Sich selbst halten

Wie HSP lernen, sich fallenzulassen

Viele Hochsensible suchen ihr Leben lang nach Menschen, die ihnen Halt geben - oft aus der Erfahrung heraus, dass sie als Kind nicht ausreichend emotionale Wärme erhalten haben. Sie sehnen sich unbewusst nach Partnern, die die innere Wunde versorgen und machen dabei immer wieder die Erfahrung, dass sie sich nicht richtig fallenlassen können.

Warum das so ist, weshalb es viel gesünder ist, den Halt in sich selbst zu finden und welche Wege es dafür gibt, erfährst du jetzt.

Wichtig!	Natürlich ist es wichtig, sich in Beziehungen wohlzufühlen und auch Geborgenheit zu spüren. Oft erwarten wir jedoch unbewusst, dass unsere Partner unsere tiefen seelischen Wunden heilen - und das ist nicht ihre Aufgabe, sondern eine Überforderung.

Warum viele Hochsensible Halt in Beziehungen suchen

Wir alle sind soziale Wesen und “brauchen” Beziehungen, um uns in ihnen **spiegeln** zu können. Nur im Austausch mit anderen Menschen können wir erfahren, wie stabil wir sind, was uns schwerfällt und welche Dinge uns triggern.

Und natürlich ist es wunderschön, von Menschen umgeben zu sein, die einen verstehen und auch mal helfen, wenn es nötig ist. Es ist **immer bereichernd, gemeinsam Projekte umzusetzen**, zu lachen und zu wachsen.

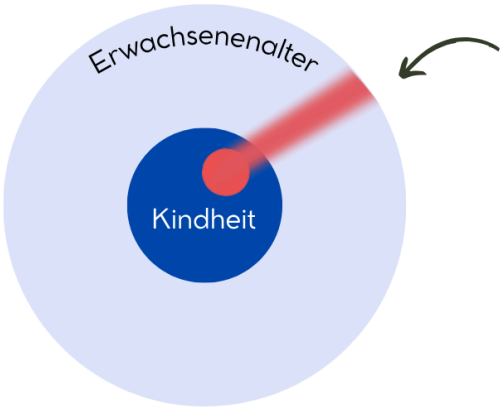
Erwachsene Beziehungen zeichnen sich vor allem dadurch aus, dass sich jeder über seine inneren Verletzungen bewusst ist, sich eigenverantwortlich um sie kümmert und bemerkt, wenn er sie auf sein Gegenüber projiziert.

Beziehungen erhalten dann eine **ungesunde Dynamik**, wenn wir von anderen Menschen erwarten, dass sie unsere inneren Wunden heilen, die wir in unserer Kindheit erhalten haben. Wir erwarten von ihnen (oft unbewusst), dass sie "wieder ganz machen", was früher schiefgelaufen ist. Wir wünschen uns Halt - nicht nur auf einer erwachsenen, sondern auch auf einer kindlichen Ebene.

Das ist problematisch, weil unser Gegenüber das nicht leisten kann. Dadurch entstehen schnell **Machtgefälle, Überforderung und emotionale Abhängigkeit**.

Je toxischer die Rahmenbedingungen für uns HSP in der Kindheit waren, desto mehr erwarten wir von Partnern, dass sie uns auch auf kindlicher Ebene unser Bedürfnis nach Halt stillen. Je tiefer und älter die Wunde des "fehlenden Halts" in uns ist, desto stärker sind wir darauf angewiesen, sie selbst zu heilen.

Wie frühe seelische Wunden Beziehungen beeinflussen



= **Wunde**, die in der Kindheit erworben wurde und bis ins Erwachsenenalter hineinstrahlt - z. B. die Erfahrung, **nicht gehalten worden** zu sein (erzeugt kindliche Bedürftigkeit)

Jeder Mensch hat seelische Verletzungen **(Traumata)**. Entscheidend ist, ob er sie eigenverantwortlich versorgt oder unbewusst von anderen erwartet, dass sie versorgt werden.

Bewusster, eigenverantwortlicher Umgang mit der inneren Wunde

- offene Kommunikation von Grenzen und Verletzungen (ohne Scham)
- Partner versuchen, gesunde Rahmenbedingungen zu gestalten, damit jeder **selbstständig** innere (besonders frühe) Wunden heilen kann
- Projektionen werden als solche erkannt

Unbewusster Umgang mit inneren Wunden + Projektion

- Trigger durch Partner werden als persönlicher Angriff gewertet (& nicht mit Wunde in Verbindung gebracht)
- keine offene Kommunikation, eher Verletzungen, Beschämung etc.
- unbewusste Erwartung, Partner möge Wunde heilen → Frustration, Ärger, Schuldzuweisungen

Warum es gesünder ist, Halt in sich zu finden - statt einzufordern

Innerer Halt ist die Grundlage dafür, dem Leben mit Neugier und Offenheit begegnen zu können. Je weniger Halt wir in uns spüren, desto **abhängiger** sind wir davon, dass die Umstände sicher sind und uns Halt geben. Denn unser strapaziertes Nervensystem kommt erst dann zur Ruhe, wenn alles um uns herum unseren Vorstellungen von Sicherheit entspricht.

Wenn es uns Hochsensiblen aber gelingt, den inneren **Halt in uns selbst** zu finden, sind wir unabhängiger von dem, was um uns herum geschieht - und können Beziehungen auf Augenhöhe führen. Wir sind weniger anfällig dafür, in ungesunden Beziehungsdynamiken zu landen, weil wir emotional unabhängiger sind und unsere Kontakte nicht mehr durch die **Brille der kindlichen Bedürftigkeit** auswählen.

Den Halt, nach dem wir solange gesucht haben, haben wir in uns selbst gefunden - ein tiefes Gefühl von Wärme, Geborgenheit und Sicherheit. Unser Nervensystem kann endlich richtig entspannen.

Wichtig: Es ist ganz normal, dass es lange dauert, bis sich ein Gefühl von innerer Sicherheit einstellt - besonders, wenn du diesbezüglich noch keine/wenig Erfahrungen gemacht hast.

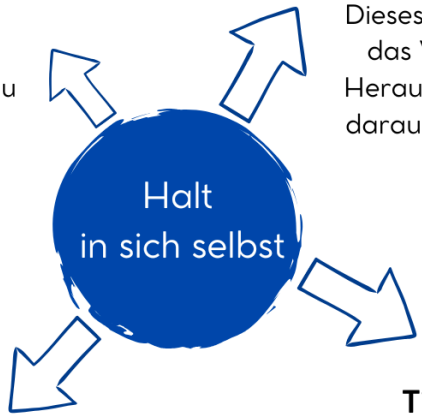
Warum es gesünder ist, sich selbst Halt zu geben, als vom Halt anderer abhängig zu sein

Innere Stabilität statt äußere Abhängigkeit

Wenn du deinen Halt in dir selbst findest, bleibt dein seelisches Gleichgewicht auch dann bestehen, wenn sich äußere Umstände ändern – wenn dich jemand enttäuscht, eine Beziehung endet oder du auf Widerstand triffst.

Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen

Wer Halt in sich selbst findet, erlebt: „Ich kann mich auf mich verlassen."
Dieses Gefühl von Selbstwirksamkeit stärkt das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Herausforderungen zu meistern – anstatt darauf zu hoffen, dass andere sie für dich lösen.



Gesunde Beziehungen statt Abhängigkeit

Wenn du dich selbst als Quelle von Sicherheit kennst, gehst du Beziehungen aus freiem Willen ein, nicht aus Bedürftigkeit. Du kannst andere lieben, ohne sie dafür zu brauchen, dich „ganz" zu machen. Das schafft Raum für echte Nähe, Freiheit und Respekt.

Tieferes Selbstverständnis

Wer in sich Halt findet, lernt, die eigenen Gedanken, Gefühle und Grenzen besser zu kennen. Diese Selbstkenntnis ist die Grundlage für Authentizität und echte Zufriedenheit – du lebst im Einklang mit dir selbst, nicht nur im Spiegel der Erwartungen anderer.

Wie kannst du lernen, mir selbst Halt zu geben?

Du kannst dir auf verschiedenen Wegen Halt geben - abhängig davon, auf welcher emotionalen Schicht du dich gerade bewegst und "wie alt" du dort bist.

Sehr **junge Schichten** erreichst du z. B. durch Singen, körperliche Berührungen und tiefe Atmung. **Ältere Schichten** von dir kannst du Halt geben, indem du liebevoll mit dir sprichst, dich verbal beruhigst und Dinge tust, die dir das Gefühl von Sicherheit schenken.

Das kann dir als HSP helfen, inneren Halt zu entwickeln:

- Nimm dir regelmäßig Zeit, um dich zu spüren: Wie geht es mir gerade *wirklich*? Was brauche ich? Welche Situationen bringen mich aus der Balance — und warum? Schreibe es auf und suche Wege, deine Bedürfnisse zu erfüllen.
- Halt entsteht, wenn du dich auch in schwierigen Momenten innerlich an die Hand nimmst: „Das ist gerade schwer, aber ich bin für mich da." Sprich liebevoll und mitfühlend mit dir. Sei dir der beste Freund/die beste Freunden den/die du dir vorstellen kannst.
- Lerne, deine Grenzen zu respektieren und zu verteidigen.
- Halte kleine Versprechen, die du dir gibst.
- Halt heißt nicht, immer perfekt zu funktionieren, sondern dich auch in deinen wunden Punkten zu halten. Wenn du dir erlaubst, unvollkommen zu sein, entsteht innerer Frieden.
- Eine spirituelle Praxis, Zeit in der Natur, Musik, Kunst oder Schreiben, oder einfach Momente stiller Verbundenheit mit dir selbst helfen dir dabei, deinen inneren Halt zu festigen.

Hinweis: Sich halten zu lernen, braucht Zeit. Je stabiler du deine älteren Schichten halten kannst, desto mehr werden deine jüngeren Schichten ins Bewusstsein kommen, die nun auch geheilt werden möchten. Das ist ganz normal.

Wenn du lernst, dich selbst zu halten, kannst du auch besonders **junge Verletzungen in dir heilen** - und so noch lebendiger, authentischer und gleichzeitig geerdeter sein. Wer sich gut in sich selbst fallenlassen kann, kann sich auch gut **bei vertrauten Menschen fallenlassen** - und macht Erfahrungen, die die Beziehungen nachhaltig stärken und festigen.

Je mehr Eigenverantwortung du für dich übernimmst, desto gesünder werden deine Beziehungen - denn sie sind dann nicht mehr von deiner kindlichen Bedürftigkeit und deinen unbewussten Erwartungen geprägt.

Bedingungen, die es dir erleichtern, inneren Halt zu etablieren

flexibel gestaltbarer Tagesablauf →	Wenn du zwischendurch Pausen machen kannst, kannst dich besser auffangen, als bei ständigem Stress.
gewisses Maß an äußerer Sicherheit und Ruhe →	Gesunde Rahmenbedingungen sind vor allem dann notwendig, wenn dein innerer Halt noch sehr brüchig ist.
Achtsamkeit, keine Bewertung des Innenlebens →	Der innere Dialog entscheidet. Je mehr du allen Facetten erlaubst, dazusein, desto mehr Halt entwickelst du.
gute Vorbilder und gesunde Beziehungen →	Ermutigende Menschen sind immer eine Bereicherung und zeigen dir, wie es aussieht, wenn man sich gut halten kann.
Sinn →	Finde dein Warum. Bestenfalls erkennst du, dass du der wichtigste Mensch bist und es verdient hast, dich gehalten zu fühlen.