

Was tun in den langen Ferien außer Urlaub?

Beitrag von „treasure“ vom 8. August 2025 08:14

Meine Frage wäre eher: "Wie kommt es, DASS du dich auf die von dir beschriebene Weise langweilst?"

Du schreibst, du bist hochsensibel, dein Organismus braucht andauernde Stimulation.

Das ist interessant, denn ich bin auch hochsensibel und muss immer schauen, dass ich mich eher runterfahre, weil ich viel zu viele Reize habe, die den ganzen Tag auf mich einprasseln. Dass man noch mehr braucht, kenne ich so nicht, aber das heißt ja nix. Du sagst, du brauchst immer mehr und mehr und mehr, um dich zu füttern quasi.

Ich glaube, ich würde da ansetzen und nicht mehr und mehr und mehr suchen (denn dann wird man automatisch unzufrieden, weil man irgendwann keine steigerbaren Sachen mehr hat, ohne sich total in Gefahr zu bringen), sondern eher überlegen, warum das so ist.

Warum kannst du nicht mit dir alleine sein, ohne das Gefühl der Leere und der völligen Langeweile?

Und das meine ich völlig ernst, ohne Wertung, ohne von oben herab.

Du suchst andauernd Bereiche im Außen, die dich irgendwie innerlich füllen, die dir so viel Aktion bieten, dass du dich zufrieden fühlst. Totale Beschleunigung im Leben, ohne Ruhemomente - so klingt es, wenn ich dich lese. Das Miteinander mit deiner Freundin könnte dir so wichtig sein, WEIL du da Ansprache hast und dich das Außen mitnimmt. Alleine zu sein, für dich zu sein, scheint dir schwer zu fallen, so dass du dich von diesem Zustand ablenken/aus diesem Zustand ausbrechen möchtest.

Stünde ich vor diesem Problem, würde ich zwei Dinge an den Start bringen:

1. mir eine Passion suchen, die mich wirklich erfüllt (vor Ort am besten) und da auch wirklich Zeit investieren, bis ich weiß, was das sein könnte. Ich zB habe etwas gesucht, das als Gegenpol zur dauernden Musik bestehen kann, weil mir das zu einseitig wurde. Ich bin in die Fotografie eingetaucht. Das ist für mich Seelenmalerei, dazu die Technik, es gibt genug Menschen, die das interessiert, es entschleunigt, bringt Ruhe rein und macht unglaublich Spaß. Mittlerweile bin ich professionell unterwegs und habe Menschen in Deutschland und Europa, die Ansprechpunkt und auch Reisepunkt sind - und es ist eine Passion, die mit oder ohne Partner/in betrieben werden kann. Einfach nur als Beispiel.

2. das Innen wieder auf den Weg setzen. Viele Menschen suchen im Außen ihre Befriedigung und ihr "Daheim", dabei ist das Innen fast Brachland und bräuchte dringend Aufmerksamkeit. Autogenes Training (auch für Hochsensibilität gut), Mediation (ist nicht für jeden was und sollte

auch am Anfang erst mal unter Führung passieren), das Sich-Beschäftigen mit seinem eigenen Ich - darüber findet man nämlich auch oft einiges heraus, dessen Angehen dann einiges an Zeit braucht. Und gerade, wenn du mit dir nichts anzufangen weißt (so beschreibst du es jedenfalls, wenn ich das richtig lese) oder du mit Unlust auf vieles reagierst, wäre es vielleicht mal etwas Gutes zu schauen, warum das so ist und wie dein Inneres so aussieht.

Meine Ferien sind oft ein Zusammenspiel aus To-[Do](#)-Liste, Treffen mit mir lieben Menschen, die schon auf meine Ferien warten, meinen Hobbys und tatsächlich einfach Ruhe-Zeit nur für mich. Fernseher aus, social medias (auch das Lehrerforum) aus, mich um mich kümmern, self care. zB auch einfach mal durch den Wald gehen und aufmerksam riechen oder zuhören. Sich mit sich selbst unterhalten, den Augen und Ohren Auszeiten gönnen. Habe ich auch erst gelernt...braucht Zeit und Willen, sich mit sich zu beschäftigen.

Es ist total interessant, wie das erdet und beruhigt. Gerade als Hochsensibler eine durchaus ernstzunehmende Sache.