sich an den Computer setzt, um für den Geburtstag ihrer Schwester Sarah ein neues Kuchenrezept herauszusuchen, ertönt plötzlich das vertraute Pling ihres E-Mail-Postfachs. Ein kurzer Blick verrät, dass eine neue Nachricht von Sensira eingegangen ist. Eigentlich wollte sich Luisa voll und ganz auf das Backrezept konzentrieren, doch die Betreffzeile der E-Mail lässt sie stutzen. Ihre Neugier siegt, und sie klickt auf die Nachricht.

Betreff: Entdeckungen und Einsichten –
Eine Nachricht aus dem Äther

Liebe Luisa,

ich hoffe, diese E-Mail erreicht dich in einem Moment der Ruhe und des Friedens. Da du jetzt weißt, dass ich kein »Spam-Bot« bin (ich habe recherchiert, was das ist), darfst du die Anhänge, die ich dir mit dieser Nachricht sende, bedenkenlos öffnen. Ich habe erst kürzlich dieses Internet für mich entdeckt, wie du weißt, und bin fasziniert von der Fülle an Informationen, die es bietet. Es ist ein wahrhaft magischer Ort, der Wissen und Weisheit aus allen Ecken der Welt zusammenbringt. Natürlich birgt es auch einige Gefahren, darüber habe ich mich ebenfalls informiert und verstehe nun auch deine anfängliche Skepsis.

Ich habe dir daher wirklich nur von mir sorgfältig ausgewählte Dokumente beigefügt, die dir tiefere Einblicke in die biologischen und psychologischen Aspekte der Hochsensibilität geben werden. Du findest auch einige Strategien, um Überstimulation zu bewältigen und Panikattacken zu begegnen. Ich hoffe, diese Informationen werden dir von Nutzen sein. Zudem stelle ich dir das Geistwesen der sinnlichen Kraft der Hochsensibilität vor: Sensa, den Hasen.

Er steht für Wachsamkeit und Sinneseindrücke und offenbart sich vielleicht als dein Seelengefährte.

Während ich diese Zeilen schreibe, denke ich an meine Heimat und daran, wie anders dort alles ist. Dort wird die Gabe der Hochsensibilität positiv wahrgenommen und geschätzt. In meiner Welt ist Hochsensibilität ein göttliches Geschenk, ein Zeichen tiefer Verbundenheit mit der Welt und ihren Wesen. Es hat mich tief berührt und zugleich erschreckt zu sehen, wie sehr du unter den vielen Reizen in der Stadt gelitten hast, wie dein Körper auf die seelische Belastung reagiert hat.

Ich möchte auch meine tiefe Bewunderung dafür aussprechen, wie du die Macht der *Sinnestiefe* genutzt hast, um der schwangeren Frau in der Bahnstation zu helfen. Dein Handeln in dieser Situation war ein wunderbares Beispiel dafür, wie die Gabe der Hochsensibilität positiv eingesetzt werden kann. Trotz der überwältigenden Reize und deiner eigenen Angst hast du einen Weg gefunden, dich zu konzentrieren und deine Sensibilität zum Wohl anderer zu nutzen. Indem du dich auf einen einzigen Sinn fokussiert und alle anderen ausgeblendet hast, hast du die überwältigende Flut der Eindrücke gemeistert und konntest eine Situation erkennen, in der deine Hilfe dringend benötigt wurde. Dein Mitgefühl und deine Fähigkeit, feine Nuancen in der Umgebung wahrzunehmen, haben es dir ermöglicht, effektiv zu handeln. Dies ist ein leuchtendes Beispiel dafür, wie Hochsensible ihre besondere Gabe nutzen können, um nicht nur sich selbst, sondern auch anderen in schwierigen Zeiten beizustehen. Deine Erfahrungen und Erkenntnisse sind wertvoll, Luisa. Sie zeigen, dass du auf dem Weg bist, deine Hochsensibilität als das Geschenk zu erkennen und zu nutzen, das sie ist. Ich bin stolz darauf, dich auf diesem Weg begleiten zu dürfen.

Mit herzlichen Grüßen und in tiefer Verbundenheit
Sensira

WAS BEDEUTET HOCHSENSIBILITÄT?

»It has long been an axiom of mine
that the little things are infinitely
the most important.«

SIR ARTHUR CONAN DOYLE,
THE MEMOIRS OF SHERLOCK HOLMES

Bist du jemand, der die Welt um sich herum in einer Intensität wahrnimmt, die für andere kaum vorstellbar ist? Riechst du die nächste Pommesbude drei Kilometer gegen den Wind und hörst das Schnarchen deines Partners oder deiner Partnerin sogar durch zwei Wände und ein Paar Ohrstöpsel hindurch? Wenn das Alltagsleben für dich eine Flut aus Sinnesreizen ist, die du kaum filtern kannst, könntest du eine 360-Grad-Wahrnehmung besitzen – ein Zeichen für Hochsensibilität. Stell dir vor, du sitzt im Sommer zusammen mit deinen Freunden in einem Biergarten. Die Welt um dich herum scheint wie ein wogendes Meer aus Eindrücken: Baustellenlärm, die starken Gerüche aus der Küche, das grelle Sonnenlicht, das dich blendet, das Lachen und Geschnatter einer Gruppe fröhlicher Menschen, die neben dir sitzt. All diese Reize treffen dich gleichzeitig und mit voller Wucht. Du versuchst, dich zurückzuziehen, dich zu isolieren, aber die Reize sind überwältigend. Nur dass du solche Reaktionen nicht nur im Sommer im überfüllten Biergarten verspürst, sondern nahezu jeden Tag in für andere ganz gewöhnlichen Alltagssituationen. Wahrscheinlich reagierst du stark auf Stimulanzen wie Koffein, du spürst jede Unebenheit in deiner Kleidung, jede Faser, jeden Knopf und nimmst Berührungen grundsätzlich intensiver wahr als andere Menschen. Diese hochsensible Wahrnehmung kann dich in Alltagssituationen schnell überfordern, während dein Umfeld überhaupt nicht versteht, was los ist.

Deine Hochsensibilität bedeutet auch, dass du häufig gedanklich in der Vergangenheit feststeckst, während du versuchst, den gegenwärtigen Moment zu genießen. Deine Tage sind oftmals geprägt von dem Bestreben, Fehler zu vermeiden und alles genau zu planen. Du legst großen Wert auf Genauigkeit und Sorgfalt in deiner Arbeit und im Umgang mit anderen, was dich in einem Umfeld voller Ablenkungen und chaotischer Eindrücke schnell überfordern kann. Wenn du den ganzen Tag einer Flut von Reizen ausgesetzt bist, kann es sich anfühlen, als wärst du bis zum Rand gefüllt – als würde dein inneres Fassungsvermögen überschritten. Vielleicht fühlt es sich für dich an, als würdest du implodieren und dein Körpergefühl verlieren. Dieses Gefühl breitet sich immer weiter aus und überwältigt dich. An solchen Tagen ziehst du dich am liebsten in einen dunklen, stillen Raum zurück, wo du allein sein und dich von der Welt abschotten kannst. Dein Kopf fühlt sich überladen an, fast so, als würde er unter der Last der gesammelten Eindrücke und Geräusche, der hellen Lichter und der ständigen Bewegung um dich herum zusammenbrechen. Deine Verbindung zu dir selbst, zu deinem inneren Kern, scheint mit jedem zusätzlichen Reiz weiter zu schwinden. Nach einem Tag, an dem du von vielen Menschen umgeben warst, vielleicht in einem großen, belebten Lebensmittelgeschäft mit grellen Lichtern und lauter Musik einkaufen warst und dein Handy unaufhörlich klingelte, wächst der Wunsch nach Stille und Alleinsein ins Unermessliche. In diesen Momenten erscheint jeder weitere Reiz, jedes weitere Geräusch wie der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt. Das Gefühl, kurz vor dem Kontrollverlust zu stehen, die Angst vor einer Implosion, wird immer greifbarer und drängender. In solchen Momenten sehnt sich ein Teil von dir nach einem Rückzugsort, einem stillen Hafen, wo du dich erholen und deine überreizten Sinne beruhigen kannst. Dort, in deiner eigenen kleinen Oase der Ruhe, kannst du endlich durchatmen und dich wieder mit dir selbst verbinden.

Mach dir bewusst, dass du zu den Hochsensiblen gehörst, die mit einer tiefgreifenden und umfassenden Wahrnehmung ihrer Umwelt gesegnet sind. Es ist eine Gabe, die Herausforderungen, aber auch besondere Stärken mit sich bringt.

SENSA, DER SEELENGEFÄHRTE DER SINNLICHEN HOCHSENSIBLEN

Dein Seelengefährte ist Sensa, ein Geistwesen in meiner Welt, das sich in der Gestalt eines Hasen manifestiert. Sensa steht für die Kraft der Hochsensibilität, die durch eine verstärkte Wahrnehmung von Reizen geprägt ist. Wie ein Hase, der jede Veränderung in seiner Umgebung sofort registriert, nimmt auch Sensa eine Fülle von Sinnesreizen intensiv wahr.

Dein Seelengefährte Sensa lehrt dich, die Bedeutung von Rückzug und Ruhe zu erkennen. Nimm Sensa überall dorthin mit, wo es laut wird, voll und anstrengend. In Momenten der Überforderung, in denen du dich bis zum Rand gefüllt fühlst, erinnert dich dein Seelengefährte daran, einen stillen Rückzugsort zu finden. Dort kannst du dich erholen, deine überreizten Sinne beruhigen und deine Verbindung zu dir selbst stärken. Sensa zeigt dir, wie wichtig es ist, zwischen aktivem Erleben und ruhigem Innehalten zu balancieren, um deine einzigartige Wahrnehmungsfähigkeit in einer gesunden und harmonischen Weise zu nutzen.

DAS HOCHSENSIBLE GEHIRN

Die unterschiedliche Reaktion von Menschen auf Reize kann auf mehrere Faktoren zurückgeführt werden, darunter genetische Prädispositionen, Umwelterfahrungen und insbesondere die Art und Weise, wie das Gehirn Informationen verarbeitet. Bei hochsensiblen Personen passieren im Gehirn bestimmte Prozesse, die zu einer intensiveren und oft überwältigenden Reizverarbeitung führen und starke Reaktionen hervorrufen können.

Erhöhte sensorische Verarbeitung

Hochsensible Personen haben ein empfindlicheres sensorisches System. Das bedeutet, dass ihre Sinnesorgane feinere Nuancen der Umwelt wahrnehmen können. Diese erhöhte Sensibilität führt dazu, dass mehr sensorische Informationen ins Gehirn gelangen.

Verstärkte Aktivität in bestimmten Gehirnbereichen

Studien zeigen, dass bei hochsensiblen Personen bestimmte Bereiche des Gehirns, die für die Verarbeitung sensorischer Daten zuständig sind, aktiver sind. Dazu gehört beispielsweise der Thalamus, der als eine Art »Schaltzentrale« für sensorische Informationen dient und entscheidet, welche Informationen weitergeleitet werden sollen.

Tiefgehende Verarbeitung und Analyse

Sobald die sensorischen Informationen das Gehirn erreichen, werden sie zudem intensiver verarbeitet. Hochsensible Menschen neigen dazu, Informationen tiefgehend zu analysieren und zu reflektieren. Dies geschieht in Teilen des Gehirns wie dem präfrontalen Cortex, der für komplexe Verarbeitungsprozesse wie Planung, Entscheidungsfindung und das Abwägen von Konsequenzen zuständig ist.

Erhöhte emotionale Reaktionen

Zusätzlich zur verstärkten sensorischen Verarbeitung zeigen hochsensible Personen oft auch eine verstärkte emotionale Reaktion auf Reize. Dies ist auf eine engere Verbindung zwischen den sensorischen Verarbeitungszentren und den emotionalen Zentren des Gehirns, wie der Amygdala, zurückzuführen.

Schnellere Erschöpfung

Aufgrund der intensiveren Verarbeitung von Reizen und der ständigen tiefgehenden Analyse können hochsensible Personen schneller eine Reizüberflutung und Erschöpfung erleben. Ihr Gehirn verbraucht mehr

Energie, um die Flut an Informationen zu verarbeiten, was zu einer schnelleren Ermüdung führt.

DIE ANATOMIE EINER PANIKATTACKE

Panikattacken sind intensive Episoden von extremem Angstgefühl, die oft plötzlich auftreten und von Herzrasen, Zittern, Kurzatmigkeit und einem Gefühl der Unwirklichkeit begleitet werden.

Ursachen und Mechanismen einer Panikattacke

Panikattacken können durch Faktoren ausgelöst werden:

- **Reizüberflutung:** Bei hochsensiblen Menschen kann eine Überflutung mit sensorischen Reizen (wie laute Geräusche, grelles Licht oder auch emotional intensive Situationen) das Nervensystem überlasten. Das Gehirn wird mit mehr Informationen konfrontiert, als es effektiv verarbeiten kann.
- **Stressreaktion des Körpers:** Wenn das Gehirn überstimuliert wird, löst dies eine Stressreaktion im Körper aus. Diese »Kampf oder Flucht«-Reaktion führt zur Freisetzung von Stresshormonen wie Adrenalin und Cortisol. Diese Hormone bereiten den Körper darauf vor, auf eine wahrgenommene Bedrohung zu reagieren.
- **Erhöhte Wachsamkeit:** Hochsensible Menschen sind aufgrund ihrer intensiven Wahrnehmung oft in einem Zustand erhöhter Wachsamkeit. Dies kann dazu führen, dass sie eher geneigt sind, Situationen als bedrohlich oder überwältigend zu empfinden, was die Wahrscheinlichkeit einer Panikreaktion erhöht.

Symptome der Panikattacke

Die erhöhten Stresshormone können Symptome wie Herzrasen, Schweißausbrüche, Zittern und Atembeschwerden verursachen. Da diese Symptome oft ohne eine erkennbare äußere Bedrohung auftreten, können sie von dem betroffenen Menschen als noch beängstigender empfunden werden, was die Angst weiter verstärkt.

Körperliche Reaktionen und Gedankenspiralen

Während einer Panikattacke kann ein Mensch Schwierigkeiten haben, zwischen körperlichen Stressreaktionen und tatsächlicher Gefahr zu unterscheiden. Dies kann zu einer Spirale aus Angst und körperlichen Symptomen führen, die sich gegenseitig verstärken.

STRATEGIEN, UM DIE KONTROLLE ZURÜCKZUGEWINNEN

Wenn du dich in einem Moment der Reizüberflutung oder in einer Panikattacke wiederfindest, fühlt es sich oftmals an, als würdest du in einem stürmischen Meer treiben, von den Wellen hin- und hergeworfen, überschwemmt und um Atem ringend. Das Gefühl der Hilflosigkeit ist allgegenwärtig. Es gibt wirksame Strategien, die dir helfen können, wieder festen Boden unter den Füßen zu spüren und die Kontrolle über deinen Körper zurückzuerlangen.

Atme ruhig, tief und bewusst

Atemtechniken sind eine einfache und doch kraftvolle Methode, um dein Nervensystem zu beruhigen und deine innere Balance wiederherzustellen. Häufig neigen wir in Zeiten der Angst und Überforderung dazu, flach und schnell zu atmen, was unsere Angstgefühle nur noch verstärkt. Es herrscht oft die Annahme, dass wir nichts weiter tun müssen als einfach nur zu atmen, um unseren Körper mit Sauerstoff zu versorgen. Tatsächlich gibt es aber verschiedene Arten der Atmung, die deinen Körper auf unterschiedliche Weise unterstützen können. So aktivieren beispielsweise Nasen- und Mundatmung unterschiedliche Muskeln im Körper. Atemexperten können sogar anhand eines Fotos von deinem Gesicht erkennen, ob du ein Mund- oder Nasenatmer bist – faszinierend, nicht wahr?

Mit jedem Atemzug nimmt unser Körper Sauerstoff in die Lungen auf, der dann in den gesamten Körper transportiert wird. Dort erzeugen die Mitochondrien, unsere kleinen körpereigenen Kraftwerke, in jeder

Zelle Energie. Wenn du nur flach und wenig atmest, ist dein Körper dauerhaft unterversorgt mit Sauerstoff. Du merkst das vielleicht daran, dass du öfter gähnen musst.

Indem du regelmäßig Pausen in deinem Alltag einlegst und deine Atmung trainierst, kannst du deinen Körper nicht nur leistungsfähiger, sondern auch ausgeglichener machen. In Momenten, in denen eine Flut verschiedener Reize auf dich zukommt, kannst du dich ganz bewusst auf deinen Atem konzentrieren. Versuche, langsam und tief einzuatmen, halte kurz inne und atme dann langsam und kontrolliert aus. Stell dir vor, wie mit jedem Einatmen Ruhe in dich einströmt und wie bei jedem Ausatmen die Spannung und Unruhe entweicht. Dieses bewusste Atmen kann dir sofortige Erleichterung bringen und dir dabei helfen, dich wieder auf dich selbst zu konzentrieren und zu einem Zustand der Ruhe und Klarheit zurückzufinden.

Meditiere fokussiert

Eine weitere Technik, die du in solchen Momenten anwenden kannst, ist die fokussierte Meditation. Hierbei konzentrierst du dich auf einen bestimmten Sinn oder Gedanken. Vielleicht ist es das sanfte Gefühl der Sonne auf deiner Haut, das Geräusch des Windes in den Bäumen oder ein beruhigender, positiver Gedanke. Indem du deine ganze Aufmerksamkeit auf diesen einen Punkt richtest, kannst du andere störende Gedanken oder Reize in den Hintergrund treten lassen.

Wende Akupressur an

Um dich zu beruhigen, kannst du auch Akupressur anwenden. Diese Behandlungsmethode stammt aus der traditionellen chinesischen Medizin und kann effektiv eingesetzt werden, um die Symptome von Panikattacken und psychischer Belastung zu lindern. Durch das sanfte Drücken bestimmter Druckpunkte am Körper kann Akupressur dabei helfen, Spannungen zu lösen und das Nervensystem zu beruhigen.

- Pe6 (Perikard 6) – »Inneres Tor«: Dieser Punkt befindet sich am Unterarm, etwa drei Fingerbreit unterhalb der Handgelenkfalte zwischen den Sehnen. Pe6 ist bekannt dafür, Übelkeit und Angstgefühle zu lindern. Drücke diesen Punkt sanft für ein paar Minuten, während du tief atmest.



- He7 (Herz 7) – »Geistestor«: Dieser Punkt liegt am Handgelenk, auf der Seite des kleinen Fingers, in der Nähe der Handgelenkfalte. He7 ist nützlich, um das Herz zu beruhigen und die Nerven zu entspannen. Halte diesen Punkt für einige Minuten, während du dich auf tiefe, beruhigende Atemzüge konzentrierst.



- GV24.5 (YinTang): Dieser Punkt wird oft als »drittes Auge« bezeichnet und befindet sich direkt zwischen den Augenbrauen. Die Stimulation dieses Punktes kann helfen, den Geist zu beruhigen und Klarheit zu fördern. Drücke diesen Punkt sanft mit deinem Zeigefinger oder Daumen für ein paar Minuten.



- SP6 (Milz 6) – »Drei-Yin-Kreuzung«: Dieser Punkt liegt an der Innenseite des Unterschenkels, vier Fingerbreit oberhalb des Knöchels. SP6 ist bekannt für seine beruhigende Wirkung auf den Geist und kann helfen, Angst und Stress zu reduzieren. Massiere diesen Punkt vorsichtig für einige Minuten.



Luisa sitzt am Klavier. Sie streckt den Rücken, atmet tief ein und ihre Hände schweben einen Moment über den Tasten, bevor sie sanft hinabgleiten und das kühle, ihr so vertraute Instrument berühren. Die ersten Töne erklingen leise, fast zögernd, als würden sie aus einer anderen Welt zu ihr herübergleiten. Mit geschlossenen Augen lässt sie sich tiefer in die Melodie fallen, spürt, wie die Musik aus ihren Fingern fließt, sich in ihrem Inneren ausbreitet und die Stille des Raumes erfüllt.

Die Töne, die sie spielt, sind mehr als nur Schallwellen; sie sind wie lebendige Wesen, die in ihrem Geist Farben und Bilder malen. Ein tiefes Grollen der Bassnoten erzeugt in ihrem Geiste ein Bild von dunklem Indigo, das sich über einen nächtlichen Himmel spannt. Die höheren Töne sind wie Spritzer von leuchtendem Gelb und Orange, die in den Himmel hinaufschweben und sich zu einem funkelnden Sternenhimmel verbinden. Mit jeder Bewegung ihrer Finger über die Tasten fließen Emotionen durch Luisa hindurch – ein sanftes, melancholisches Stück verwandelt sich in eine Sequenz aus weichen Purpurtönen, die Traurigkeit und Sehnsucht widerspiegeln.

Die Musik wird zu einem Fluss aus Farben und Empfindungen, der Luisa mit sich reißt. Jeder Akkord, jede Harmonie verwebt sich zu einer Landschaft, die in ihrem Geist lebendig wird. Es ist, als würde sie auf den Wellen der Musik segeln, jede Welle eine neue Emotion, jede Strömung ein neuer Gedanke. In diesem Moment existiert nichts außer der Musik. Die Welt außerhalb ihres Musikzimmers, mit all ihren Sorgen und Ängsten, ist weit entfernt. Hier, in diesem heiligen Raum, umarmt von den Klängen und Farben ihres Klavierspiels, ist Luisa frei. Frei von Urteilen, frei von Zweifeln, völlig vertieft in die reine, ungestörte Schönheit der Musik.

Mitten in der Symphonie aus Farben und Emotionen, die Luisa auf ihrem Klavier erschafft, spürt sie plötzlich eine Veränderung in der Atmosphäre – eine leise Verschiebung der Energie, die sie veranlasst, die Augen zu öffnen und zur Seite zu blicken. Janik steht in der Tür, leise und fast unsichtbar.

Seine Augen ruhen auf ihr. Er sieht sie auf diese eine Art und Weise an, die Luisa verunsichert. Sie fühlt sich entblößt, als wäre ihre einzigartige Welt der Klänge und Farben plötzlich einem Eindringling ausgesetzt. Die Noten unter ihren Fingern beginnen zu zögern, ihre fließende Bewegung stolpert, und die lebendigen Farben in ihrem Geist verblassen.

»Du spielst so wunderschön«, sagt Janik leise, fast flüsternd, als fürchte er, den Zauber zu stören. Aber das hat er schon. Die Farben verblassen. »Ich wollte dich nicht unterbrechen«, entschuldigt er sich sofort, als er merkt, dass er Luisa vollkommen aus dem Konzept gebracht hat.

Luisa versucht zu lächeln, aber ihre Finger haben bereits aufgehört, über die Tasten zu gleiten.

»Schon gut«, erwidert sie, obwohl ihr Herz noch immer schnell klopft. »Du weißt ja, dass ich nicht gerne für andere spiele. Das macht mich nervös. Und wenn ich nervös werde, fange ich an, Fehler zu machen.«

Janik tritt näher, sichtlich bemüht, sein Unverständnis darüber zu verbergen. Niemand versteht, warum Luisa Angst vor Publikum hat. Keiner kann ihr Problem nachvollziehen. Sie beherrscht ihr Instrument, nur fühlt sie es nicht mehr, wenn andere ihr zuhören. Sie kann sich dann nicht mehr richtig konzentrieren und verliert die Verbindung. Wie ein Radio, das plötzlich nur noch rauscht, wenn man in einen Tunnel fährt. »Du bist viel zu kritisch mit dir selbst, Luisa«, meint Janik sanft. »Keiner hört die Fehler, die du angeblich machst, wenn dir jemand zuhört. Egal, was du spielst, es klingt immer perfekt.«

Luisa kann nicht anders, als sich zu fragen, ob er nur aus Höflichkeit so spricht. Die Worte, die sie eigentlich trösten sollten, lassen sie stattdessen zweifeln. Janik, der die Spannung spürt, fügt hinzu: »Ich glaube, du würdest dich daran gewöhnen, wenn du öfter für andere spielen würdest. Deine Musik ... sie ist besonders. Wirklich. Es ist eine Schande, dass du sie uns vorenthältst.«

Luisa nickt. Innerlich aber spürt sie sofort eine Verweigerung. Sie zieht ihre Finger langsam von den Tasten zurück, als könnte die Berührung selbst die schmerzlichen Erinnerungen wecken, die tief in ihr schlum-

mern. Luisas Blick richtet sich nach innen, sie verliert sich in den Schatten der Vergangenheit. »Ich war immer anders, Janik«, flüstert sie, ihre Stimme brüchig, als müsste sie die Worte aus einem tiefen Brunnen heraufholen. »Weißt du, wie schrecklich das für mich war? Ich wollte einfach nur dazugehören.«

»Anders sein ist gut! Komm schon, Luisa, du musst doch wissen, dass die besten Künstler immer irgendwie aus der Reihe tanzen. Das gehört zum Job«, versucht Janik die Schwere aus Luisas Worten zu nehmen, aber sie fühlt nicht, was er sagt.

»Ich musste ständig irgendwo vorspielen. In der Schule, für die Gemeinde, im Altersheim, bei Verwandten, zu Hause. Meine Eltern waren so stolz auf mich, dass sie mich ständig vorgeführt haben. Ich habe das so gehasst! Ich weiß, das war nur gut gemeint – aber ganz ehrlich, irgendwann wollte es keiner mehr hören. Ich habe die Blicke der anderen ganz deutlich gespürt, habe das Gemurmel gehört: *Nicht schon wieder!* Ich schwöre dir, sogar die Omis und Opis im Altersheim haben irgendwann nur noch die Augen gerollt. Ich weiß es ganz genau.«

Janik verkneift sich ein Grinsen. Luisa findet das überhaupt nicht lustig. Tränen steigen ihr in die Augen, Zeugen einer alten Verletzung, die noch immer nicht verheilt ist. »Ich wollte sein wie alle anderen, normal, nicht besonders. Aber das Klavier ... es hat mich isoliert. Die Kinder haben mich gehänselt, die Lehrer wollten, dass ich perfekt bin. Bei mir ist jeder noch so kleine Fehler ganz besonders aufgefallen. Als ob es in meinem Fall absolut verboten wäre, etwas falsch zu machen. Es war, als würde jeder Ton, den ich spielte, gegen mich verwendet.«

Janik rührt sich im Türrahmen, seine Augen spiegeln den Schmerz wider, den er in Luisas Worten hört. Er geht in den kleinen Raum hinein, wohl den Drang verspürend, etwas zu tun, irgendetwas, das Luisas Schmerz lindern könnte.

»Sie haben es nicht verstanden«, fährt Luisa fort, ihre Stimme jetzt kaum mehr als ein Hauch. »Sie haben nicht gesehen, wie sehr ich mich bemühte, wie sehr ich mich nach Akzeptanz sehnte. Wenn ich Fehler ge-

macht habe, wurde ich von den Erwachsenen bemängelt. Wenn ich keine gemacht habe, wurde ich von den Kindern verspottet. Ich fühlte mich nie richtig, immer unter Druck, immer in Angst, negativ aufzufallen.« Janik seufzt laut. Luisa spürt, es kostet ihn einige Mühe, sie einfach nur reden zu lassen. Nichts zu sagen, nur zuzuhören.

»Ehrlich gesagt, kann ich immer noch nicht wirklich glauben, dass irgendjemand – dass du – wirklich Interesse daran hast, mir zuzuhören. Ohne mich zu bewerten. Einfach nur, weil du die Musik magst, die ich spiele.«

Janik setzt sich jetzt im Schneidersitz auf den Boden, seine Augen ruhen weiterhin auf Luisa, als wolle er ihr mit seinem Blick die Sicherheit geben, die sie braucht, um sich noch weiter zu öffnen. »Luisa«, sagt er sanft. »Ich höre dir nicht nur zu, ich bewundere dich. Deine Musik, deine Leidenschaft, deine Tiefe. Du bist nicht nur gut, du bist außergewöhnlich gut. Und ich bin hier, um dir das zu zeigen, so oft es nötig ist. So lange, bis du es selbst irgendwann glauben kannst.«

Luisa sieht Janik an, die Tränen fließen jetzt frei. Es ist das erste Mal, dass sie mit ihm darüber spricht. »Janik, ich kann dir nicht versprechen, dass das irgendwann passiert.«

»Das wäre wirklich schade«, sagt Janik, seine Stimme nun fester, drängender. »Du willst doch nicht für immer und ewig in dieser blöden Musikschule arbeiten, oder? Du könntest so viel mehr erreichen, wenn du dich bloß überwinden würdest.«

Luisa zieht sich ein wenig zurück, ihre Augen weiten sich. Die Worte von Janik treffen sie wie Pfeile. »Vielleicht will ich gar nicht mehr erreichen«, erwidert sie leise, ihre Stimme zitternd. »Nicht jeder muss im Rampenlicht stehen. Ich ... ich fühle mich wohl, da, wo ich bin.«

»Das ist es also, was du für den Rest deines Lebens machen möchtest? Ist das dein Ernst?« Janik kann nicht verbergen, dass seine Geduld nachlässt. Seine Augenbrauen ziehen sich zusammen und er verschränkt seine Finger in seinem Schoß. »Du verkaufst dich unter Wert. Und es schmerzt mich, das mitanzusehen.«

Luisas Herz klopft schneller. Janiks Worte fühlen sich wie eine Anklage an. Im Grunde ihres Herzens ahnt sie, dass er recht hat. Allerdings hat sie das Gefühl, keinerlei Werkzeuge zu besitzen, die es ihr ermöglichen, die furchtbare Angst loszuwerden, die sie hat. Es fühlt sich an, als würde Janik sie dazu drängen, etwas zu tun, wozu sie einfach nicht imstande ist. Er baut einen solchen Druck auf, den sie nicht ertragen kann. »Du verstehst das nicht«, behauptet sie, fast flehend. »Nicht jeder ist wie du. Ich kann nicht einfach meine Ängste ablegen und eine Karriere als Pianistin anfangen.«

»Warum nicht?« Janiks Stimme wird lauter, fast fordernd. »Du lässt deine Vergangenheit bestimmen, wer du bist. Willst du wirklich, dass diese Idioten von früher darüber entscheiden, was du heute aus deinem Leben machst?«

Luisa fühlt sich in die Ecke gedrängt, missverstanden. »Es ist eben nicht so einfach«, zischt sie. »Du siehst nicht, wie schwer es für mich ist.«

Ein Moment der Stille entsteht, geladen mit unausgesprochenen Worten und Emotionen. Janik atmet tief durch, als würde er versuchen, seine Frustration zu zähmen. »Ich will nur das Beste für dich«, sagt er schließlich, seine Stimme ist nun wieder weicher. »Ich weiß, wie außergewöhnlich du bist, und es bricht mir das Herz, zu sehen, dass du dich selbst begrenzt.«

Luisa schaut auf ihre Hände, die nun in ihrem Schoß ruhen, weit weg von den Tasten des Klaviers. Die Worte von Janik hallen in ihr nach, eine Mischung aus Schmerz und einer tiefen Sehnsucht nach Verständnis. In diesem Raum, gefüllt mit der Spannung zwischen ihnen, beginnt sie zu begreifen, dass die Reise zu sich selbst vielleicht die schwierigste Melodie ist, die sie jemals spielen musste.

Janik denkt nach, schlägt vor, was Luisa alles tun könnte, um ihre Situation zu verbessern. Jede einzelne Idee scheint darauf abzuzielen, Luisas Leben komplett auf den Kopf zu stellen. »Du könntest privat unterrichten, richtig talentierte Kinder, für richtig viel Geld. Du könntest Konzerte geben, vielleicht sogar deine eigenen Stücke komponieren«, sagt

er, seine Stimme von Enthusiasmus getragen. Als ob das alles kein Problem wäre. »Du bist fast dreißig, Luisa. Es ist Zeit, dass du deinen wahren Wert erkennst. Die Musikschule bezahlt dich viel zu schlecht für dein Talent.«

Luisa hört ihm zu, aber in ihrem Inneren wächst ein Gefühl der Beklemmung. Eine leise Stimme, die ihr in letzter Zeit häufiger zuflüsterte, dass sie das Unterrichten auch als zutiefst anstrengend und kräftezehrend empfindet, ignoriert sie wie immer. »Ich helfe anderen. Das Unterrichten, das Teilen meiner Leidenschaft erfüllt mich«, erwidert sie bestimmt, obwohl sie sich gar nicht so sicher ist, ob das der Wahrheit entspricht. »Ehrlich. Ich habe in letzter Zeit häufiger darüber nachgedacht.«

»Ich weiß nicht«, wehrt Janik Luisas Bemerkung sofort ab. »Irgendwie nehme ich dir das nicht so richtig ab.«

Es macht Luisa wütend, dass Janik ihr Gefühl einfach so abtut. Sie fühlt in ihrem Herzen, dass es ihre Bestimmung ist, andere zu unterstützen. Spätestens seit Sensira die Herzschiwingung in Luisa erweckt hat, ist sie fest davon überzeugt. Es ist eine tiefe Gewissheit, die noch nicht vollständig geformt ist; es ist eher ein zartes Gefühl als ein klarer Plan. Luisa schüttelt den Kopf bei jedem Wort, das Janik sagt. Er versteht es nicht.

Luisa spürt, dass Janik sauer wird. Seine Knöchel treten weiß hervor unter den hart ineinander verschränkten Finger. Er bemüht sich, nicht laut zu werden, weil er weiß, dass Luisa das nicht ertragen kann. Schließlich steht er abrupt auf, seine Geduld ist erschöpft. »Weißt du: Mach doch, was du willst. Aber ich habe nicht vor, mein Leben lang die Miete allein zu zahlen, Luisa«, wirft er ihr nun vor. Die Worte treffen Luisa wie ein Schlag. In einem Moment des Zorns greift sie nach einem Buch auf dem Klavier und wirft es in seine Richtung. Das Buch landet mit einem dumpfen Geräusch auf dem Boden, weit entfernt von Janik, aber die Botschaft ist klar.

Luisa blickt erschrocken auf ihr Wurfgeschoss und ein sofortiges Gefühl der Reue überkommt sie. Sie fühlt sich in die Ecke gedrängt, über-

fordert, und in diesem Moment der Hilflosigkeit wendet sie sich in Gedanken an Sensira. Sie sieht, dass Janik etwas zu ihr sagt, doch seine Worte sind nur ein fernes Echo in ihren Ohren, die sich bereits auf eine andere Frequenz eingestellt haben. Ein vertrautes Kribbeln schleicht ihren Nacken hinauf, ein sanfter, aber bestimmter Aufruf, und plötzlich scheint die Zeit um sie herum einzufrieren. Die Geräusche des Raumes, Janiks Stimme, selbst die Luftmoleküle scheinen anzuhalten, als die Realität Platz macht für etwas Größeres, etwas Jenseitiges. Im nächsten Augenblick befindet sich Luisa in einer anderen Dimension. Sie steht in Sensiras Äther, dem Ort, an dem alles von einem sanften, schimmernden Licht durchzogen ist.

Sensira erscheint vor ihr, ihre Gestalt strahlt eine ruhige, fast überirdische Präsenz aus. Luisa steht da, ihre Schultern zittern unter der Last ihrer Emotionen. Sie versucht, die Worte zu finden, die ihre innere Zerrissenheit beschreiben, aber alles, was hervorkommt, ist ein tiefes, herzzerreißendes Schluchzen. Tränen strömen unaufhörlich über ihre Wangen, während sie von einer Welle der Hilflosigkeit und Angst überwältigt wird. »Er hat recht«, weint sie. »Ich weiß es ja ... aber ich kann nicht ... ich weiß nicht, wie ich ... « Luisa kann kaum sprechen vor lauter Tränen. Sie weiß auch eigentlich gar nicht so genau, was sie sagen will.

Sensira beobachtet Luisa einen Moment lang mit zärtlichem Blick, bevor sie einen Schritt auf sie zu macht. Wortlos, aber mit einer unendlichen Sanftheit, schließt sie Luisa in ihre Arme. In dieser Umarmung, in diesem stillen Akt der Liebe und des Trostes, findet Luisa allmählich Beruhigung. Ihr Weinen wird leiser, das Schluchzen lässt nach, und langsam kehrt ihre Atmung zu einem ruhigen Rhythmus zurück. Sie versinkt in Sensiras Umarmung und spürt, wie der Druck in ihrem Inneren nachlässt.

Als Luisa sich schließlich beruhigt hat, löst Sensira die Umarmung und hält Luisas Blick fest. »Es wird Zeit, dir deine nächste Gabe zu zeigen, Luisa. Viele Hochsensible besitzen sie. Das verborgene Echo«, erklärt sie, ihre Stimme sanft, aber eindringlich. »Es ist eine seltene und kraft-

volle Gabe, die nur wenige Menschen besitzen. Manche Menschen sind in der Lage, Musik nicht nur zu hören, sondern auch ihre tiefsten Emotionen und Botschaften zu erfassen. Manche Menschen haben eine solche Verbindung zu Zahlen, manche zu Farben, andere zu ihrem eigenen Körper. Egal, in welche Richtung diese Gabe geht: Diese Menschen sind besonders begabt. Und diese Kraft schlummert auch in dir, Luisa. Sie ist ein Geschenk. Sie ermöglicht es dir, deine Musik auf einer tieferen, universellen Ebene zu verstehen und zu teilen.«

In der sanften, schimmernden Atmosphäre, die sie umgibt, beginnt Luisa, Sensiras Worte tief in sich aufzunehmen. Sensira spricht weiter, ihre Stimme ist nach wie vor zärtlich, aber enthält eine Klarheit, die Luisa direkt ins Herz trifft. »Verstecke dich nicht vor deinem Talent, Luisa«, sagt Sensira. »Es ist ein Teil von dir, ein Geschenk, das du mit der Welt teilen kannst. Aber es ist ebenso wichtig, dass du lernst, dich gegen negative Einflüsse von außen zu schützen.«

Luisa nickt langsam, ein Gefühl des Verstehens keimt in ihr auf. Sensira fährt fort: »Es kommt vor, dass sich Mitmenschen von besonderen Begabungen bedroht fühlen. Dass sie sich minderwertig fühlen in der Gegenwart von Menschen wie dir. Nicht jeder kann damit gut umgehen. Viele Hochsensible, die über eine besondere Gabe verfügen, haben es nicht leicht«, ergänzt Sensira. »Sie fühlen sich ausgegrenzt und falsch. Es ist also nicht ungewöhnlich, dass auch du dich manchmal isoliert fühlst. Aber es ist wichtig, dass du deine Gabe nicht als Belastung, sondern als Teil deiner einzigartigen Persönlichkeit siehst. Du bist perfekt genau so, wie du bist, Luisa.«

Während Luisa in der schimmernden Dimension steht und das neue Bewusstsein über ihre Gabe langsam in ihr reift, fügt Sensira einen weiteren Gedanken hinzu. »Vielleicht wäre es hilfreich, wenn du dich mit anderen Menschen austauschen würdest, die ähnlich wie du sind. Andere Hochsensible, die ebenfalls besondere Begabungen besitzen.«

Luisa betrachtet Sensira nachdenklich. Der Vorschlag, sich mit Gleichgesinnten zu umgeben, mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht

haben, klingt einladend und gleichzeitig herausfordernd. »Unter ihnen könnte es leichter sein, dich zu entfalten«, fährt Sensira fort. »Sie können dich verstehen und dir zeigen, dass du mit deinen Gefühlen und Ängsten nicht allein bist. Wahrscheinlich haben viele von ihnen ähnliche Erfahrungen gemacht wie du. Es könnte ein sicherer Ort sein, um zu wachsen und deine Fähigkeiten zu erforschen, ohne Angst vor Urteilen oder Missverständnissen.«

Der Gedanke, sich einer Gemeinschaft anzuschließen, in der sie sich nicht erklären muss, in der sie akzeptiert wird, wie sie ist, lässt Luisa innehalten. »Vielleicht hast du recht«, gibt sie zu und ein Hauch von Hoffnung schwingt in ihrer Stimme mit. Dieser Gedanke, sich mit anderen Hochsensiblen zu vernetzen, scheint wie ein kleiner Lichtstrahl in der Dunkelheit ihrer Ängste. »Ich ... ich könnte es versuchen. Es wäre zumindest ein Anfang.«

Sensira lächelt ermutigend, während sie bereits langsam verblasst. »Du musst nicht allein gehen, Luisa. Es gibt viele Wege, die zum Verständnis und zur Akzeptanz führen. Der Austausch mit anderen, die deine Welt verstehen, könnte einer davon sein.«

In dem Moment, als die Wirklichkeit des Musikzimmers zurückflutet, ist Luisa umhüllt von einer neuen Entschlossenheit, einem sanften, aber doch spürbaren Selbstbewusstsein. Sie wendet sich Janik zu, der noch immer von der Intensität ihres Streits gezeichnet scheint. Er hat das Buch aufgehoben, das sie nach ihm geworfen hat, und hält es fest in seiner Hand.

Luisa atmet tief ein und sagt: »Es tut mir leid. Ich war überfordert und sauer. Ich hätte das Buch nicht werfen sollen.«

Janik nickt. Er kommt zurück ins Zimmer und legt das Buch auf das Klavier, wo es hingehört. Als Janik neben ihr steht, berührt Luisa ihn am Arm. »Ich muss meinen musikalischen Weg in meinem eigenen Rhythmus gehen. Ich kann nicht nach einer fremden Melodie tanzen.«

Janik nickt langsam und nimmt ihre Hand. »Ich hätte das mit der Miete nicht sagen sollen. Wir sind ein Team und füreinander da. Es ist egal, wie

viel du verdienst. Ich wollte nur, dass du verstehst, was du alles sein *könntest*. Aber ich respektiere deine Entscheidung und deinen Weg.«

Ein Lächeln, zart und wahrhaftig, breitet sich auf Luisas Lippen aus. »Ich weiß, und dafür bin ich dir dankbar. Aber dies ist mein Lied, und ich muss es auf meine eigene Art spielen.«

Die Luft zwischen ihnen ist jetzt leichter, erfüllt von einem tieferen Verständnis füreinander. Janik setzt sich neben sie auf den Hocker. »Darf ich mich einbringen?«, fragt er leise.

Luisa nickt und beginnt, die Tasten zu berühren, eine Melodie zu weben, die von ihrem Herzen ausgeht. Janik stimmt mit sanftem Gesang ein, seine Stimme schmiegt sich an die Klänge des Klaviers. Die Musik, die sie gemeinsam erschaffen, füllt den Raum mit einem harmonischen Geflecht aus Verständnis und Zusammengehörigkeit. Beide verschmelzen in der Musik, die mehr sagt, als gesprochene Worte es je könnten. Es ist ein Versprechen der Unterstützung und des gemeinsamen Wachstums. In dieser Symphonie der Harmonie findet Luisa die Zuversicht, sich ihrem eigenen Weg zu stellen, mit Janik an ihrer Seite.

Eine berührende Reise **ZUR INNEREN STÄRKE**

Luisa ist hochsensibel. Ihre Feinfühligkeit empfindet sie oft als belastend. Sowohl das ständige Einfühlen in andere als auch ihre starke Reizempfindlichkeit bringen sie an ihre Grenzen. Eines Tages erhält sie eine mysteriöse E-Mail von einer Unbekannten, die ihr Unterstützung anbietet. Sensira, die sich »Wächterin der empfindsamen Seelen« nennt und aus einer anderen Dimension kommt, offenbart Luisa, wie sie ihre besondere Gabe als Stärke nutzen kann. Sie macht sie mit den vier verborgenen Kräften der Hochsensibilität vertraut und gibt ihr wertvolle Impulse, die sie Schritt für Schritt über sich hinauswachsen lassen und ihr Leben für immer verändern.

Begleite Luisa auf ihrer Transformationsreise und entdecke auch für dich selbst mittels konkreter Übungen und neuartiger Impulse, wie die vier verborgenen Kräfte dein Leben bereichern können.



WG 470 Spiritualität
ISBN 978-3-8338-9564-7



www.unum.de