

Zora Gienger

Hochsensibel

Leben mit
besonderen Gaben

 Smaragd

Zora Gienger

Hochsensibel

Leben mit besonderen Gaben

Smaragd Verlag

Bitte fordern Sie unser kostenloses Verlagsverzeichnis an:

Smaragd Verlag e.K.

Brückenstraße 25

D-56269 Dierdorf

Tel.: 02689-92259-10

Fax: 02689-92259-20

E-Mail: info@smaragd-verlag.de

www.smaragd-verlag.de

Oder besuchen Sie uns im Internet unter der obigen Adresse und melden Sie sich für unseren Newsletter an.

© Smaragd Verlag, 56269 Dierdorf

Erste Auflage: Juni 2019

© Cover: Christine Sponchia - Pixabay

Umschlaggestaltung: preData

Satz: Gaby Heuchemer

Druck: CPI books GmbH, Leck

ISBN (epub) 978-3-748556-41-1

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte dieses E-Book Links auf Webseiten Dritter enthalten, übernehmen wir für deren Inhalt keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung dieses E-Books verweisen.

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit sehr viel Freude lade ich dich ein, alle deine Gaben mit viel Liebe, Lust und Leidenschaft in deinem Leben zu integrieren und sie wirken zu lassen. Dieses Buch hilft dir, dich selbst und deine medialen und sensitiven Wahrnehmungen besser zu verstehen und handzuhaben, um deine Gaben wertzuschätzen und dir selbst, deiner Umwelt und der ganzen Schöpfung zur Verfügung zu stellen. Und zwar so, dass es dich selbst glücklich macht und nicht anstrengt, erschöpft oder auslaugt.

In diesem Buch geht es nicht darum, wie du empathisch wirst und deine Medialität erlangst, erhöhst und ausbaust, sondern um den Erhalt deiner Gaben, mit denen du schon geboren wurdest, oder die sich im Laufe deines Lebens entfalten konnten. Es geht darum, deine Gaben so zu bündeln und zur Anwendung zu bringen, dass sie zu einem Strahl von Glückseligkeit werden und nicht zu einer unerträglichen Bürde, wie es für viele Menschen oft der Fall ist, wenn sie hochsensibel, empathisch und medial veranlagt sind.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass mediale Wahrnehmungen, ein hoher Grad an Empathie und eine hohe Empfindsamkeit im Leben nicht immer von Vorteil sind. Meistens ist es eher eine Last, so viel wahrzunehmen und hochsensibel auf alle Umweltreize zu reagieren. Es trennt von allen anderen Menschen, denn alles, was von der Norm abweicht, wird von außen misstrauisch beäugt, ausgegrenzt oder sogar verspottet und verbannt. Obwohl es immer mehr Menschen gibt, die im Zuge der Schwingungserhöhung weit geöffnete Sinne entwickeln oder schon so geboren werden, bilden sie immer noch eine Minderheit und sind nicht selten überfordert mit einer Welt, in der sich alles immer schneller zu drehen scheint und der technische Fortschritt kaum mehr zu verkraften ist.

Hinzu kommt, dass mediale Wahrnehmungen nicht immer eindeutig und klar abgrenzbar sind und zu diffusen Erschöpfungszuständen führen, weil mediale und vor allem hochsensible, empathische Menschen immer auch in Resonanz sind mit Feldern anstrengender Energie. Das führt dazu, dass sich die Betroffenen zurückziehen, manchmal richtiggehend menschen-scheu werden und allem ausweichen, was ihren Leidensdruck

erhöht. So gehen sie kaum mehr aus, meiden Massenveranstaltungen, Großstädte und überfüllte Plätze. Sie informieren sich nicht mehr über Politik und Wirtschaft, schauen keine Nachrichten mehr und wollen nichts sehen und hören, was mit Schreckensbotschaften zu tun hat. Entsprechend nutzen sie die klassischen Medien wie Fernsehen, Nachrichtenkanäle, Computer oder Handy nicht mehr oder nur noch für nette Vergnügungen. Sie meiden Plätze und Orte, die keine harmonische und klare Ausstrahlung haben, und leiden in Häusern und Wohnungen, in denen unklare Energieströme vorherrschen. Vor allem aber meiden sie andere Menschen. Dazu gehören Geburtstagsfeiern innerhalb der Familie, Partys, Events, Veranstaltungen, Kurse, Seminare und Ausbildungen. Und auch das Leben am Arbeitsplatz wird für viele medial und empathisch veranlagte Menschen zum unerträglichen Spießrutenlauf.

Doch es kann nicht das Ziel im Leben sein, sich als Einsiedler völlig vom Leben zurückzuziehen. Dazu sind wir nicht auf der Welt! Das Leben hält spannende und intensive Erfahrungen für jede Seele bereit. Dazu gehört auch, die mitgebrachten und erworbenen Gaben zum Wohl aller freudvoll zu leben und zu erleben. Es gilt nicht, unsere medialen Gaben zu verstecken und zu verleugnen, sondern sie aktiv und zielgerichtet im Leben zum Einsatz zu bringen, als Gabe der Liebe und der göttlichen Bestimmung. Die Gabe der Medialität möchte gelebt werden und Quelle der Freude sein.

Doch wie soll das funktionieren, wenn das sensitive, mediale Dasein so viel Stress und Unwohlsein bereitet, und zwar körperlich wie seelisch?

Dieses Buch bringt Ordnung in den medialen Alltag. Es bringt dir bei, dich so anzunehmen und zu lieben, wie du bist, und deine Gaben zur Anwendung zu bringen, und zwar ganz bewusst und zielgerichtet. Du erfährst – vielleicht zum ersten Mal im Leben – dass du nicht unkontrolliert überrollt wirst von all den Eindrücken und Wahrnehmungen, die kaum zu verarbeiten sind. Stattdessen erhältst du die Macht zurück, selbst bestimmen zu können, wie du die Dinge im Alltag auf welche Weise wahrnimmst und verarbeitest. Niemals ist der Mensch dem Leben komplett hilflos ausgeliefert. Du bist der Schöpfer deiner Wahrnehmungen, deines Lebens und der Art und Weise, wie du damit umgehst. Du

entscheidest, in welche Richtung du deine sensitiven Eindrücke lenken möchtest.

All das ist dir möglich, sobald du Bescheid weißt, was in dir vorgeht und wie du damit umgehen kannst. Auch wenn es Erfahrungen gibt, in denen du die Situation einfach so annehmen musst, wie sie ist, um wieder ins Gleichgewicht zu gelangen, hast du immer die freie Wahl. Entscheide deshalb selbst. Werde zum Schöpfer und bringe dann deine Gaben heilsam in die Welt mit ein. So gibst du deinem Leben einen ganz besonderen Sinn.

Du wirst in diesem Buch aber auch immer wieder kritische Worte lesen, denn es gibt einerseits sehr viele medial veranlagte Menschen, die mit ihren Gaben überfordert sind, und andererseits eine große spirituelle Kommerzialisierung, wobei mediales Rüstzeug eingesetzt wird, um Menschen zu manipulieren, zu täuschen und zum Konsum anzuhalten. Und während viele Menschen ihre Gaben mit viel Liebe und Begeisterung zum Wohl aller zum Einsatz bringen, tun es andere aus rein egoistischen Motiven. Nirgends ist die Bandbreite der Intentionen so groß wie im medialen Dienstleistungssektor.

Du, lieber Leser, liebe Leserin, bist deshalb aufgerufen, ganz klar deine Erlebniswelt auf den Prüfstand zu stellen und zu erkennen, was für dich persönlich gut und richtig ist, und was einem höheren Ziel im Leben dient.

Folge der Spur deines Herzens und den Aufgaben deiner Seele. Fühle stets bei all deinen Empfindungen und Wahrnehmungen das göttliche Dasein in dir, die allumfassende Liebe für die Schöpfung und für dich selbst. Gehe deinen Lebensweg in Hingabe, Dankbarkeit und Liebe. Lass wahres Mitgefühl dein Licht und Leitgedanke sein.

Sei mutig und tapfer. Deine Gaben sind ein Geschenk an dich und die ganze Welt.

Ich bin auf diesem Weg bei dir. Du bist nicht allein.

Freue dich auf ein Leben in Fülle und Freude.

In Liebe, deine Zora

Meine eigene Geschichte

Wie so viele hochsensible, empathisch und medial veranlagte Menschen bin ich mit dieser Gabe geboren worden. Ich kenne es nicht anders, als stets mit allen Sinnen dieser Welt zu begegnen, mit ganz viel Freude, aber auch viel Schmerz an meiner Seite. Ich nehme mehr wahr, als mir oftmals lieb ist. Vor allem bin ich jemand, der sehr viel spürt. Ich spüre alle Arten von Energien – all das, was vordergründig nicht erkennbar ist. Ich spüre hinein in Bereiche, die jenseits vom Irdischen sind, zum Beispiel in die fantastische Welt der Feen und Elfen, der Engel und der Geistigen Welt. Für mich sind diese Ebenen real spürbar und erlebbar. Und ich „spreche“ mit Pflanzen, Landstrichen, Tieren und geistigen Wesen. Nur die Menschen an meiner Seite konnte ich manchmal nur schlecht verstehen, weil ihre Denkweise und ihr Handeln so extrem weit von meinem entfernt waren und sind. Durch meine Gutmütigkeit und meine eigene Schwingungsfrequenz der Güte und Liebe sind mir Denkweisen, die nur nach dem eigenen Vorteil streben, völlig fremd.

Das führte dann sehr schnell und leicht dazu, dass ich wie ein naives Kind von vielen Menschen ausgenutzt wurde und immer noch werde. Menschen, die nicht ebenfalls fein, rein und ganzheitlich denkend sind, hatten leichtes Spiel mit mir. Zum Teil kam ich gar nicht auf die Idee, dass ich manipuliert wurde, einfach auch deshalb, weil ich überwiegend im Wir-Bewusstsein denke, fühle und handle, und Menschen gerne zur Seite stehe. Für mich war es von Anfang an im Leben wichtig, einen Nutzen für die gesamte Schöpfung zu sehen und entsprechend so zu leben und zu handeln, dass es möglichst vielen Geschöpfen gut geht. Nur an mich selbst zu denken, empfinde ich als nutzlos. Es macht weder Freude noch Sinn, nur mein eigenes Wohl im Kopf zu haben, noch dazu eventuell auf Kosten des Wohls anderer. Und noch heute fällt es mir schwer, mal nur an mich selbst zu denken, denn es ist langweilig für mich und bedeutet mir wenig.

Ich lerne deshalb mühsam, auch einmal egoistisch zu sein, mich durchzusetzen, eine eigene Meinung zu vertreten und unbequem für andere zu sein. Für empathisch lebende Menschen ist das die größte Herausforderung im Leben, dieses Ich-Bewusstsein zu erleben und es

wirklich auch zu mögen. Denn meistens bedeutet es uns nichts. Es fühlt sich rückschrittlich an, und im Inneren entsteht ein Gefühl von steinzeitlichem Gegeneinander. Empathische Menschen aber sehen stets das Potenzial jedes Menschen und wollen Unterstützung bieten, einer positiven Evolution auf die Sprünge zu helfen.

Es besteht trotzdem weiterhin eine Diskrepanz zwischen dem Ich-Bewusstsein und dem Wir-Bewusstsein. Das Wir-Bewusstsein bringt Erfüllung, Freude, Entwicklung, Ausdehnung und, vor allem, ein Fühlen und Erfahrung vom Sinn im Leben. Das kann das Ich-Bewusstsein alleine nicht. Es hinterlässt einfach nur Leere. Nur seine eigenen Bedürfnisse zu erfüllen ist öde. Es fühlt sich auf Dauer sinnlos an, auch wenn es kurzzeitig Freude bereitet.

Aber gerade weil ich es nicht schaffte, mich im Ich-Bewusstsein wohlfühlen, kam ich mir immer falsch im Leben vor. Es fehlte etwas Grundlegendes, und mein Dasein machte keinen Sinn.

Deshalb war es wichtig für mich zu lernen, mich so anzunehmen, wie ich bin, ohne am Leben zu verzweifeln und meine hochsensible, empathische und mediale Art zu verurteilen. Durch solche gravierenden und großen Unterschiede im Denken, Fühlen und Handeln entstehen natürlich immer auch viele Missverständnisse, weil man im Grunde aneinander vorbeiredet, und weil jeder anders tickt. Das macht es mir heute noch schwierig, mit Menschen zurechtzukommen, die rein irdische Interessen vertreten und auf ihren eigenen Vorteil bedacht sind. Vor allzu narzisstischen und egoistischen Menschen ziehe ich mich guten Gewissens heute noch zurück, weil Begegnungen nur in einer unbefriedigten Situation des Unverständnisses enden, und ich immer wieder Gefahr laufe, über den Tisch gezogen, bevormundet, manipuliert und gedemütigt zu werden.

Auch wenn Menschen wie ich überwiegend im Wir-Bewusstsein leben, haben wir alle auch ein Ich-Bewusstsein, das instinktiv Grenzen setzt, wenn sich etwas komisch anfühlt, wenn Gefahr droht und Selbstschutz notwendig ist.

Ich habe mich zwar Zeit meines Lebens fremd im irdischen Dasein gefühlt, aber mein kindliches Gemüt hat dazu beigetragen, dass es mir als Kind nicht immer so viel ausgemacht hat. Mein Ich-Bewusstsein hat mich

instinktiv geschützt. Als Kind konnte ich deshalb unbeschwert mit meinem Anderssein umgehen, wofür ich sehr dankbar bin. Ich fand es normal, anders zu sein als alle, weil ich ja nichts anderes kannte als diese Andersartigkeit.

Schon immer liebte ich lange, hübsche Kleider. Als Jugendliche mit wallenden Kleidern in die Schule zu kommen, war schon ein Affront für alle anderen. Aber ich habe es allen zugemutet, weil es mir gleichgültig war, gemobbt zu werden, also dem allgemeinen Spott ausgesetzt zu sein. Spott hat mich immer begleitet, aber ich lebte ja in meiner eigenen Welt. Und dort ging es mir gut. Mein Schutz, dass schon alles richtig ist, wie es ist, und mein kindliches Gemüt haben (fast) allen Schmerz an mir abprallen lassen. Und so wäre ich nie auf die Idee gekommen, mich allen anderen anzupassen. Ich wollte gar nicht zu irgendeiner Gruppe dazugehören, in der ich mich sowieso nicht wohlfühlt hätte. Nicht zu dem Preis, mein eigenes Selbst aufgeben zu müssen.

Das habe ich schon als Kleinkind im Kindergarten instinktiv erfasst und scherte mich wenig darum, eine Einzelgängerin zu sein, und auch, dass keiner mit mir spielen wollte. Ich habe einfach mein Ding durchgezogen, auch wenn das bedeutete, ziemlich einsam im Alltag dazustehen. Aber ich hatte ja immer meine Pflanzen. Mit ihnen konnte ich sprechen. Der Garten, in dem ich aufwuchs, war mein Zauberreich, meine Feen- und Elfenwelt, mein Raum, in dem Engel und wunderschön liebende, geistige Wesen lebten. Also fühlte ich mich nicht wirklich einsam.

Trotz vieler Krankheiten, die ich ins Leben mitbrachte und die mich stets begleiteten, hatte ich eine schöne Kindheit. Und ich konnte so sein, wie ich bin. Das war das Glück, in einem großen geheimnisvollen Garten aufzuwachsen und so ziemlich mir selbst überlassen zu sein. Ich brauchte keine Fremden, die mit mir spielten. Meine Schwester und ich, wir konnten uns wunderbar selbst beschäftigen. So konnten sich meine Gaben unbeschwert weiter entfalten, gerade deshalb, weil ich von meinem Ich-Bewusstsein geschützt wurde.

Was ich als Kind allerdings schon damals gut wahrnehmen konnte, waren mein Einfühlungsvermögen und mein extrem angeschlagenes Nervensystem. Ich war schüchtern und so sensibel, dass ich kaum etwas

ertragen konnte, was mich überreizte. Lautes, Derbes, Anstrengendes, Bedrückendes – das war mir schon als Kind ein Stressfaktor. Diese Energien konnte ich schon immer spüren. Ich wusste, wenn es anderen Kindern schlecht ging, wenn sie wütend oder traurig waren, oder wenn sie neidisch waren auf meine Unbekümmertheit. All diese Energien nahm ich in mir auf.

Als Allergikerin und Neurodermitikerin verstärkte das meine Plagen. Meine Haut juckte. Ich zog mir seltsame Hauterkrankungen zu, die niemand behandeln konnte, und reagierte weiterhin sehr überreizt auf alles Laute, Schnelle und Unübersichtliche. Ich war also schon als Kind oft gestresst und wenig widerstandsfähig den Anforderungen des Lebens gegenüber. Dauernd gestresst zu sein ist ein Kennzeichen fast aller hochsensibel, medial und empathisch geborenen Menschen.

Als Erwachsene merkte ich dann schnell, wo meine Grenzen waren. Mir war fast alles immer viel zu viel. Frustriert brauchte ich mehrere Anläufe, um endlich einen Führerschein zu machen. Und Autofahren stresst mich auch heute noch extrem. Ich habe immer noch Angst davor, weil mich eben alles Schnelle, Laute und Unübersichtliche komplett aus der Bahn wirft. Dann erlebe ich einen Blackout im Hirn, verliere die Übersicht und bekomme Panik. Mein Hirn funktioniert dann nicht mehr, sondern versinkt in einem Chaos der Überforderung.

Leider hat die in den letzten dreißig Jahren einsetzende Technisierung der Welt dazu geführt, dass ich noch verwirrter wurde. Immer mehr Technik kam auf den Markt, immer neuere Entwicklungen, immer bessere Geräte, die ich nie im Leben alleine bedienen konnte und kann. So dauerte es zum Beispiel beinahe zwei Monate, bis ich es schaffte, den neuen Fernseher zu nutzen. Die Vielzahl technischer Möglichkeiten wirkt bei mir so verwirrend, dass ich nur noch genervt und überreizt bin. Nur mühsam eigne ich mir neues technisches Wissen an und muss ständig nachfragen, wie man was bedient. Kaum hat man es mir erklärt, vergesse ich es wieder und kann mir nur das merken, was ich täglich mehrmals wiederholen muss. Dann sickert es langsam in mein Gedächtnis, aber wehe, ich brauche eine Anwendung eine oder zwei Wochen nicht mehr. Dann muss man es mir erneut beibringen, was meine Umwelt extrem nervt.

Nein, ich bin nicht dumm, aber ich habe eine Teilleistungsschwäche, was die rasant voranschreitende technische Entwicklung angeht. Und alles Mathematische.

Es ist gar nicht so seltsam, dass ich diese Art von „Technik-Demenz“ an vielen hochsensiblen, empathischen und medial veranlagten Menschen bemerke. Das damit verbundene Multitasking wirkt verwirrend. Das Gehirn kann die Vielfalt an Reizen und Einsatzmöglichkeiten nicht verarbeiten und liefert „schwarze Löcher“ beim Begreifen und Verstehen.

Die Erfahrung, sich nicht auf das eigene Gehirn verlassen zu können, fördert das Gefühl von Angst und Überforderung. Das ist nicht bei allen medialen, empathisch und hochsensiblen Menschen so, aber doch bei sehr vielen, denn ihre Gehirne leisten anderes. Sie sind eingebunden in eine Wahrnehmungsvielfalt, die anderen komplett fehlt. Und so ist es auch bei mir.

Als Ausgleich kann mein Gehirn so viel mehr zwischen den Welten wahrnehmen, dass einfach keine Kapazität für Technik übrig ist. Das ist bedauerlich, aber nicht zu ändern. Wenn ich versuche, noch mehr in mein Leben hineinzupressen, reagiert mein Körper mit weiteren Schüben Juckreiz, tränenden Augen und anderen lästigen Stresserscheinungen, bis mein Nervensystem kollabiert.

Also versuche ich, das Beste aus der Situation zu machen. Mir hilft es dann zum Beispiel bei technischen Geräten, mir einzelne Anwendungsschritte und Vorgehensweisen Schritt für Schritt aufzuschreiben. Mit diesen Notizzetteln kann ich es dann manchmal auch ohne fremde Hilfe schaffen.

Als meine Kinder noch klein waren, setzte bei mir eine neue Art der Medialität ein, die ich lange nicht verstand. Ich wurde auf energetische Weise mit dem Weltgeschehen und all dem Leid der Welt vernetzt. Ich schreibe ganz bewusst „ich wurde vernetzt“, denn dies lag außerhalb meiner bewussten, willentlichen Entscheidung. Es geschah einfach, und erst später begriff ich, dass es mit zu meinem Seelenweg gehört und meine Seele schon längst damit einverstanden war. Nur als Mensch bekam ich das nicht mit, sondern dachte Jahre lang, ich würde unter extremen Stimmungsschwankungen, schmerzhaften Körperprozessen und

depressiven Schüben leiden. Erst viel später wurde mir bewusst, dass ich in Resonanz war mit irgendeinem Ereignis auf der Welt, das leidvoll war. Ich reagierte also körperlich auf solche Ereignisse mit starker Trauer, dem Gefühl von Hilflosigkeit und Sinnlosigkeit. Es fühlte sich entsetzlich an. Manchmal heulte ich tagelang deswegen, bis es plötzlich verschwunden war, so, als hätte jemand einen Lichtschalter bedient. Es gab Tage, da wachte ich schon morgens damit auf. Und dann war es von einer Sekunde auf die andere wieder weg. Ich war in Resonanz mit einem Feld von Leid und Schmerz. Und das war nicht meins.

Bald darauf erging es mir so bei spirituellen Kursen und Seminaren. Das ganze Leid der Teilnehmer ging auf mich über. Ich übernahm deren Energie und fühlte mich völlig fertig. In der U-Bahn, im Umgang mit Patienten, im Supermarkt, auf Veranstaltungen, in der Stadt – überall ging es mir nicht gut. Doch ich war noch nicht geübt darin, zu erkennen, wo genau diese Energie herkam, die ich direkt in mir spüren konnte. Ich dachte viele Jahre lang, ich selbst wäre krank und Schuld an meinem Innenleben, und bezeichnete mich als Freak und weltfremd, sowie „nicht ganz normal“.

Hinzu kam, dass meine Umwelt mir genau das zu verstehen gab, nämlich, dass mit mir etwas nicht stimmte. Ein beliebtes Argument, das besonders Frauen in solchen Situationen oft zu hören bekommen, ist: „Bei dir spinnen mal wieder die Hormone.“

Es dauerte Jahre, bis ich herausfand, dass dieses Unwohlsein, das Empfinden von Leid, Trauer und Angst, übernommen war, und ein leidvoller Teil von mir voll in Resonanz ging mit der Gefühlswelt von anderen, obwohl das alles mit mir oftmals in keinsten Weise zusammenhing. Es war also nicht mein eigenes Leid, das im Augenblick zum Vorschein kam und mir körperliche Beschwerden bereitete, sondern das Leid anderer Geschöpfe. Dazu gehörten auch Tiere und Pflanzen. Ich konnte also auch spüren, wenn es einer Pflanze nicht gut ging. Ich fühlte ihren Schmerz am eigenen Leib, wusste aber nicht, dass es von der Pflanze kam. Grausame Weltsituationen, kosmische Energien, außerirdische Strömungen – ich konnte auf alles reagieren, ohne zu wissen, was es war.

Das war unglaublich kräftezehrend und anstrengend. Mein einziger Ausweg schien mir der Rückzug zu sein.

Ich besuchte keine Kurse mehr, vermied Menschenansammlungen und zog mich in meinen Garten zurück, um mich dort zu erholen, denn die Pflanzen gaben mir sehr viel Energie und nahmen nur wenig, auch wenn sie mal „jammerten“.

Doch die Dauererschöpfung war nicht zu bändigen. Ich hatte das Gefühl, mich nirgends mehr wohlfühlen und mich nur noch von der gesamten Welt zurückziehen zu wollen. So konnte das nicht weitergehen!, zumal ich merkte, dass die üblichen Schutzrituale bei mir keinerlei Wirkung zeigten.

Lieb gemeinte Aufforderungen, doch mehr bei mir selbst zu bleiben, statt meine Gefühlswelt und meine Wahrnehmungen zu sehr nach außen zu lagern, ließen mich irgendwann nur noch schmunzeln. Denn ich bin ein Mensch, der sehr stark bei sich selbst sein kann. Ich nehme mein Dasein ständig wahr, erlebe meine körperlichen, mentalen und emotionalen Vorgänge sehr bewusst und lebe deshalb hervorragend in meiner eigenen Innenwelt. Jedes Unwohlsein spüre ich sehr schnell, mein Körper „spricht“ dann zu mir, und ich höre ihm zu und vermeide auf diese Weise zum Beispiel Nahrungs- und Genussmittel, die mir nicht guttun. Nach 19 Uhr nehme ich zum Beispiel keine Speisen mehr zu mir, weil ich weiß, dass sie dann nicht mehr gut für mich sind. Ich gehe früh ins Bett und Sorge für genügend Schlaf und Erholung. Aber meine sehr ausgeprägte empathische Medialität sorgt eben dafür, dass ich gleichzeitig ganz bei mir und doch eingebunden und verbunden mit anderen Feldern bin. Und mir ist mittlerweile beides sehr bewusst. Die Ratschläge, mehr bei mir selbst zu bleiben, haben also gar nichts gebracht.

Ich musste meinen eigenen Weg finden, um meine Gaben wieder ins Leben einbringen zu können.

Heute bin ich viel gelassener. Ich lebe immer noch weitgehend zurückgezogen, aber nicht mehr so vehement. Ich habe den Mut und die Kraft, meiner Aufgabe gerecht zu werden und mich glücklich zu fühlen, so, wie ich bin, mit all meinen Gaben und Schwächen.

Ich empfinde meine Medialität, meine Eigenschaft, empathisch zu sein, und meine Sensitivität nicht mehr als Strafe, sondern als großes Geschenk, mit dem ich helfen kann, die Welt mit Heilkraft zu erfüllen. Dafür bin ich dankbar.

Was ist Medialität im Vergleich zu Hochsensibilität und Empathie?

Nicht immer lassen sich Medialität, Empathie und Hochsensibilität voneinander trennen. Im Grunde wirken sie gemeinsam und sind in unterschiedlicher Intensität individuell ausgeprägt. Dennoch lassen sich Unterschiede feststellen, die aber im täglichen Leben immer wieder zusammen wirksam werden.

Wer medial veranlagt ist, verfügt über sehr feine Sinne, die mehr wahrnehmen können als im Normalfall die Allgemeinheit der Menschheit. Medialität ist trotzdem nicht ganz dasselbe wie Hochsensibilität und Empathie. Es gibt eben feine Unterschiede.

Hochsensible Menschen weisen im irdischen Bereich verfeinerte Sinne auf. Sie nehmen alles, also ihre direkte Umwelt, viel stärker wahr als Menschen, die über ein gutes Filtersystem verfügen und unerwünschte Sinneseindrücke besser ausblenden können. Hochsensible Menschen empfinden Sinneseindrücke aller Art als sehr stark und vereinnahmend. Sie sind von all diesen Eindrücken oftmals überfordert und schnell überreizt, und legen somit eine gewisse Empfindsamkeit an den Tag. Sie empfinden auch Gefühle und Gedanken sehr stark und intensiv, können sich also sehr schnell verletzt fühlen, beleidigt und enttäuscht sein, oftmals viel stärker, als der Situation angemessen ist. Entsprechend nehmen sie jedoch auch beglückende Eindrücke verstärkt wahr und erleben alles extrem. Himmelhochjauchzend, zu Tode betrübt – sie erleben die ganze Bandbreite der Gefühlspalette mit allen dazugehörigen Gedanken. Wahrnehmungen durch rein hochsensible Menschen finden überwiegend innerhalb irdischer Energiefelder statt.

Empathische Menschen sind sehr mitfühlend anderen Geschöpfen gegenüber. Sie spüren oft am eigenen Leib die Probleme und Beschwerden anderer. Sie können sich gut einfühlen in Sachverhalte, verschiedene Meinungen und Positionen und erkennen den Sinn dahinter. Dadurch überblicken sie alles und können Verständnis für alles und jeden aufbringen. Ihre Wahrnehmungen beziehen sich überwiegend auf das Hier