

Einleitung

Hat man Ihnen schon zum wiederholten Mal gesagt, dass Sie zu empfindlich sind, dass Sie sich nicht immer alles so zu Herzen nehmen sollen und sich ein dickeres Fell zulegen müssen? Können Sie sich in andere Menschen gut hineinversetzen? Denken Sie viel nach und brauchen Sie länger als andere, um Ihre Gefühle zu verarbeiten? Haben Sie den Eindruck, Sie seien anders als andere Menschen, oder fühlen Sie sich als Außenseiter, vor allem in Ihrer Herkunftsfamilie? Werden Sie leicht von Umgebungsreizen und Sinneswahrnehmungen überwältigt, sodass Sie sich regelmäßig zurückziehen müssen? Wenn Sie auf diese Fragen mit einem deutlichen Ja antworten, sind Sie wahrscheinlich eine hochsensible Person (HSP) und dieses Handbuch ist Ihr Leitfaden für das Überleben.

Statistisch gesehen ist jeder fünfte Mensch hochsensibel. Auf der ganzen Welt gibt es also ungefähr 1,4 Milliarden Hochsensible. Trotzdem wird diese Eigenschaft nur selten thematisiert, weswegen sich viel zu viele Hochsensible in unserer unsensiblen Welt körperlich, emotional, mental und spirituell überfordert fühlen. Kritische und herablassende Kommentare über ihre »übermäßige« Sensibilität nagen an Ihrem Selbstwertgefühl, sodass sich die Betroffenen einsam und isoliert fühlen, als würde sie niemand verstehen oder ihr wahres Ich erkennen, weil sie so anders sind als die »normalen« Menschen.

Ich kenne das, denn ich bin selbst hochsensibel, aber in den ersten 32 Jahren meines Lebens kannte ich diese Bezeichnung noch nicht. Ich dachte nur, dass mit mir irgendetwas nicht stimmt. Lärm, grelle Lichter und die Stimmung anderer Menschen erschöpften mich. Ich nahm die Gefühle der anderen wahr, was mich völlig aufladen oder komplett auslaugen konnte. Als ich zum ersten Mal etwas über Hochsensibilität erfuhr, ging mir ein Licht auf und mir fiel eine schwere Last von den Schultern.

Nachdem ich viele Jahre lang in der Privatwirtschaft und später als Drogenbeauftragte in einem Gefängnis gearbeitet hatte, ließ ich mich zur Therapeutin ausbilden und betreue seitdem hochsensible Menschen.

Dieses Buch vereint alles, was ich in meinem Beruf und in persönlichen Erfahrungen über hochsensible Menschen gelernt habe. Mein Ziel ist es, Hochsensiblen zu helfen, ihre Fähigkeit und alles, was dazu gehört, zu erkennen, zu verstehen, zu akzeptieren und schließlich wertzuschätzen. Dabei verbinde ich meine eigene Perspektive mit den wissenschaftlichen Erkenntnissen zum Thema, die ich verständlich aufbereitet habe.

Gleich vorweg möchte ich aber betonen, dass ich keine Wissenschaftlerin bin, sondern eher intuitiv und kreativ veranlagt. In diesem Buch biete ich daher eine gesamtheitliche Auffassung zum Thema, das die körperlichen, mentalen, emotionalen und spirituellen Aspekte der Hochsensibilität integriert. Außerdem bin ich dankbar, auch die Erkenntnisse meiner Klienten aus den vergangenen 15 Jahren mit einfließen lassen zu können. Ich hoffe, dass Ihnen dieses Buch gefällt und Sie davon profitieren werden. Bevor wir in die Materie eintauchen, möchte ich noch ein paar Worte zur Entstehung des Buchs sagen und Ihnen erklären, wie Sie am besten mit ihm arbeiten.

Vom hochsensiblen Kind zum hochsensiblen Erwachsenen

»Schüchtern«, »still«, »Tagträumer«, »zimperlisch« und »Mauerblümchen« sind nur einige der Wörter, mit denen man mich als Kind beschrieb. »Sei doch nicht so empfindlich« oder »Du bist viel zu sensibel« waren die ständigen Botschaften, die ich in jungen Jahren zu hören bekam. Damals kamen sie mir wie Kritik vor und ich fühlte mich oft verletzt. Ich wusste ja nicht, wie ich etwas abstellen sollte, das einfach nur ein Teil von mir war. Ich fühlte mich, als wäre mit mir etwas nicht in Ordnung. Zusätzlich wurde ich mir meiner Fähigkeit zur übersinnlichen Wahrnehmung bewusst – ich konnte Dinge sehen und spüren, die andere nicht bemerkten –, aber ich sprach mit niemandem darüber. Das alles war für mich sehr verwirrend.

Meine Schulzeit war manchmal schwierig, aber mein Humor half mir, sie zu bewältigen und akzeptiert zu werden. Ich war äußerst empathisch und die meisten meiner Freundinnen wandten sich mit ihren Problemen an mich. Und ich war eine gute Schülerin, aber in meinem Abschlussjahr scheiterte ich, als sich meine Eltern scheiden ließen. Ich war am Boden zerstört und war von der Intensität meiner Gefühle völlig vereinnahmt. Darum ging ich nicht auf die Uni, sondern nahm einen Job in einer Bank an, heiratete jung, bekam meinen wunderbaren Sohn, ließ mich scheiden, litt unter gesundheitlichen Problemen, kündigte, und nahm einen neuen Job bei einer Versicherung an. In diesen Jahren kam ich mir die meiste Zeit ziemlich verloren vor. Schließlich fühlte ich mich aufgrund meiner Hochsensibilität irgendwann so anders als die anderen, so losgelöst von meinem wahren Ich und so krank vor chronischer Erschöpfung, dass ich anfang, nach einer Lösung zu suchen.

Ich begab mich in die Behandlung einer Therapeutin, die meine Sensibilität erkannte und förderte (ohne Hochsensibilität zu erwähnen), sodass ich mich langsam besser fühlte. Ich spürte auch, wie sich meine intuitiven und übersinnlichen Fähigkeiten (die verkümmert waren)

wieder entfalteten. Die Therapie half mir so sehr, dass ich selbst eine Therapeutin werden wollte.

Schon bald zu Beginn meiner Ausbildung erhielt ich das Buch *Sind Sie hochsensibel?* der renommierten amerikanischen Psychologin Elaine Aron und ihre bahnbrechende Arbeit zum Thema veränderte mein Leben. Endlich hatte ich die Bestätigung, dass mit mir alles in Ordnung war, und endlich konnte ich mich besser verstehen. Das war der Anfang meiner Reise in die Selbsterkenntnis, die noch Jahre dauerte, bis ich genügend Wissen angesammelt hatte, um mit meiner Fähigkeit am besten umzugehen und als Hochsensible aufblühen zu können.

Nach den ersten Jahren meiner therapeutischen Ausbildung machte ich mich auf die Suche nach einem Job, in dem ich anderen Menschen helfen konnte, und arbeitete schließlich als Suchtbeauftragte in einem Gefängnis mit Schwerverbrechern. Zwei Jahre später wurde ich ins Management befördert und leitete von da an die Drogenabteilung. Diese Aufgabe, so bereichernd sie auch sein konnte, war für mich als Hochsensible auch erschöpfend. Mein Nervensystem war oft überreizt und meine chronische Erschöpfung machte sich wieder bemerkbar. Irgendwie schaffte ich es aber und kümmerte mich noch weitere acht Jahre in diesem fordernden Umfeld um die Resozialisierung der Insassen. Erscheint es nicht paradox, dass eine Hochsensible in einem Gefängnis arbeitet? Die verinnerlichten Aussagen, dass ich zu sensibel sei und belastbarer werden müsse, waren jedoch tief in mir verankert: Ich hatte mir eine starke Schutzmauer um mich herum aufgebaut – mein wahres Ich war zu diesem Zeitpunkt noch versteckt. Rückblickend glaube ich, dass ich mir selbst etwas beweisen wollte.

Im Laufe von zehn Jahren machte ich eine Entwicklung auf vielen Ebenen durch. Ich erfuhr eine ganze Menge über das menschliche Verhalten im Gefängnis und über die »Schattenseiten« der Menschen. Nebenbei setzte ich meine Ausbildung fort und erwarb Zertifikate als spirituelle Lehrerin und Reiki-Meisterin. Außerdem ließ ich mich von dem Jung'schen Psychotherapeuten Dr. Roger Woolger in Rückführungstherapie und Ahnenheilung ausbilden und lernte viel über die zahlreichen Aspekte der spirituellen Entwicklung. Ich fing an, neben

14 Vom hochsensiblen Kind zum hochsensiblen Erwachsenen

meinem Gefängnisjob als Teilzeit-Therapeutin zu arbeiten, bevor ich das Gefängnis im Jahr 2011 endgültig verließ, um nur noch als Beraterin und Heilerin mit dem Schwerpunkt Hochsensibilität tätig zu sein. Heute halte ich hauptsächlich Vorträge und schreibe über Hochsensibilität, um dieses komplexe Thema einer breiteren Öffentlichkeit bekannt zu machen – damit immer mehr hochsensible Menschen sich selbst annehmen und lieben können.

Über dieses Buch

Ich verspürte viele Jahre lang den Impuls, dieses Buch zu schreiben, um mein Wissen und meine Erfahrungen als Hochsensible zu teilen. Ich möchte anderen Hochsensiblen dabei helfen, ihre Gefühle und Probleme besser zu verstehen, und ihnen eine Orientierungshilfe dafür bieten, ihre einzigartigen Stärken und Eigenschaften zu entdecken – und sich so wohlfühlen, wie sie sind.

Ich hoffe, dass das Buch auch nicht hochsensiblen Menschen, die hochsensible kennen, einen Nutzen bringen wird. Zwischen hochsensiblen und nicht hochsensiblen Menschen kommt es oft zu Missverständnissen. Darum möchte ich mit einigen Mythen über Hochsensibilität aufräumen und für mehr Verständnis untereinander sorgen.

Dieses Handbuch bietet praktische Strategien für hochsensible Menschen, sich in dieser hektischen Welt besser zurechtzufinden. Es besteht aus drei Teilen – nicht nur aus Gründen der Übersichtlichkeit, sondern um Sie beim Lesen auf eine Reise der Persönlichkeitsentwicklung zu führen. Im ersten Teil erfahren Sie mehr zum Thema Hochsensibilität. Sie finden dort auch eine Checkliste, mit deren Hilfe Sie ermitteln können, ob Sie oder einer Ihrer Angehörigen hochsensibel ist. In diesem Teil werden die wesentlichen Eigenschaften und häufigsten Probleme hochsensibler Menschen dargestellt. Außerdem werden die psychologischen Faktoren, die zur Hochsensibilität beitragen, ergründet. Ein Überblick über den Weg in ein erfülltes, authentisches Leben rundet das Kapitel ab.

Der zweite Teil enthält praktische, wirksame Strategien für den Umgang mit Hochsensibilität und einer intensiven Gefühlswelt. Dazu gehören die Themen Reizüberflutung, EFT (Emotional Freedom Technique – Methoden für emotionale Freiheit und Gesundheit, wie etwa die Klopfakupressur, »Tapping« genannt), Schutz vor Fremdenergien und die Entwicklung von Selbstliebe.

Im letzten Teil geht es um die spirituellen Aspekte, für die sich viele Hochsensible auf ihrem Weg zur Authentizität (bewusst oder unbewusst) interessieren. Dabei habe ich mein Wissen und meine Erfahrungen als Heilerin und Therapeutin einfließen lassen. Nicht alle Hochsensiblen wollen damit etwas zu tun haben und das ist nicht weiter schlimm. In den ersten beiden Kapiteln werden sie dennoch viele hilfreiche Tipps für ihr Leben als Hochsensibler entdecken. Neugierigen bietet der dritte Teil jedoch eine spirituelle Perspektive auf Depressionen, Ängste und Wutgefühle. Darin werden Themen wie vorgeburtliche Lebensplanung, die Auswirkungen vergangener Leben, erdgebundene Seelen oder energetisch verhaftete Geister behandelt, aber auch die Hilfe durch Engel oder geistige Führer. Zu guter Letzt erfahren Sie in diesem Kapitel, wie Sie sich in Ihrer Hochsensibilität bestärkt fühlen und Ihre wahre Berufung finden können.

Die meisten hochsensiblen Klienten, die zu mir kommen, sehnen sich nach Akzeptanz und einem tieferen Verständnis ihrer besonderen Fähigkeit – das sie nicht nur selbst entgegenbringen, sondern auch von den »normalen« Menschen erhalten möchten. Sie wollen nicht nur existieren, sondern aufblühen. Sie möchten besser mit ihrer Sensibilität umgehen können. Sie möchten auch mehr über ihre wahre Berufung, ihren Lebenszweck herausfinden. Die meisten Hochsensiblen haben das Gefühl, dass sie auf der Welt sind, um etwas zu verändern, wissen aber nicht, wie sie das anstellen sollen. Wenn Sie sich mit der Hochsensibilität identifizieren können und Ihr Selbstwertgefühl entwickeln oder einfach nur mehr über Hochsensibilität erfahren möchten, lesen Sie weiter und entdecken Sie in *Hochsensibel – Ihr spiritueller Weg zu Ihrer inneren Kraftquelle* Ihr wahres Ich.



I Was ist Hoch- sensibilität?

Wie bereits in der Einleitung erwähnt, sind rund 20 Prozent aller Menschen hochsensibel. Aber was bedeutet das konkret? Jeder Hochsensible verarbeitet Emotionen intensiver und oft länger als Menschen, die nicht hochsensibel sind. Wir reflektieren und grübeln viel. Aber wir reagieren auch emotionaler auf Ereignisse in unserem Leben oder auf die positiven und negativen Gefühle anderer, was von Nicht-Hochsensiblen manchmal als Überreaktion gedeutet wird. Wir nehmen die subtilen Schwingungen wahr, die andere nicht bemerken, und wir sind äußerst empathisch. Umgebungs- und Sinnesreize beeinträchtigen uns, und intensive Stimulation ertragen wir nur in Maßen. Zu viele oder zu starke Reize versetzen unser sensorisches Nervensystem in einen Zustand der Übererregtheit, wodurch wir uns überwältigt fühlen können.

Ganzheitlich betrachtet bedeutet eine verstärkte sensorische Wahrnehmung auch, dass unsere natürliche Intuition viel feiner auf unsere anderen Sinne abgestimmt ist: auf unsere Fähigkeiten zu fühlen, zu hören, zu sehen, zu tasten und zu riechen. Wir nehmen etwas wahr, ohne zu wissen, woher es kommt. Und es scheint, als wären unsere intuitiven Fähigkeiten stärker als jene von Nicht-Hochsensiblen.

Für alle Nicht-Hochsensiblen unter den Lesern möchte ich aber gleich klarstellen: Natürlich können Sie auch manchmal hochsensibel sein. Jeder Mensch verfügt über eine gewisse Sensibilität. Viele Menschen werden auch sensibler, wenn sie älter werden. Dennoch ist das anders als bei Hochsensiblen, die das psychologisch definierte Persönlichkeitsmerkmal der »Sensibilität der Wahrnehmungsverarbeitung« aufweisen, das durch eine besonders intensive Verarbeitung von Sinnesreizen, Umgebungsreizen und Informationen im Gehirn und Nervensystem der Hochsensiblen gekennzeichnet ist.

Dieser erste Teil des Handbuchs setzt sich genauer mit dieser Fähigkeit und ihrem psychologischen Hintergrund auseinander. Sie erfahren darin alles, was Sie über Hochsensibilität und ihrem Einfluss auf Ihr tägliches Leben wissen müssen.

Eine besondere Gabe

Das Konzept der »angeborenen Sensibilität« und ihrer Auswirkungen in der Kindheit und im Erwachsenenalter wurden zum ersten Mal im frühen 20. Jahrhundert vom Schweizer Psychiater und Psychoanalytiker Carl Gustav Jung aufgegriffen. Aber erst Elaine Aron sorgte mit ihrer Pionierarbeit in der Theorie und Praxis für ein tieferes psychologisches Verständnis dieser Fähigkeit. Ihre Forschungen zeigen, dass die »Hochsensibilität« eine angeborene Eigenschaft ist, dass sie keine Störung oder Krankheit ist und, interessanterweise, dass jeder dritte Hochsensible extrovertiert ist – was bedeutet, dass Hochsensibilität nicht unbedingt nur bei introvertierten Personen vorkommt. Aron hat viele Bücher über Hochsensible verfasst. Einige davon finden Sie im Abschnitt »Weiterführende Informationen« am Ende des Buchs (S. 170). Ich kann Ihnen die Bücher nur ans Herz legen.

Elaine Arons aktuellste Forschungsarbeit beschäftigt sich mit dem »hochsensiblen Gehirn«, besonders mit jenen Regionen, die für Empathie und die Verarbeitung von Sinnesreizen zuständig sind. Ihre Studien zeigen, dass Hochsensible in den Gehirnregionen, die mit Aufmerksamkeit, Einfühlungsvermögen und der Verarbeitung von Reizen aus interpersonellen Kontakten assoziiert werden, eine stärkere Aktivität aufweisen. Wenn Sie Interesse haben, können Sie auf Elaine Arons Website unter »Research« die wissenschaftlichen Studien dazu selbst lesen. Wie viele andere Fachgebiete der Gehirnforschung entwickelt sich auch dieser Forschungsbereich immer weiter, und immer mehr Menschen beschäftigen sich mit der Hochsensibilität und ihren Auswirkungen.

Sind Sie hochsensibel?

Die folgende von mir zusammengestellte Checkliste soll Ihnen dabei helfen, herauszufinden, ob Sie hochsensibel sind. Auch wenn Sie den Eindruck haben, dass einer Ihrer Angehörigen hochsensibel ist, können Sie diese Liste verwenden. Denken Sie jedoch daran, dass jeder Mensch einzigartig ist und sich die Hochsensibilität von Mensch zu

Mensch unterschiedlich darstellen kann, was von vielen verschiedenen Faktoren beeinflusst wird – etwa von seinem sozioökonomischen Status und der persönlichen Vorgeschichte.

Achtung: Diese Checkliste dient nicht zu Diagnosezwecken oder dazu, bestimmte Diagnosen auszuschließen.



Test: Sind Sie hohsensibel?

Bitte antworten Sie auf jede der folgenden Aussagen wahrheitsgemäß und entsprechend Ihrer persönlichen Wahrnehmung. Kreuzen Sie alle Kästchen an, die zumindest teilweise auf Sie zutreffen. Aussagen, die kaum oder gar nicht zutreffen, lassen Sie aus.

1. Sie haben von anderen schon oft gehört, dass Sie »zu sensibel« sind oder sich »ein dickeres Fell zulegen« oder »nicht so empfindlich« sein sollen.
2. Sie empfinden Gefühle viel intensiver oder anhaltender, als es bei anderen Menschen der Fall zu sein scheint.
3. In größeren Menschengruppen fühlen Sie sich oft überfordert und möchten sich zurückziehen.
4. Sie reagieren empfindlich auf Lärm, Menschenmengen oder Negativität und möchten solchen Situationen entkommen.
5. Sie sind äußerst intuitiv und nehmen subtile Schwingungen von Menschen oder aus Ihrer Umgebung wahr. Sie spüren, wenn etwas nicht stimmt, auch wenn andere das nicht bemerken.
6. Sie sind sehr gewissenhaft und denken gründlich über mögliche Konsequenzen nach, bevor Sie eine Entscheidung treffen.
7. Sie können sich gut auf eine Sache konzentrieren.
8. Sie achten sehr auf Details oder könnten als Perfektionist bezeichnet werden.
9. Sie haben ein starkes Pflichtbewusstsein.
10. Sie haben klare Werte und Prinzipien.
11. Soziale Gerechtigkeit ist Ihnen wichtig und Sie ergreifen oft Partei für Außenseiter.