

ELAINE N. ARON

# SIND SIE HOCH- SENSIBEL?

Ein praktisches Handbuch für  
hochsensible Menschen

Das Arbeitsbuch



**Elaine N. Aron**

Sind Sie hochsensibel?



ELAINE N. ARON

# SIND SIE HOCH- SENSIBEL?

Ein praktisches Handbuch für  
hochsensible Menschen

Das Arbeitsbuch

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@mvg-verlag.de](mailto:info@mvg-verlag.de)

4. Auflage 2018

© 2014 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
Nymphenburger Straße 86  
D-80636 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

© 1999 by Elaine N. Aron

Die englische Originalausgabe erschien 1999 bei Broadway Books unter dem Titel *The Highly Sensitive Person's Workbook*.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Ulrike Laszlo  
Redaktion: Marion Appelt  
Umschlaggestaltung: Pamela Machleidt  
Satz: Carsten Klein, München  
Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien  
Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86882-507-7  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-658-8  
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86415-659-5

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter \_\_\_\_\_

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

---

# Inhalt

<b>Danksagung</b> .....	9
<b>Einleitung</b> .....	11
Was genau verstehe ich unter Sensibilität? .....	12
Was Sie über Ihren Wesenszug wissen müssen – oder warum Sie dieses Buch lesen sollten .....	13
Das ist ein tiefenpsychologisches Arbeitsbuch – wie Sie es benutzen sollten . . . .	15
Eine Besonderheit: Arbeiten mit anderen HSP.....	18
Ein Wort an die nicht ganz so Sensiblen.....	19
Widmung .....	19
<i>Sind Sie hochsensibel?</i> .....	20
<b>1 Lernen Sie Ihre Sensibilität kennen</b> .....	23
Warum fühle ich mich manchmal so anders, wenn es doch so normal ist? . . . .	23
Sensibilität im kulturellen Kontext.....	25
<i>Stehen Sie für Ihre Hochsensibilität ein</i> .....	27
<i>Selbstwahrnehmung</i> .....	31
<i>Neubewertung Ihrer Vergangenheit</i> .....	35
<i>Ihre Rolle als priesterlicher Ratgeber</i> .....	43
<i>Was Ihnen an sich selbst nicht gefällt – und die tieferen Gründe dafür</i> .....	44
<b>2 Ergünden Sie genauer, wer Sie sind</b> .....	59
<i>Die Abenteurer-Truppe – lernen Sie Ihre körperlichen</i> <i>Stärken und Schwächen kennen</i> .....	61
<i>Den eigenen HSP-Stil erkennen: ein Bewertungsbogen</i> .....	66
<i>Überprüfen Sie die Einschätzung Ihres HSP-Stils</i> .....	67
<i>Zusammenfassung</i> .....	72
<i>Aktive Vorstellungskraft: Lassen Sie das Vernachlässigte,</i> <i>Gefährliche und Verhasste zu</i> .....	74

<b>3 Pflegen Sie Ihr sensibles Selbst.</b> . . . . .	87
<i>Bestandsaufnahme und Würdigung Ihrer Methoden,</i> <i>mit Übererregung umzugehen.</i> . . . . .	89
<i>Ihr optimales Erregungsniveau</i> . . . . .	91
<i>Verbringen Sie mehr Zeit bei optimalem Erregungsniveau</i> . . . . .	95
<i>Wenn Sie immer noch nicht das machen, was Sie eigentlich machen sollten</i> . . . . .	101
<i>Der Regenschirmspaziergang</i> . . . . .	102
<i>Geräusche ausschalten</i> . . . . .	104
<b>4 Ihre Kindheit und Ihre Sensibilität</b> . . . . .	109
<i>Bewertung des Bindungsstils Ihrer frühen Kindheit.</i> . . . . .	112
<i>Neubewertung von Kindheitserlebnissen</i> . . . . .	115
<i>Neubewertung der Jugend.</i> . . . . .	120
<i>Lektionen, die Sie von Ihren Eltern gelernt haben.</i> . . . . .	125
<i>Lernen Sie das Kind in sich kennen</i> . . . . .	135
<b>5 HSP in der Gesellschaft</b> . . . . .	141
Vier Gründe für Schüchternheit. . . . .	141
Drei Haltungen zu Schüchternheit. . . . .	142
<i>Analysieren Sie Ihre Misserfolge.</i> . . . . .	143
<i>Smalltalk läuft nach einem Muster ab.</i> . . . . .	148
<i>Neubewertung Ihrer schüchternen Momente.</i> . . . . .	156
<b>6 Berufung, Arbeit und Sensibilität</b> . . . . .	161
Die Probleme der Berufsfindung für HSP . . . . .	161
Die Probleme am Arbeitsplatz . . . . .	162
Es wird sich was ändern . . . . .	163
<i>Die Vorzüge von HSP – eine Bilanz</i> . . . . .	163
<i>Schreiben Sie einen Brief oder einen Text über Ihren Wesenszug.</i> . . . . .	165
<i>Setzen Sie Ihre Berufung frei.</i> . . . . .	167
<i>Einschätzung Ihrer beruflichen Laufbahn.</i> . . . . .	171
<i>Neubewertung eines kritischen Moments bei Ihrer</i> <i>Berufswahl und auf Ihrer beruflichen Laufbahn.</i> . . . . .	177
<b>7 Beziehungsarbeit</b> . . . . .	181
Gleich und Gleich gesellt sich gern? . . . . .	181
Beruhen Ihre Probleme auf Ihrer Sensibilität oder Ihrer Biografie? . . . . .	182
<i>Ihre Liebesgeschichte.</i> . . . . .	184

<i>Neubewertung wichtiger Momente in Ihrer bisherigen Beziehungsgeschichte</i> . . . . .	188
<i>Über das reflexive Zuhören</i> . . . . .	191
<i>„Action-Feeling-Statements“</i> . . . . .	202
<i>Lassen Sie es Ihre Psyche herausfinden,     warum Sie sich in dieser Beziehung befinden</i> . . . . .	207
<b>8 An den tieferen Wunden arbeiten</b> . . . . .	227
<i>Wie findet man den richtigen Psychotherapeuten?</i> . . . . .	228
<i>Die heilende Kraft, seine eigene Geschichte zu erzählen</i> . . . . .	231
<i>Erfahren Sie mehr über Ihre Komplexe</i> . . . . .	238
<b>9 Der bewusste Umgang mit Ärzten und Medikamenten</b> . . . . .	243
<i>Neubewertung einer schweren Erkrankung oder Erfahrung     im Bereich Gesundheit</i> . . . . .	244
<i>Eine andere Herangehensweise an den Bereich Gesundheit und seine Akteure</i> . . . . .	248
<i>Erfahren Sie mehr über sanftere Behandlungsmethoden</i> . . . . .	252
<i>Informationen über Medikamente, die HSP häufig verschrieben werden</i> . . . . .	254
<i>Ein neues Drehbuch für das Gespräch mit Mediziner*innen</i> . . . . .	257
<i>Stellen Sie sich Ihren eigenen Tod vor (Oder: Ich habe Sie ja gewarnt,     dieses Arbeitsbuch ist kein Zuckerschlecken)</i> . . . . .	261
<b>10 Spirituelle Arbeit</b> . . . . .	265
<i>Ein beschämend kurzer Lehrgang über Träume</i> . . . . .	266
<i>„Auf wie viele Arten liebe ich dich?“</i>	
<i>Auf wie viele Arten sind Sie spirituell?</i> . . . . .	277
<i>Die Gebote Ihrer Religion</i> . . . . .	278
<i>Wie Sie ein ritueller Führer werden</i> . . . . .	280
<i>Nach Ihrem Tod</i> . . . . .	288
<i>Noch einmal zurück zu dem,     was Ihnen an sich selbst nicht gefällt</i> . . . . .	290
<i>Ein Abschluss</i> . . . . .	296
<b>11 Leitfaden für HSP-Diskussionsgruppen</b> . . . . .	299
<i>Warum Gruppen?</i> . . . . .	299
<i>Was nicht funktioniert</i> . . . . .	300
<i>Eine strukturierte, zeitlich begrenzte Diskussionsgruppe     ohne Leiter als Lösung</i> . . . . .	302
<i>Leitfaden</i> . . . . .	304



<i>Die erste Sitzung – gegenseitiges Kennenlernen . . . . .</i>	<i>.316</i>
<i>Die zweite Sitzung – das große Problem Berufung . . . . .</i>	<i>.321</i>
<i>Die dritte Sitzung – Gesundheit, Körper, ausgeglichenes Leben, Mittel und Wege. . . . .</i>	<i>.325</i>
<i>Die vierte Sitzung – enge Beziehungen. . . . .</i>	<i>.329</i>
<i>Die fünfte Sitzung – Neubewertung Ihrer Kindheit, Reparenting des sensiblen Kindes . . . . .</i>	<i>.333</i>
<i>Die sechste Sitzung – Sensibilität feiern und die Gruppenerfahrung beenden. . . . .</i>	<i>.338</i>
<b>Quellen und Empfehlungen zum Weiterlesen . . . . .</b>	<b>.345</b>
<b>Anhang: Symptome von posttraumatischen Belastungsstörungen, Depressionen und Dysthymie(basierend auf DSM-IV) . . . . .</b>	<b>.349</b>

---

# Danksagung

Großen Dank schulde ich den Abonnenten des Newsletters *Comfort Zone* in der San Francisco Bay Area, die sich bereit erklärt haben, allein oder in Gruppen dieses Arbeitsbuch zu testen. Obwohl ich ihre Antworten sehr schnell benötigte, haben sie äußerst gründlich gearbeitet. Ihr Feedback hat viel zur Verbesserung dieses Buchs beigetragen.

Meine Agentin Betsy Amster und meine Lektorin Tracy Behar haben ihre „HSP-Autorin“ auf kluge, einfühlsame und angenehme Art und Weise begleitet. Es ist eine wahre Freude, mit ihnen zu arbeiten.

Ganz besondere Wertschätzung gilt Dr. Irene Pettit, die als Erste in meiner Gegenwart das Wort „hochsensibel“ verwendet hat. Ohne sie hätte sich so manches für viele von uns nicht so gut entwickelt.

Abschließend hoffe ich, dass mich die Unterstützung meines Mannes Art Aron auch weiterhin immer wieder verblüffen wird. Durch seine Energie, seine Fröhlichkeit und seine Ruhe ergänzen wir uns ideal! Er ist ein wunderbarer Mann.



---

# Einleitung

„Du bist überempfindlich.“ „Du bist zu empfindsam.“ „Du bist hypersensibel.“ Andere Variationen desselben Sachverhalts:

„Jetzt schon müde?“

„Du hast doch nicht etwa Angst?“

„Was ist los mit dir? Schüchtern?“ „Verstehst du keinen Spaß?“ „Hast du kein Selbstbewusstsein?“

Und hinter alledem steckt die Frage: „*Was stimmt nicht mit dir?*“

Kommt Ihnen das bekannt vor? Wenn Sie so sind wie ich, haben Sie Bemerkungen wie diese von wohlmeinenden Eltern, Lehrern und Freunden schon so oft gehört, dass Sie sie irgendwann für begründet halten und tatsächlich glauben, dass mit Ihnen etwas nicht stimmt. Und da Sie wissen, dass Sie sich nicht ändern können, sind Sie überzeugt, eine bislang unerkannte, folgenreiche Schwachstelle zu besitzen. Und Sie beginnen, Ihr Leben aufgrund dieses Makels als ständigen Kompromiss zu sehen, als Kampf gegen eine Schwäche.

Dieses Arbeitsbuch enthält für Sie eine wichtige und ganz zentrale Botschaft: Hochsensibilität ist keine Schwäche. Es ist in Ordnung, hochsensibel zu sein. Wenn zwölf oder mehr Aussagen im Selbsttest auf Seite 20 auf Sie zutreffen, verfügen Sie über ein hochsensibles Nervensystem – ein Nervensystem, das dafür ausgelegt ist, in der Umgebung feine Nuancen zu bemerken. In vielen Situationen kann das ein großer Vorteil sein.

Ein sensibles Nervensystem zu haben bedeutet auch, ab einem bestimmten Level zwangsläufig reizüberflutet zu sein. Das gehört leider dazu. Deswegen ist Hochsensibilität noch lange keine Krankheit oder ein schwerer Charakterfehler.

Ein stark empfängliches, hochsensibles Nervensystem wird an 15 bis 20 Prozent der Menschen weitergegeben, also vererbt. Dieser Anteil findet sich auch im Tierreich. Männer und Frauen erben diesen Wesenszug gleichermaßen. (Sensible Männer haben es in unserer Kultur allerdings eindeutig schwerer.) Bislang gibt es auch keinen Nachweis darüber, dass es sich bei den verschiedenen Ethnien anders verhält.

So viele Nervensysteme können nicht „falsch“, fehlerhaft oder genetisch defekt sein. Dieser Wesenszug muss also einen Zweck haben – zum Beispiel kommt es jeder Gruppe zugute, wenn eines ihrer Mitglieder Dinge bemerkt, die den anderen entgehen. Um dem nachkommen zu können, liegen jedoch noch einige für Sie unerlässliche Arbeitsschritte vor Ihnen, die Sie moralisch aufbauen: Stück für Stück müssen Sie all die subtilen und weniger subtilen Schäden ungeschehen machen, die wohlmeinende, aber irrende Kritiker an Ihrem Selbstkonzept angerichtet haben. Denn in Wahrheit handelt es sich hier um Ihre eigene, natürliche, Ihnen angeborene Art, die für alle von Nutzen ist. Dieses Arbeitsbuch – entstanden nach vielen Jahren persönlicher Erfahrung mit Hunderten von Menschen, die hochsensibel sind und HSP genannt werden, und getestet von fünfzig weiteren – soll Ihnen dabei helfen, sich von diesen Schäden zu erholen und Ihr sensibles Potenzial zu entfalten.

Vielleicht sind Sie auch hochsensibel und glauben, deswegen noch nie kritisiert worden zu sein. Oder Sie verstehen, worum es mir im Kern geht, und halten Hochsensibilität für einen positiven Wesenszug. Oder Sie sind alles andere als schüchtern und verfügen über ein gesundes Selbstbewusstsein, fühlen sich also nicht betroffen. Lesen Sie bitte trotzdem weiter. Denn Hochsensibilität ist nicht gleichzusetzen mit Schüchternheit oder Introvertiertheit – tatsächlich sind 30 Prozent aller HSP extrovertiert. Auch wenn Sie sich anscheinend keines Defizits bewusst sind, ist es unwahrscheinlich, dass Sie nicht doch kulturell bedingt unbewusst annehmen, Ihre wahre Persönlichkeit verschleiern zu müssen, weil Sie ein wenig merkwürdig, wenn nicht sogar „unnormale“ sind. Die meisten HSP berichten, dass es Monate oder Jahre innerer Arbeit gekostet hat, um die vielen negativen und falschen Vorstellungen von sich selbst zu erkennen und diese langsam auszuklammern – sowohl aus den unterbewussten emotionalen Reaktionen als auch dem bewussten rationalen Handeln. Der Zweck dieses Arbeitsbuchs ist es, Ihnen bei diesem Prozess zu helfen.

## **Was genau verstehe ich unter Sensibilität?**

HSP werden mit einem Wesenszug geboren, der sie alle möglichen subtilen Botschaften von außen und innen wahrnehmen lässt. Es geht nicht darum, schärfere Augen oder ein besseres Gehör zu haben, sondern wir verarbeiten Informationen, die wir erhalten, viel gründlicher als andere. Wir reflektieren gern. Diese Sensibilität ist in vielen Situationen von Vorteil. So haben Forschungen ergeben, dass HSP intuitiver, bewusster und gewissenhafter sind. (Sie ziehen mögliche Konsequenzen wie „Was wäre, wenn ich das

nicht schaffe?“, „Was wäre, wenn jemand diese Regel bräche?“ immer in Betracht.) Wir können gut mit Kindern und Tieren umgehen und haben ein Händchen für Pflanzen. Und wir sind hilfreich in Situationen, in denen es wichtig ist, subtile Signale zu bemerken. Kleinteilige Arbeiten und das Auffinden von Fehlern liegen uns, wir sind aber auch Visionäre, haben eine Vorstellung vom „großen Ganzen“. Dabei ziehen wir stets zurückliegende Erfahrungen und mögliche Auswirkungen in der Zukunft in Erwägung. Wir haben ein reiches, komplexes Innenleben und ungewöhnliche Träume; uns liegt viel an sozialer Gerechtigkeit, und wir besitzen eine spirituelle Gabe oder philosophisches Talent. Da wir Feinheiten sehr stark wahrnehmen, werden wir auch sehr leicht von weniger subtilen oder ausgeprägten Reizen überwältigt. Lärm. Visuelles Chaos. Kratzige Stoffe. Merkwürdige Gerüche und Lebensmittel, die nicht mehr ganz frisch sind oder Flecken aufweisen. Extreme Temperaturen und alle Arten plötzlicher Veränderung. Emotional fordernde Situationen. Menschenmengen. Fremde. Und da wir Informationen gründlicher verarbeiten als andere, setzen wir uns auch ausführlicher mit Kritik, Zurückweisung, Vertrauensbruch, Verlust und Tod sowie ihrer Bedeutung auseinander. Weitere nüchterne Tatsachen über uns sind: Wir neigen zu Allergien und reagieren stärker auf Schmerzen, Medikamente, Koffein und Alkohol. Normalerweise empfinden wir schneller und häufiger Hunger und müssen daher regelmäßig essen. Keine dieser Eigenschaften macht uns schwach – wir sind nur anders.

Kurz zusammengefasst ist Sensibilität in vielen Situationen ein Vorteil und zweckdienlich, umgekehrt auch nicht. Wie bei der Augenfarbe handelt es sich dabei um ein neutrales, gewöhnliches Merkmal, das zwar nicht von der Mehrheit, aber von einem großen Teil der Bevölkerung geerbt wurde.

## **Was Sie über Ihren Wesenszug wissen müssen – oder warum Sie dieses Buch lesen sollten**

Als ich anfang, über Hochsensibilität zu forschen, hatte ich nicht vor, Bücher darüber zu schreiben. Als klinische Psychologin war ich plötzlich in einen für mich persönlich sehr wichtigen Bereich eingebunden – ich suchte nach den Gründen dafür, warum ich selbst mich so anders als andere Menschen fühlte. Doch schon bald hatten mich andere HSP davon überzeugt, dass auch ihnen grundlegende Informationen über sich selbst fehlten. Als dann eine Lokalzeitung meine Forschungsergebnisse abdruckte, setzten sich Hunderte HSP mit mir in Verbindung und baten mich inständig, eine Vorlesung darüber zu halten. Danach sollte ich einen Kurs darüber geben und schließlich ein Buch schreiben.

Und das habe getan: *Sind Sie hochsensibel?* Es war nicht einfach, einen Verlag dafür zu finden, doch mittlerweile wurden über 100.000 Exemplare in dreizehn Auflagen verkauft, beinahe ohne Medienberichterstattung und nur durch die Mundpropaganda unter HSP. Immer wieder versichern sie mir, dass all das ihr Leben verändert hätte. Einem ethisch motivierten Aufruf zum Handeln wie diesem kann kein Wissenschaftler widerstehen.

Ich glaubte, nach dem ersten Buch sei Schluss. Doch es kam anders: Meine Leser wollten mehr – Kurse, Beratung, Selbsthilfegruppen und andere Formen der Unterstützung, um diese Vorstellungen zu verinnerlichen, was, wie ein HSP es beschrieben hat, „einem innerlichen Möberrücken gleicht“.

Inzwischen verstehe ich das Bedürfnis nach noch mehr Information, denn man ändert nicht sein komplettes Selbstbild nach der Lektüre eines einzigen Buchs. Aber da ich nicht ständig Vorlesungen halten und lehren kann, versuche ich, durch dieses Arbeitsbuch vielfach präsent zu sein und jeder HSP das zu geben, was ich ihr in einem Kurs, bei einer persönlichen Beratung und im Rahmen einer Selbsthilfegruppe hätte zuteilwerden lassen.

Aus meinen Erfahrungen mit vielen HSP kann ich Ihnen sagen, was Sie brauchen:

- *Basiswissen über Ihren Wesenszug.* Dieser Punkt wird ausführlich in *Sind Sie hochsensibel?* behandelt. Das Gleiche gilt auch für dieses Arbeitsbuch, wobei es in einem anderen Format geschieht. Hier erforschen Sie die Bedeutung Ihres Wesenszugs viel stärker, vor allem in den Kapiteln 1 und 2.
- *Hilfe bei der Selbstfürsorge.* HSP haben ein anderes Nervensystem als andere Menschen. Wenn wir versuchen, uns an die gleiche Betriebsanleitung zu halten wie diese, ziehen wir uns alle möglichen chronischen Krankheiten zu, wie viele von Ihnen schon am eigenen Leib erfahren mussten. Umgekehrt kommen unsere Vorzüge nicht zum Tragen, wenn wir uns selbst überbehüten, was ebenfalls zu Stress und Krankheit führen kann. Vor allem Kapitel 3 beschäftigt sich mit der Selbstfürsorge von HSP.
- *Hilfe bei der Neubewertung Ihres Lebens.* Unter Berücksichtigung Ihrer Sensibilität werden Sie bis zu einem gewissen Grad automatisch anders über Ihr Leben denken – vor allem über die „Fehler“. Da es sich hier um einen ganz wesentlichen Punkt handelt, sollten HSP systematisch und aufmerksam vorgehen. Ihr Leben im Lichte Ihres Wesenszugs neu zu definieren ist natürlich das Ziel dieses Arbeitsbuchs. Das geschieht jedoch nach und nach, und zwar für jeden Bereich Ihres Lebens in den Kapiteln 1, 2, 4, 5, 6, 7 und 9.
- *Hilfe bei der Verarbeitung von Traumata der Vergangenheit.* Forschungen haben ergeben, dass HSP, die in einem normalen, nicht allzu stressbelasteten Umfeld leben, tatsäch-

lich gesünder sind als andere. Hatten wir jedoch eine schwierige Kindheit oder kam es zu besonderen Traumata, neigen wir eher zu Ängstlichkeit und Depressionen als der Durchschnitt. Vieles davon kann geheilt werden, was auch nötig ist, um gesund und glücklich zu sein. Heilung bedarf jedoch bewusster Bemühung, Kapitel 8 hilft Ihnen bei diesem Prozess und ermutigt Sie, diesen auch an anderer Stelle fortzuführen.

- *Hilfe bei der Integration Ihres Wesenszugs in bestimmte Aspekte Ihres Lebens.* Ein anderes Nervensystem hat Auswirkungen auf alles, was wir tun. Deshalb hilft Ihnen dieses Arbeitsbuch, mit Ihrem Wesenszug in den verschiedenen Bereichen Ihres Lebens umzugehen – hinsichtlich Ihrer sozialen Kontakte allgemein (Kapitel 5), Ihrer engen Beziehungen (Kapitel 7), Ihres Arbeitslebens (Kapitel 6), im Umgang mit Ärzten und Therapeuten (Kapitel 9) und natürlich was Ihr inneres Selbst oder Ihre spirituelle Seite betrifft (Kapitel 10).

## **Das ist ein tiefenpsychologisches Arbeitsbuch – wie Sie es benutzen sollten**

Gebrauchen Sie dieses Arbeitsbuch so, wie es Ihnen am meisten zusagt. Sie können damit arbeiten, ohne *Sind Sie hochsensibel?* gelesen zu haben, oder Sie können es durchgehen, während Sie das andere Buch lesen (die Themen der Kapitel sind aufeinander abgestimmt). Oder aber Sie lesen zuerst *Sind Sie hochsensibel?* und fangen dann irgendwann an, mit diesem zu arbeiten.

Sie können dieses Arbeitsbuch lesen, ohne die Aufgaben zu machen. Ja, ich bin damit einverstanden. Oder Sie erledigen die Aufgaben alle der Reihe nach. Oder ohne sich an die Reihenfolge zu halten. Oder Sie machen nur die Aufgaben, die Ihnen zusagen, ungeachtet ihrer Reihenfolge.

Unabhängig von Ihrer Vorgehensweise empfehle ich Ihnen, sämtliche Schritte bewusst zu machen. Versuchen Sie, auf Ihre innere Stimme zu hören, die Ihnen vielleicht sagt: „Du brauchst dieses Buch“, und achten Sie auch dann auf sie, sollte sie Ihnen später möglicherweise mitteilen: „Das möchte ich nicht machen.“ Finden Sie heraus, woran es liegt, insbesondere wenn Sie dazu tendieren, etwas auszulassen. Es geht also nicht darum, ob Sie etwas tun, sondern darum, wie bewusst Sie sich dafür entscheiden.

Dies ist ein tiefenpsychologisches Arbeitsbuch, geschrieben von einer Tiefenpsychologin. Mein Ziel ist es daher, Ihnen dabei zu helfen, die ignorierten, vernachlässigten und sogar verhassten Seiten an sich selbst anzuerkennen. Ihre persönliche Geschichte und Ihre Kultur haben Sie gelehrt, dass Sie bestimmte Aspekte Ihres Selbst am besten





















bewesen ein optimales Erregungsniveau an, mal mehr, mal weniger. Dieses Bestreben ist emsig und läuft unablässig meist unbewusst ab, ebenso wie der Wunsch zu atmen, die Suche nach Nahrung und Wasser. Dabei wird das Maß an Stimulation reguliert.

3. *HSP sind schneller übererregt als andere.* In der Einleitung habe ich diesen Wesenszug damit erklärt, dass HSP feine Nuancen stärker wahrnehmen, indem sie Stimulation gründlicher verarbeiten. Da wir HSP auch Reize aufnehmen, die andere gar nicht bemerken, erhalten wir in einer besonders anregenden Situation entsprechend mehr Input als diese und sind somit schneller übererregt. In diesem Zustand sind wir weniger leistungsfähig und fühlen uns unwohl – wie alle anderen auch. Wenn unser Vorgesetzter uns beobachtet, ist ein Fehler beinahe schon vorprogrammiert. Ebenso eine dumme Bemerkung bei der ersten Verabredung. Solche Situationen mögen auch eher abgeklärte Nicht-HSP vereinzelt dazu bewegen, ihr optimales Erregungsniveau anzustreben. Anders als diese neigen wir HSP dann jedoch dazu, darüber hinaus in Übererregung zu geraten.

Da wir leichter übererregt werden, haben wir mehr „Misserfolgslebnisse“ zu verzeichnen und können seltener genießen, woran wir uns eigentlich erfreuen sollten. Kein Wunder, dass es uns dann scheinbar an Selbstbewusstsein mangelt, wir keinen „Spaß verstehen“, auf Kritik sehr empfindlich reagieren oder uns schüchtern verhalten. (In Kapitel 5 wird der Ursprung der Schüchternheit bei HSP gründlicher behandelt.) Entscheidend dabei ist, dass wir und unser Umfeld zwar die Vorteile unserer Sensibilität zu schätzen wissen sollten – unsere gesteigerte Achtsamkeit, Empathie, Kreativität, Spiritualität und so weiter –, aber auch die unvermeidliche Kehrseite akzeptieren müssen: nämlich die Neigung dazu, schnell überfordert zu sein. *Das alles gibt es nur im Paket!*

4. *Sensibilität ist in unserer Kultur kein Ideal.* Viele von Ihnen leben in einer stark auf Wettbewerb ausgerichteten, technologischen, von Medien beherrschten und verbraucherorientierten Kultur, die rund um den Globus unsere Wertvorstellungen beeinflusst. Zudem wird im Augenblick die Fähigkeit, mit hohen Stimulierungsniveaus umgehen zu können, höher gehalten als das Gespür für feine Nuancen.

In einigen Kulturen wird Sensibilität jedoch sehr geschätzt. So hat sich in einer Studie herausgestellt, dass chinesische Kinder, die in der Grundschule als „sensibel und ruhig“ beurteilt werden, von ihren Mitschülern ganz besonders respektiert und gemocht werden, wohingegen in Kanada das Gegenteil der Fall ist. Im traditionellen China, in Japan und Europa sowie in den meisten erdverbundenen Kulturen, in denen Fährtenmacher, Kräuterkenner und Schamanen eine wichtige Rolle spielen, wird um Sensibilität viel gegeben. Aber in von Aggressivität sowie Expansion geprägten, mit Problemen konfrontierten oder einer hohen Immigrationsrate belasteten

Kulturen bevorzugt man gefühllose, zähe, risikobereite Menschen, die lange arbeiten können, in den Krieg ziehen und so weiter.

5. *HSP werden durch schwierige Verhältnisse in der Kindheit stärker beeinflusst als andere.* Meine Recherchen haben gezeigt, dass HSP, die in ihrer Kindheit Traumata erleben mussten oder in schwierigen Familienverhältnissen aufwuchsen, stärker zu Angstzuständen, Depressionen und Angespanntheit neigen als HSP mit einer leichteren Kindheitsgeschichte. Sie sind dadurch auch stärker belastet als Nicht-HSP mit ähnlichem Hintergrund. Das ist oft eine weitere Ursache dafür, warum sich HSP anders fühlen – sie werden immer noch geplagt von Ereignissen oder Umständen, die andere längst hinter sich gelassen haben. Und da HSP, die eine schwierige Kindheit hinter sich haben, als Erwachsene besonders häufig Probleme haben, verbindet man Hochsensibilität sehr häufig mit Angstzuständen und Depressionen. HSP ohne belastende Vergangenheit haben allerdings keine größeren psychologischen Probleme als andere – manche sogar weniger. Das sollte nicht vergessen werden. Depressionen oder Angstzustände sind somit keine wesentlichen Merkmale einer HSP und können geheilt werden. Obwohl die entsprechenden Therapien kein Schwerpunkt dieses Buchs sind, finden Sie in Kapitel 8 einige hilfreiche Hinweise dazu.

## **Sensibilität im kulturellen Kontext**

Unsere Kultur braucht uns HSP mehr, als ihr bewusst ist. Dass Sie in sich gefestigt sind, ist also nicht nur für Sie persönlich wichtig, sondern auch gesellschaftlich relevant. Ein kleiner historischer Rückblick zeigt uns, warum das so ist. Aggressive, expandierende Kulturen – diejenigen, die Sensibilität nicht zu schätzen wissen – tauchten vor etwa 5000 Jahren in Europa und Asien auf: Nomadenstämme aus den Steppen Eurasiens, die mit ihren Viehherden die Macht ergriffen, um über friedlichere Völker in Europa, dem Nahen Osten und Indien zu herrschen. Die Eroberer sprachen eine indoeuropäische Sprache, die der Vorläufer von Griechisch, Latein, Englisch, Deutsch, Französisch, Spanisch, Hindi und vielen anderen Idiomen ist. Neben der Sprache brachten sie eine Kultur mit, die sich nach Nord- und Südamerika ausbreitete und schließlich den größten Teil der Welt beherrschte. Es gab ähnliche feindliche Übergriffe von Nomaden in östlicher Richtung bis nach China (weswegen die Chinesische Mauer zum Schutz gebaut wurde) und Japan. Die Vorfahren der Griechen und Römer waren ebenfalls nomadische Herrscher. Umherziehende „Barbaren“ wie Hunnen und Mongolen zerstörten später in Wellen die Reiche derer, die zu dem Zeitpunkt bereits verschwunden waren.

Die Nomaden legten es darauf an, ihre Herden zu vergrößern. Dafür brauchten sie mehr Land, also überfielen sie andere Stämme, nahmen Frauen gefangen (Männer und Kinder wurden getötet), um mehr Söhne zu zeugen, die wiederum weitere Herden, mehr Land und Frauen für sich in Anspruch nahmen, und so fort. Angezogen aus ihren dürren Steppen von den florierenden, aber unbefestigten Siedlungen der Bauern und Kaufleute, machten die Nomaden diese zu Sklaven und Soldaten und verwandelten die Dörfer in Festungen und die Gesellschaften in ein Imperium. Das Gebot der Stunde: Angriff ist die beste Verteidigung, und um zu überleben, bedarf es einer expansiven Politik. Klingt das vertraut?

Die indoeuropäische Sprache und Kultur hat den Großteil der Welt erobert. Die eher friedfertigen Kulturen wie die Ureinwohner Nordamerikas und Australiens wurden sozusagen zum Frühstück verspeist, wobei nicht alle dieser „prähistorischen“ Kulturen primitiv waren. So gab es in Europa, im Nahen Osten, in Indien und in Teilen Nord- und Südamerikas große Städte, manche sogar mit fließendem Wasser, Hüttenwesen und den Anfängen einer geschriebenen Sprache, die auf diese frühen Gesellschaften zurückgehen. Zumindest in Europa, im Nahen Osten und in Indien stand den meisten dieser Städte kein König vor. Es gab keine Sklaven, Burgen oder Befestigungsanlagen, keine Kriege und nur wenige Anzeichen von Klassenunterschieden in der Gesellschaft. Herrschen gestaltete sich einfach: In guten Zeiten wurden Nahrungsmittel in eine Tempelanlage gebracht, und in schlechten Zeiten wurden sie verteilt. Mit Ausnahme der Überwachung des Handels war damit die Macht der zentralen Autoritäten erschöpft.

Schauen Sie sich im Gegensatz dazu indoeuropäische Regierungen an – die Regierung Ihrer eigenen Kultur, unter Berücksichtigung einzelner ethnischer Besonderheiten oder Ihrer Abstammung, wenn Sie in einer Kultur aufgewachsen sind, in der eine indoeuropäische Sprache gesprochen wird. In aggressiven Kulturen gibt es immer zwei herrschende Klassen: die kriegerischen Könige und die priesterlichen Ratgeber (oder „königliche Berater“, wie ich sie in *Sind Sie hochsensibel?* genannt habe).

Wer sind nun die kriegerischen Könige? Diejenigen, die alles erobern wollen. Die bereit sind, sofort in den Krieg zu ziehen. In der heutigen Geschäftswelt streben sie nach der Expansion der Märkte und Kostensenkung, verwenden Insektizide und fällen Bäume. Die priesterlichen Ratgeber ziehen die Bremse und weisen auf die Langzeiteffekte hin, die ebenso berücksichtigt werden müssen. Dieser Aufgabe kommen sie nach als Berater, Lehrer, Rechtsanwalt, Richter, Künstler, Historiker und Wissenschaftler oder sie setzen ihre sozialen und persönlichen Kräfte als Heiler und religiöse Autoritäten ein.

Obwohl HSP wahrscheinlich schon immer in allen sozialen Schichten und Klassen der Gesellschaft vertreten waren, haben wir HSP offensichtlich dort traditionell eine

Lücke geschlossen, wo es einen Bedarf an „priesterlichen Ratgebern“ gab. Wir sind dafür geboren, mit Freude über Dinge zu reflektieren. In der Vergangenheit waren wir die ideale Verkörperung von Lehrern, Hausärzten, Krankenschwestern, Richtern, Anwälten, Präsidenten (denken Sie an Abraham Lincoln), Künstlern, Wissenschaftlern, Predigern, Priestern und dem guten alten pflichtbewussten Bürger.

Heute fällt es uns HSP schwer, mit unseren traditionellen Rollen zurechtzukommen. Die Technologie ist auf dem Vormarsch, und Kosten werden gesenkt, um auf dem globalen Markt bestehen zu können. Daher werden Menschen, die über einen langen Zeitraum unter Stress arbeiten können, mehr geschätzt als solche, denen das nicht gelingt. Aber eine aggressive Gesellschaft ohne sensible Ratgeber, die die Aggressivität abmildern können, wird mit Sicherheit in Schwierigkeiten geraten. HSP besitzen viele andere Qualitäten, die in der Geschäftswelt und von der öffentlichen Hand gebraucht werden. Aber es wird noch eine Weile dauern, bis die „militanten Könige“ das begreifen.

Sollen wir nun eine „Wir-und-die-anderen“-Haltung einnehmen? Vielleicht nicht auf Dauer, aber für eine gewisse Zeit werden Sie das brauchen. Gestatten Sie sich, ein wenig stolz auf Ihren Wesenszug zu sein, nur vorübergehend, als Gegenmittel für die Minderwertigkeitsgefühle der Vergangenheit. Im Augenblick ist es in Ordnung, wenn Sie sich beispielsweise denken: „Ich bin eben, wie ich bin, und darauf müssen sich die anderen einstellen.“ Die Welt braucht uns wieder in unserer zentralen, einflussreichen gesellschaftlichen Position. Deshalb müssen wir uns selbst schätzen, was dazu beitragen wird, dass die anderen uns ebenfalls schätzen.

Kurz gesagt, denken Sie während der Arbeit mit diesem Buch daran, dass Sie nicht nur sich selbst helfen. Langsam, einer nach dem anderen, stellen wir HSP in der in allen Bereichen dominanten Kultur der Welt eine wichtige Balance wieder her.

Und nun sind Sie bereit für Ihre erste Aufgabe.

### ***Stehen Sie für Ihre Hochsensibilität ein***

Zweck dieser Aufgabe ist es, schnell Antworten parat zu haben auf die Kritik Ihres natürlichen, geerbten „HSP-Stils“, die Sie sich schon Ihr ganzes Leben lang anhören mussten. Es ist wichtig, darauf etwas zu erwidern – für Sie und für alle HSP. Diese Antworten werden auch Ihren inneren Kritiker verändern, der sich von all den von außen an Sie herangetragenen Kritiken ernährt.

1. Notieren Sie in dem dafür vorgesehenen Feld in den Zeilen nach „Fehletikettierung“ drei bis fünf Dinge, die Leute Ihnen über Ihre Sensibilität gesagt oder angedeutet

haben und von denen Sie heute wissen, dass sie Ihre Erfahrung falsch wiedergeben. Wenn es Ihnen hilft, denken Sie dabei an bestimmte Situationen.

Typische Phrasen und Situationen könnten sein:

„Seien Sie nicht so überempfindlich“, als Kommentar Ihrer Vorgesetzten zu Ihrer Reaktion auf ihre Kritik. „Was ist denn los mit Ihnen?“, als Kommentar eines Arztes auf Ihr Weinen bei einer „Routineuntersuchung“. „Sei doch nicht so schüchtern“, als Aufforderung von Freunden, wenn Sie jemanden nicht kennenlernen wollen. „Warum kannst du nicht einfach ein wenig Spaß haben?“, wenn Bekannte mit Ihnen einen Film anschauen möchten, der Ihnen zu gewalttätig erscheint. „Wovor hast du denn Angst?“, „Das schadet dir doch nicht“ und so weiter.

Es gibt auch noch subtilere Hinweise darauf, dass Sie neurotisch, seltsam, überängstlich, überempfindlich und zu dünnhäutig sind oder sich „unnormale“ verhalten. Alles, was Sie an falschen Bemerkungen dazu gehört haben, gehört in diese Zeilen.

2. In die „Meine-Antwort“-Zeile schreiben Sie, wie Sie gern in Zukunft auf jeden falschen Kommentar antworten würden. Vergessen Sie dabei nicht, wie viele HSP es gibt (15 – 20 Prozent der Bevölkerung), unsere Vorzüge (das Erspüren feiner Nuancen, das gründliche Verarbeiten, die Gewissenhaftigkeit etc.), unsere Bedeutung (einen Ausgleich zu den „kriegerischen Königen“ bieten) und unsere eigene Vorgehensweise (sorgfältiges Überlegen vor dem Handeln, siehe Seite 59). Formulieren Sie ganze Sätze, die Sie tatsächlich so verwenden können.

Zum Beispiel gibt es auf „Sie sind zu empfindlich“ viele Antwortmöglichkeiten. Wenn ein Zahnarzt oder Arzt das in kritischem Tonfall zu mir sagen würde, würde ich entgegnen: „Ich verstehe, dass meine Sensibilität möglicherweise ein Problem für Sie darstellt, aber für mich ist es keines. Mir gefällt die Tatsache, dass ich zu den 20 Prozent gehöre, die mit einem empfindlicheren Nervensystem auf die Welt gekommen sind.“ Dann würde ich erklären, dass die Untersuchung oder Behandlung in einer ruhigen, mich unterstützenden Atmosphäre erfolgreicher vonstattengeht. Ansonsten würde ich mich lieber einem Fachmann anvertrauen, der mit einem sensiblen Patienten besser umzugehen weiß.

Falls mir an meinem Arbeitsplatz jemand sagen würde, ich wäre zu empfindlich, würde ich antworten: „Inwiefern stört Sie meine Reaktion?“ Ich würde versuchen herauszufinden, welches Problem derjenige tatsächlich mit mir hat, aber an einem bestimmten Punkt würde ich wahrscheinlich sagen: „Ich weiß, dass ich dazu neige, mich mit allem sehr gründlich auseinanderzusetzen, und deshalb nehme ich auch Ihre Kritik sehr ernst – wahrscheinlich ernster als die meisten anderen Menschen. Aber das gehört zu meiner Sensibilität, die ebenso ...“ Dann würde ich ein Beispiel

aufführen, wie mein Wesen sich positiv auf meine Arbeit auswirkt. Sie sollten sich auch ein paar Einzeiler zulegen wie: „Für Sie bin ich vielleicht zu empfindlich, aber mir gefällt meine Sensibilität.“ Oder: „Überempfindlich? Wer sagt das?“ Oder: „Merkwürdig – den meisten meiner Bekannten gefällt an mir meine Sensibilität sehr.“

3. In der Zeile nach „Sage ich solche Dinge zu mir selbst?“ notieren Sie, wie oft und unter welchen Umständen Sie sich selbst wegen Ihrer Sensibilität kritisieren – und schwören Sie bitte, Ihrer inneren Stimme in Zukunft dieselbe Antwort zu geben wie den äußeren Kritikern.

Fehletikettierung 1:

---

Meine Antwort:

---

---

---

Sage ich solche Dinge zu mir selbst?

---

---

Fehletikettierung 2:

---

Meine Antwort:

---

---

---

Sage ich solche Dinge zu mir selbst?

---

---