

Imi Lo

Sensibilität und emotionale Intensität

Wie man als hochsensibler Mensch mit intensiven Gefühlen umgeht

Imi Lo

Sensibilität und emotionale Intensität



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

IMI LO

SENSIBILITÄT UND EMOTIONALE INTENSITÄT

WIE MAN ALS HOCHSENSIBLER MENSCH
MIT INTENSIVEN GEFÜHLEN UMGHT

Aus dem Englischen von
Renate Weitbrecht

Junfermann Verlag
Paderborn
2020



Copyright der deutschen Ausgabe	© Junfermann Verlag, Paderborn 2020
Copyright der Originalausgabe	© Imi Lo 2018. This edition in arrangement with Hodder & Stoughton / An Hachette UK Company.
Übersetzung	Renate Weitbrecht, Tübingen
Coverfoto	© Liudmyla – Adobe Stock
Covergestaltung / Reihenentwurf	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

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

ISBN 978-3-7495-0095-6

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN 978-3-7495-0093-2 (EPUB), 978-3-95571-835-0 (Print),

978-3-7495-0094-9 (MOBI).

Inhalt

Einleitung	9
Intensität und persönliches Wachstum	11
Was macht dieses Buch anders?	12
Lassen Sie uns beginnen.....	15
 TEIL I: DER EMOTIONAL INTENSIVE MENSCH	17
 1. Sensibilität, emotionale Intensität und emotionale Begabung	19
1.1 Definitionen	19
1.2 Der Vorbehalt	23
 2. Was wissen wir über Sensibilität und emotionale Intensität?	25
2.1 Der hochsensible Mensch	25
2.2 Begabung	28
2.3 Empathen und Empathie	29
2.4 „Dünne Grenzen“	30
2.5 Traumainduzierte Umweltsensibilitäten	32
2.6 Introversion.....	34
 3. Emotionale Intensität und Begabung	37
3.1 Die Begabung, über die niemand spricht	37
3.2 Formen emotionaler Begabung.....	39
3.3 Persönlichkeitsmerkmale von Begabten.....	43
3.4 Übererregbarkeit	44
3.5 Die eigene Begabung wiederentdecken.....	47
 4. Emotionale Intensität und geistige Gesundheit	49
4.1 Was ist normal?	49
4.2 Die Borderline-Persönlichkeitsstörung und Empathie	50
4.3 Die Beziehung zwischen Sensibilität und psychischer Krankheit.....	51

TEIL II: DIE KOMPLEXITÄTEN EMOTIONALER INTENSITÄT	55
5. Zu Hause	57
5.1 Die unsichtbaren Wunden.....	57
5.2 Formen unsichtbarer Wunden bei sensiblen Kindern	59
5.3 Die Folgen einer unzureichenden Unterstützung in der Kindheit	64
6. In der Gesellschaft	69
6.1 Anders als die anderen	69
6.2 Neid und die soziale Dynamik um Begabte.....	70
6.3 Verstecken und kleinmachen	73
7. In der Seele.....	81
7.1 Die Scham darüber, „zu viel“ zu sein.....	81
7.2 Gefühlsstürme und Kontrollverluste	85
7.3 Das Gefühl, innerlich leer und taub zu sein.....	89
TEIL III: VON DER HEILUNG ZUR SELBSTVERWIRKLICHUNG.....	95
8. Alte Wunden heilen.....	97
8.1 Die Wahrheit erzählen	97
8.2 Loslassen, „was hätte sein können“	100
8.3 Die Vergangenheit hinter sich lassen	104
8.4 Mit schwierigen Familientreffen umgehen lernen	108
9. Emotionale Resilienz aufbauen.....	115
9.1 Von einer defensiven zu einer offenen Haltung gelangen	115
9.2 Eine sichere Basis haben.....	119
9.3 Sich mit den eigenen Emotionen anfreunden.....	124
9.4 Auf die eigenen Gefühle hören	127
9.5 Die Wellen der Veränderung reiten.....	132
9.6 Sich dem Leben öffnen	135
9.7 Dem Leben vertrauen	138

10. In die eigene Wahrheit eintreten.....	143
10.1 Authentizität zurückgewinnen	143
10.2 Bei der Arbeit und im Leben im „Flow“ bleiben	151
10.3 Ihr wahres Selbst sicher zum Ausdruck bringen.....	156
10.4 Dem authentischen Selbst die Führung überlassen	162
 11. In der Welt sein.....	 165
11.1 Auf die eigenen emotionalen Grenzen achten	165
11.2 Passiv-aggressives Verhalten verstehen.....	171
11.3 Den eigenen Schatten sehen	178
11.4 Das eigene Licht umarmen	181
 12. Wahre Intimität finden.....	 183
12.1 Wissen, wann die Vergangenheit in die Gegenwart hineinspielt	183
12.2 Nein sagen zu schlechten Beziehungen	188
12.3 Einen Burn-out oder Bore-out vermeiden	194
12.4 Ihre Rüstung	198
12.5 Den Weg zurück zur Liebe finden	202
 13. Das eigene kreative Potenzial verwirklichen.....	 207
13.1 Ihre kreative Energie nutzen	207
13.2 Nach innen schauen, um Ihre kreative Berufung zu finden.....	210
13.3 In „kreativer Verbindung“ sein	213
 Ein Brief an leidenschaftliche Seelen	 219
Literaturverzeichnis.....	223
Index	229

Einleitung

Manche Menschen empfinden mehr als andere.

Wenn Sie zu diesen Menschen gehören, erleben Sie Gefühle besonders tief und intensiv. Und Ihre Stimmung kann schnell umschlagen. Erst sind Sie himmelhoch jauchzend, dann zu Tode betrübt. Sie wissen sowohl, was Verzweiflung heißt, als auch, was Schönheit und Begeisterung bedeuten. Sie nehmen auch Feinheiten deutlich wahr, deshalb sehen, spüren, bemerken und erinnern Sie viel. Ihr Gehirn verarbeitet Informationen mit einer solchen Geschwindigkeit und Komplexität, dass Sie Ihre Gedanken manchmal gar nicht so schnell in Worte fassen können. Sie haben die angeborene Fähigkeit, sich in die Energie anderer Menschen einzufühlen. In Beziehungen sind Sie von Natur aus intuitiv, liebevoll, idealistisch und romantisch. Sie suchen immer nach einem tieferen Sinn im Leben und haben ein ständiges Bedürfnis, sich weiterzuentwickeln. Vielleicht bekamen Sie schon zu hören, dass Sie „zu intensiv“, „zu sensibel“ oder „zu emotional“ seien und dass Ihr Verhalten entweder „zu dramatisch“ oder „zu schüchtern“ sei.

In den letzten Jahren steigerte ein wachsendes Bewusstsein für emotionale Intensität und Sensibilität das Interesse an diesem Thema, doch bisher konnten sich die Psychologen auf keine Definition einigen. Einige meinen, dass 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung hochsensibel sind und deshalb anders ticken. Andere nennen solche Menschen empathisch oder übersinnlich veranlagt oder schlicht dünnhäutig. Schlimmstenfalls unterstellt man ihnen fälschlicherweise eine psychische Erkrankung wie eine Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS), eine bipolare Störung, eine Aufmerksamkeitsdefizit- oder Hyperaktivitätsstörung (ADHS) oder eine Depression.

In diesem Buch werden die Begriffe „Sensibilität“, „emotionale Intensität“ und „emotionale Begabung“ praktisch synonym verwendet. Diese Eigenschaft ist an sich keine Schwäche, sondern eine Stärke, die in unserer Kultur leider oft missverstanden wird. Viele besonders sensible und emotional intensive Menschen verstehen die Absichten, Beweggründe und Wünsche anderer Menschen außergewöhnlich gut und sind auch fähig, ihre eigenen Gefühle, Ängste und Beweggründe zu analysieren. Ihre Intensität ist oft gepaart mit außergewöhnlichen Fähigkeiten auf anderen Gebieten wie der Musik, der bildenden Kunst, des logischen Denkens, des Körperbewusstseins und des Sports. Wie in späteren Kapiteln deutlich werden wird, ist Sensibilität nicht nur eng mit Begabung verknüpft, sondern selbst eine Gabe.

Doch emotional intensive Menschen müssen auch besondere zwischenmenschliche Herausforderungen meistern. Da sie die Fähigkeit, tief und intensiv zu empfinden,

oft von klein auf besitzen, also bereits in einem Alter, in dem Kinder ihre Gefühle noch nicht regulieren können, können sie seelische Schäden erleiden, die mit Zurückweisung, Scham und Einsamkeit zusammenhängen. Als begabte Kinder wurden sie entweder überstimuliert oder unterstimuliert, waren also entweder zu vielen oder zu wenigen Reizen ausgesetzt, oder sie wurden durch gesellschaftliche oder kulturelle Vorstellungen von „Angemessenheit“ ausgebremst. Vielleicht fühlten sie sich unzulänglich, schuldig oder für Dinge mitverantwortlich, auf die sie gar keinen Einfluss hatten, oder ihnen wurde vorgeworfen, sie würden „überreagieren“ oder seien „zu empfindlich und zu theatralisch“.

Als Erwachsene werden sie oft von Selbstzweifeln und einem anhaltenden Gefühl existenzieller Einsamkeit gequält. Einerseits müssen sie mit der Feindseligkeit und den Urteilen anderer über sie fertigwerden, andererseits müssen sie Menschen, die von ihrem besonderen Wahrnehmungsvermögen und ihrer Intuition profitieren möchten, Grenzen setzen.

Menschen, die von Geburt an emotional intensiv, sensibel und begabt sind, sind wie Besitzer von Rennwagen. Diese Autos haben extrem starke Motoren, die ein spezielles Benzin und eine besondere Pflege benötigen. In gutem Zustand und richtig gewartet können sie zu den leistungsfähigsten Maschinen der Welt gehören und viele Rennen gewinnen. Problematisch wird es jedoch, wenn ihre Besitzer im Umgang mit diesen Hochleistungsfahrzeugen nicht geschult sind.

Mit diesem Buch möchte ich sensiblen Menschen wie Ihnen den Umgang mit der Erfahrung, intensiv zu leben, erleichtern, indem ich Ihnen helfe, die folgenden Fragen zu untersuchen:

- Stimmt etwas nicht mit mir?
- Wie erklärt diese Eigenschaft meine bisherigen Erfahrungen im Leben?
- Was kann ich jetzt tun, um einige meiner emotionalen Wunden zu heilen, mein Leben zu verbessern und mein Potenzial zu verwirklichen?
- Wie schaffe ich es, als sensibler und emotional intensiver Mensch nicht nur zu „überleben“, sondern mich zu entfalten?

Wenn Sie erst einmal erkannt haben, wo Ihre Schwierigkeiten herkommen, können Sie anfangen, Ihre lange verschütteten Talente wiederzuentdecken. Plötzlich ergibt Ihre Lebensgeschichte einen Sinn. Auf Ihrer Reise zur Heilung und Selbstverwirklichung werden Themen wie authentisches Leben und der Sinn und Zweck des Daseins in den Vordergrund rücken.

Wenn Sie in Ihre eigene Wahrheit eintreten, werden Sie Vertrauen in Ihre ganz eigene Art, die Welt zu erleben, gewinnen und entdecken, was Sie zu bieten haben. Und Sie werden hoffentlich erkennen, dass das Bewusstsein und die Fähigkeiten, die

Sie als einzigartiger Mensch haben, nicht nur ungewöhnlich, sondern auch äußerst wertvoll sind.

Intensität und persönliches Wachstum

Oft wissen emotional begabte Menschen nicht, dass es für sie normal ist, Phasen intensiver innerer Konflikte durchzumachen, die manchmal wie „emotionale Krisen“ erscheinen. Diese Phasen sind weder zufällig noch sinnlos und auch kein Zeichen emotionaler Schwäche. Vielmehr gehören sie zu dem lebenswichtigen Prozess, der „positive Desintegration“ genannt wird. Dieses Konzept stammt von dem polnischen Psychologen Kazimierz Dabrowski, der sein Leben der Erforschung der psychologischen Struktur von intellektuell und künstlerisch begabten Menschen widmete. Seine Arbeit bestätigt, dass emotionale Intensität eine Voraussetzung für die Weiterentwicklung solcher Menschen ist. Das Gefühl der Zerrissenheit ist die gespürte Kluft zwischen dem idealen Selbst (wie man gerne wäre) und dem gegenwärtigen Zustand (wie man momentan ist). Es ist intensiv, denn persönliches Wachstum wird erst möglich, wenn man existierende Strukturen niederreißt. Dazu gehört auch, dass man die eigene Art zu denken, zu empfinden und zu leben infrage stellt.

Wachstum bedeutet zu sehen, was man bisher nicht gesehen hat, zu empfinden, was man bisher nicht empfunden hat, und zu tun, was man bisher nicht getan hat. Es setzt voraus, dass man sein bisheriges Selbstbild aufgibt, konventionelle Lebensziele hinterfragt und in einen Zustand des Nichtwissens gerät. Vielleicht muss man auch eine Phase der Einsamkeit durchmachen, in der man sich von seiner sozialen Bezugsgruppe entfremdet, weil deren Normen mit der neu gefundenen Authentizität und höheren Werten unvereinbar sind.

Innere Konflikte sind für emotional begabte Menschen nicht schädlich, sondern entwicklungsfördernd – sie sind „Wachstumsschmerzen“. Nach Dabrowski sind solche Menschen nach einer Phase „positiver Unangepasstheit“ fähig, im Einklang mit ihren höheren Werten wie Vergebung, Authentizität und Kreativität zu leben (Dabrowski, 1966). Mit anderen Worten, emotionale Intensität ist nicht nur ein Nebenprodukt des persönlichen Wachstums, sondern eine wichtige Voraussetzung dafür. Diese Menschen befinden sich aufgrund ihrer intensiven Art und ihres Bestrebens, ihr bestes Selbst zu sein, in einem ständigen schnellen Lernprozess, bei dem sie das Alte abschütteln, um Platz für das Neue zu schaffen. Selbst wenn die damit einhergehenden Schwierigkeiten ihnen manchmal Verdruss bereiten, treibt ihr Bedürfnis nach Authentizität und Erfüllung sie voran.

In jedem emotional intensiven Menschen steckt jemand, der sehr kreativ und leidenschaftlich ist und viel zu geben hat. Sie werden Ihre emotionale Intensität nicht überwinden – aber welchen Grund sollten Sie auch dafür haben? Stattdessen können Sie sie schätzen lernen. Sie können die konventionelle medikalisierende – und letztlich falsche – Sichtweise Ihrer Erfahrung verwerfen und sich eine solche aneignen, die Ihnen hilft, Ihr Potenzial zu verwirklichen.

Was macht dieses Buch anders?

In den letzten Jahren ist in der Psychologie und den Mainstream-Medien das Interesse an Sensibilität, Empathie, Introversion und anderen verwandten Themen stark gestiegen. Doch viele Fragen bleiben offen. Dieses Buch soll eine Lücke füllen, indem es eine alternative Perspektive auf die gegenwärtige Sichtweise von Sensibilität in der modernen Gesellschaft anbietet.

„Es geht nicht nur darum, helles Licht und laute Geräusche zu meiden“: Über die Vermeidung hinausgehen

Wenn man die Literatur für sensible Menschen durchsieht, findet man darin höchstwahrscheinlich Themen wie „Überleben“, „Schutz“ und „Vermeidung“. Leider entsteht bei diesem Ansatz der Eindruck, dass sensible Menschen „zu zerbrechlich für diese Welt“ sind. Die Ratschläge konzentrieren sich darauf, was man gegen das Überwältigtwerden tun kann, zum Beispiel sich von Reizen fernhalten, Grenzen setzen, Kontakte einschränken und Gefühlsvampiren aus dem Weg gehen. Solche Ratschläge haben zwar ihren Wert, aber sie bergen die Gefahr, dass sie die Vorstellung aufrechterhalten, sensible Menschen wären irgendwie unzulänglich oder für diese Welt schlecht gerüstet.

Sensible Menschen sehen und empfinden tief und haben feine Antennen für das, was um sie herum vor sich geht, aber das ist nur ein Aspekt ihrer Natur. Sie sind nicht nur sensibel, sondern auch sehr leidenschaftlich und liebevoll. Viele sind extrovertiert und ziehen Stärke aus dem Zusammensein mit anderen Menschen. Der Schlüssel zu einem erfüllten Leben liegt daher nicht in völliger Zurückgezogenheit und Vermeidung oder in einer Welt ohne Kontakte und Reize.

Viele sensible und emotional intensive Menschen sind auch begabt, und begabte Menschen brauchen ein gewisses Maß an Stimulation, um ihr optimales Funktionsniveau aufrechtzuerhalten. Besonders motiviert und mit anderen verbunden fühlen

sie sich, wenn sie Beziehungen zu Menschen haben, deren – intellektuelles, psychologisches und emotionales – Niveau dem ihren entspricht. Für sie ist Unterstimulation, im Leben wie in Beziehungen, ebenso problematisch wie Überstimulation.

Wenn wir uns für Menschen halten, die irgendwie gebrochen und unfähig sind und Schutz brauchen, müssen wir unser Leben auf eine Art gestalten, die eher auf Vermeidung als auf Wachstum und Entfaltung abzielt. Schließlich schrumpft unsere Welt, und wir verlieren unser unendliches Potenzial aus den Augen.

Es wäre jedoch sehr viel hilfreicher, wenn wir uns darauf konzentrieren würden, unsere Resilienz zu stärken und fähig zu werden, offen zu bleiben und mit dem Auf und Ab des Lebens zurechtzukommen. In diesem Buch wird ein anderer Ansatz präsentiert, der zunächst widersinnig erscheinen mag: Statt nach Möglichkeiten zu suchen, uns vor den unvermeidlichen Herausforderungen des Lebens zu schützen, entscheiden wir uns für Offenheit. Statt uns klein zu machen, entfalten wir uns. Um als sensibler Mensch zu gedeihen, muss man sich der Welt öffnen, statt sich abzuschotten.

Unser oberstes Ziel sollte sein, die in uns schlummernden Talente freizusetzen, so dass wir hinausgehen und der Welt zeigen können, was in uns steckt. Das geht nicht, wenn wir in einer Lebensweise gefangen sind, die von Angst bestimmt ist und uns einschränkt. Deshalb möchte ich Sie dazu ermutigen, Ihre Meinung über emotionale Intensität völlig zu ändern: Wir sind keine hilflosen Opfer unserer Eigenschaften, und die Welt ist kein Schlachtfeld, auf dem ein „Ich-gegen-sie“-Kampf tobt. Statt das Bedürfnis, sich zu verstecken und klein zu machen, zu verstärken, werden wir gemeinsam einen Weg finden, uns als die leidenschaftlichen, liebevollen und gebenden Seelen zu zeigen, die wir sind.

„Es braucht viel mehr als nur gute Ernährung und Meditation“: Probleme an ihren emotionalen Wurzeln packen

Zurzeit gibt es jede Menge Lebenshilfe-Bücher für sensible Menschen. Sie enthalten zum Beispiel Tipps, wie sie ihren Schlaf verbessern und durch Meditation, Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel Stress reduzieren können. In diesem Buch möchte ich, trotz seiner Praxisbezogenheit, über „Alltagsratschläge“ hinausgehen und tiefer gehend erforschen, wie die persönliche Entwicklung verläuft und welche psychologischen Auswirkungen es hat, wenn man sensibel, emotional intensiv und begabt ist.

Sensibilität ist zwar keine Krankheit, doch sie bringt gewisse Schwierigkeiten mit sich, die wir in diesem Buch thematisieren werden, zum Beispiel den Kummer darüber,

missverstanden zu werden, das Gefühl, anders zu sein und zu ticken, und die Frage, wie man mit einem Spektrum an intensiven Gefühlen von Furcht bis Scham umgeht. Obwohl dieses Buch auch praktische Ratschläge enthält, ist es keine „Anleitung“, wie man Probleme löst. Die tief greifendsten und nachhaltigsten Veränderungen ergeben sich aus einer Änderung unserer Einstellung und unserer Grundüberzeugungen über uns selbst und die Welt. Wir werden uns mit den Kernerinnerungen auseinandersetzen, die die auftretenden Probleme verursachen, sodass wir emotionale Schwierigkeiten an ihren Wurzeln packen und beseitigen können. Der Prozess, der vor Ihnen liegt, ist mehr als ein rein intellektueller – er geht mit Veränderungen auf der emotionalen Ebene einher. Das Ziel unserer Arbeit ist, Ihnen durch die Kombination von traditionellen psychologischen Theorien und spiritueller Weisheit zu helfen, verborgene emotionale Schmerzpunkte freizulegen und Ihr angeborenes Potenzial zu verwirklichen.

Das Thema Begabung

Die meisten begabten Menschen wissen aus eigener Erfahrung, was es heißt, hochsensibel zu sein und intensiv zu empfinden. Wie ich in späteren Kapiteln noch ausführen werde, reagieren die meisten begabten Menschen überdurchschnittlich stark auf intellektuelle, sinnliche, körperliche und emotionale Reize. Psychologen nennen diese starken Reaktionen „Erregungen“. Studien zeigen, dass Erregbarkeit ein Merkmal eines hohen Entwicklungspotenzials ist, das oft mit besonderen Fähigkeiten und Talenten einhergeht. Doch nur sehr wenige untersuchten bislang die Beziehung zwischen emotionaler Intensität, Sensibilität und Begabung, vielleicht weil Begabung in unserer Gesellschaft ein überfrachteter Begriff ist. Für viele ist Begabung eng über den IQ definiert. Tatsächlich kommt Begabung jedoch in allen Formen und Größen vor und beschränkt sich nicht auf intellektuelle Fähigkeiten. Neben außergewöhnlichen Talenten auf den Gebieten der Musik, der bildenden Kunst oder des Sports gibt es auch noch die interpersonale Intelligenz, die intrapersonale Intelligenz und die spirituelle Intelligenz, mit denen sich allerdings nur wenige beschäftigen.

„Begabt“ ist einfach ein Wort, mit dem Menschen beschrieben werden, die eine andere neurologische Ausstattung und andere Bedürfnisse haben. So wie die Augenfarbe oder die Körpergröße ist Begabung eine neutrale angeborene Eigenschaft. Begabt zu sein heißt nicht, dass Sie anderen überlegen sind. Es kann einfach bedeuten, dass Sie anders ticken. Und es stellt Sie vor spezielle Herausforderungen. Begabte brauchen unbedingt einen sicheren Raum, der frei von Urteilen und Kritik ist, in dem sie über die Freuden und Leiden reden können, die diese Eigenschaft mit sich bringt.

Lassen Sie uns beginnen

Ihre Identität als emotional und empathisch begabter Mensch zurückzugewinnen heißt, dass Sie Ihre speziellen Bedürfnisse respektieren und vor allem, dass Sie sich nicht dafür schämen, anders zu sein. Gerade Ihre Sensibilität und Intensität können Sie zu außergewöhnlichen Leistungen befähigen. Für Ihr persönliches Wachstum – und den Menschen um Sie herum zuliebe – ist es daher sehr wichtig, dass Sie Ihre wahre Identität bejahen und erkennen, dass Ihre einzigartigen Eigenschaften keine Schwächen, sondern Vorzüge sind.

In diesem Buch werden wir uns mit einer ganzen Reihe von Themen auseinandersetzen. Durch verschiedene Übungen möchte ich Ihnen helfen, zu einer neuen Sichtweise Ihrer Vergangenheit zu gelangen, neue Wege zu finden, Ihr gegenwärtiges Leben zu meistern, und sich neue Möglichkeiten zu erschließen. Ihre persönlichen Lebensumstände, Werte und Überzeugungen werden Ihnen Ihren eigenen Weg aufzeigen. Manche Ideen und Konzepte werden Sie mehr ansprechen als andere. Es steht Ihnen frei, nur die aufzugreifen, mit denen Sie etwas anfangen können, und den Rest zu vergessen.

Imi Lo

↗ <http://www.eggshelltherapy.com>

Denkanstöße

Bevor Sie beginnen, möchten Sie vielleicht über die folgenden Fragen nachdenken:

1. Wo befinden Sie sich auf Ihrer Reise von der Heilung zur Selbstverwirklichung?
2. Welche Aspekte Ihres Lebens erfordern momentan die größte Aufmerksamkeit?
3. Was hoffen Sie durch die Lektüre dieses Buches vor allem zu erreichen?
4. Welche Art von Unterstützung könnten Sie während dieses Prozesses benötigen?
5. Was ist der erste Schritt, den Sie auf dem Weg zu Ihrem psycho-spirituellen Wachstum gerne machen würden?

Teil I

Der emotional intensive Mensch

Im ersten Teil dieses Buches werden wir Vorstellungen von Sensibilität und emotionaler Intensität untersuchen. Vielleicht wurden Sie, als sensibler Mensch, schon als „überempfindlich“ oder „zu intensiv“ abqualifiziert. Vielleicht hatten Sie manchmal sogar das Gefühl, dass mit Ihnen etwas nicht stimmt, dass Ihre Sensibilität das Symptom einer Krankheit ist. In Kapitel 1 betrachten wir einige Definitionen – was genau meinen wir, wenn wir von „Sensibilität“ oder „emotionaler Intensität“ sprechen? – und einige Eigenschaften, die mit Sensibilität assoziiert werden. In Kapitel 2 untersuchen wir diese Vorstellungen dann genauer. Dabei beschäftigen wir uns mit Begriffen wie Hochsensibilität, Begabung, Empathie, „dünnen Grenzen“ und Introversion. In Kapitel 3 geht es um emotionale Begabung: um die unterschiedlichen Formen, die sie annehmen kann, und die Eigenschaften, die begabte Menschen aufweisen. Außerdem wird das Konzept der Übererregbarkeit erklärt. Kapitel 4, in dem wir die Beziehung zwischen emotionaler Intensität und geistiger Gesundheit untersuchen, schließt Teil I ab.

1. | Sensibilität, emotionale Intensität und emotionale Begabung

1.1 Definitionen

In diesem Buch werden die Begriffe „Sensibilität“, „emotionale Intensität“ und „emotionale Begabung“ praktisch synonym verwendet. Diese Eigenschaft wird durch die folgenden fünf Kernmerkmale definiert:

1. Emotionale Tiefe, Intensität und Komplexität
2. Tiefe Empathie und Sensibilität
3. Stark erhöhtes Wahrnehmungsvermögen
4. Ein reiches Innenleben, das von einer raschen Erregbarkeit der Sinne, der Fantasie und des Geistes gespeist wird
5. Kreatives Potenzial und Existenzangst

Emotionale Tiefe, Intensität und Komplexität

Als hochsensibler Mensch haben Sie die Fähigkeit, Gefühle ungewöhnlich tief, komplex und intensiv zu empfinden. Deshalb fühlen Sie sich sehr lebendig, manchmal auf eine schmerzliche Weise.

Sie erleben einen ständigen Strom sowohl positiver als auch negativer Gefühle, die manchmal gleichzeitig und manchmal schnell nacheinander aufkommen.

Sie empfinden starke und schwankende Gefühle: Ihre Stimmung kann schnell von Glückseligkeit in tiefe Niedergeschlagenheit umschlagen. Wenn Kunst oder Musik Sie bewegen, werden Sie von Wellen der Freude durchflutet oder gelangen in einen Zustand der Ekstase. Manchmal sind Ihre Emotionen so übermächtig, dass Sie ein Gefühl des Kontrollverlusts haben.

Sie sind sehr leidenschaftlich, selbst wenn Sie das nicht zeigen. Da Sie auch Liebe und Verbundenheit intensiv empfinden, neigen Sie dazu, starke emotionale Bindungen zu Menschen, Orten und Dingen zu entwickeln, was eine zeitweilige oder endgültige Trennung von ihnen schwierig machen kann.

Vielleicht reagieren Sie auf vieles im Leben mit mehr Zärtlichkeit, Melancholie und Nostalgie als andere Menschen. Doch Ihre starke Emotionalität wird oft nicht als Beweis Ihrer tiefen Empfindungsfähigkeit gesehen, sondern für krankhaft oder unreif gehalten.

Tiefe Empathie und Sensibilität

Sie nahmen schon von klein auf großen Anteil an dem, was den Menschen um Sie herum widerfuhr. Wenn andere körperlich oder psychisch misshandelt werden, empfinden Sie so, als würde das mit Ihnen geschehen. Sie fühlen nicht nur mit anderen Menschen, sondern haben vielleicht auch eine direkte emotionale Verbindung zu Tieren, der Natur und Elementen im spirituellen Bereich.

Sie haben die angeborene Fähigkeit, sich in die Energie anderer Menschen einzufühlen, und Sie identifizieren sich mit den Eigenschaften eines „Empathen“. In sozialen Situationen wissen Sie intuitiv, in welcher körperlichen oder seelischen Verfassung andere sind. Manchmal haben Sie das Gefühl, deren körperliche Beschwerden und psychische Probleme zu „absorbieren“.

Weil Sie spüren, worunter andere Menschen leiden, knüpfen Sie oft gefühlvolle und tiefer gehende Kontakte. In Beziehungen sind Sie loyal, idealistisch und romantisch. Doch dass Sie von Natur aus offen und sensibel sind, bedeutet auch, dass Sie anfällig für Beziehungstraumata sind. Möglicherweise machten Sie als Kind die schmerzliche Erfahrung, dass Ihre liebevolle und mitfühlende Natur abgelehnt und unterdrückt wurde.

Ein erhöhtes Wahrnehmungsvermögen bedeutet auch, dass Sie extrem sensibel auf Ihre Umgebung reagieren. Sie wissen Sinnesfreuden wie Musik, Sprache und Kunst besonders zu schätzen und reagieren intensiv auf Anblicke, Geräusche, Berührungen, Geschmäcker und Gerüche. Das kann dazu führen, dass Sie sich bei zu vielen Sinnesreizen überwältigt oder unbehaglich fühlen. Vielleicht reagieren Sie empfindlich auf laute Geräusche, starke Gerüche oder eingenahte Etiketten in der Kleidung und raue Materialien. Vielleicht leiden Sie unter körperlichen Symptomen wie Misophonie (verminderte Toleranz von bestimmten Geräuschen), Hyperakusis (Empfindlichkeit gegen bestimmte Frequenzen und Lautstärken von Schall), multiplen Allergien und Schmerzempfindlichkeit.

Stark erhöhtes Wahrnehmungsvermögen

Da Sie ein erhöhtes Wahrnehmungsvermögen besitzen, können Sie Dinge spüren und wahrnehmen, die anderen entgehen. Sie sehen hinter die Oberfläche, und Ihr Geist ist oft damit beschäftigt, Muster zu erfassen und Verbindungen herzustellen.

Ihre Einblicke, Ihre Intuition und Ihre Fähigkeit, mehrere Schichten der Realität zu erfassen, erlauben es Ihnen, Menschen und Situationen schnell einzuschätzen. Sie können die Dynamik in sozialen Situationen erschreckend genau wahrnehmen. Sie

haben ein Gespür für sich anbahnende Geschehnisse oder für das Innenleben anderer Menschen. Sie spüren es, wenn etwas nicht stimmt, und können die Absichten, Gedanken und Gefühle hinter den Fassaden von Menschen erahnen.

Doch Ihre Fähigkeiten machen Ihnen das Leben nicht unbedingt leichter. Auch wenn Ihre Einblicke und Ahnungen Sie manchmal überwältigen, können Sie Dinge nicht „ungesehen“ machen. Heuchelei und Ungerechtigkeit machen Ihnen zu schaffen, und Sie haben Schwierigkeiten mit Menschen und Situationen, die nicht authentisch sind. Sie sind unweigerlich die Person, die auf das im Raum stehende, aber nicht angesprochene Problem hinweist.

Ihr erhöhtes Wahrnehmungsvermögen bringt noch weitere Probleme mit sich. Es kann vorkommen, dass anderen Menschen Ihre Einblicke unangenehm sind und dass Sie auf jene, die sich „durchschaut“ fühlen, einschüchternd wirken. Weil Sie ein introspektiver Mensch sind und sich zudem der Leiden, Heucheleien und Komplexitäten des Lebens bewusst sind, fühlen Sie sich vielleicht ständig älter als andere in Ihrem Umfeld, wie eine „alte Seele“, die irgendwie ihre Wurzeln verloren hat.

In einer Familiensituation werden Sie vielleicht zum Sündenbock gemacht, dem die Last der schmerzlichen Wahrheit aufgebürdet wird, die unausgesprochen bleibt, während die Fassade der Normalität aufrechterhalten wird. Vielleicht wurde Ihnen die Rolle des „schwierigen“ Familienmitglieds oder des schwarzen Schafs zugewiesen. Das ist oft eine unbewusste Strategie, die einige Familienmitglieder anwenden, um ihrem eigenen emotionalen Schmerz und Leid auszuweichen.

Sie haben einen angeborenen Drang, die Grenzen der Konformität zu sprengen, Traditionen kritisch zu hinterfragen oder mit ihnen zu brechen, besonders mit denen, die Ihnen bedeutungslos oder fragwürdig erscheinen. Hinzu kommt ein starker Gerechtigkeitssinn, deshalb frustriert Sie die Korruption und Ungleichheit auf der Welt. Da Sie der Zeit einen Schritt voraus sind, sprechen Sie Wahrheiten und fortschrittliche Gedanken aus, die die meisten Leute beunruhigend finden. Das kann zwar bedeuten, dass Ihr Lebensweg schwierig ist, doch Sie haben auch das Potenzial, als visionäre Führungspersonlichkeit erfolgreich zu sein.

Ein reiches Innenleben, das von einer raschen Erregbarkeit der Sinne, der Fantasie und des Geistes gespeist wird

Sie haben ein reiches Innenleben, das von Fantasie und inneren Dialogen genährt wird und von Worten, Bildern, Metaphern, Visualisierungen, lebhaften Fantasien und Träumen erfüllt ist. Als Kind zogen Sie sich vielleicht in Zeiten emotionalen Aufruhrs in Ihre Fantasiewelt zurück.

Auf der intellektuellen Ebene sind Sie neugierig und nachdenklich. Sie haben ein starkes Bedürfnis, Dinge zu verstehen, Ihren Horizont zu erweitern, Wissen zu erwerben und Ihre Gedanken zu analysieren. Sie verarbeiten Informationen schnell und gründlich und nehmen Sie auch sehr schnell auf. Sie können eine echte Leserin und ein scharfer Beobachter sein. Möglicherweise erscheinen Sie Menschen, die nicht mit Ihnen mithalten können, zu kritisch und ungeduldig. Sie haben auch die Fähigkeit, Ihre tiefen Gefühle in intellektuelle Konzepte einzubeziehen und so originelle Ideen zu entwickeln. Vielleicht kommen Ihnen ununterbrochen neue Ideen, manchmal so viele, dass Sie das Gefühl haben, gar nicht mehr mitzukommen.

Sie neigen dazu, bei bestimmten Themen und Projekten viel Eifer und Enthusiasmus an den Tag zu legen. Wenn eine Idee Sie begeistert, können Sie Ihre Gedanken gar nicht so schnell in Worte fassen, wie Ihr Kopf sie produziert, oder Ihnen wird bewusst, dass Sie sehr schnell sprechen und vielleicht sogar andere unterbrechen. Ein Kunstwerk, Buch, Theaterstück oder Musikstück, das Ihnen gefällt, kann Sie so sehr in seinen Bann ziehen, dass die Außenwelt für Sie nicht mehr existiert.

Sie sind in hohem Maße fähig zu kontemplativem Denken und zur Selbstreflexion. Die Kehrseite davon ist, dass Sie zu zwanghaften Gedanken und übergewissenhafter Selbstprüfung neigen. Und Sie können unter Perfektionismus leiden oder zu selbstkritisch sein.

Ihre Offenheit für neue Erfahrungen bedeutet auch, dass Sie ein größeres Potenzial für spirituelle Erkenntnisse und Erfahrungen haben. Sie sind empfänglich für die spirituelle Welt. Vielleicht zog der spirituelle Weg Sie schon als Kind an. Das kann sich als irgendeine übersinnliche Fähigkeit manifestieren oder auch nicht.

Kreatives Potenzial und Existenzangst

Sie haben sich immer schon mit den großen Fragen des Lebens beschäftigt. Vielleicht leiden Sie schon seit Ihrer Jugend unter existenziellen Depressionen und Melancholie über die Bedeutungslosigkeit von Leben, Tod und Einsamkeit. Vielleicht haben Sie Schwierigkeiten, sich in Ihr soziales Umfeld zu integrieren, oder es frustriert Sie, dass die Menschen um Sie herum nicht bereit sind, sich mit diesen wichtigen Themen auseinanderzusetzen.

Ihre Existenzangst manifestiert sich als ein unbestimmtes Gefühl der Dringlichkeit, als ständiger Impuls, sich vorwärts zu bewegen. Sie haben das quälende Gefühl, dass die Zeit abläuft oder dass da etwas Wichtiges ist, das Sie tun sollten, doch Ihnen ist noch nicht klar, was es ist. Vielleicht spüren Sie eine Last von Verantwortung auf

Ihren Schultern – sogar für Dinge, für die Sie gar nicht verantwortlich sind. Ein solcher Druck kann dazu führen, dass Sie äußerst selbstkritisch werden und Angst, Schuld und ein Gefühl des Versagens empfinden.

Ihre Angst treibt Sie an zu lernen, zu wachsen und auf Ihrem Lebensweg voranzukommen, aber sie kann Sie auch lähmen. Vielleicht sind Sie anfällig für kreative Blockaden – wie beispielsweise eine Schreibblockade –, Prokrastination (ein extremes Aufschieben von Aufgaben), Angst vor Bloßstellung oder das „Hochstapler-Syndrom“ (das Gefühl, eine Mogelpackung zu sein). Wenn Sie eine starke Vision oder eine innovative Idee haben, leiden Sie vielleicht unter dem Konflikt zwischen Zugehörigkeit und authentischem Ausdruck – Sie wollen sich mit Ihrem ganzen authentischen Selbst ausdrücken, fürchten jedoch, dass das bedeutet, dass Sie abgelehnt werden oder Menschen hinter sich lassen.

Vielleicht sind Sie vielseitig gebildet oder „vielbegabt“ – jemand, der nicht nur eine bestimmte Berufung, sondern viele Interessen hat und mehreren kreativen Beschäftigungen nachgeht. Sie sehnen sich danach, von Nutzen für die Welt zu sein, haben jedoch Schwierigkeiten, sich auf ein Betätigungsfeld zu konzentrieren. Nichtsdestotrotz haben Sie tief drinnen immer gewusst, dass Sie mit einem Leben, das aufgabenorientiert ist und für Sie keinen Sinn hat, nicht zufrieden sind.

1.2 Der Vorbehalt

In diesem Buch greife ich das Konzept der „Neurodiversität“ auf, nach dem bestimmte Gruppen der Bevölkerung von Natur aus anders sind als die Norm. Diese Menschen haben eine spezielle Art von Sensibilität, Intensität und Begabung. Aber ich habe *nicht* die Absicht, ein grob vereinfachtes System zu schaffen, das Ihre Realität in eine bestimmte Schublade presst, und ich postuliere auch nicht, dass Sie immer auf eine ganz bestimmte Art empfinden, denken und Dinge wahrnehmen.

Doch ohne eine gewisse Verallgemeinerung und Reduktion der menschlichen Komplexität lässt sich die Eigenschaft der emotionalen Intensität leider nicht konzeptualisieren. Das liegt an der Begrenztheit von Sprache. So, wie eine Landkarte immer eine Vereinfachung des Gebiets ist, das sie abzubilden versucht, müssen wir, um Dinge zu erklären und zu vermitteln, eine schematisierte Version einer nicht greifbaren Wirklichkeit schaffen.

Jede Typologie ist verglichen mit einem wirklichen einzigartigen Menschen zwangsläufig eine Vereinfachung, doch ich will keinesfalls eine Karikatur zeichnen. Wir dürfen nicht vergessen, dass das „Hier und Jetzt“ eines lebendigen Menschen, der