

Andrea Weise

Sensibel im Alltag



Sensibel im Alltag

[Sensibel](#)

[Impressum](#)

Sensibel im Alltag

Wichtige und nette Hinweise:

Ich hoffe, es ist richtig, dass ich dich in dem Buch mit „du“ anspreche.

Dieses Buch ist für dich, ich habe es für dich geschrieben – es darf dich zum Nachdenken bringen und dir ggf. helfen. Ich bin bestimmt nicht klüger als du, aber ich hatte viel Zeit zum Nachdenken während Erkrankung. Ich bin kein Arzt oder Therapeut. Wenn du dich krank fühlst oder es dir seelisch schlecht geht, bist du selbst verantwortlich, einen Arzt oder Therapeuten aufzusuchen. Du selbst bist verantwortlich für dein körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden.

Mir liegen die Menschen am Herzen und ich möchte anderen helfen, das Leben lebenswert(er) zu machen.

Ich gebe hier auch meine Erfahrungen weiter, meine Ratschläge oder Hilfestellung wähle ich nach bestem Wissen und Gewissen aus. Diese dienen der Hilfe und Unterstützung im Alltag, um evtl. Verbesserungen der Lebensqualität zu erzielen, diese können jedoch nicht garantiert werden.

Gegen etwas mehr Lebensfreude im Alltag ist aber doch nichts einzuwenden?!

Und jetzt geht es endlich los...

In den letzten Jahren wird viel von „hochsensibel“ gesprochen.

Jedoch sensibel sind wir alle.

Manche Menschen schaffen es, ihre Gefühle hinter einer dicken Mauer zu verstecken und nach außen hin so zu tun, als wären sie „richtig gut drauf“ und richtig „abgeklärt“. Aber, ich wiederhole mich, denn ich bin der Meinung, dass wir Menschen alle sehr sensible Wesen sind. Selbst die Härtesten unter uns weinen auch heimlich zu Hause ... (und das ist nicht schlimm!). Wer sagt, was richtig oder falsch ist, wer? Keiner.

Ob hochsensibel oder nicht, ab wann es von „normal sensibel“ zu „hochsensibel“ wird, und ob es überhaupt klare Grenzen gibt, wer weiß das schon? Fakt ist doch: wir alle müssen wieder viel rücksichtsvoller miteinander umgehen, denn was weiß ich schon von dem anderen Menschen (vielleicht ist er krank, hat Kummer etc.). Auch der Alltag muss wieder lebenswerter werden. Wir müssen es uns doch nicht so schwer machen gegenseitig. Denkst du nicht auch?

Aus unserem Alltag: Treffen sich zwei Menschen auf dem Weg zum Einkauf:

„Hallo, wie geht es dir so?“

„Ach, ganz gut.“

Das ist meist die erste Frage und die darauffolgende Antwort, wenn man anderen Menschen begegnet, sei es im

Treppenhaus, auf der Straße, im Supermarkt oder beim Arzt etc.

Jetzt frage ich dich: Wie geht es dir heute so, wie geht es dir im Moment?

Also fragst du dich nun selbst: „*Wie geht es mir heute so? Wie geht es mir im Moment so?*“

„Ist ja egal, die Frage spielt keine Rolle, da ich sowieso funktionieren muss. Mich fragt doch keiner. Der Alltag ist wie er ist. Wie es mir geht, ist völlig belanglos. Es muss ja alles so sein. Man kann eh nichts ändern.“

Dies sind meist die Antworten. Sind es auch deine Antworten, erkennst du dich wieder?

Es geht um Gefühle, denn, wie es mir geht, ist ja so ein Gefühl, oder? Dürfen wir noch Gefühle haben? Als Erwachsene? Ist das nicht unmodern? Wir sind doch im Hamsterrad des Alltages genug ausgelastet, jetzt auch noch „Gefühlsdudelei“?

Aber frage dich, machst du das, was du alltäglich machst, egal, ob du arbeitest oder zu Hause bist, mit Freude?

Du und dein Alltag, das Wort Alltag beschreibt ja schon gut, dass alle Tage gemeint sind und nicht nur die Wochenenden und Feiertage. Es ist dein Leben – der Alltag. Da darf und muss auch Freude sein und Freude ist ein so schönes Gefühl. Ja, wenn es nur so einfach wäre...

Es ist nicht so schwer, du wirst es sehen, komm und lies ein paar Zeilen, gern auch das ganze Buch, denn ich habe es für dich geschrieben.

Aber der Reihe nach...

Beginnen wir zunächst einmal bei unserem Start hier auf der Erde, unserer Geburt.

Wir werden mit bestimmten Fähigkeiten geboren. Ich denke hier an die Fähigkeiten, die unser Körper, natürlich in steter kooperativer Zusammenarbeit mit Geist und Seele, besitzt.

Jeder verfügt über Fähigkeiten und jeder wird gebraucht, auch du!

Nicht nur Mathematikasse oder Lehrer, nein, auch Müllfahrer, Sänger, Arbeitslose, Reinigungskräfte, Behinderte, Ärzte, Polizisten, Feuerwehrleute, Obdachlose, Pflegepersonal und die Liste ist endlos, haben jeweilige eigene Fähigkeiten und auch Talente. Ich habe die Aufzählung durcheinander gewürfelt, um keine Wertigkeit einzubringen. Wir brauchen dich als Einzelnen mit deinen Fähigkeiten und wir erfreuen uns an verschiedenen Talenten, Menschen, die uns zum Beispiel mit Musik, Malerei oder Sport begeistern. Du hast, wie jeder andere Mensch auch, ebenso Talente.

Ich brauche, und auch du brauchst, andere Menschen, denn du lebst nicht auf einer Insel mit Selbstversorgung. Von jeher haben die Menschen auch nur in der „Sippe“ überlebt, aber das nur am Rande und darum geht es mir jetzt nicht, vielmehr um die Fähigkeiten eines jeden Einzelnen.

Du bist gut, so wie du bist, behaupte ich jetzt einfach so. Auch durch dein Handeln und deine Leistungen, wenn du anderen damit nicht schadest, bist du gut. Selbst wenn ich keine große Durchsetzungskraft habe und mir nicht immer viel gelingt im Alltag (jeder Tag ist anders, jeder Moment

ist anders), so zählen auch die kleinen Dinge. Misserfolge haben ebenso ihren Wert, denn das Lernvermögen daraus ist wichtig. Der Schein nach außen trügt oft, man muss hinter die Fassade schauen. Selbst große Erfolge haben ihre Schattenseiten. Alles oder fast alles im Leben hat zwei Seiten.

Jeder Mensch freut sich, wenn er etwas geschafft hat, ein Ziel erreicht und wenn er bejubelt wird, nicht nur Künstler und Sportler, auch wir als kleine „Hanseln“.

„Bejubele dich selbst“, wird neuerdings oft geraten, „finde dich selbst und dein Potenzial“, „Selbstverwirklichung“ und „Selbstoptimierung“ sind Begriffe der jüngsten Zeit. Wir wollen es nicht übertreiben und ganz langsam anschauen, was dahintersteckt.

„Ich soll mich selbst bejubeln?“

„Wofür?“, fragst du dich.

„Und ist das nicht egoistisch, selbstherrlich oder arrogant?“.

„Nein, das mache ich nicht“.

Wofür sollst du dich denn selbst bejubeln? Na, erst einmal, dass du auf der Welt bist. Du bist so, wie du bist, schon mal nicht schlecht. Du leistest auch etwas, für dich und für alle Mitmenschen, auch die kleinen Dinge sind wichtig.

„Was leiste ich denn“, überlegst du im stillen Kämmerlein so vor dich hin.

Uns fällt es so schwer, uns selbst vernünftig und realistisch einzuschätzen.