

Birgit Andrea Borovička

## Wenn Farbe die Seele küsst

Highly Sensitive Persons (nach Dr. Elaine Aron)  
im Alltagsmanagement zwischen Über- und  
Unterforderung

IHP Manuskript 1703 G \* ISSN 0721 7870



# Wenn Farbe die Seele küsst

## Highly Sensitive Persons (nach Dr. Elaine Aron) im Alltagsmanagement zwischen Über- und Unterforderung

### Gliederung

1. Einleitung
2. Highly Sensitive Persons (nach Dr. Elaine Aron) – Hochsensibilität
  - 2.1 Definition von Hochsensibilität
  - 2.2 Auswirkungen
    - 2.2.1 Reizverarbeitung und Überstimulation
    - 2.2.2 Identität und Sozialisation
    - 2.2.3 Denken, Querdenken und Perfektionismus
3. Therapeutisches Vorgehen und Methoden
  - 3.1 Counseling und Therapie
  - 3.2 Kunst- und Gestaltungstherapie
    - 3.2.1 Allgemein
    - 3.2.2 Anwendungsfelder
  - 3.3 Transaktionsanalyse
  - 3.4 Weitere Methoden
4. Das Anliegen der Klientinnen und Klienten
  - 4.1 Die Prozessbegleitung
    - 4.1.1 Krisen- und/oder Entlastungssitzung
    - 4.1.2 Bearbeitung eines Schwerpunktthemas
    - 4.1.3 Resilienz-Basis-Training
  - 4.2 Highly Sensitive Persons konkret – die Sitzungen
    - 4.2.1 Überstimulation (Reizüberflutung)
    - 4.2.2 Potenziale und Selbstwert
    - 4.2.3 Abgrenzung und Beruf
5. Fazit und Ausblick
6. Literatur
7. Zusammenfassung und Biografische Notiz

## **1. Einleitung**

Als Heilpraktikerin arbeite ich seit 1998 beratend und therapeutisch. Bereits mit 21 Jahren begann ich die ersten Selbsterfahrungsseminare zur Persönlichkeitsentwicklung zu besuchen und lernte viele verschiedene Methoden der Humanistischen Psychologie kennen.

Mein Interesse für seelische Prozesse vertiefte ich später in verschiedenen Weiterbildungen, die ihren Eingang in meine therapeutische Tätigkeit fanden.

In der Kunst- und Gestaltungstherapie habe ich meine therapeutische Heimat gefunden.

In meinen Sitzungen kommen verschiedene Methoden der Humanistischen Psychologie zum Einsatz. Allen gemeinsam ist ein lösungs- und ressourcenorientierter Ansatz. Herzstück meiner Arbeit mit Klientinnen und Klienten bilden in der Regel die vielfältigen Möglichkeiten aus der Kunst- und Gestaltungstherapie.

Im Jahre 2009 bin ich auf das Phänomen Sensory-Processing Sensitivity (deutsches Synonym: Hochsensibilität) nach Dr. Elaine Aron gestoßen. Damit wurde mein Tätigkeitsbereich erweitert. Derzeit zählen sich zwei Drittel meiner Klientinnen und Klienten zu den sog. Highly Sensitive Persons.

Ich bin Mitglied im Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e.V. (IFHS), Bochum und agiere seit 2010 als Kontaktperson für den Großraum Nürnberg – Fürth – Erlangen mit verschiedenen Angeboten für hochsensible Menschen.

Der Bedarf an Unterstützung und Beratung ist sehr groß sowie der Wunsch nach Vernetzung und Austausch. Zum Teil besteht ein hoher Leidensdruck und die Schwierigkeit, zu einem ausbalancierten und zufriedenstellenden Leben zu finden. Viele Betroffene leben permanent auf einem (zu) hohen Stresslevel.

Mittlerweile habe ich mit mehr als hundert hochsensiblen Menschen gesprochen, sie beraten und/oder gecoacht oder in einem meiner Seminare begrüßen dürfen.

## 2. Highly Sensitive Persons (nach Dr. Elaine Aron) - Hochsensibilität

### 2.1 Definition von Hochsensibilität

Der Begriff „Highly Sensitive Person“ (deutsche Übersetzung: Hochsensibilität) geht zurück auf die Psychologin Dr. Elaine Aron. Jeder Mensch ist mehr oder weniger sensibel. Bei Dr. Aron geht dieser Begriff darüber hinaus. Nach dem jetzigen Stand der Wissenschaft handelt es sich um eine Besonderheit des Nervensystems im Sinne einer intensiveren Wahrnehmung.

#### Highly Sensitivity nach Dr. Aron

- Betrifft 15 bis 20 % der Menschheit
- Besonderheit des Nervensystems
- Verstärkte Mehrfachwahrnehmung mit

„Dieser **Filter** ist bei hochsensiblen Menschen aufgrund neurologischer Besonderheiten weniger stark ausgeprägt als bei nichthochsensiblen Menschen. Hochsensible **nehmen viel mehr Informationen auf**, sowohl von ihrer Umwelt als auch von sich selbst. Sie nehmen feine Einzelheiten in einem größeren Spektrum wahr.“<sup>1</sup>

Bei hochsensiblen Menschen sind mehrere Sinneskanäle gleichzeitig offen und die Filtermöglichkeit scheint eingeschränkt, d.h. verschiedenste Impulse strömen nahezu ungefiltert ein.

Ein Ausblenden der Reize ist nicht möglich, allenfalls eine kurzfristige Wahrnehmungsverschiebung.

Nach Dr. Aron sollen 15 - 20 % der Menschheit betroffen sein.<sup>2</sup>

Die Forschung steht momentan noch am Anfang. Allerdings nimmt die Anzahl der Dissertationsprojekte stetig zu. Aus diesem Grund gibt es noch keinen abschließenden Kriterienkatalog zur Einordnung dieses Phänomens. Ein differenzialdiagnostischer Umgang ist allerdings geboten.

Erste Meinungen aus medizinischer Sicht stellen fest, dass es sich um **keine** Krankheit handelt.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Informationsbroschüre des Informations- und Forschungsverbundes Hochsensibilität e.V. zum Thema Hochsensibilität und zum Verein, Online-Fassung August 2014.

<sup>2</sup> Aron, Dr., Elaine: The Highly Sensitive Person, How to Thrive, when the World Overwhelms You, 1. Auflage, New York, Carol Pub., 1996, S. 2.

<sup>3</sup> Starostzik, Christine: Hochsensibilität, Alles ist zu laut, zu voll, zu grell, Ärzte Zeitung, Springer Medizin Verlag GmbH, Berlin, 26.10.2015.

## **2.2 Auswirkungen von Hochsensibilität**

Aufgrund der eingeschränkten Filterfunktion ergeben sich verschiedene Schwierigkeiten und Herausforderungen im alltäglichen Leben. Hochsensibilität wird häufig als Belastung oder Störung wahrgenommen und der Leidensdruck kann bei den Betroffenen sehr groß sein. Die heutige Gesellschaft mit ihrem Leistungsanspruch und der Beschleunigung in allen Lebensaspekten trägt oft zu einer Verschärfung der Problematik bei.

Die möglichen Begleiterscheinungen einer hochsensiblen Veranlagung sind hier beispielhaft aufgezählt.

### **2.2.1 Reizverarbeitung und Überstimulation**

Durch die multiple Wahrnehmungsfähigkeit benötigen hochsensible Menschen eine längere Verarbeitungszeit von Reizen. Sie geraten daher auch sehr leicht in Stress, der sog. Überstimulation. Georg Parlow beschreibt „Überstimulation als eine Art Reizüberflutung, die mehr oder weniger bewusst wahrgenommen wird. Menschen reagieren darauf mit Rückzugsbedürfnis, Aggression, körperlichen Erregungssymptomen wie Erröten, Herzklopfen oder Schweißausbrüchen, Zittrigkeit oder Verwirrtheit. Wenn Menschen überstimuliert sind, egal wie empfindlich sie sind, sinken ihre Leistungen, sie können oft nicht mehr klar denken, werden tollpatschig, reagieren emotional oder irrational. Dauert der belastende Zustand an, werden sie krankheitsanfällig und neigen zu Neurosen oder Depressionen.“<sup>4</sup>

Zur Alltagsbewältigung ist eine entsprechende Gegensteuerung erforderlich, die viel Energie und Kraft kostet.

### **2.2.2 Identität und Sozialisation**

Eine der ersten Fragen, die mir in meinen Sitzungen häufig begegnet, lautet: „Ist das normal. Bin ich normal?“ Schon allein diese Frage mag den starken Leidensdruck verdeutlichen, unter dem viele hochsensible Menschen leben. Viele fürchten ein Abschieben in die „Psychoecke“ wie eine Klientin es einmal ausdrückte.

Deshalb ist es für die meisten eine große Erleichterung, eine Erklärung für ihr Empfinden zu finden.

Bereits als Kind wissen hochsensible Menschen, dass sie sich von anderen Menschen unterscheiden.

In der Biografie vieler hochsensibler Menschen finden sich häufige negative Botschaften wie z.B. „Du bist komisch“, „Du hast zu viel Fantasie“, „Sei doch nicht so empfindlich“ seitens des familiären Umfelds, durch Freunde oder Lehrer.

---

<sup>4</sup> Parlow, Georg: zart Besaitet, Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen, FESTLAND Buch- u. Kunstverlag Peternell-Eder, Wien 2003, 2. Überarbeitete Auflage, S. 12.

Der Wunsch des Individuums, sich an gesellschaftliche Denk- und Gefühlsmuster anzupassen, um dazuzugehören, fördert eine Anpassung zuungunsten der eigenen Wesensart.

Dies wird noch verstärkt durch das hohe Maß an Empathie, das viele hochsensible Menschen mitbringen. Viele Klienten fühlen sich nicht verstanden und als Außenseiter. Manche benennen das z.B. als „Aliengefühl“ oder „sich wie fremd auf dem Planeten fühlen“.

Die Lösung vieler hochsensibler Menschen ist der Rückzug, was zu weiteren Schwierigkeiten in Beziehungen, Beruf- und Arbeitsleben führen kann. Ein Gefühl der emotionalen und / oder körperlichen Instabilität führt in Folge zu Selbstzweifeln und Abwertung der eigenen Person. Aus diesem Grund nehmen manche hochsensible Menschen in der Arbeitswelt nicht die Position ein, die sie ausüben könnten und fühlen sich dann unterfordert.

### **2.2.3 Denken, Querdenken und Perfektionismus**

Hochsensible Menschen verbringen viel Zeit mit Denken. Möglicherweise angeregt durch die Vielfalt der wahrgenommenen Impulse und der daraus folgenden Möglichkeiten. Vielfach wird mir berichtet, dass sie mit dem Durchdenken mancher Sachverhalte so beschäftigt sind, dass es mit dem Entscheiden und Umsetzen hapert. Manche wiederum wünschen sich manchmal mehr Distanz zu den eigenen Gedanken.

Häufig werden Entscheidungen auch durch das gleichzeitige Einnehmen unterschiedlicher Standpunkte verhindert.

Dazu gehört auch eine erweiterte Selbstreflexion mit der Folge eines erhöhten Perfektionismus, der sich auch gegen sich selbst richtet. Andra Brackmann, Diplom-Psychologin und Verhaltenstherapeutin berichtet aus ihrer praktischen Erfahrung, dass sie „Aufgrund ihres „weiten Horizontes“ einschätzen können, wie viel sie noch *nicht* wissen. Wenn sie den überhöhten Ansprüchen an sich selbst nicht genügen können, zweifeln sie oft mehr als andere an ihren Fähigkeiten und unterschätzen sich.“<sup>5</sup>  
Die Entwicklung eines stabilen Selbstwertes ist Voraussetzung für ein gutes Selbst- und Alltagsmanagement.

---

<sup>5</sup> Brackmann, Andrea: Jenseits der Norm – hochbegabt und hoch sensibel?, Die seelischen und sozialen Aspekte der Hochbegabung bei Kindern und Erwachsenen, 7. Auflage, 2012, Klett-Cotta Verlag, Stuttgart.

### **3. Therapeutisches Vorgehen und Methoden**

Hochsensibilität kann nicht „verschwinden“. Allerdings kann der Umgang mit den speziellen Herausforderungen trainiert werden, wenn die eigene Wesensart immer mehr erkannt und akzeptiert wird.

Der Klient ist selbst lebenskompetent genug, um die Lösungen zu finden, die er braucht. Die unterstützende, „nichtwissende“ Haltung als Therapeutin erlaubt es, lösungsorientierte und individuelle Strategien anzuregen.

#### **3.1 Counseling und Therapie**

„Psychotherapie gilt als heilkundlich definierte Behandlung von Krankheitsbildern der Psyche. Counseling ist pädagogisch-therapeutisch oder berufsbezogen angelegte Begleitung psychodynamischer, interaktioneller und struktureller Lernprozesse im Kontext von Erziehung, Bildung und Beratung.“<sup>6</sup>

In der praktischen Anwendung können die Grenzen zwischen Counseling, Coaching und Therapie verschwimmen.

#### **3.2 Kunst- und Gestaltungstherapie**

##### **3.2.1 Allgemein**

Spricht man von Kunst- und Gestaltungstherapie sind neben dem Bild auch Gestaltungen in einem weiteren Sinn gemeint. Dazu zählen z.B. Piktogramme und Skizzen genauso wie eine Tonarbeit oder ein Text.

Themen haptisch zu gestalten hat vielfältige Auswirkungen. Zum einen ist es möglich, das Un- bzw. Vorbewusste, manchmal noch nicht Benennbare, sichtbar zu machen. Häufig ermöglicht erst das Erkennen von Lösungen nicht stimmiger Lebensthemen, damit sie be- bzw. verarbeitet und integriert werden können.

In der Sitzung findet ein konstanter Wechsel von der Bild zur Sprach- und Verstandesebene statt, so dass durch die Verknüpfung beider Gehirnhälften eine Erweiterung des Lösungsspektrums in Frage kommt.

Der Perspektivenwechsel ist besonders bei tiefer liegenden seelischen Verletzungen vorteilhaft, da das Thema aus größerer Distanz erkundet werden kann.

Die Betrachtung des Problems auf der Metaebene entflechtet Verstand und Gefühl ein Stück weit, so dass eine Lösung über ein „Probehandeln“ auf dem Papier herangeführt werden kann.

So können Strategien „ungefährlich“ schrittweise entwickelt werden.

---

<sup>6</sup> Lumma, Dr., Klaus, Michels Brigitte, Lumma Dagmar: Resilienz-Coaching, Führungskräfte-Handbuch, Windmühle Verlag GmbH, Hamburg, 2013, S. 213.

Beginnt man eine Sitzung mit einer Initialbild- oder Initialgestaltung ist sowohl das Problem sichtbar als auch der Lösungsansatz (evtl. noch versteckt) oft schon im Bild erkennbar.

Bereits im gestaltenden Tun wird eine Stressreduktion durch den Ausdruck des Belastenden nach Außen bewirkt. Damit findet auch eine Entschleunigung und seelische Beruhigung statt.

Die Diplom-Psychologin Gertraud Schottenloher stellte fest, dass „ins Bild gebrachte Projektionen der inneren Zensur wesentlich leichter entkommen als verbal geäußerte, so dass der therapeutische Prozess beschleunigt wird.“<sup>7</sup>

Ein weiterer positiver Aspekt liegt darin, dass sofort ein „Anker“ für die Umsetzung, eine Erinnerung des in der Sitzung erlebten, vorhanden ist. So kann der Transfer neuer Lebenskonzepte im Alltag leichter gelingen. Das erweitert das Ressourcenspektrum und fördert das Vertrauen in die eigenen Problemlösungsstrategien.

### **3.2.2 Anwendungsfelder**

Der kunsttherapeutische Ansatz ist neben dem Einsatz in der Psychosomatik in vielen Bereichen der Persönlichkeitsentwicklung anwendbar.

Neben Krisenintervention und Trauerarbeit bis zur Biografiearbeit an Themen wie Familie, Beziehung und Beruf. Disharmonische Verstrickungen in der Herkunftsfamilie finden sich oft auch im beruflichen, kollegialen Kontext wieder. Kunst- und Gestaltungstherapie eignet sich genauso für Prüfungscoaching wie zur Burnout-Prophylaxe.

In der Trauma-Arbeit kann das, was manchmal mit Worten nicht ausdrückbar ist, über das Bild in eine Verarbeitungsebene kommen.

### **3.3 Transaktionsanalyse**

Die eigene Biografie (Skript) reflektieren, analysieren, verstehen und falls gewünscht verändern, ist ein wichtiger Bestandteil der Transaktionsanalyse.

In meiner Arbeit spielen besonders die Entwicklungsstadien, die Cycles of Power der Transaktionsanalytikerin Pamela Levin eine Rolle.<sup>8</sup>

Bei den Cycles of Power handelt es sich um Phasen, die von der Geburt bis ins Erwachsenenendesein für eine gesunde menschliche Entfaltung wichtig sind.

Fehlen in der Entwicklung geeignete Unterstützung oder gibt es negative Botschaften seitens des Umfelds, können Blockierungen und Glaubenssätze entstehen, die im späteren Erwachsenenleben unbewusst weiterwirken (Zyklus Sabotage).

---

<sup>7</sup> Schottenloher, Gertraud: Kunst- und Gestaltungstherapie, Eine praktische Einführung, 2. Auflage, Kösel-Verlag, München 1989, S. 137.

<sup>8</sup> Levin, Pamela: Cycles of Power, a user's guide to the seven seasons of life, Health Communications, Deerfield Beach, Florida, U.S, 1988.

Hinweise auf solche negativen Skripte sind wiederkehrende Situationen, in denen wir immer wieder auf die gleiche Weise handeln ohne es zu wollen.

Zur Skriptänderung müssen diese alten, oft unbewussten Muster aufgedeckt, erkannt, verarbeitet und gewandelt werden. Dazu werden negative Glaubenssätze aufgedeckt und in förderliche Botschaften umgewandelt. Erst dann kann das erwachsene Ich seine hilfreiche Funktion wahrnehmen und mögliche kindliche Verhaltensmuster verlieren ihren Einfluss. Der mündige Erwachsene, der sein Leben bewusst in der Hand hält und kompetent agieren kann, ist das gewünschte Ergebnis.<sup>9</sup>

### **3.4 Weitere Methoden**

Weitere Ansätze aus der Humanistischen Psychologie wie z.B. Systemisch-lösungsorientierte Betrachtung, Empowerment, Gestalttherapeutisches Rollenspiel und Körperorientierte Wahrnehmung fließen in meine Arbeit ein.

## **4. Das Anliegen der Klientinnen und Klienten**

Die Themen hochsensibler Menschen unterscheiden sich erst einmal nicht von den Themen aller Menschen. Der Unterschied liegt im Umgang mit der erhöhten Wahrnehmung. Dadurch können sich manche Themen verstärken. Hochsensibilität wirkt sich in **alle** Lebensbereiche aus.

### **Hochsensible Menschen benötigen ein hochsensibles Lebensmanagement.**

Ziel meiner Klienten ist in vielen Fällen das Verständnis und die Akzeptanz um die eigene Wahrnehmungsfähigkeit zu erweitern und das Selbstmanagement zu verbessern.

Ein großer Wunsch besteht oft darin, das Ressourcenspektrum – auch im Falle einer Überstimulation zu erweitern und insgesamt widerstandsfähiger zu werden.

### **4.1. Die Prozessbegleitung**

#### **4.1.1 Krisen- und/oder Entlastungssitzung**

Manchmal startet der Kontakt mit einer Krisen- oder Entlastungssitzung. Häufig handelt es sich hier um einen so hohen Überstimulationsmodus, dass der Klient Schwierigkeiten mit der Alltagsbewältigung hat. In diesem Fall ist ein „Sortieren“ der Lebensumstände und Fokussieren erforderlich, um wieder den Überblick zu bekommen und Handlungskompetenz zu erlangen.

---

<sup>9</sup> Schmale-Riedel, Almut: Der unbewusste Lebensplan – Das Skript in der Transaktionsanalyse, Kösel-Verlag, München, 2016, S. 21 ff.

#### **4.1.2 Bearbeitung eines Schwerpunktthemas**

Manche Klienten kommen, um manche Lebensbereiche gezielt zu betrachten. Das können berufliche, kollegiale Themen, Beziehung, allgemeine Work-Life-Balance und Stressreduktion oder familiäre Themen sein.

#### **4.1.3 Resilienz-Basistraining**

Auf der Basis meiner Erfahrungen mit hochsensiblen Menschen habe ich ein Trainingsprogramm entwickelt, das die wichtigsten Anliegen hochsensibler Menschen umfasst. Da jeder Entwicklungsweg einzigartig ist, wird das Ziel gemeinsam mit dem Klienten unter Beachtung der aktuellen Situation erarbeitet. Neben der Ressourcenarbeit geht es darum alte Muster aufdecken, innere Antreiber zu entlarven und zu integrieren und in einen neuen Kontext setzen.

Der Klient erarbeitet sich ein stabiles Fundament, auf dem er weiter aufbauen kann. Als bewährt erfahrene Strategien des Klienten können immer wieder erinnert, angewandt oder weiterentwickelt werden.

Die Seele braucht Zeit für ihre Entwicklung. Erst wenn man das Leben als Entwicklungsprozess betrachtet, kann man die eigenen Fortschritte erkennen und wertschätzen.

Manchen Klienten wird erst auf dem Bild, sozusagen „bunt auf weiß“ klar, wie wenig hochsensibel ihre Lebensgestaltung ist und eine Kurskorrektur empfehlenswert wäre.

### **4.2 Highly Sensitive Persons konkret – die Sitzungen**

Die nachfolgenden Beschreibungen und bildhaften Impressionen greifen Einzelheiten aus Entwicklungsprozessen heraus und zeigen wichtige Anliegen hochsensibler Klienten.

#### **4.2.1 Überstimulation (Reizüberflutung)**

Manchmal sind es zu viele Reize über einen längeren Zeitraum oder zu intensive Reize auf einmal.

Oft sind sie eine Folge von multiplen Stresselementen und ein Übergehen der eigenen lebensbejahenden Impulse. Die Multitasking Fähigkeit vieler hochsensibler Menschen verschärft allerdings oft das Problem der Alltagsbewältigung durch Selbstüberforderung.

Vier Klientinnen (Klientin A bis D), im Alter zwischen 20 und 50 Jahren, haben den Zustand der **Reizüberflutung** wie folgt auf das Papier gebracht:

... es ist immer viel los – im Leben und im eigenen Kopf...

Klientin A.



oder

Klientin B.



oder

Klientin C.



oder

Klientin D.



Bereits durch das Gestalten der akuten Situation und das damit verbundene Benennen, kann sich ein Teil des Stresses lösen. Gestaute Energie findet über die Hände einen neuen Ausdruck. Die Klienten werden ruhiger und können sich aus der Metaperspektive auf das Positive fokussieren, wieder Prioritäten setzen und spielerisch den nächsten Schritt aus der Überstimulierung und einer möglichen Änderung der Lebensgestaltung formulieren.

#### 4.2.2 Potenziale und Selbstwert

Highly Sensitive Persons verfügen in der Regel über reichhaltige und vielfältige Ressourcen. Nur sind sie sich dessen manchmal nicht ausreichend bewusst.

#### Sitzung, Klientin, weiblich, 23 Jahre

In dieser Sitzung geht es um das Thema Selbstwert und Fähigkeiten, v.a. im beruflichen Kontext.

Zur Lebenssituation der Klientin: Sie hat ein abgeschlossenes Masterstudium und ist in der Bewerbungsphase. Sie hat bereits einige Absagen bekommen, trotz eines guten Abschlusses. Sie schätzt ihre Chancen als schwierig ein, weil sie keine Berufserfahrung hat.

Das Initialbild dazu sieht so aus:



Die Klientin erklärt, die hellen Farben gehören zu ihr. Vor allem warme Farben assoziiert sie mit Eigenschaften wie „liebenswert sein“, „nett sein“, „für andere da sein“, „gut zuhören können“.

„Etwas Dunkles (blau) musste mit rein, warum wisse sie nicht“  
„Violett ist der Übergang zu blau und bedeutet etwas, was ich nicht kann.“

Ich frage sie, was sie im Rahmen ihres Universitätsabschlusses für Fähigkeiten gesammelt hat. Sie ist erstaunt, dass ihr Vieles einfällt: z.B. Planen, kreativ sein, Organisation, Teamarbeit als wissenschaftliche Mitarbeiterin, paralleles Arbeiten, lösungsorientiertes, eigenständiges Arbeiten, Teamfähigkeit, ordentliches und sauberes Arbeiten. Als wissenschaftliche Mitarbeiterin hat sie strukturiert von 8.30 bis 17 Uhr gearbeitet, Pausen gab es kaum, oft mussten noch andere Projekte eingeschoben werden, was sie auch konnte (Multitasking).

Wir gehen wieder auf die Bildebene. Sie benennt die violette Farbe jetzt als den Teil der beruflich gesammelten Erfahrungen. Ich schlage ihr eine Bilderweiterung vor, um die gefundenen Fähigkeiten einzuarbeiten. Es entsteht folgendes Bild:



Wir sprechen über die erweiterten Bereiche.

Rosa: „Ich bin sehr viel eigenständiger geworden. Ich könnte gut allein leben“ (sie wohnt derzeit im Haus der Eltern).

Auf meine Frage, ob sie das blau jetzt näher definieren könne, antwortet sie: „Blau hat nichts Freundliches. Unter Streß werde ich unfreundlich. Es hat mit Nein-Sagen zu tun, das fällt mir nicht leicht.“

Wir sprechen über das Nein-Sagen und Abgrenzung. Ich lade sie ein mit der Farbe Blau zu

experimentieren. Sie traut sich erst nicht. Ich schlage ihr vor, den Bereich mit Transparentpapier zu bedecken und dann das Blau vorsichtig zu vergrößern, um zu sehen was passiert.

Es entsteht Bild 3:



Die Klientin entdeckt, dass es nicht so schlimm ist, mehr mit der Farbe blau zu malen. Sie findet, dass ihr Bild damit „runder“ wirkt.

Sie äußert von selbst, dass sie mit dem Blau weiter experimentieren möchte.<sup>10</sup>

Die Klientin gibt dem fertigen Bild den Titel: **Der Lebenskreis.**

Als Trainingsaufgabe für zuhause lade ich sie ein, weitere Fähigkeiten und Erfahrungen aufzuschreiben, die sich aus Ferienjobs und Arbeiten im

Familienbetrieb ergeben haben und sich z.B. über das Internet zu informieren wie man sich als Berufseinsteiger bewirbt und auch solche Fähigkeiten für eine Bewerbung positiv einbringen kann.

#### 4.2.3 Abgrenzung und Beruf

Für hochsensible Menschen mit ihrer feinen Wahrnehmungsfähigkeit sind zwischenmenschliche Beziehung besonders wichtig und sie leiden z.B. sehr unter einem schwierigen Betriebsklima. Abgrenzungsschwächen gegenüber anderen, erschweren das Berufsleben für sie oft zusätzlich. Darüber hinaus übernehmen Sie häufig mehr Verantwortung als für ihre Tätigkeit erforderlich wäre.

---

<sup>10</sup> Anmerkung: Auch, wenn die Klientin zuhause nicht weiter malt, wird jedes Mal, wenn die Farbe „blau“ auftaucht, das Thema ein Stück weit mehr im Inneren bewegt.

## Klientin, weiblich, 35 Jahre alt

Es handelt sich um die 4. Sitzung des Basistrainings für hochsensible Menschen. In dieser Sitzung geht es um das Thema Arbeit. Das Oberthema lautet: „Leichtigkeit im Leben und den Stress zu reduzieren“. In den vorigen Sitzungen haben wir u.a. bereits an Abgrenzungsthemen gearbeitet. Sie berichtet: „es geht ihr insgesamt besser“, „mich abzugrenzen wird leichter“.

Schwierigkeiten macht ihr nach wie vor das Arbeitsklima mit manchen Kolleginnen und Kollegen und den Vorgesetzten. Die Klientin arbeitet in einer mittelgroßen Firma. Ich schlage ihr vor, die Situation zu skizzieren, und wenn sie mag, die Kollegen und Vorgesetzten als Tiere darzustellen. Sie traut sich erst nicht, da sie meint nicht gut malen zu können. Ich erkläre ihr, dass es hier auf den Inhalt ankommt und nicht auf die Art der Gestaltung. Sie möchte es ausprobieren. Sie hat freie Materialwahl. Sie malt ein Bild mit Ölpastellkreiden.<sup>11</sup>

Initialbild, Variante 1:



Die Klientin hat sich als Reh in der unteren rechten Ecke gemalt – auf einer grünen Wiese. In ihrer Nähe sind Kolleginnen (Hirsch, Marienkäfer, Schmetterling) mit denen sie sich gut versteht und zum Teil zusammenarbeitet. Im oberen Teil des Bildes wurden ihre beiden Vorgesetzten (Personal- und Unternehmensleitung) als Geier und Adler dargestellt. Über das Blatt verteilt sind Heuschrecken, die entfernte Kollegen des Unternehmens darstellen.

In der Besprechung erklärt mir die Klientin warum sie die Tiere gewählt hat. Sich selbst sieht sie als Reh: „leichtfüßig“, „kann springen“, „lebt gern auf einer grünen Wiese“. Die Heuschrecken sind assoziiert mit Hektik, uniformiert, als Schwarm ohne Individualität.

Der Geier ist der direkte Vorgesetzte und wird als „gefäßig“, „eitel“, „Einzelgänger“ beschrieben. Der Adler ist „weit weg vom Geschehen“, „hat anderes im Kopf“, „ist stark“. Die Klientin fühlt sich in ihrer Arbeit allein und ohne Unterstützung. Sie kann manche Entscheidungen der Vorgesetzten nicht verstehen, findet sie zwar nicht gegenüber sich selbst, aber gegenüber der Belegschaft ungerecht. Auf die Frage, welche der Kolleginnen etwas mit ihr gemeinsam haben: Die Kolleginnen „Hirsch“, „Marienkäfer“ und „Schmetterling“ zeigen Individualität, und man unterstützt sich gegenseitig. Wir sprechen über die verschiedenen Blickwinkel aller Tiere aus ihrem Lebensbereich heraus. Im Verlauf der Sitzung wird die Klientin eingeladen, die Situation weiter zu betrachten. Im

<sup>11</sup> Anmerkung: die Arbeit mit Tieren hat den Vorteil, dass Charakterzüge verfremdet und damit als für den Klienten ungefährlich dargestellt werden können. Dies hat oft auch eine humorvolle Seite, was den Klienten in emotional sehr aufgeladenen Situationen guttun kann. Wahlweise kann auch mit plastischen Tieren gearbeitet werden.

Fokus steht eine gute Zusammenarbeit mit allen Beteiligten. Der Klientin wird klar, dass sie nicht so allein ist wie gedacht.

Auf die Frage, was die Situation für Sie verbessern würde, malte die Klientin einen Zaun um die Wiese. Als Abgrenzung und Rückzugsort (gemeint ist ihr Büro, aber auch die Freizeit) eine Tür einzusetzen war ihr wichtig, um die Möglichkeit trotz Abgrenzung auch Offenheit, darzustellen.

Initialbild, Variante 2:

Sie empfindet die Situation zwar besser, ist aber noch nicht zufrieden. Erst nach Abdecken der Vorgesetzten und anderen Kollegen erscheint ihr die Situation als gut.<sup>12</sup>



Als nächstes bitte ich die Klientin, etwas Wertschätzendes über alle Beteiligten (über sich, die ihr nahestehenden Kolleginnen und auch über die Vorgesetzten und entfernten Kollegen) zu finden.

Danach fühlt sie sich insgesamt besser mit der Situation. Ich unterstütze sie dabei, Ziele zu formulieren, die ihr den Arbeitsalltag erleichtern: Sie möchte sich wieder mehr mit ihrer „Lobby“ treffen und dabei die Gespräche so mitgestalten, dass über positive Dinge gesprochen wird und nicht nur über die Entscheidungen der Vorgesetzten.

---

<sup>12</sup> Anmerkung: Die Methode „Abdecken“ hilft, Unangenehmes erst einmal auszublenden (sich abzugrenzen) und auf das Positive zu fokussieren, auf das was gut ist. Danach gelingt es oft besser, weitere Lösungsschritte zu entwickeln. In diesem Zusammenhang war eine „gesunde“ Distanz zu den Vorgesetzten erforderlich und ein Erkennen, dass sie nicht für die Entscheidungen der Unternehmensleitung verantwortlich ist.

## 5. Fazit und Ausblick

Wenn Farbe die Seele küsst...

...darf das verzauberte  
Selbst erwachen



Ich bin der festen Überzeugung, dass es für jeden Menschen einen guten, **seinen** Platz gibt, an dem er sowohl sein Potenzial ausdrücken und gleichzeitig ein wertvolles Mitglied der Gesellschaft sein kann.

In meiner Arbeit mit Menschen ist es mir wichtig, möglichst viel Hilfe zur Selbsthilfe zu geben und die eigene Lebenskompetenz meiner Klientinnen und Klienten zu fördern.

Highly Sensitive Persons möchten vor allem eines: Verstanden und akzeptiert zu werden in ihrer Wesensart.

Und das bedeutet: Kein besser – kein schlechter – ein anders.

An dieser Stelle möchte ich mich bei meinen Klientinnen und Klienten bedanken, von denen ich so Vieles lernen durfte.

## 6. Literatur

- Aron**, Elaine: The Highly Sensitive Person, How to Thrive, when the World Overwhelms You, 1. Auflage, New York, Carol Pub., 1996, S. 2
- Brackmann**, Andrea: Jenseits der Norm – hochbegabt und hoch sensibel? - Die seelischen und sozialen Aspekte der Hochbegabung bei Kindern und Erwachsenen, 7. Auflage, 2012, Klett-Cotta Verlag, Stuttgart
- Budjuhn** Anneliese: Die psycho-somatischen Verfahren – Konzentrierte Bewegungstherapie und Gestaltungstherapie in Theorie und Praxis, 1992, verlag modernes lernen, Dortmund
- Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e.V.:** Allgemeiner Informationstext zum Thema Hochsensibilität und zum Verein, Bochum, Online-Fassung August 2014, <http://www.hochsensibel.org/dokumente/info.pdf>
- Hüther** Gerald, Die Macht der inneren Bilder – Wie Visionen das Gehirn, dem Menschen und die Welt verändern, limitierte Sonderausgabe, 2013, Vandenhoeck und Rupprecht, Göttingen / Bristol CT, USA
- Hüther** Gerald, Biologie der Angst, Wie aus Stress Gefühle werden, limitierte Sonderausgabe, 2013, Vandenhoeck und Rupprecht, Göttingen / Bristol CT, USA
- Kast** Verena: Seele braucht Zeit, Kreuz Verlag, Freiburg im Breisgau, 2013
- Levin**, Pamela: Cycles of Power, a user's guide to the seven seasons of life, Health Communications, Deerfield Beach, Florida, U.S, 1988
- Lumma**, Klaus, Michels Brigitte, Lumma Dagmar: Resilienz-Coaching, Führungskräfte-Handbuch, Windmühle Verlag GmbH, Hamburg, 2013, S. 213
- Lumma**, Klaus, Michels Brigitte, Lumma Dagmar: Quellen der Gestaltungskraft, Windmühle Verlag GmbH, Hamburg, 2009
- Parlow**, Georg: zart besaitet, Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen, FESTLAND Buch- u. Kunstverlag Peternell-Eder, Wien 2003; 2. Überarb. Auflage
- Schmale-Riedel**, Almut: Der unbewusste Lebensplan – Das Skript in der Transaktionsanalyse, Kösel-Verlag, München, 2016
- Schottenloher**, Gertraud: Kunst- und Gestaltungstherapie, Eine praktische Einführung, 2. Auflage, Kösel-Verlag, München 1989
- Starostzik**, Christine: Hochsensibilität, Alles ist zu laut, zu voll, zu grell, Ärzte Zeitung, Springer Medizin Verlag GmbH, Berlin, 26.10.2015

## 7. Zusammenfassung und biografische Notiz

### Wenn Farbe die Seele küsst

**Highly Sensitive Persons** (nach Dr. Elaine Aron) im Alltagsmanagement zwischen Über- und Unterforderung

#### **Zusammenfassung:**

Die Arbeit befasst sich mit der Prozessbegleitung von Klientinnen und Klienten mit sogenannter hochsensibler Persönlichkeitsstruktur (Highly Sensitive Persons nach Dr. Elaine Aron).

Erst das Wissen um die eigene Identität und das Akzeptieren der erhöhten Wahrnehmungsfähigkeit ermöglicht es hochsensiblen Menschen, ihr kreatives Potenzial nach außen zu bringen.

Eine gesunde Work-Life-Balance und ein selbstbestimmter Umgang mit inneren und äußeren Stressoren ist dabei von grundlegender Bedeutung.

Die Autorin zeigt Möglichkeiten auf, wie mit kunst- und gestaltungstherapeutischen Methoden und aus Sicht der Transaktionsanalyse das alte, oft unbewusste Lebensskript gewandelt werden kann.

#### **Biografische Notiz:**

Birgit Andrea Borovička, Nürnberg, \*1963

Heilpraktikerin seit 1998

Counselor grad. BVPPT - Fachrichtung Kunst- und Gestaltungstherapie

IHP – Institut für Humanistische Psychologie, Eschweiler:

Lehrcounseling:

Birgit Hoffmann, Altdorf

Dagmar Schneider, Erlangen

Lehrtrainer der Weiterbildung:

Brigitte Michels, Mettmann

Dagmar Lumma, Eschweiler

Dr. Klaus Lumma, Eschweiler



**IHP Bücherdienst** \* Schubbenweg 4 \* 52249 Eschweiler

---

Tel 02403 4726 \* Fax 02403 20447 \* eMail office@ihp.de

[www.buecherdienst.ihp.de](http://www.buecherdienst.ihp.de)

IHP Manuskript 1703 G \* ISSN 0721 7870

2017

