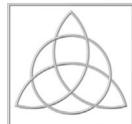


V E R L A G



BEGEGNUNGEN

Impressum

ISBN 978-3-946723-68-4

Ute Wittig

*Licht und Schatten im Wald der Gefühle*  
Neue Kapitel aus dem Leben einer Hochsensiblen

Gestaltung: Elke Mehler, [www.querwerker.de](http://www.querwerker.de)

Korrektorat: Gisela Polnik

Verlag Begegnungen, Schmitten  
[www.verlagbegegnungen.de](http://www.verlagbegegnungen.de)

Copyright 2022  
Erste Auflage

Gedruckt in Deutschland  
Alle Rechte vorbehalten

# *Licht und Schatten im Wald der Gefühle*

Neue Kapitel aus dem Leben einer  
Hochsensiblen

Ute Wittig

V E R L A G



BEGEGNUNGEN



## *Inhalt*

Vorwort	9
Entwicklung braucht ihre Zeit	11
Schutzmantel	13
Zwischen den Stühlen	16
Schweigen	19
Ruhepausen	24
Burnout	27
Burnout und Depression	30
Burnout – Gefühle fließen lassen	33
Burnout – Experimente	34
Burnout und Mobbing	38
Vergebung	41
Blockierte Gefühle	44
Weltschmerz	46
Weihnachtsblues	49
Silvester	56
Angst	59
Das New-York-Gefühl	64
Angsthund	67
Der hochsensible Hund	70
Die klare Sicht	72
Unterschiedliche Empfindsamkeiten	77

Schulungen	83
Ungerechtigkeiten	87
Der kleine Hunger ...	93
Wenn es wackelt	96
Sicherheitsdenken	99
19.3.2020 / Unsichere Zeiten	102
25. März 2020 - Nichts ist selbstverständlich	106
Empathie, Gabe oder Fluch?	113
Bücher haben eine Seele	119
Die Seele der Musik	121
Alles hat seinen Preis	127
Empathie, die Gabe mit dem Fluch	136
Die Verbindung zum Tier	139
Golfo	149
Leonora	154
Wenn die Dramen kleiner werden	156
Die „Was-wäre-wenn-Dramen“	160
Einfach mal Kind sein	166
Meine ganz persönlichen Narren	172
Lob, Anerkennung, Er- und Entmutigungen und andere	
Spezialitäten	177
Arztbesuche	183
Spiritualität	189

Berührungsängste	193
Alzheimer	199
Ungerechtigkeiten	202
Das böse Wort ganz freundlich ausgesprochen	205
Ich rieche was, was du nicht riechst	209
Verständnis	212
Hochsensible Kleinigkeiten	216
Wenn die Gabe zum Fluch wird	219
Ein Blick zurück	221
Mut tut gut	225
Der persönliche Wert der Grenzen	228
Zeit zum Verarbeiten	231
Noch ein paar Gedanken	236
Zum guten Schluss	238
Und noch ein Nachschlag ...	241
Ein Dankeschön	244
Über Ute Wittig	250



## *Vorwort*

Für meine Familie war der Schuldige für meine hohe Sensibilität schnell und leicht gefunden.

Mein Vater war's!

Nicht nur, dass er mich zu sehr verwöhnte, nein, er ließ mich sogar beim „Mensch ärgere Dich nicht“ Spiel fast immer gewinnen – nicht etwa, weil er, wie man vermutete, mich nicht traurig sehen konnte, sondern weil er sich freute, mir zu zeigen, dass ich fast alles schaffen kann – wenn ich mich eben nicht über andere Menschen ärgere! Er wollte damit einzig und allein mein Selbstwertgefühl steigern! Aber es ist, wie es ist. In Situationen, in denen ich in den Augen meiner Familie „zu sensibel“ oder „zu empfindlich“ reagiere, heißt es noch heute:

„Hätte dein Vater dich doch bloß nicht immer gewinnen lassen!“ So kam es, dass ich mir dazu auch immer mal wieder meine Gedanken machte. Bin ich so, wie ich bin, nicht richtig?

Wie oft habe ich mich schon gefragt, wie es wäre, nicht so empfindsam zu sein, nicht so nah am Wasser gebaut, nicht so sehr sensibel, wie ich halt nun mal bin.

Wie oft habe ich schon gedacht, ich wäre dann stärker ...

Aber ist es wirklich das, was Stärke ausmacht?

Wer wäre ich denn, wenn ich anders wäre?

Könnte ich dann noch so tief empfinden?

Könnte ich dann noch so tief lieben?

Könnte ich dann das Schöne überhaupt noch so intensiv wahrnehmen?

Es ist tatsächlich oft nicht leicht, wenn man „zu sensibel“ ist.

Aber was würde mir alles entgehen?

Nein, ich möchte nicht kälter, härter oder anders sein.

Ich möchte meine Gefühle nicht verdrängen oder vor anderen verstecken. Ich könnte es auch gar nicht.

Ich bin stets bereit, mich oder auch meine Meinung zu ändern, solange es sich für mich richtig anfühlt.

Ich bin bereit zu verzeihen – mir selbst und auch anderen.  
Aber ich bin nicht bereit, mich für andere zu verlieren, mich für andere zu verändern oder zu verbiegen, nur um in die Norm zu passen ...

Diese Sätze schrieb ich vor einigen Jahren, als ich begann, mich mit meiner Hochsensibilität zu beschäftigen. Zu dieser Zeit dachte ich noch, man würde genau das von mir erwarten. Aber ich durfte lernen, dass die Menschen, die mich lieben, mich eigentlich genau wegen der Dinge lieben, die mich ausmachen, die zu meinem hochsensiblen Dasein einfach dazugehören.

Die Menschen, die mich lieben und wertschätzen, mögen mich vielleicht nicht immer verstehen und nicht immer alles nachvollziehen können, was in mir vorgeht, aber dennoch haben viele von ihnen schon vor mir verstanden, dass dies alles „meine Normalität“ ist. Ich war doch nie anders ...

Was sich für mich veränderte, ist mein Verständnis mir selbst gegenüber.

Die Erkenntnis, hochsensibel zu sein, brachte erst viele Dinge auf den Punkt! Sie brachte Erleichterung! Und auch ein Stück Freiheit! Denn auch wenn sich die Empfindsamkeiten damit nicht in Luft auflösen, kann ich sie anders betrachten, ihnen ihren Raum geben und meine Stärken daraus entnehmen und entwickeln.

Ich darf so sein, wie ich bin!

Ich komme von keinem anderen Planeten, ich bin nicht anders, ich bin einfach „nur“ hochsensibel und lebe wie ein Reh im Wald der Gefühle ...

## *Entwicklung braucht ihre Zeit*

Wenn ich mich in meinem hochsensiblen Umfeld umschau, treffe ich immer wieder auf zwei Varianten von hochsensiblen Menschen. Die einen empfinden ihre feinfühlige Veranlagung als Segen und die anderen empfinden sie als Fluch.

Für mich persönlich ist es weder Fluch noch Segen, es ist einfach, wie es ist. Ich war schließlich nie anders, es ist ein Teil von mir, den ich nun – Stück für Stück – besser verstehen lerne.

Wir Hochsensiblen haben so viele tolle Eigenschaften, die wir nicht aus den Augen verlieren sollten, auch wenn unser Leben oft sehr anstrengend zu sein scheint – insbesondere solange man noch nichts über dieses Thema weiß.

Das Wissen über die eigene Hochsensibilität weckt das Verständnis für sich selbst!

Es war im Jahr 2013, als ich von einer Freundin zum ersten Mal etwas über Hochsensibilität hörte, und erst Anfang 2018 wagte ich, ein Buch zu diesem Thema zu lesen.

Um mich tatsächlich selbst als hochsensibel zu erkennen, hat es noch einiges an Entwicklung gebraucht. Und nach einigen Büchern zu dieser Thematik ist dann mein erstes eigenes Buch dazu entstanden ... Und nun sitze ich hier und kann meine Gedankenflut zu diesem Thema immer noch nicht stoppen. Ich habe in der letzten Zeit vieles für mich erkannt und ich liebe es, mit neuen Erkenntnissen zu arbeiten – mich intensiv mit ihnen zu beschäftigen.

Darum möchte ich gerne ein paar Themen aus meinem Buch „Wie ein Reh im Wald der Gefühle – Aus dem Leben einer Hochsensiblen“ noch einmal aufgreifen, um sie weiter auszuführen.

Neue Gedanken und Erkenntnisse reiften im Austausch mit den hochsensiblen Menschen, die so nach und nach in mein Leben polterten, nachdem ich meine Hochsensibilität für mich angenommen hatte.

So wird auch dieses Buch wieder eine Art Tagebuch mit ganz persönlichen Eindrücken und kein „normaler“ Ratgeber sein.

Ob diese Dinge, über die ich schreibe, alle mit Hochsensibilität zu tun haben, kann und darf jeder für sich selbst entscheiden. Für mich sind sie Teil meines Lebens – und somit Teil des Lebens einer Hochsensiblen.

Mein Wunsch ist es, zu etwas mehr Verständnis zwischen normalsensiblen und hochsensiblen Menschen beizutragen.

Auch wenn es immer wieder heißt, dass alle Menschen unterschiedlich sind und niemand so wie der andere ist, bin ich der Meinung, dass wir garnicht so einzigartig sind, denn es gibt immer jemanden, der ähnlich denkt oder fühlt oder aber auch Ähnliches erlebt hat ...

Und wer weiß schon, wer sich alles in meinen Erzählungen wiederfindet oder jemanden kennt, der vergleichbare Eigenschaften hat wie ich? Man schätzt, dass es ca. 15 - 20 % hochsensible Menschen auf unserem Erdball gibt, und das ist schließlich eine ganz beachtliche Zahl.

### ***Eine ganze Weile später ...***

*Wie oben beschrieben, reifen immer neue Erkenntnisse, denn das Leben ist immer in Bewegung.*

*Alles hat seinen Sinn und alles geschieht zu seiner Zeit. Eigentlich ist das Manuscript zu diesem Buch längst geschrieben und auch geplant, dass es irgendwann in den Druck gehen soll. Aber bis das tatsächlich so weit ist, wird es noch eine Weile dauern, denn natürlich hat der Verlag noch ein paar andere schöne Bücher, die auf Veröffentlichung warten.*

*Da seit dem Schreiben meiner Kapitel nun schon einige Zeit ins Land zog, kamen natürlich auch neue Erkenntnisse und Gedanken hinzu, für die ich die Zeit des Wartens nutzen wollte, um sie in die Texte einfließen zu lassen. Doch dann überlegte ich mir, meine Leser eben genau an dieser Entwicklung teilhaben zu lassen. So bleibt das bisher Geschriebene genauso wie es ist, denn ich schrieb es alles aus dem Herzen und aus dem Gefühl heraus. Für mich fühlte es sich falsch an, neue Erkenntnisse in den einst geschriebenen Text einfließen zu lassen bzw. ihn abzuändern. Deshalb beschloss ich, die Kapitel mit meinen neuen Gefühlen und Erkenntnissen mit der Überschrift „Eine ganze Weile später ...“ zu erweitern.*

## *Schutzmantel*

Hochsensibel zu sein, bedeutet nicht immer auch tatsächlich, sensibel zu reagieren.

Lange Zeit habe ich es für mich gar nicht annehmen können, hochsensibel zu sein, denn es gibt immer wieder Situationen, in denen ich sehr unsensibel, gar kratzbürstig reagiere.

Heute weiß ich, woran es liegt – es ist ein Teil meiner Hochsensibilität.

Dieser „unsensible Schutzmantel“ kommt immer genau dann zum Einsatz, wenn ich gerade überreizt bin oder mich vor etwas fürchte.

Es heißt nicht umsonst, Wut entsteht immer aus einer Angst heraus ...

Aber Wut entsteht bei mir auch, wenn einfach zu viele Eindrücke auf mich einprasseln. Wenn mir Menschenmengen zu groß sind, wenn es zu laut ist, wenn ein Raum schlecht belüftet ist etc.

Manchmal bekomme ich Atemnot, Angst zu ersticken, wenn zu viele Menschen um mich herum sind. Ist es in meinem Umfeld zu laut oder sprechen alle durcheinander, dann verliere ich die Konzentration und kann Gespräche nicht mehr folgen. Ich fühle mich schlichtweg überfordert. In solchen Momenten bin ich nicht mehr Herrin der Lage, was oft verschiedene Ängste in mir weckt. So fürchte ich mich davor, mich zu blamieren, weil ich einem Gespräch nicht mehr so recht folgen kann. Auch könnte ich Dinge falsch verstehen oder Fehler machen usw. Ich fühle mich rundum unwohl.

Kann ich mich dann nicht zurückziehen, kann es sein, dass ich urplötzlich nicht mehr „ansprechbar“ bin oder auf Kleinigkeiten unwirsch reagiere.

Genauso ist es, wenn ich den Eindruck habe, wieder einmal nicht ernst genommen zu werden, oder wenn ich mich ungerecht behandelt fühle, weil ich irgendetwas zwischen den Zeilen gelesen habe. Ich werde zickig, oft auch unfair.

Ich könnte noch eine ganze Reihe Beispiele anführen, denn es gibt so vieles, worauf ich eben hochsensibel reagiere und dann unsensibel agiere.

Aber – auch das ist ein Teil meiner Hochsensibilität.  
Jetzt, wo ich das weiß, kann ich auch diese unsensible Seite als eine Art Freund betrachten. Diese „Ausbrüche“ sind tatsächlich ein Schutzmantel. Auch wenn mein Gegenüber das in diesem Moment nicht verstehen mag, da er schließlich gerade angegriffen wird.

Ich persönlich kann mich in solchen Situationen auch selbst nicht leiden, oft fühle ich mich sogar komplett wertlos.

Aber dieser Schutzmantel zeigt Wirkung!

Denn endlich nehme ich wahr, wann und wo mein Fass eigentlich gerne überläuft. Nur so kann ich tatsächlich für mich erkennen, welche Dinge mir zu viel werden oder mich auf irgendeine Weise belasten. Und mit diesem Wissen kann ich arbeiten und gegebenenfalls rechtzeitig einen Schritt zurücktreten, innehalten oder komplett Abstand nehmen – je nach Situation.

Durch das Betrachten dieser unliebsamen Reaktionen meinerseits wird mir immer mehr bewusst, wodurch sie überhaupt hervorgerufen werden.

So lerne ich mich und meine Hochsensibilität besser kennen und kann vielleicht in Zukunft „besser“ reagieren!

Für mich bedeutet das dann oftmals, besonnener reagieren zu können, was natürlich auch für mein Gegenüber angenehmer ist ...

Aber das Ganze ist natürlich ein Lernprozess und geht nicht von heute auf morgen.

Zudem gestehe ich mir auch zu, wie jedem anderen auch, einfach mal schlecht gelaunt zu sein!

### ***Eine ganze Weile später ...***

*Natürlich geht es bei diesen Geschichten gar nicht immer „nur“ um einen Schutzmantel, sondern auch darum, seine eigenen Grenzen kennenzulernen. Momente bewusst wahrzunehmen, in denen ich*

*meine eigenen Grenzen überschreite oder jemand sie nicht respektiert, sind für mich extrem wichtig. Nur so kann ich meinen ganz eigenen Schutzmantel sensibilisieren. Darum ist es für mich immer wertvoll, einmal ganz genau hinzuschauen.*

*Warum habe ich gerade so unwirsch reagiert?*

*Lag es an mir, an meinen sensiblen Eigenschaften? Oder hat hier jemand oder sogar ich selbst, eine Grenze überschritten?*

*Was spiegelt mir diese Situation – gibt es vielleicht noch etwas aus der Vergangenheit für mich aufzuarbeiten?*



## *Zwischen den Stühlen*

Eine meiner Gaben wird mir auch manchmal zur Qual. Dabei heißt es doch, wenn zwei sich streiten, freut sich der Dritte.

Mir geht es meistens so, dass ich beide Seiten verstehen kann, und gerade in einem Streitgespräch erweist sich das als schwierig. Ich habe schon sehr häufig in solchen Situationen schlichten bzw. vermitteln können, deshalb sehe ich es in der Regel als eine meiner Stärken an.

Aber es gibt auch immer wieder Situationen, in denen Schlichtung ganz und gar unmöglich ist.

Die Beteiligten sind oftmals so in Rage und sagen Dinge, die so tief verletzen, dass es letztendlich zu einem Bruch kommen wird.

Und meine ach so wundervolle Gabe befördert mich zwischen die Fronten.

Manchmal kann ich einfach zurücktreten und sagen, das ALLES gehört nicht zu mir, macht das weiter unter euch aus. Aber dann wiederum gibt es Momente, die mich selbst betreffen.

Kann ich nicht vermitteln, neige ich dazu, das auszusitzen, in der Hoffnung, die Dinge würden sich wieder beruhigen. Beruhigt es sich aber nicht, bin ich gezwungen, mich entweder von beiden zurückzuziehen oder zwischen den „Parteien“ zu wählen.

Ein furchtbare Spiel, bei dem immer irgendjemand auf der Strecke bleibt. So oder so wird jemand verletzt werden – und einer der Verletzten werde u. a. ich sein, denn solche Situationen hinterlassen immer irgendwelche Spuren!

Solche Momente kosten mich unendlich viel Kraft. Ich möchte helfen, kann aber bei den anderen keinen Sinneswandel herbeiführen, denn Verletzungen müssen heilen. Und manchmal gehen sie so tief, dass sie unheilbar sind ...

Verlasse ich aber eine solche Situation, habe ich das Gefühl, die anderen im Stich zu lassen. Und schon kreisen die Gedanken – ohne Unterbrechung – Tag und Nacht.

Warum schaue ich immer wieder in denselben Spiegel? Was wollen mir diese Situationen sagen? Welches Muster liegt darin verborgen? Welche innere Aufgabe gibt es für mich zu lösen, um nicht immer wieder in solche Situationen zu geraten, in denen ich zwischen den Stühlen lande?

Dennoch sehe ich es als eine Gabe an, mich in beide Seiten einfühlen zu können. Nicht selten habe ich dadurch schon eine aufgebrachte Person beruhigen können. Oft konnte ich wieder Verständnis für einander aufbauen. So manches Mal konnte ich eine „Explosion“ gerade noch verhindern ...

Und für mich selbst ist wertvoll, keinen Groll gegen einen der Kontrahenten zu hegen. Denn meistens kenne und verstehe ich die Stärken und Schwächen der Beteiligten, sodass ich das Geschehen aus einer anderen Perspektive einordnen kann ...

### ***Eine ganze Weile später ...***

*Nach solchen Geschichten bleibt oft ein großes Gefühl von Groll für viele der Beteiligten zurück. Es wird regelrecht nach den Fehlern des anderen gesucht und darauf rumgehackt. Es wird sich auch im Nachhinein noch immer wieder „beschossen“. Selbst wenn ich mich aus einer Situation, bei der ich zunächst zwischen den Stühlen saß, herausziehen konnte, schmerzt und bewegt es mich doch sehr, dabei zuzusehen, wie Menschen, die sich verletzt fühlen oder gar in eine Opferrolle schlüpfen, nicht mit einer Sache abschließen können.*

*Immer wenn ich dann auf solche Dinge stoße, spüre ich, wie sehr es mir die Kraft entzieht, mir meine komplette Energie raubt und mich selbst auch in diese Gedankenschleifen zieht. Das wiederum ist für mich aber auch Klärung meiner eigenen Situation. Denn gerade in solchen Momenten finden sich doch auch unsere ganz eigenen „Spiegelthemen“, also alte Muster wieder.*

*Aber auch hier bin ich wieder einmal dankbar für meine Sensibilität und für meine persönliche Stärke, diese Dinge mit Abstand betrachten zu können und nicht wie viele andere um mich schlagen zu müssen. Mir ist es wichtiger herauszufinden, was das wirklich alles mit mir*

*zu tun hat. Denn wenn man genau hinschaut, ist die Schuld doch immer irgendwo auf beiden Seiten zu finden!*

*Vielleicht sollte man auch gar nicht immer von Schuld sprechen, sondern von der Erkenntnis, dass etwas einfach nicht mehr unter einen Hut passt!*



## *Schweigen*

Schweigen kann so viele Bedeutungen haben und deshalb bin ich der Meinung, man sollte ein Schweigen auch dann respektieren, wenn man es vielleicht gerade nicht versteht.

Schweigen kann respektvoll sein, weil sich durch Reden manche Situation nur verschlimmern würde.

Manches Schweigen entsteht, weil man Gefühlen folgt, die man vielleicht selbst noch gar nicht ganz einordnen und somit in Worte fassen kann.

Oft ist ein Schweigen aber auch einfach „nur“ ein Nein und es bedarf keiner Rechtfertigung.

So oder so ist es eine Entscheidung mit einem tieferen Sinn dahinter.

Ich sehe es als eine meiner Gaben, hinter das Schweigen vieler Menschen schauen zu können. Und gerade wenn man eine Verbindung von Herz zu Herz mit einem Menschen hat, kann man dieses Schweigen lesen wie geschriebene Worte ...

Auch ich schweige in sehr vielen Situationen, in denen andere Menschen gerne sofort lospoltern. Oft möchte ich mir erst ein Bild machen, bevor ich meine Meinung zu irgendetwas äußere. Aber in vielen Fällen hätte ich einfach nichts zu sagen, was zu einem friedvollen Miteinander führen würde. Damit meine ich nicht, dass ich mich böse äußern würde. In der Regel geht es dabei um Dinge bzw. um ein inneres Wissen, dass meine Worte in diesem Moment einfach nicht ankommen würden. Wenn verletzte Menschen gerade dabei sind, etwas auszudiskutieren und mit Meinungen, Urteilen etc. um sich werfen, sind sie für manche Anmerkungen nicht aufnahmefähig. Im Gegenteil, sie würden alles nur drehen und wenden, und es könnte einfach nichts Gutes daraus entstehen. So schweige ich lieber und/oder warte auf einen angemessenen Zeitpunkt, um mich zu Wort zu melden.

Schweigen kann mitunter auch recht anstrengend sein. Da ich ein Mensch bin, der regelmäßig zwischen den Stühlen landet, weil er beide Seiten versteht, könnte ich oft eine Meinung kundtun, die für den einen eine Wohltat wäre, aber für den anderen nur Schmerz bedeuten würde. Das passiert mir häufig in den Situationen, in denen ich den Schmerz eines geliebten Menschen nachempfinde und gerne dem „Verursacher“ die Meinung geigen möchte – es damit aber auch wieder nur für alle Beteiligten unerträglicher machen würde.

In solchen Momenten erstickt ich förmlich an meinen Gedanken. Und wenn ich ehrlich bin, sind dies meist keine netten Gedanken. Das führt mich wiederum dazu, darüber nachzudenken, mit welchem meiner eigenen Muster ich gerade zu kämpfen habe, dass ich solch eine Wut in mir spüre.

Schweigen hat also viele Facetten.

So kann Schweigen sogar beschützend wirken. Manches Mal beschützt man sich selbst, wenn man über Dinge schweigt, oder aber man schützt andere, indem man nicht alles offenlegt.

Der „böse Bruder“ des Schweigens ist das Verschweigen.

Manchmal wäre es für alle Beteiligten besser, wenn man gar nichts sagen würde. Doch oft wird aus Verletzung heraus gehandelt und man gibt nur sein halbes Wissen preis, nämlich das, was einem selbst zugutekommt. Den Rest lässt man dann einfach weg, denn damit würde man sich „mitbelasten“. Das passiert oft aus einer unbewussten Opferhaltung heraus. Man möchte seine Verantwortung für die Situation entweder nicht tragen oder man nimmt sie tatsächlich gerade gar nicht erst wahr.

Hinter so manches Schweigen und Verschweigen blicken zu können hat den Vorteil, den Dingen offener gegenüberzustehen und sie dadurch besser verstehen zu können. Und das macht es mir möglich, besser mit solchen Situationen umzugehen. Dadurch ist mir eine Art von Draufsicht möglich, die mich davon abhält, einer Diskussion zu folgen und mich daran zu beteiligen.

Mein Schweigen ist in solchen Momenten mein Kraftpotenzial.

Ich kam auf dieses Thema durch einen Facebook-Beitrag auf einer Seite, die sich mit HSP (Highly Sensitive Person) beschäftigt. Aber eigentlich ging es in dem Beitrag um den Wunsch, verstanden zu werden, wenn man schweigt.

Nachdem ich kommentiert hatte, kam in Kürze ein „Gegenkommentar“, der aussagte, dass Schweigen nur zu Verletzungen und Unverständnis untereinander führt und Männer klare Ansagen brauchen, weil sie uns Frauen ansonsten nicht verstehen.

Für mich persönlich ging dieser Kommentar eigentlich komplett am Thema vorbei. Dennoch geht er mir nicht aus dem Kopf. Ich habe in meinem Leben auch schon viel zu oft geschwiegen, um unangenehmen Dingen aus dem Weg zu gehen oder um vielleicht auch selbst besser dazustehen, oft auch aus Angst heraus, vor dem, was auf mich zukommen könnte, wenn ich mein Schweigen brechen würde.

Natürlich gibt es viele Dinge, die wir besser aussprechen sollten, anstatt davon auszugehen, unser Gegenüber würde unser Denken verstehen – es liegt immer an der Situation!

Das ist auch der Punkt, warum gerade hochsensible Menschen sich öfter wünschen, die Menschen um sie herum könnten ein Schweigen einordnen. Ich lebe so sehr in der Welt des Fühlens und kann mir manchmal gar nicht vorstellen, dass andere mein Denken und somit mein Schweigen nicht nachvollziehen können. Und das ist wieder einmal eine Erkenntnis, mit der ich arbeiten kann! Sollte ich mich mal wieder verletzt fühlen, weil jemand nicht versteht, was ich denke oder fühle, brauche ich mich nur daran zu erinnern, dass mein Gegenüber doch eine komplett andere Gefühlswelt und auch Wahrnehmung haben kann. Was für mich offensichtlich erscheint, weil es in meiner Gefühlswelt eindeutig und logisch ist, ist für mein Gegenüber unverständlich bzw. nicht nachvollziehbar. Und das gilt im Umgang mit allen Menschen, egal ob normalsensibel oder hochsensibel.

Umso mehr freue ich mich natürlich auch darüber, dass mir immer mehr Menschen begegnen, die einen ähnlichen Blick wie ich auf die Dinge haben. Menschen, die auch zwischen den Zeilen lesen und ein Schweigen, selbst wenn sie es nicht verstehen, akzeptieren und respektieren können.

Aber leider gibt es noch eine ganz andere Art des Schweigens, dem ich gerade in meinem näheren Umfeld begegnete. Ein Schweigen, das sehr tief geht. Ein Schweigen des Rückzugs. Ein Schweigen aus einer tiefen Traurigkeit heraus.

Wenn Menschen sich schweigend zurückziehen, weil sie denken, alles, was sie zu sagen haben, sei für andere uninteressant, die eigenen Gefühle seien nicht erwähnenswert bzw. nicht wichtig genug, dann ist das ein Gedankengang, der mir große Angst macht. Ein solcher Mensch fühlt sich genau in diesem Augenblick wertlos und ungeliebt. Er spürt gerade nicht einmal mehr Selbstliebe. Und sind diese Gefühle übermächtig und haben den Menschen fest im Griff und niemand kommt, der dieses Schweigen brechen kann, dann kann ein solches Schweigen fatale Folgen haben. Möglich ist dann ein Rückzug in die komplette Dunkelheit und Einsamkeit bis hin zu Gedanken der Todessehnsucht.

Dieser Gedanke beschäftigt mich momentan sehr, denn ich erlebe es gerade bei einem Menschen, der mir sehr am Herzen liegt, von dem ich dachte, er würde sich mir anvertrauen, weil er weiß, wie sehr ich ihn liebe. Und auch wenn ich gespürt habe, derjenige zieht sich zurück, habe ich erst einmal nicht gemerkt, warum. So ein Rückzug kommt nicht von heute auf morgen. Und in diesem Fall kam er sehr schleichend, sodass ich ihn fast wortlos akzeptiert hätte. Es fühlte sich wie eine Entfremdung an, wie Wege, die sich trennen. Und dennoch wusste ich, das kann es nicht sein ...

Dieses Schweigen konnte ich jetzt brechen, indem ich einfach gefragt habe, warum derjenige in letzter Zeit so ruhig ist. Ich hatte, so denke ich, genau den richtigen Moment erwischt, in dem es aus dieser Person herausbrechen wollte. So hoffe ich, damit ist ein

erster Schritt getan, um dieses Schweigen aus der Welt zu schaffen. Aber auch etwas anderes hatte mich nicht mehr losgelassen: Die Suche nach meiner Schuld! Habe ich mich selbst in letzter Zeit nicht viel zu selten gemeldet? Habe ich vielleicht nicht auch zu wenig Interesse gezeigt? Habe ich mich so sehr um neue und andere Dinge gekümmert, sodass mir all das verborgen geblieben war? Ich könnte jetzt natürlich sagen, das liegt alles nicht in meiner Verantwortung. Aber ist das wirklich so? Habe ich nicht auch einen Anteil an der Gefühlswelt meiner Mitmenschen? Besonders bei engen Freunden?

Natürlich habe ich keine Schuld! Aber dennoch habe ich die Möglichkeit, den Menschen in meinem Umfeld Wertschätzung, Verständnis und Liebe entgegenzubringen. Mit dem Wunsch, sie können es für sich annehmen. Und doch, ein Stück weit gebe ich mir eine Schuld, denn ich hätte achtsamer sein sollen ...  
Aber es ist nie zu spät, das Ruder herumzureißen.

Und genau diese Situation, die mir gerade sehr zu Herzen geht, ist es, die mir zeigt, wie wichtig es sein kann, ein Schweigen stets gefühlsmäßig zu hinterfragen.



## *Ruhepausen*

Immer wieder muss ich feststellen, wie schwer es mir immer noch fällt, einfach mal nur „faul“ zu sein. Dabei ist es wichtig, sich regelmäßig etwas Ruhe zu gönnen. Besonders hochsensible Menschen benötigen diesen Ausgleich, um sich von Überreizungen zu lösen und wieder bei sich anzukommen.

Es liegt wohl in unserer Natur, uns immer mit denen zu vergleichen, die immer energiegeladen wirken.

Oder liegt es an der Erziehung in unserer Leistungsgesellschaft?

Du bist nur was, wenn du auch ständig etwas leitest?

Ich jedenfalls wurde so erzogen.

Ich finde aber auch keine Ruhe, weil ich immer das Bedürfnis habe, auf alle Menschen einzugehen. Ich kann Leute, die schreiben oder erzählen wollen, nicht einfach so abfertigen. Oft sind es natürlich genau die Menschen, die ich sehr gerne mag und für die ich auch gerne da bin. Aber es ergibt sich auch sehr häufig, dass ich auf Facebook mit jemandem in Kontakt komme, den ich eigentlich gar nicht kenne. Und ich lasse mich in einen stundenlangen Schriftverkehr verwickeln, was mich unglaublich viel Kraft kostet, denn ich spüre genau, dass ich eigentlich etwas anderes tun wollte und ich mir diese Zeit rauben lasse. Es ist nicht selten, dass mein Kopf sich eigentlich schon längst durch eine Migräne verabschiedet hat und ich immer noch artig auf irgendwelche Nachrichten antworte, obwohl es mir hundeeelend geht. Ich höre also nicht auf die Signale meines Körpers, weil ich dieses „Pflichtgefühl“ in mir trage, antworten zu müssen.

Ist das ab und zu so, dann ist das nicht schlimm, aber ist es ein Dauerzustand, bricht irgendwann das System zusammen.

Heute Morgen wachte ich mit ziemlichen Kopfschmerzen auf – zum dritten Mal in dieser Woche. Der Hund musste raus, also ging ich wie gewohnt spazieren. Unterwegs merkte ich, wie kraftlos ich doch bin und mich eigentlich kaum auf den Beinen halten konnte. Plötzlich kam mir ein Gedanke, der mich immer noch sehr traurig stimmt. Ich dachte, wenn du jetzt zusammenbrichst,

hast du endlich mal Ruhe und brauchst nicht mal ein schlechtes Gewissen haben.

Mir wurde bewusst, dass ich zielstrebig auf den nächsten Burnout zusteuere, und das nur, weil ich keine Grenzen setze. Weil ich für jeden anderen da bin – außer für mich!!!

Es ist gerade eine sehr schwierige Zeit für einige Menschen, die mir sehr am Herzen liegen, und natürlich möchte ich für sie da sein, ihnen helfen, sie stützen. Aber ich vergesse mich komplett selbst dabei!

Ich muss also dringend etwas ändern! Ich muss lernen, nicht auf jede Nachricht sofort reagieren zu müssen, ich muss lernen, im Gespräch bzw. Schriftverkehr einen freundlichen Abschluss zu finden, wenn es mir zu viel wird! Aber vor allem muss ich lernen, dass ich nicht wirklich auf ALLES eingehen muss!

Und im Prinzip muss ich, um abschalten zu können, tatsächlich mal alle Geräte ausschalten! Handy aus, PC aus und die Nachrichten sind außer Sichtweite.

Habe ich das nicht schon mehrfach erlebt? Weiß ich das nicht eigentlich schon alles? Habe ich denn gar nichts gelernt?

Doch, ich habe etwas gelernt, denn ich erkenne, es ist kurz vor knapp, das spüre ich schon seit ein paar Tagen, aber ich hoffe, ich schaffe es, zu reagieren.

Beim Hundespaziergang kam dann noch eine weitere Erkenntnis. Ich war schon sehr oft genau an diesem Punkt, an dem ich dachte, wenn jetzt dieses oder jenes passiert, dann hast du Ruhe ... Es ist fast wie die Sehnsucht danach, endlich zusammenzubrechen.

Und das erinnert mich an ein Gespräch mit einer Freundin über Todessehnsucht. Es ist nicht, dass man sterben möchte. Es geht vielmehr darum, die Entscheidung abgenommen zu bekommen, seine Situation zu verändern. Aber in erster Linie, einfach mal wirkliche Ruhe zu finden und die Seele baumeln zu lassen.

Wie oft kommt man wohl an diesen Punkt, an dem man noch reagieren könnte?

Ich weiß, ich habe ihn schon oft gestreift und auch schon überschritten. Und gerade bedanke ich mich bei meiner hochsensiblen Wahrnehmung, dass es mir dieses Mal ganz bewusst aufgefallen ist! Ich weiß es! Ich muss genau JETZT Grenzen setzen! Und so hoffe ich, dass mich meine alten Muster nicht von dieser so wichtigen Entscheidung wegzerren ...

Eigentlich ist es uns HSP doch gegeben, solche Momente zu erkennen. Wir spüren schließlich ganz genau, dass alles zu viel ist, wie müde wir sind oder wie gereizt wir gerade auf alles Mögliche reagieren.

So sollte es uns möglich sein zu reagieren, wenn wir nicht dieses Bedürfnis hätten, immer für alle da zu sein und alles richtig zu machen.



## *Burnout*

Da mich dieses Thema gerade selbst wieder betraf und ich bemerkte, dass ich dringend schützen zu müssen, beschloss ich, weitere Gedanken bezüglich des Burnouts aufzugreifen – denn gerade wir Hochsensiblen neigen dazu, immer und immer wieder über unsere Grenzen zu gehen und uns selbst zu schaden ...

Kürzlich fragte mich eine Bekannte, was ich eigentlich gemacht habe, als ich von meinem Burnout erfuhr, und was mir damals geholfen hat. Eine Frage, die sich gar nicht so leicht beantworten lässt, denn es waren so viele Kleinigkeiten.

Einen großen Anteil hatten auf jeden Fall die Spaziergänge mit unserem Hund durch die Natur. Anfangs war ich oft nur zwischen 10 und 20 Minuten unterwegs und hatte das Gefühl, eine Weltreise gemacht zu haben. Es dauerte auch eine Weile, bis ich die Dinge um mich herum wieder wahrgenommen habe. Aber so nach und nach entdeckte ich wieder die kleinen, aber feinen Schönheiten am Wegesrand. Oft dank der schnüffelnden Nase an meiner Seite. Auch das Lesen spiritueller Romane und Ratgeber begleitete mich auf meinem Weg. Das Ziehen von Vergleichen zu meinem Leben brachte mich Stück für Stück voran. Vor allem kam ich dadurch auf den Gedanken, dass alles so sein darf, wie es gerade ist.

Ich darf schwach sein, wenn ich mich schwach fühle!  
Ich darf mich hinlegen und den Tag verpennen, wenn ich seelisch so müde bin und denke, es würde mir guttun! Das habe ich zu Anfang ganz häufig getan, und mit der Zeit wurde dieser Drang, mich hinzulegen, immer weniger.

Vor allem der Gedanke, auch wertvoll zu sein, wenn ich nicht so viel leiste, wie andere es von mir erwarten, war für mich von besonderem Wert! Aber bis dahin ist es ein Weg, den man gehen muss, denn nicht jeder hat Verständnis dafür, wenn man sich zurückzieht, weil man müde und k. o. ist.

Ich legte damals viel zu viel Wert auf die Meinung anderer, fragte mich stets, was sie wohl von mir denken mögen. Aber im Vergleich schneidet man, wenn es einem nicht gut geht, IMMER schlechter ab als andere.

Heute denke ich, wenn die Leute das nicht verstehen, dann ist das halt so, ich kann es nicht ändern. Es ist viel wertvoller, sich mit Menschen zu umgeben, die Verständnis zeigen und einem Kraft schenken! Menschen, die einen so akzeptieren, wie man ist – auch wenn es einem einmal nicht so gut geht!

Aber selbst wenn man noch so große Fortschritte macht, wird es immer Zweifler geben. Mittlerweile weiß ich, gerade diese Zweifler sorgen für den Ansporn, meinen Weg zu gehen.

Auch ganz viele Kleinigkeiten brachten mich Stück für Stück weiter. Phasenweise schrieb ich eine Art Glückstagebuch, in dem ich jeden Tag ein paar Dinge notierte, die an diesem Tag gut gelaufen sind. Ist mir dazu nichts eingefallen, führte ich ein Dankbarkeitstagebuch. Das Gefühl, für irgendetwas dankbar zu sein, hebt schon recht schnell die Stimmung. Und wenn man wirklich als Erstes an die ganz kleinen Dinge denkt, wird das schnell eine ganz lange Liste. Es beginnt doch schon mit Dingen, wie fließendes Wasser oder ein Dach über dem Kopf zu haben. Ich habe genügend zu essen, eigentlich sogar im Überfluss, und kann mir jederzeit einen Tee oder Kaffee kochen. Ich habe genug Kleidungsstücke, kann mir Bücher und CDs kaufen. Ich habe tolle Menschen um mich herum und ein paar wundervolle Hunde ... An einer solchen Liste kann man stundenlang arbeiten und es fällt einem immer noch etwas ein. Und es tut gut, sich mit solchen Dingen zu beschäftigen. Ich richtete meinen Fokus immer mehr auf schöne Kleinigkeiten und tankte neue Kraft.

Vor allem achtete ich darauf, immer wieder Dinge zu tun, die mir Freude machen.

Ich fing wieder mit dem Schreiben an, versuchte, ein wenig zu malen, was nicht von Erfolg gekrönt war, aber dennoch Spaß

machte. Meine Bastelarbeiten sind oft „Kinderkram“ und trotzdem liebe ich es, mich damit zu beschäftigen. Gerade, weil ich dadurch lernen durfte, dass nicht immer alles perfekt sein muss.

Ich liebe es, zu fotografieren, und auch hier brauche ich nicht die Perfektion. Mir reicht es, wenn ich meine Freunde auf Facebook mit meinen Fotos „quälen“ kann ...

Es geht für mich dann einfach nur darum, schöne Momente festzuhalten und weiterzugeben. Das waren nur ein paar der Dinge, die mich Schritt für Schritt aus dem Burnout führten. Aber ich glaube, das Wichtigste ist erst einmal, Abstand von der Meinung derjenigen zu nehmen, die diese „Müdigkeit“ nicht nachempfinden können und es für Faulheit halten, und Mitgefühl mit dem eigenen, momentanen Befinden zu haben.



## *Burnout - Gefühle fließen lassen*

Ich bin ein Mensch, bei dem Gefühle recht oft in Form von Tränen fließen. Darauf habe ich auch keinen großen Einfluss. Die Tränen kullern von ganz alleine.

In der Zeit meines Burnouts widmete ich mich ganz bewusst meinem Gefühlsfluss. Wenn ich wütend war, setzte ich mich z. B. ins Auto und fluchte und schrie wie ein Weltmeister. Ich ließ die Wut einfach raus. Aber meistens äußern sich meine Gefühle tatsächlich über die Tränendrüse. Ich heule, wenn ich etwas ganz toll finde und gerührt bin, und genauso heule ich bei jeder traurigen Kleinigkeit. Immer habe ich versucht, das aufzuhalten, wenn auch erfolglos, aber ich versuchte es und das hat mich immer eine ganze Menge Kraft gekostet.

Warum? Klar, es war mir stets unangenehm, weil die Leute mich für schwach halten könnten. Aber diese Gefühlsintensität ist nun mal ein wichtiger Teil von mir. Und gerade als ich so entkräftet war, flossen die Tränen schneller als die Niagarafälle. Also habe ich sie immer wieder mal ganz bewusst fließen lassen.

Ich liebe Musik. Ich höre sie nicht nur, ich fühle sie und kann dabei zerfließen. Also suchte ich mir meine Lieblingslieder raus und hörte sie mir Stück für Stück ganz in Ruhe an, habe mich meinen Gefühlen hingegeben und ließ meinen Tränen freien Lauf.

Zu Anfang heulte ich mir regelrecht Kopfschmerzen, aber irgendwann tat es einfach nur noch gut, diese Emotionen freizusetzen. Und ich glaube, damit kann man dem Burnout eine Menge „Nahrung“ entziehen, wenn man seinen Gefühlen den Raum gibt und sie fließen lässt.

Bei mir war es die Musik von Klassik über Blues bis hin zum Heavy Metal. Bei anderen ist es der Sport, das Tanzen, die Meditation ... Da muss jeder seinen eigenen Weg finden. Und sei es auf einen Sandsack einzuprügeln!

Gefühle, die fließen können, nehmen eine Menge Druck. So kann manch geweinte Träne zum Geschenk werden. Haben gerade wir hochsensiblen Menschen nicht eine Menge Gefühle, die einfach nur gefühlt und gelebt, eigentlich sogar geliebt werden wollen?

## *Ein Dankeschön*

Wo fange ich nur an?

Ich bin so vielen Menschen dankbar und einige haben natürlich nur indirekt etwas mit meinem Buch zu tun. Aber alles ist miteinander verbunden, sodass ich, bevor ich Namen nenne, erst einmal ein allgemeines Dankeschön loswerden möchte.

Ich danke allen, die mich auf irgendeine Weise begleiten. Oft sind es gerade die Menschen, die mich für eine Weile aufregen, die sich letztlich als die wertvollsten Spiegelpartner darstellen. So danke ich ihnen für mein Wachstum und für die durch sie gewonnene innere Stärke.

Und ich danke all den lieben Freunden, die mir beistehen, die mich inspirieren, die mich halten, die mir Kraft schenken – oft lässt sich gar nicht beschreiben, wie wertvoll ihr für mich seid.

So will ich allen Licht- und Schattenbegegnungen, die mich bei diesem Buch unterstützt zu haben, dankbar sein.

Was für mich nach dem Erscheinen meines ersten Buches<sup>1</sup> besonders wertvoll war, waren die lieben Rückmeldungen. Sei es in Form von wunderschönen Rezensionen oder durch private Nachrichten. Ihr habt mir gezeigt, dass meine Texte doch bei einigen Menschen unterstützend wirken und sich so manch einer darin wiederfindet. Ihr habt mir Mut und Kraft geschenkt! Ihr wart mir auf der Suche nach mehr Selbstvertrauen eine riesengroße Stütze!

Und nun zu einigen Menschen, denen ich gerne meinen persönlichen Dank aussprechen möchte. Die Reihenfolge hat in diesem Fall nichts mit Wertigkeit zu tun – irgendwie müssten sie alle an erster Stelle stehen.

Liebe Christine, dir habe ich so einiges zu verdanken, und nicht nur, dass du das Erscheinen meiner Bücher und Geschichten überhaupt erst möglich gemacht hast. Durch deine Bücher, die von Zoe

---

<sup>1</sup> Ute Wittig, Wie ein Reh im Wald der Gefühle – Aus dem Leben einer Hochsensiblen – Verlag Begegnungen, 1. Auflage 2020, ISBN 978-3-946723-60-8

handeln<sup>2</sup>, fand ich meine Freude am Schreiben wieder. Durch die „Sternschnuppenlichter“<sup>3</sup> wurde ich weicher im Urteil und öffnete mich für andere Sichtweisen. Die „Malmuse“ wurde in mir durch deine Tierzeichnungen geweckt; ich begann, indem ich mich mit den beiden Bücher<sup>4</sup> zu dieser Thematik intensiv beschäftigte, selbst zu malen, und durch dein Buch „Zauber der Welten“<sup>5</sup> habe ich begonnen, noch genauer hinzuschauen. Dir habe ich zu einem sehr großen Teil zu verdanken, wieder visualisieren zu können, weil du mir immer wieder die richtigen Impulse geschickt hast. Durch dich, deine Freundschaft, deine Bücher durfte ich in meinem Tempo wachsen, mich weiterentwickeln, zu meinen Stärken finden und an meinen Schwächen arbeiten.

Wenn ich jemanden als meinen Mentor bezeichnen würde, dann bist du es!

Danke für dein Sein!

- 
- 2 Christine Goeb-Kümmel, Weg da – jetzt komm ich! – Verlag Begegnungen, 1. Auflage 2012, ISBN 978-3-9814784-2-6  
Christine Goeb-Kümmel, Zoe und das Meer: Ein spirituelles Abenteuer Taschenbuch – Verlag Begegnungen, 1. Auflage 2013, ISBN 978-3-9814784-5-7
  - 3 Christine Goeb-Kümmel, Sternschnuppentrilogie – Verlag Begegnungen, 1. Auflage 2019, ISBN 978-3946723547 (beinhaltet die drei Bände, die auch als einzelne Bände erhältlich sind: Sternschnuppenlicht – Aus dem Leben eines Straßenhundes/Sterne sind Hoffnung – in einem Leben ohne Namen / Sternschnuppenklang – Wir sehen alle die gleichen Sterne)
  - 4 Christine Goeb-Kümmel, Bilder von euch: Tierzeichnungen und gefühlte Worte von Herz zu Herz Gebundene Ausgabe – Verlag Begegnungen, 20. März 2020, ISBN 978-3946723585  
Christine Goeb-Kümmel, Tierseelen sichtbar machen - Eine besondere Art der Kommunikation mit Tieren Taschenbuch – Verlag Begegnungen, 29. September 2020, ISBN 978-3946723622
  - 5 Christine Goeb-Kümmel, Zauber der Welten, Teil1 – Verlag Begegnungen, 1. Auflage 2011, ISBN 978-3-9814784-0-2

Liebe Birgit, auch dieses Mal warst du meine Erstleserin. Und genau wie bei meinem Buch „Wie ein Reh im Wald der Gefühle“ hat unser Austausch erst so manches Kapitel auf den Plan gerufen. Du hast mir immer wieder meine Zweifel genommen, wenn ich unsicher war. Hast mich gehalten, hast mich gefordert und mir nicht nur als Freundin, sondern auch als Psychologin oft noch weitere Sichtweisen aufgezeigt. Bei jedem Austausch mit dir lerne ich dazu, bei jedem Gespräch mit dir fühle ich mich komplett verstanden. Selbst wenn wir mal nicht einer Meinung sind, was aber nur sehr selten der Fall ist.

Danke für deine wertvolle Freundschaft!

Liebe Gisela, liebste Freundin und Deutschlehrerin. Manchmal haben wir wochenlang keinen Kontakt, aber unsere Verbindung empfinde ich stets als spürbar.

Wieder hast du mir eine ‚Vorkorrektur‘ für mein Buch angeboten und das, obwohl du wirklich mehr als genug zu tun hast!

Ich kenne sonst niemanden, der auf so wertvolle Weise auf Fehler aufmerksam machen kann. Es ist unglaublich, was ich durch dich schon alles lernen durfte, auch wenn ich meine „kölsche“ Grammatik wahrscheinlich nie ganz loswerde. Dat is, wie et is! Und gehört einfach zu mir!

Niemand rundet Sätze so wundervoll ab wie du! Durch dich bekommen die Dinge, die ich schreibe, erst ihren Glanz! Es ist so wertvoll, wie du mich an den Korrekturen teilhaben lässt. Wie du mich unterstützt, mich ermutigst, beim Schreiben umzudenken. Bei dir finde ich dort, wo andere Fehler kritisieren würden, immer die Ermutigung, es besser zu machen. Selbst wenn mir das nicht immer gelingen mag, ist es für mich eine unglaubliche Wertschätzung! Ob ich ohne dich tatsächlich „versucht“ hätte, Bücher zu schreiben? Ich denke nicht!

Liebe Astrid, du als meine beste Freundin mustest für so manches Kapitel herhalten. Du begleitest mich schon seit Kindertagen, mal mehr, mal weniger, bist aber immer da! Es gab Licht und Schattenseiten, aber gerade daran sieht man, dass eine Freundschaft in allen Lebenslagen Bestand haben kann.

Auch wenn mir die Molche heute leidtun, die wir als Kinder zusammen gefangen haben, bin ich dankbar für diese noch so unbedarfte Zeit, die ich mit dir verbringen durfte. Ich bin dankbar, wie wir gemeinsam „wachsen“ und uns in so vielen Lebenslagen begleiten durften. Auch wenn unsere Mütter schon mal dachten, wir hätten einen schlechten Einfluss aufeinander, möchte ich genau diesen Einfluss nicht missen! Ich hab dich lieb und ich bin stolz auf dich!

Lieber Josef, du bist die Stütze an meiner Seite. Du musst so einiges mit mir aushalten, bist lange nicht immer meiner Meinung, aber du bist immer da! Deine Liebe trägt mich! Du bist für mich der beste Mann, den man sich wünschen kann! Ich liebe dich!

Liebe Steffi, du bist die beste Tochter der Welt!

Liebe Mama, lieber Guido, ihr seid immer da, wenn meine Welt mal kurz zusammenfällt!



Ich möchte mich an dieser Stelle mit einem Gedicht für meinen Vater verabschieden:

Lieber Papa,  
Du hast mir fürs Leben  
eine ganze Menge mitgegeben.  
Es gibt so viele Tage,  
da würd ich so gerne noch mal mit dir reden.  
Dennoch weiß ich, du bist da,  
bist mir in vielen Weisen nah.  
Begleitest mich auf meinem Weg,  
bist der, der mir Federn vor die Füße legt.  
Du bist das Rascheln in den Blättern,  
obwohl nicht mal ein Windchen weht.  
Du bist der Geist in der Musik,  
weine ich wieder mal bei einem Lied.  
Du bist das Licht, das durch die Wolken fällt  
und mir meinen Tag erhellt.  
Auf meinen Wegen durch die Natur  
stelle ich mir immer vor,  
wie du auf meiner Schulter sitzt  
und gemeinsam mit mir den Weg genießt.  
Und ein Gefühl in meinem Herzen weiß gewiss,  
dass du das Licht auf meinen Fotos bist.  
So weiß ich, du bist stets bei mir.  
Du bist der Engel neben mir.  
Ich wünsche mir, dass mich in dieser endlosen Weite,  
auf all meinen Wegen dein Licht begleite.



## *Über Ute Wittig*

Die Erkenntnis, hochsensibel zu sein, brachte eine Wende in Ute Wittigs Leben.

Als eine Bekannte sie wegen ihrer sensiblen und empathischen Eigenschaften auf ihre Hochsensibilität hinwies, war Ute Wittig zunächst überrascht, da ihr das eigene Verhalten oft als eher unsensibel vorkam.

Zu diesem Zeitpunkt ahnte sie noch nicht, dass ihre Unsensibilität aus Reizüberflutung und damit verbundener Überforderung resultierte und sie damit eine typische Verhaltensweise hochsensibler Menschen aufzeigte.

Neugierig geworden, begann sich Ute Wittig intensiver mit diesem Thema zu beschäftigen, und die letztendliche Gewissheit, tatsächlich hochsensibel zu sein, war für sie wie ein Erwachen, ein Erkennen und letztlich eine unglaubliche Erleichterung. Plötzlich konnte sie ihr eigenes Leben aus einer komplett anderen Sicht betrachten.

Um ihrer eigenen Geschichte auf den Grund zu gehen und die Dinge zu verarbeiten und zu verstehen, die mit ihrer Sensibilität zu tun haben könnten, begann sie, tagebuchartig darüber zu schreiben. Aus diesen Aufzeichnungen entstand ihr erstes Buch „Wie ein Reh im Wald der Gefühle“.

Wie auch „Licht und Schatten im Wald der Gefühle“ ist es ein sehr persönliches Buch, in dem sie die Leser und Leserinnen an ihrer bedeutsamen Entwicklung teilhaben lässt.

Sich verstanden zu fühlen, ist mit die größte Sehnsucht vieler Hochsensiblen. Der Wunsch der Autorin ist es, mit ihren Erzählungen dazu beizutragen.

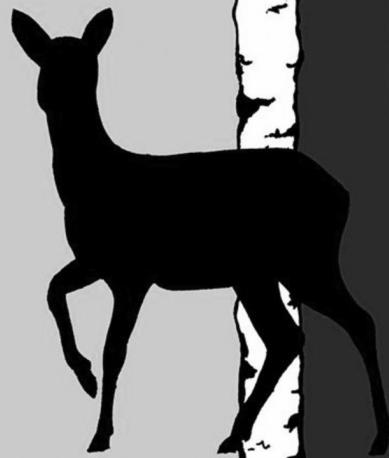
Wie ein Reh im Wald der Gefühle  
Aus dem Leben einer Hochsensiblen

ISBN 978-3-946723-60-8  
201 Seiten, mit Illustrationen  
16,95 Euro

Ute Wittig

# Wie ein Reh im Wald der Gefühle

Aus dem Leben einer  
Hochsensiblen



VERLAG



## *Eine Bitte*

Sie lieben die Natur, die Tiere, die Bäume und Pflanzen und unsere Erde, auf der wir leben?

Wenn Sie ein bisschen mehr erfahren, etwas tiefer hinter die Dinge schauen möchten, dann sind Sie bei uns richtig.

Wir beschäftigen uns auch mit dem nicht so Offensichtlichen, was uns umgibt – dem Spannenden, Ungewöhnlichen, Besonderen, das zwischen Himmel und Erde geschieht und darüber hinaus ...

Auf den folgenden Seiten finden Sie kurze Hinweise auf eine Auswahl unserer Bücher.

Näheres erfahren Sie auf unserer Webseite:

[www.verlagbegegnungen.de](http://www.verlagbegegnungen.de)

Wenn Ihnen das Buch, das Sie gerade gelesen haben, gefallen hat, wenn Sie uns, unsere Bücher und unsere Autoren mögen, dann sagen Sie es bitte weiter. Nichts ist so wichtig wie persönliche Empfehlungen!

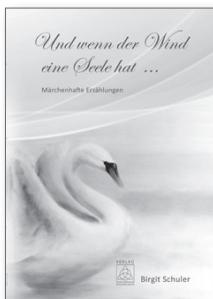
Bitte empfehlen Sie uns weiter!

Auch über geschriebene Rezensionen, besonders im Online-Buchhandel, freuen wir uns sehr! Für uns sind sie sehr hilfreich!

Mit einem herzlichen Dankeschön für Ihr Interesse und Ihre Unterstützung wünschen wir Ihnen viel Freude und besondere Begegnungen mit unseren Büchern.

Ihr Team vom Verlag Begegnungen

## Weitere Bücher des Verlags Begegnungen



### **Und wenn der Wind eine Seele hat**

Märchenhafte Erzählungen

Birgit Schuler

In 15 Geschichten schreibt die Autorin über das kleine Glück, das wir auf Schritt und Tritt entdecken können, erzählt sanft, zart und märchenhaft – dabei gleichzeitig realitätsbezogen und modern. „Echte“ Märchen wie die aus Kindertagen wechseln sich ab mit modernen Kurzgeschichten über die Problematiken der heutigen Zeit.

140 Seiten, mit Illustrationen,  
ISBN 978-3-946723-49-3, 14,95 Euro



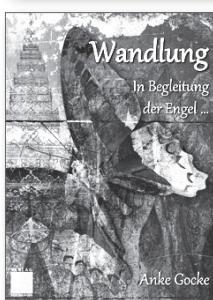
### **Sterne sind Hoffnung**

In einem Leben ohne Namen

Christine Goeb-Kümmel

In einem Land, in dem nur wenige Menschen ein Hundeleben als wertvoll erkennen, wird eine Hündin geboren, aufgeweckt und voller Lebenslust. Viele Jahre lang versucht sie, sich einen Platz in den Herzen der Menschen zu erobern, denn sie wünscht sich nichts mehr als ein Leben an deren Seite ...

94 Seiten, mit Illustrationen  
ISBN 978-3-946723-34-9, 9,95 Euro



### **Wandlung**

In Begleitung der Engel

Anke Gocke

Engel an unserer Seite ... Nicht wenige Menschen wissen, dass sie tatsächlich da sind und zu uns sprechen, wenn wir sie darum bitten ... In einer schwierigen Phase ihres Lebens gaben sie der Autorin Kraft und Mut, sich ihrer Situation zu stellen und wieder glücklich zu werden. Mit Hilfe der Engel lernte sie, neue Kraft zum Leben aus sich selbst zu schöpfen.

138 Seiten, mit Illustrationen, farbig und schwarzweiß  
ISBN 978-3-946723-30-1, 14,95 Euro



### **Fantasiereisen**

Geschichten zur Meditation

Birgit Schuler

Fantasiereisen sind ein kleiner Urlaub für die Seele. Gemeinsam mit wunderschönen, stimmungsvollen Fotos, die bewusst in Schwarz-Weiß gehalten wurden, sind die in dem Buch enthaltenen Fantasiereisen dazu geeignet, zu entspannen, Kraft zu tanken, Heilung zu unterstützen oder ganz einfach, die Seele baumeln zu lassen.

ISBN 978-3-946723-33-2, 8,95 Euro



### **Der innere Klang**

Eins sein mit dem Wesen der Bäume  
Marco Grottke / Ulrike Meister

Bäume sind lebendige und fühlende Wesen und seit jeher enge Vertraute der Menschen. Die energetischen Schwingungen unterschiedlichster Bäume wurden künstlerisch poetisch in Worte übertragen. Lassen Sie sich berühren vom lebendigen Fluss dieser Worte und den individuellen Baumenergien, die in wundervollen Bildern liebevoll zum Ausdruck gebracht wurden.

164 Seiten, davon 42 farbig,  
ISBN 978-3-9816162-2-4 21,95 Euro



### **Weg da – jetzt komm ich!**

Sind freche Engel immer weiblich?  
Christine Goeb-Kümmel

Resolute, kleine Straßenhündin mischt achtsame Familie auf. Ein unterhaltsames, heiteres Buch, das mit der Vermischung von Realität, Spiritualität und Fantasie Vertrauen darauf weckt, dass jeder auf die ein oder andere Art eigentlich immer das bekommt, was er braucht.

138 Seiten, bebildert,  
ISBN 978-3-9814784-2-6, 14,95 Euro



### **Der Platz, an dem Du lebst und was er mit Dir zu tun hat**

Christine Goeb-Kümmel

Was führt uns an den Platz, an dem wir leben? Warum sind wir dort? Wie können wir ergründen, welche Themen der Ort uns spiegelt? Auf der Basis geomantischer Untersuchungen ermöglicht Ihnen das Buch, sich Ihrer natürlichen und auch gebauten Umwelt auf eine neue, intensive Art zu nähern, Ihren eigenen Lebensraum zu entdecken und sich dabei selbst besser kennenzulernen.

312 Seiten, mit Fotos u. Zeichnungen,  
ISBN 978-3-9816162-3-1, 19,95 Euro

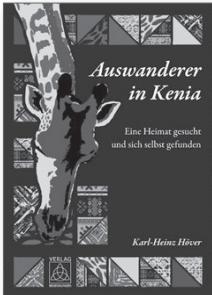


### **Ein Leben für Merlin**

Der Weg eines Hundes in eine Welt ohne Angst  
Johanna Hirt

Die wahre Lebensgeschichte eines Hundes, geboren im rauen Nirgendwo der Karpaten, wurde zu einem wertvollen Ratgeber, der dabei helfen kann, unverstandenen Hunden, aber auch ihren überforderten Menschen eine lebenswerte gemeinsame Zukunft zu ermöglichen.

116 Seiten  
ISBN 978-3-946723-47-9, 14,95 Euro



### Auswanderer in Kenia

Eine Heimat gesucht und sich selbst gefunden  
Karl-Heinz Höver

Träumen auch Sie manchmal davon, Ihr Leben von Grund auf zu ändern, alles Belastende zurückzulassen und irgendwo neu anzufangen? Der Autor beschreibt auf eine unkonventionelle und sehr persönliche Art und Weise, wie ihm zusammen mit seiner Frau genau dieser Schritt gelungen ist.

191 Seiten, mit farbigen Fotos,  
ISBN 978-3-946723-41-7, 17,95 Euro

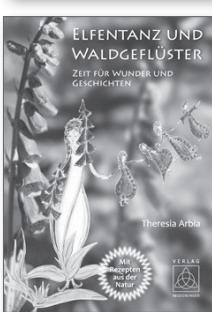


### Kräutersommer

Zeit für Geschichten – Theresia Arbia und Pamela Feil

Zeit für Geschichten – ist es nicht das, was wir so dringend brauchen? Mit diesem Buch darf unsere Seele auf Reisen gehen, begleitet vom betörenden Duft der Wiesenkräuter und dem leisen Raunen des Andersweltlichen. Es ist eine Reise in andere Zeiten, zu geheimnisvollen Orten, und wie im Märchen von Frau Holle finden wir uns wieder auf blühenden Wiesen, in wilden Kräutergärten und in der Fantasie der Worte ...

82 Seiten, mit Illustrationen,  
ISBN 978-3-9816162-4-8 12,95 Euro

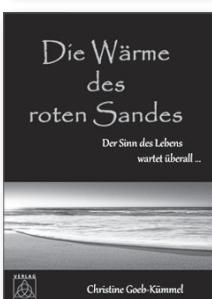


### Elfentanz und Waldgeflüster

Zeit für Wunder und Geschichten  
Theresia Arbia

In „Elfentanz und Waldgeflüster“ sind Erzählungen und Märchen – aus dem Reich hinter unseren Sinnen – verknüpft mit vielen vegetarischen und veganen Rezepten und interessanten Informationen über die Zutaten.

148 Seiten, mit farbigen Illustrationen  
ISBN 978-3-946723-37-0, 14,95 Euro



### Die Wärme des roten Sandes

Der Sinn des Lebens wartet überall  
Christine Goeb-Kümmel

Die Juristin Sally und das Straßenkind Jorge – zwei Menschen, wie sie bezüglich Alter, Geschlecht und Stellung in der Gesellschaft nicht unterschiedlicher sein könnten – treffen an einem Punkt ihres Lebens aufeinander, an dem es für beide nicht weiterzugehen scheint ...

Eine Erzählung über den Weg zum Sinn des Lebens.

165 Seiten, mit Illustrationen,  
ISBN 978-3-9467232-8-8 14,95 Euro