

Das Meeting

Wenn nichts mehr zu helfen scheint, dann rettet das Gespräch mit einem Gleichgesinnten einen oftmals aussichtslosen Tag.

Für einen sensiblen Menschen, der ein gutes und erfülltes Leben führen will, genügt es nicht, sich einfach abzulenken, Medikamente zu schlucken oder sich in Abgrenzung zu üben. Er braucht eine praktische Anleitung, in der die eigene Empfindsamkeit zum Ausdruck kommen und er seine individuellen Talente schrittweise entwickeln darf. Wir sehen Menschen, die mit Hochsensibilität veranlagt sind, als natürliche Sicherheitseinrichtung unserer Art. Nur wenn die Wahrnehmungen von HSP auch als Warnsignale erkannt und von anderen ernst genommen werden, können sie uns vor Schäden durch toxische Einflüsse bewahren.

Wir sehen psychische Erkrankungen, Allergien, Krebs oder psychosomatische Beschwerden allesamt als Folgen einer ignoranten Lebensführung, die der eigentlichen Natur des Menschen zuwiderläuft. Vielmehr sind es für uns offensichtliche Folgen von Degeneration sowie Hinweise darauf, dass der Mensch in Disharmonie mit sich selbst, seiner Umwelt und der Natur lebt.

Das Besondere der Treffen ist die Art und Weise, wie die Anwesenden einander begegnen. Durch Anonymität werden die hierarchischen Strukturen der Umwelt außer Kraft gesetzt. Scham und Angst verlieren ihren Schrecken und Stigmatisierung wird entkräftet. In der Gruppe zählt nur die Aussage des Menschen. Ob Hochsensibler, Nichthochsensibler, Gesunder, Kranker, Betroffener oder Angehöriger ist dabei völlig gleich.

Hier unsere konkreten Empfehlungen zum Ablauf eines Meetings:

Alle, die mitmachen wollen, setzen sich auf annähernd gleicher Augenhöhe – Ältere wie auch Kinder – an einem Tisch im Raum, der frei von Substanzen, anderen Störfaktoren und Ablenkungsmöglichkeiten ist, im Kreis auf.

Sehr wichtig ist auch die konkrete Bestimmung der Anfangs- und Endzeit des Meetings. Wir empfehlen 90 Minuten. Einer der Anwesenden übernimmt die Sprecherfunktion und eröffnet die Zusammenkunft mit den Worten:

„Wir wollen mit der Aussprache beginnen.“

Der Meeting-Ablauf

Gliederung

Nachdem Ruhe eingekehrt ist, fährt der Meetingsprecher unter Nennung seines Vornamens fort:

✧ „Ich bin ... (Vorname). Schön, dass wir jetzt alle hier sind!“

✧ Er liest die **Präambel** von SAG7 laut vor.

„SAG7 ist eine Gemeinschaft von Menschen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um sich selbst und anderen zur Genesung zu verhelfen.

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der aufrichtige Wunsch, mit selbst- und fremdschädigendem Verhalten aufzuhören. Die Gemeinschaft erhält sich durch Förderungen, Spenden und eigene Zuwendungen. Die Selbsthilfe ist kostenlos und anonym.

Die Gemeinschaft ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen.

Unser Hauptzweck ist, unsere Hochsensibilität bewusst zu leben und andere bei ihrer Bewusstwerdung zu begleiten.“

✧ Nun stellt er die vier Fragen:

1. Sind alle Störquellen vom Tisch?
2. Möchte jemand an meiner Stelle den Chair übernehmen?
3. Hat jemand einen Themenwunsch?
4. Möchte jemand gleich etwas sagen?

Folgender Satz wird nun laut vorgelesen:

✧ „Was wir hier hören, wen wir hier sehen, wenn wir gehen: wir lassen es hier. Alles, worüber wir jetzt sprechen, bleibt auch hier.“

✧ „Hochsensibilität per se ist weder Charakterfehler noch Krankheit, sondern ein markanter Wesenszug, der uns mit der Geburt in die Wiege gelegt wurde.“

Wir machen uns bewusst, dass Hochsensibilität eine Besonderheit der Reizverarbeitung ist. Das bedeutet aber nicht, dass HSP immer gesund sind: Genau wie andere Menschen können auch Hochsensible erkranken. Hochsensibilität und psychische Erkrankung können also zusammen auftreten. So werden Menschen, die sich selbst als hochsensibel empfinden und psychisch auffällig sind, berechtigterweise oftmals mit Zweifeln und Kritik konfrontiert, nämlich als zu anspruchsvoll, besonders zartbesaitet, auffallend überempfindlich und vulnerabel, bis hin zu trendorientiert, exzentrisch, wahn- oder schwachsinnig. Eine tiefgehende Informationsverarbeitung und raschere Reizüberflutung haben Auswirkungen auf viele Bereiche, wie beispielsweise die Wahrnehmung, Weltanschauung, Persönlichkeitsentwicklung oder das Denken, Fühlen und Handeln von Betroffenen. Dadurch stellt die Hochsensibilität sowohl für HSP als auch für die Gesellschaft eine große Herausforderung dar (Parlow 2003). Als Teil des Temperaments bestimmt die Sensibilität immer auch den individuellen Umgang mit Gefühlen, die Stärke des Antriebs, die Kontrollfähigkeit und das Verhalten eines Menschen. Mit zunehmendem Alter nimmt auch die Sensibilität des Menschen zu.

Demnach richtet sich das 12-Schritte-Programm von SAG7 an alle Menschen, die – völlig unabhängig vom Sensibilitätsgrad – einfach über ihre Erfahrungen reden und ihre bisherige Einstellung zum Leben unter dem Licht neuer Erkenntnis beleuchten wollen. So wird Genesung durch Transparenz wirksam.

Wir melden uns beim Sprecher mit kurzem Handzeichen, wenn wir etwas sagen wollen. Wenn wir an der Reihe sind und unsere Erfahrungen geteilt haben, dann beenden wir unsere Äußerung mit einem einfachen „Danke“. Das ist das Zeichen für die anderen, dass der jeweilige Redner mit seinen Ausführungen vorerst fertig ist.

Einer spricht, die anderen hören zu. Dazwischenreden und Diskussionen sind nicht vorgesehen. Niemand wird unterbrochen, indem wir ihm vielleicht mit unserer persönlichen Meinung ins Wort fallen.

Unterbrechungen sind nur in äußersten Fällen durch den Sprecherdienst erlaubt. Er herrscht nicht, sondern führt begleitend. Wortbeiträge, die gegen Traditionen, andere Menschen, deren Einstellung, Geschlecht, soziale Herkunft, körperliche oder geistige Beschaffenheit gerichtet bzw. beleidigend sind, sowie persönliche Angriffe, Kritiken und Themen ohne Bezug zum Thema, sind unerwünscht.

Wir ziehen nicht über Nichtanwesende her und bemühen uns, über unsere ganz persönlichen Gefühle und Gedanken zu sprechen. Wie wir uns in einer gewissen Situation oder durch eine etwaige Handlung gefühlt haben und was sie in der Folge in uns bewirkt und mit uns gemacht hat. Du-Botschaften sind zu unterlassen, die Artikulation in Ich-Botschaften zu üben. Das kommt einem anfänglich sehr befremdlich vor, doch wie ihr bald sehen werdet, bewirkt das gewahre Wunder.

Anschließend liest der Sprecher den 1. unseres 12-Schritte-Programms. Das Faltblatt wird weitergereicht und jeder Freund liest den jeweils nächsten Schritt. Natürlich nur, wenn er will, ansonsten gibt er dieses einfach weiter.

12 Schritte

1. Wir gaben zu, dass wir unsere Sensibilität verdrängt und dadurch am wesentlichen Sinn unseres Lebens vorbeigelebt haben.
2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht – größer als wir selbst – Regeneration bewirken und uns unsere Gesundheit wiedergeben kann.
3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Vorsehung – wie wir sie verstehen – anzuvertrauen.
4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Selbstreflexion in unserem Leben.
5. Wir gestanden uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt die genaue Natur unseres Verhaltens ein.
6. Wir wurden völlig bereit, die besonderen Eigenschaften unserer Hochsensibilität schrittweise zu entwickeln und aufgetretene Charaktermängel zu beseitigen.
7. Anmutig erbat ich, dass die Entfaltung unseres Sinnreichtums alle Makel von uns nimmt.
8. Ich machte eine Liste aller Personen, denen ich Schaden zugefügt hatte und wurde willig, ihn bei allen wiedergutzumachen.
9. Indem ich mein unmittelbares Verhalten der Natur und den Menschen gegenüber änderte, mache ich durch Mitgefühl und Sanftmut alles wieder gut, wo immer es möglich ist. Es sei denn, ich hätte dadurch sie oder andere verletzt.
10. Wir setzen die Reflexion fort, und wenn ich Unrecht habe, gebe ich es sofort zu.
11. Durch Gebet und Besinnung stärke ich täglich die bewusste Verbindung zu Gott – wie ich ihn empfinde. Ich bitte ihn nur, dass er sich mir offenbart und mir die Kraft gibt, mich eigenverantwortlich zu entfalten.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erleben durften, versuchten wir, diese Botschaft an andere Menschen weiterzugeben und ihre Prinzipien in unseren täglichen Angelegenheiten zu praktizieren.

Der Sprecher beginnt nun damit, seine ganz persönlichen Erkenntnisse, Empfindungen, Gedanken und Gefühle zum jeweiligen Schritt und Thema zu eröffnen. Jeden Monat ein neuer Schritt. Er bringt seine Erfahrung ein. Er beendet seinen Beitrag mit den Worten:

„Danke fürs Zuhören. Ich bitte euch nun, gemeinsam Erfahrung, Kraft und Hoffnung zu teilen. Die Aussprache gehört uns.“

Worüber reden nun die Freundinnen und Freunde im Meeting?

Gesprochen wird über alles, was den Anwesenden wichtig und wesentlich erscheint. Vor allem aber über ihre eigenen Gedanken, Gefühle und Empfindungen. Vielleicht sprechen sie von der Zeit ihres Lebens, als eine Abhängigkeit ihr Chef war oder sie noch an den Symptomen einer Erkrankung litten, weil sie sich noch nicht selbst annehmen konnten. Oder sie äußern sich über die Zeit danach, von ihrem Weg in ein bewusstes, achtsames und nüchternes Leben, nachdem sie gelernt hatten, im Hier und Jetzt die Möglichkeit der freien Wahl zu haben. Augenblickliche Schwierigkeiten in ihrem Leben werden genauso geäußert wie Schönes, das sie erfreut hat.

Alle Themen, die sich auf das Programm und den Lebens- und Leidensweg eines Menschen beziehen, sind willkommen. Hier freut man sich über jeden Neuen, der eintritt, weil er den aufrichtigen Wunsch hat, mit sich selbst und seiner Umwelt ins Reine zu kommen. Jeder, der etwas zu sagen hat oder sich der Gruppe mitteilen möchte, kann dies tun. Auftauchende Fragen werden nach dem Meeting beantwortet.

Im Meeting selbst spricht jeder nur für sich selbst. Namen anderer werden nicht genannt, Kritik soll nicht geübt und Ratschläge nicht erteilt werden. In den Meetings kann jeder Mensch die Fähigkeit entwickeln, sich selbst zu erkennen: durch seine eigene Aufrichtigkeit und Offenheit sowie das ehrliche Selbstbekenntnis der anderen. Jeder lernt, seine eigenen Schwächen, Charakterfehler, Handlungsweisen und Anschauungen zu reflektieren, um schließlich sein tägliches Leben nach den Prinzipien auszurichten.

Dadurch lernt jeder Mensch, sich in seiner eigenen Geschwindigkeit zu entwickeln sowie zu sich und seinen Talenten zu stehen. Gleichzeitig beendet er seinen Kampf und Widerstand gegen sich selbst und seine Umwelt. Ein anderer Anonymer wird ähnliche oder aber auch ganz andere Schwierigkeiten haben und kann schildern, wie er damit fertig wird und was er heute anders macht als früher. Die Erkenntnis, mit seinen Herausforderungen nicht alleine dazustehen, vielleicht überhaupt das erste Mal im Leben überhaupt von einem Menschen angehört zu werden, bringt spürbare Erleichterung. Die Beispiele anderer, die durch ihre Bewusstwerdung aus einer vormals trostlosen Lage einen neuen Start ins Leben gefunden haben, spenden Hoffnung, Mut und Zuversicht.

Die Anonymen Hochsensiblen treffen sich regelmäßig, um ihre Erfahrungen und Erkenntnisse auszutauschen. Der ständige Kontakt untereinander, der durch Aufrichtigkeit und Offenheit gegenüber der eigenen Menschlichkeit geprägt ist, erhöht die Bereitschaft, sich selbst besser erkennen, annehmen, vertrauen und lieben zu lernen. Die bis dahin unterdrückten, in den eigenen Schatten verdrängten, unerfüllten Bedürfnisse nach Ehrlichkeit, Geborgenheit, Anerkennung, Freundschaft und Zugehörigkeit, all die quälenden Zweifel und die nagende Ungewissheit, können durch Selbstannahme und Selbstklärung durchbrochen werden.

Der Neue lernt, bewusst im Hier und Jetzt zu leben. Nur diesen heutigen Tag. Anstatt länger gegen seine eigene Veranlagung ankämpfen zu müssen, lernt er, in dieser neuen Freiheit das Leben zu genießen. Das ist eine große Herausforderung und oftmals nicht einfach, zumal die Systeme dieser Welt nicht auf die Bedürfnisse des sensiblen Menschen abgestimmt sind. Die meisten Hochsensiblen sind durch das lebenslange Verdrängen ihrer Veranlagung oft in Abhängigkeiten gerutscht. Ganz egal, ob diese an Suchtmittel wie Alkohol, Nikotin, Drogen oder Substanzen wie Medikamente, Koffein, Zucker udgl. gekoppelt sind. Auch die Süchte nach Geld, Arbeit, Spielen, Computer, Sex, Streit oder Aufmerksamkeit sind nur Ausformulierungen von zwanghaftem Anpassungsverhalten als Versuch der Selbstregulierung.

Sobald der Betroffene erkennt, dass er nicht mehr länger gegen seine Veranlagung ankämpfen muss, sinkt auch der Drang und Zwang, etwas in sich wegmachen zu wollen und sich zwanghaft an die Mehrheit anpassen zu müssen. Also hört er auf, sich in eine erwünschte Weltsicht zu flüchten. Selbst- und fremdschädigendes Verhalten beginnen, langsam nachzulassen. Er erkennt, dass er seine Wahrnehmungen und seinen sensiblen Wesenskern nicht länger betäuben, verdrängen oder verleugnen kann. Der Weg aus zwanghaftem, abhängigem und unfreiem Verhalten ist somit gebnet.

So beginnt der Hochsensible, sein verworrenes Denken und seine unglücklichen Gefühle zu rechtzurücken und seine natürliche Bestimmung zu entdecken. Durch die Anwendung des Zwölf-Schritte-Programmes lernt er, seine Leiden zum Stillstand zu bringen und sich langsam zu dem Menschen hin zu entwickeln, als der er seine Begabung zum eigenen wie auch zum Wohle anderer, einsetzen kann.

Diese Schritte sind Empfehlungen, durch die er lernen kann, besser mit seinen Gedanken, Gefühlen und den Fähigkeiten seiner Hochsensibilität zurechtzukommen. Nach und nach erkennt er, dass er dadurch mit besonderen Eigenschaften ausgestattet ist, die für ihn in Empfindungen wie Güte, Liebe, Sanftmut und Mitgefühl erkennbar werden. Somit kann er ein spirituelles Erwachen erleben, ein zufriedenes Leben führen und eine bis dahin unbekannte Freiheit kennenlernen. Dem Neuen wird empfohlen, regelmäßig mit anderen Hochsensiblen bewusst in Begegnungen zu gehen und hernach in Austausch zu bleiben.

Anonyme Hochsensible zu sein bedeutet, als sozial-emotional intelligenter Mensch durch ein gesundes Maß an Selbst- und Nächstenliebe für andere Menschen da zu sein, vor allem für jene, die noch an Beschwerden leiden – kostenlos und anonym. Darin versteht sich die Botschaft von SAG7: *So wie wir es empfangen haben, so sollen wir es weitergeben.* Ja das ist es, wozu sich jeder von uns entschlossen hat.

In den Aussprachen werden augenblickliche Ärgernisse ebenso verbal ausgedrückt wie Erfreuliches. Alles, was sich auf uns selbst bezieht, ist willkommen. Familienmitglieder können ausdrücken, was ihnen am Herzen liegt und sich in geschützter Atmosphäre ihren Verwandten und Angehörigen mitteilen. Ohne dafür kritisiert, gedemütigt, bevormundet, beschämt oder belächelt zu werden. Das Zwölf-Schritte-Programm ist ein Selbstfindungsprogramm für alle Menschen. Es will eine neue Gesprächskultur in unsere Welt bringen, um der menschlichen Gemeinschaft wieder den wesentlichen Sinn und Zweck darin zu vermitteln. Dazu braucht es geschützte Begegnungszonen in entspannter Atmosphäre, in denen sich sowohl Hochsensible als auch Nichthochsensible ihre Sichtweisen, Erfahrungen und Anschauungen äußern und näherbringen trauen.

Nun folgen die Wortbeiträge der Freunde, die sich zuvor durch kurzes Handzeichen beim Sprecher angemeldet haben. Die Wortmeldungen beginnen in der Regel damit, dass der Freund seinen Vornamen nennt und hinzufügt: „Ich bin HOCHSENSIBEL.“ Vorausgesetzt, er ist bereits zu der Einsicht gekommen, dass dies für ihn zutrifft. Hat er zu Ende gesprochen, kommt ein „DANKE.“

Weiter geht es mit einer kurzen Empfehlung über Sponsorschaft, einer kurzen Erklärung von Hochsensibilität als genetische Erbanlage oder auch dem Lesen eines Abschnittes aus SAG7 Literatur.

Zur vereinbarten Zeit beendet der Sprecher das Meeting mit den Worten:
„Danke für die Aussprache. Kommt wieder. Es wirkt.“

Er fährt damit fort:

„Wir wollen das heutige Meeting mit unserem Gelassenheitsspruch beenden.“

- ✧ Alle Anwesenden erheben sich, stellen sich im Kreis auf und sprechen gemeinsam den Gelassenheitsspruch:

**Bitte gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.
Danke!**

**Bewusste 24h
Kommt wieder, es wirkt!**

- ✧ Zum Ende des Meetings lässt der Sprecher den „Hut“ herumgehen für die Spenden. Dann sagt er „SAG7 erhält sich durch eigene Spenden. So steht es in unserer 7. Tradition.“