

Umgewichtung

Frage: Wie kann ein hochsensibler Hochbegabter besser mit Erfahrungen umgehen, wenn diese nicht mehr nützlich sind ?

Ich erinnere mich an Momente, in denen ich sehr deutlich gespürt habe: Etwas in mir reagiert über und gleichzeitig weiß ich, warum. Eine alte Erfahrung, tief abgespeichert, wird durch etwas scheinbar Alltägliches ausgelöst. Und obwohl ich heute erwachsen bin, feinfühlig reflektiert und rational verstehe, dass diese Reaktion nicht mehr zur Situation passt, passiert sie trotzdem.

Gerade als hochsensible Hochbegabte verarbeiten wir Erfahrungen sehr intensiv. Wir erinnern differenzierter, mit mehr emotionalen und sensorischen Details, oft verknüpft mit inneren Bildern, Szenen, Zusammenhängen. Was einmal tiefe Spuren hinterlassen hat, Lob wie Kränkung, Ausgrenzung wie Überforderung, bleibt präsent. Nicht nur als Erinnerung, sondern als inneres Muster: So bin ich. So ist die Welt.

Und genau da liegt die Herausforderung: Was wir so intensiv abgespeichert haben, wirkt oft noch weiter, obwohl es längst nicht mehr hilfreich ist. Alte Lehrerkommentare, verletzende Bemerkungen von Gleichaltrigen, subtile Ablehnung in Gruppen, sie sind oft nicht einfach vergessen. Sie wirken nach. Und sie werden manchmal zur inneren Wahrheit.

Ich musste lernen, dass diese „alten Wahrheiten“ überprüft werden dürfen. Dass ich heute entscheiden kann, ob ich sie noch brauche. Ob sie noch zu mir gehören oder ob sie mich eigentlich kleinhalten, ausbremsen, verunsichern.

Umgewichtung bedeutet für mich: Ich gebe meiner Gegenwart mehr Gewicht als meiner Vergangenheit. Ich spüre nach, wann ich aus einem alten Muster heraus reagiere und frage mich: Wäre diese Reaktion heute noch nötig, wenn ich mir selbst glauben würde?

Ich habe gelernt, mich an aktuelle Erfahrungen zu orientieren und mich zu Fragen: Wer bin ich heute, in sicheren Beziehungen? Wie werde ich in meiner Arbeit erlebt? Was sehe ich, wenn ich mir erlaube, mitfühlend auf mich zu blicken?

Umgewichtung heißt nicht, alte Erfahrungen zu verdrängen. Es heißt, sie neu einzuordnen, mit mehr innerer Autorität. Ich darf die sein, die ich heute bin. Ich darf mein Selbstbild aktualisieren. Ich darf meine Reaktionen prüfen und liebevoll korrigieren.

Was mir dabei hilft:

1. Innere Dialoge zu bemerken und bewusst zu unterbrechen
2. Mich nicht über vergangene Verletzungen zu definieren, sondern über aktuelle Entwicklung
3. Mit vertrauten Menschen über alte Glaubenssätze zu sprechen, um sie ins Verhältnis zu setzen
4. Mir selbst zu erlauben, neue Erfahrungen wirklich anzunehmen und sie nicht sofort zu relativieren
5. Mich daran zu erinnern, ich bin nicht mein früheres Umfeld. Ich bin nicht die Meinung anderer. Ich bin nicht meine Schutzreaktion.