



## Umgang mit Leid

### HSP und seelischer Schmerz

Leid ist unvermeidlicher Teil des Lebens. Unser größtes Bestreben ist es, Leid zu verhindern. Denn Schmerz fühlt sich nie gut an und hinterlässt kleinere und größere Narben in unserer zarten Seele. Manche Hochsensible haben so große Angst vor (erneutem) Leid, dass sie sich immerzu absichern wollen - und dabei ihre ganze Lebendigkeit verlieren.

Wie du gesund mit Leid umgehst und wie du seelischen Schmerz abbaust, erfährst du jetzt.

#### Wichtig!

Es liegt in unserer Eigenverantwortung, mit Leid zurechtzukommen. Falls du aber merkst, dass das Maß an Schmerz zu groß ist, solltest du dich unbedingt anderen Menschen anvertrauen und um Hilfe bitten.

### Warum leiden Hochsensible besonders stark?

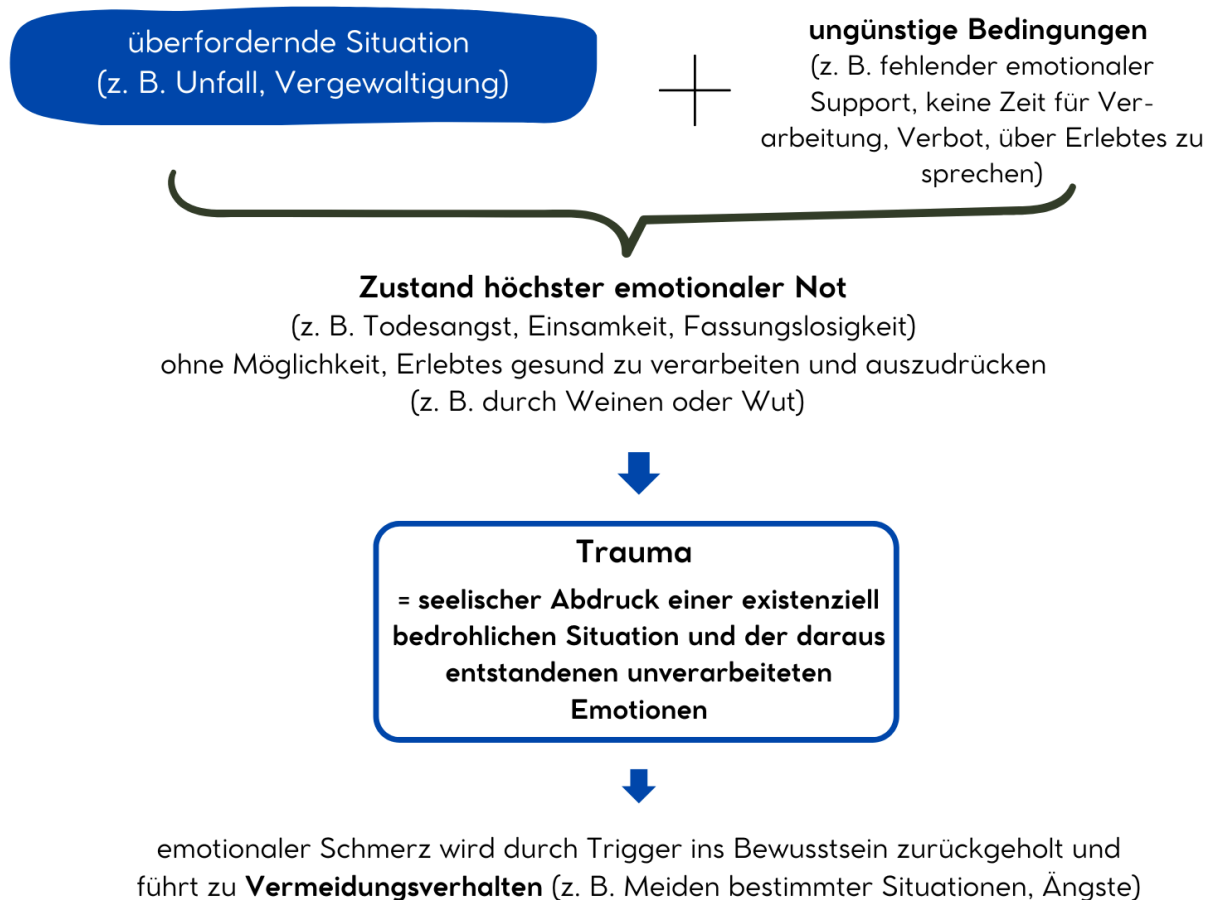
Ein Kennzeichen von Hochsensibilität ist ein reizoffenes Nervensystem - d.h. wir HSP nehmen unsere Umwelt bis ins kleinste Detail wahr. Jede Schwingung, jedes Wort, jeder Blick geht **unter die Haut**. Und weil die Welt ist, wie sie ist, sind wir schon in jungen Jahren mit Schmerz konfrontiert (z. B. wenn wir für unsere Andersartigkeit gemobbt werden).

**Leid an sich ist gar nicht so dramatisch**, wenn wir Möglichkeiten lernen würden, es abzubauen und unser Nervensystem wieder in Balance zu bringen. Traumata, überforderte Bezugspersonen und Leistungsanforderungen in Schule und Co. führen allerdings dazu, dass Leid unverarbeitet in uns abgespeichert und vergrößert wird, anstatt es schonend bearbeiten zu können.

Die Folge: **Seelischer Schmerz wandert dysreguliert durch unser Nervensystem**, erzeugt Ängste (vor neuem Schmerz) und ein hohes Sicherheitsbedürfnis. Das Leben fühlt sich wie eine Last an und unser gesundes Urvertrauen wandelt sich zu Misstrauen, Missgunst und Egozentrik.

Je größer das Maß an unverarbeitetem Leid im Nervensystem, desto größer ist das Bedürfnis nach Sicherheit und desto kleiner ist die Fähigkeit, bedingungsarm zu lieben (sowohl sich selbst als auch andere).

# Wie Leid zu permanentem Trauma wird



## Warum es unmöglich ist, Leid zu verhindern

Jeder Mensch bekommt im Leben blaue Flecke. Leid formt uns und unsere Persönlichkeit.

Ein verarbeitbares Maß an seelischem Schmerz inklusive erlernter Möglichkeiten, mit ihm umzugehen, kann **emotionale Reifung** begünstigen und bringt Tiefe ins Leben. Leiden ist immer unangenehm - und genau deshalb versuchen wir, Schmerz so gut es geht zu meiden.

Aber dadurch geraten wir schnell in eine Spirale, die sich irgendwann nur noch um **Sicherheit** dreht. Alles, was wir tun, wägen wir genau ab - um uns vor neuem Schmerz zu schützen. Das Leben wird schnell kopflastig und vorhersehbar, denn alle Entscheidungen werden genauestens durchdacht.

Wer aus vollem Herzen leben möchte, leidet hin und wieder. Denn es ist natürlich, Schicksalsschläge zu haben und Verluste hinnehmen zu müssen. Dagegen kann man sich nicht absichern. Was viele aber tun: Durch ihre **Angst vor seelischem Schmerz** panzern sie sich ab, verschließen ihr Herz und verhindern Verbundenheit und Liebe zu sich und anderen Menschen.

Vieles an Leid ist verkraftbar, wenn wir bereit sind, den erfahrenen Schmerz zu fühlen und zu betrauern. Je besser wir uns von Leid erholt haben, desto mutiger und intuitiver treffen wir neue Entscheidungen und leben aus vollem Herzen.

## 5 Schritte für einen gesunden Umgang mit Leid

klar benennen	→	Schreib auf, was dich belastet: Verlust, Enttäuschung, Angst, Überforderung etc. Das ist sinnvoller, als Verdrängung.
Körper stabil halten	→	Stabilität im Körper macht emotionale Belastung besser aushaltbar. Achte auf guten Schlaf, Bewegung und gesundes Essen.
Gefühle ausdrücken	→	Leid verarbeitet sich durch Ausdruck, nicht durch ständiges Grübeln. Finde Wege, um den Schmerz auszudrücken (z. B. Weinen).
Selbstwirksamkeit stärken	→	Schmerz zeigt sich oft durch Ohnmachtsgefühle. Treffe kleine Entscheidungen, um deine Selbstwirksamkeit zu stärken.
Sinn finden	→	Wenn du dem Leid Sinn gibst, kannst du friedlicher weiterleben und dem Leben eine neue Richtung geben (z. B. indem du anderen durch deine Erfahrung hilfst).

➔ *Bewusstes "Ableiden" seelischen Schmerzes erzeugt Tiefe & Stärke.*

### Wenn das Leid zu groß wird

Manchmal ist das Maß an Leid so groß, dass Menschen emotional einfrieren. Sie spalten sich von ihren Gefühlen komplett ab, weil der seelische Schmerz unaushaltbar ist.

Viele solcher Menschen versuchen unbewusst, erneutes Leid konsequent zu umgehen. Sie sind auf der **Jagd nach perfekten Umständen** und dem geringsten Risiko. Sie tauschen ihre Authentizität und Lebensfreude gegen Sicherheit ein. Sie sind solange stabil, wie es die Umstände sind. Sobald etwas Unvorhergesehenes geschieht, geraten sie in Panik - denn nun kommt all das unverarbeitete Leid wieder zum Vorschein.

Besonders **früh traumatisierte Menschen** spüren, dass das Maß an gespeichertem Leid viel zu groß ist, um damit fertigzuwerden. Wer noch gar nicht weiß, wie viel Schmerz durchs Nervensystem wandert und wer bei jeder Kleinigkeit innerlich kollabiert, braucht Beistand, um Leid langsam und schonend zu verarbeiten. Andernfalls droht eine Retraumatisierung.

Hinweis: Wenn du spürst, dass du dem Ausmaß an Schmerz in dir nicht gewachsen bist, dann suche dir unbedingt professionelle Unterstützung, um dich langsam dem Leid stellen zu können.

**So fühlt es sich an, wenn du gesund mit Leid umgehen kannst:**

- Du fällst Entscheidungen intuitiv und bist auch gern mal spontan und unkonventionell.
- Du kannst dich an leidvolle Erfahrungen erinnern, ohne daran zu zerbrechen oder emotional einzufrieren.
- Du kannst dich vertrauten Menschen gegenüber emotional öffnen und verletzlich zeigen.
- Du weißt, wie du mit schwierigen Gefühlen umgehst und spürst sie in deinem Körper, anstatt in Grübelschleifen abzutauchen.
- Du suchst Unterstützung, wenn nötig.
- Du bleibst handlungsfähig, auch wenn Leid da ist.
- Wenn du leidest, nagt das nicht an deinem Selbstwertgefühl.
- Du kannst Leichtigkeit empfinden und siehst Sinn in deinem Leben.