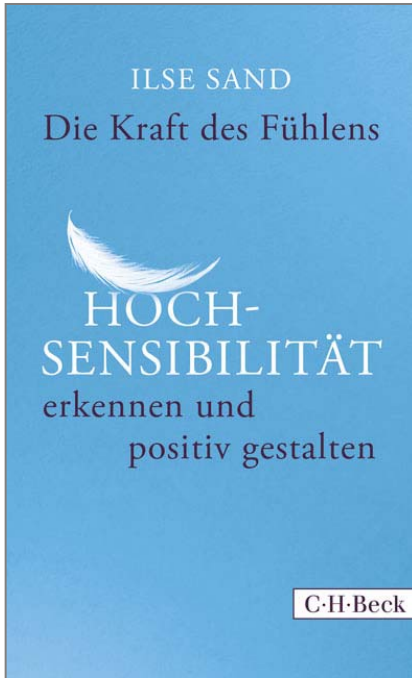


**Unverkäufliche Leseprobe**



**Ilse Sand**

**Die Kraft des Fühlens**

Hoch-Sensibilität erkennen und positiv gestalten

153 S.: mit 4 Abbildungen. Klappenbroschur  
ISBN 978-3-406-69793-7

Weitere Informationen finden Sie hier:  
<http://www.chbeck.de/16551955>

Ilse Sand

# Die Kraft des Fühlens

Hochsensibilität  
erkennen und positiv gestalten

*Aus dem Dänischen  
von Annette Elisabeth Doll*

C.H.Beck

Titel der dänischen Originalausgabe: Elsk dig selv –  
en guide for særligt sensitive og andre følsomme sjæle  
© Forlaget Ammentorp  
Zuerst erschienen 2014 bei Forlaget Ammentorp, Sabro

Originalausgabe

Für die deutsche Ausgabe:  
© Verlag C.H.Beck oHG, München 2016  
Satz: Druckerei C.H.Beck, Nördlingen  
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg  
Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie, Christian Otto,  
unter Verwendung eines Motivs von shutterstock  
Printed in Germany  
ISBN 978 3 406 69793 7

*www.chbeck.de*

«Dieser Betrag an Empfindsamkeit ist eine überaus häufige Beigabe einer Persönlichkeit [...]. Einzig, wenn schwierige und ungewohnte Situationen kommen, pflegt sich der Vorteil in einen oft recht großen Nachteil zu verkehren, indem dann die ruhige Besinnung durch unzeitgemäße Affekte gestört wird. Nichts wäre aber unrichtiger denn diesen Betrag an Empfindsamkeit als einen eo ipso krankhaften Bestandteil eines Charakters zu werten. Wenn dem wirklich so wäre, so müsste man wahrscheinlich etwa ein Viertel der Menschheit als pathologisch betrachten.»

*C. G. Jung: Versuch einer Darstellung  
der Psychoanalytischen Theorie*

# Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	13

## 1 Der hochsensible Charakter

Zwei verschiedene Typen derselben Spezies 15 · Hochsensible nehmen mehr Reize auf und reflektieren diese intensiver 17 · Gewissenhaft 22 · Ein reiches Innenleben 25 · Eine andere Strategie 26  
Der Hochsensible, der ständig nach neuen Reizen sucht 30 · Introvertiert oder extrovertiert 31 · Die Vor- und Nachteile von Typeneinteilungen 33

## 2 Hohe Erwartungen an sich selbst und ein geringes Selbstwertgefühl

Persönliche Lebensregeln 35 · Hohe Erwartungen an sich selbst 36  
Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen 37 · Warum es Hochsensiblen häufig an Selbstwertgefühl mangelt 37 · Die Angst davor, verlassen zu werden 43 · Den Schritt wagen 45

## 3 Richten Sie Ihr Leben nach Ihrem Charaktertyp aus

Geben Sie Ihrer Sensibilität Raum 47 · Wenn Sie etwas ablehnen müssen, was Sie gerne tun würden 51 · Ratschläge und Tipps gegen Überstimulation von außen 52 · Ratschläge und Tipps gegen Überstimulation aus dem eigenen Inneren 57 · Von der eigenen Sensibilität erzählen 58

#### 4 Wie Sie am meisten Freude aus Ihrer Beziehungs- und Präsenzfähigkeit ziehen

Hochsensible bevorzugen qualitativ hochwertige Beziehungen 59  
Verschaffen Sie sich Pausen 60 · Sorgen Sie für einen Dialog an-  
stelle eines Monologs 61 · Finden Sie heraus, welche Resonanz  
Sie geben oder bekommen möchten 62 · Wie Sie ein Gespräch ver-  
tiefen – und es auch wieder oberflächlicher werden lassen kön-  
nen 66 · Vier Kontaktebenen 68

#### 5 Der Umgang mit Wut – mit der eigenen und mit der anderer

Hochsensible bedienen sich einer anderen Strategie, mit Wut um-  
zugehen 75 · Hoffnung und Wünsche 83 · Wenn die Wut Ohn-  
macht und Trauer überdeckt 84 · Vermeiden Sie es zu morali-  
sieren 86

#### 6 Schuld und Scham

Reale Schuld 89 · Übertriebene Schuldgefühle 90 · Konkrete Ar-  
beit mit Schuldgefühlen 92 · Wenn man sich für seine Sensibilität  
schämt 96

#### 7 Lebenssituationen

Beziehungsschwierigkeiten 99 · Hochsensible Eltern 101

#### 8 Psychische Leiden

Anfälligkeit für Angstzustände und Depressionen 105 · Angst ist  
ein natürliches Gefühl 105 · Müdigkeit und Depression 107 · Ge-  
fühle und Gedanken hängen eng zusammen – das kognitive Grund-  
modell 108 · Hochsensibilität ähnelt einer Angststörung 112 · Ei-  
nem sensiblen Nervensystem können andere Ursachen zugrunde  
liegen 114

#### 9 Entwicklung und Wachstum

Hochsensible in der Psychotherapie 117 · Liebe dich selbst – un-  
terstütze dich selbst 118 · Die Freude der Selbstfindung 123

10 Forschung zu Hochsensibilität

Heftige Reaktion auf äußere Reize 125 · Eine neue Bezeichnung 128 · Erbe und Milieu 129 · Testergebnisse 130

Nachwort

Ein Geschenk für Hochsensible 133

Ideensammlung

Beschäftigungen, die Hochsensiblen und anderen feinfühligem Personen Freude machen und zu ihrem Wohlbefinden beitragen 139

«Wie sensibel bin ich?»

Testen Sie sich selbst 143

Dank 149

Literaturhinweise 151

## Vorwort

Dieses Buch wendet sich an hochsensible Menschen und andere ähnlich empfindsame Naturen. Es wurde aber auch für deren Angehörige geschrieben sowie für Arbeitgeber und Therapeuten, die mit solchen Menschen zu tun haben.

Als Pfarrerin und später als Psychotherapeutin bin ich im Laufe der Zeit vielen verschiedenen Menschen begegnet. Im Gespräch mit Hochsensiblen bekam ich immer wieder zu hören, wie hilfreich es für sie sei, etwas über diese Charaktereigenschaft zu erfahren. Und bei meinen Seminaren und Vorträgen für Hochsensible merkte ich, wie wichtig es für den einzelnen Betroffenen ist, anderen Hochsensiblen zuzuhören und Erlebnisse und Erfahrungen mit ihnen zu teilen.

Deswegen habe ich mich dazu entschlossen, Äußerungen von Kursteilnehmern und Klienten viel Platz in diesem Buch einzuräumen. Sie bringen zum Ausdruck, wie es heutzutage Hochsensiblen ergeht. Alle, die zu Wort kommen, sind hochsensibel, aber auch andere empfindsame Menschen werden sich in dem einen oder anderen Beispiel wiedererkennen.

Ich habe häufig erlebt, dass Menschen sich mit ihrer Hochsensibilität ausgesöhnt und dadurch regelrecht aufgerichtet haben und mutiger wurden, zu sich selbst zu stehen. Ich hoffe, dass dieses Buch dazu beitragen kann.

Das erste Kapitel beschreibt den hochsensiblen Charakter an sich. Menschen sind sehr verschieden und so verhält es sich auch mit Hochsensiblen. Sind Sie hochsensibel, werden Sie sich wahrscheinlich bisweilen in vielen Beschreibungen wiedererkennen, während anderes Ihnen fremd erscheinen mag.



Auch wenn aber nur einzelne Züge auf Sie zutreffen, werden Sie dennoch davon profitieren, einigen Ratschlägen dieses Buches zu folgen.

Die einzelnen Kapitel können unabhängig voneinander gelesen werden. Wenn Ihnen einige Kapitel des Buches entweder zu theoretisch sind oder Ihnen zu simpel erscheinen, überspringen Sie diese einfach.

Am Ende des Buches können Sie Ihre eigene Sensibilität anhand eines in Dänemark neu entwickelten Tests einschätzen. Außerdem finden Sie dort Vorschläge für Beschäftigungen, die sensiblen Menschen Freude machen und guttun. Die Liste beinhaltet sowohl Ideen, wie Sie sich selbst inspirieren und herausfordern können, wenn Sie viel Energie haben, als auch Vorschläge für Aktivitäten, die Ihnen guttun, wenn Sie überstimuliert sind.

## Einleitung

Besonders einfühlsam oder hochsensibel zu sein, ist sowohl eine Einschränkung als auch eine Gabe. Viele Jahre lang habe ich nur die Einschränkung gesehen. Mir war bewusst, dass ich manchmal weniger ertragen konnte als die meisten anderen. Bevor ich von Hochsensibilität erfuhr, sah ich mich selbst als introvertiert an.

Wenn ich an der Volkshochschule und bei anderen Gelegenheiten Seminare gab, sagte ich den Kursteilnehmern, dass ich mich in der Pause auf mich konzentrieren und mich ausruhen müsse. Ich stieß dabei auf viel Verständnis. Es gab immer Kursteilnehmer, die danach zu mir kamen und erzählten, dass es ihnen genauso gehe und es angenehm sei, dass ich dies ganz offen ansprechen würde.

Was eine Einschränkung in einer Hinsicht bedeutet, erweist sich als besondere Fähigkeit in anderer Hinsicht. Mein Inneres ist äußerst produktiv. Mir fehlte es nie an Inspiration oder Ideen für einen Kurs. Vor diesem Hintergrund konnte ich Jahr für Jahr die Teilnehmer meiner Kurse und Vorträge begeistern.

Viele (hoch-)sensible Menschen haben ein geringes Selbstwertgefühl. Sie sind dadurch geprägt, dass sie in einer Kultur leben, in der ganz andere Verhaltensweisen geschätzt werden. Einige Hochsensible berichten, dass sie ihr ganzes Leben lang darum gerungen haben, genauso «frisch und munter» zu sein, wie andere es von ihnen erwarten. Und erst als sie in Rente gingen, erfuhren sie Akzeptanz dafür, langsam und nachdenklich zu handeln.

Sie haben sicherlich häufig gehört, dass Sie aufhören sollen, sich Sorgen zu machen, Sie sollen sich eine dickere Haut zulegen und dieselben Dinge mögen wie die meisten anderen. Es fällt nicht leicht, sich selbst zu lieben, wenn man sehr sensibel ist und immer wieder dazu aufgefordert wird, anders zu sein. Vielleicht haben Sie versucht, sich zu ändern, um die Erwartungen der anderen zu erfüllen. Doch stattdessen müssen Sie lernen, sich selbst so anzuerkennen und wertzuschätzen, wie Sie sind. Ein erster wichtiger Schritt in diese Richtung besteht darin, dass Sie Qualität statt Quantität für sich selbst als Maßstab setzen. Sie schaffen vermutlich nicht genauso viel wie die meisten anderen. Doch die Qualität dessen, was Sie tun, ist vermutlich ausnehmend hoch. Was Ihnen an Ausdauer fehlt, machen Sie durch Tiefe wett.

Viele Jahre habe ich mich mit anderen verglichen und gemerkt, dass ich den Anforderungen nicht gewachsen war – dafür schämte ich mich. Ich musste an mir arbeiten, um mich auf meine Ressourcen und Fähigkeiten zu besinnen und nicht auf das, was ich nicht kann.

Vielleicht beschäftigen auch Sie sich vor allem mit dem, was Sie nicht können. Das ist nämlich häufig das, was als Erstes ins Auge sticht. Vielleicht fühlen Sie sich in Gesellschaft nur kurze Zeit wohl. Das merken Sie selbst, und auch andere merken das und stellen die unangenehme Frage: «Willst du etwa schon nach Hause?» Darüber vergessen Sie vielleicht, sich zu freuen, dass es Ihnen in der Kürze der Zeit gelungen ist, so gute Kontakte zu knüpfen. Eine widerstandsfähigere Person hätte dafür möglicherweise eine ganze Nacht benötigt.

Ich hoffe, dass dieses Buch Hochsensiblen und anderen besonders empfindsamen Naturen dabei hilft, ihre Fähigkeiten und ihr Können in den Vordergrund zu stellen.

## I Der hochsensible Charakter



### Zwei verschiedene Typen derselben Spezies

Es gibt Zahlen, wonach fast jeder Fünfte besonders empfindsam – oder wie man mittlerweile sagt: hochsensibel – ist. Dies gilt nicht nur für Menschen. Höher entwickelte Tierarten können ebenfalls in zwei Typen unterteilt werden: in den hochsensiblen Typ und den widerstandsfähigeren, der mehr riskiert und oft an vorderster Front kämpft.

Abgesehen davon, dass dieselbe Spezies aus zwei unterschiedlichen Geschlechtern besteht, lassen sich also auch zwei verschiedene Typen ausmachen. Bei genauer Betrachtung entsteht sogar der Eindruck, dass diese sich stärker unterscheiden als die beiden Geschlechter.

Der hochsensible Charakter ist keine Neuentdeckung. Er wurde lange Zeit nur anders bezeichnet, etwa als introvertiert. Die amerikanische Psychologin und Wissenschaftlerin Elaine Aron führte den Begriff «Highly Sensitive Person», HSP, («hochsensible Person») ein und beschrieb typische Merkmale. Sie erklärte, selbst der Ansicht gewesen zu sein, introvertiert und hochsensibel sei dasselbe, bis sie entdeckte, dass 30 Prozent der Hochsensiblen sozial aufgeschlossen sind. Der Charakterzug wurde auch als gehemmt, ängstlich oder schüchtern bezeichnet. Dabei handelt es sich um Gefühle und Verhaltensweisen, die in einer ungewohnten Umgebung zutage treten können oder wenn der Hochsensible nicht genügend Unterstützung und Rückhalt erfährt. Keine dieser von

Außenstehenden getätigten Beschreibungen bringt zum Ausdruck, dass die Betroffenen zwar größere Probleme in belastenden Situationen haben, aber auch gerade imstande sind, glücklicher als andere zu sein, wenn sie sich in einer sicheren Umgebung, in ihrer persönlichen Komfortzone, aufhalten.

Dies bestätigt auch die Forschung des Psychologen Thomas Boyce: Wie eine Untersuchung zeigte, reagierten manche Kinder in einem herausfordernden Umfeld und in belastenden Situationen – gemessen am Herzschlag und an der Immunreaktion – stärker (die empfindsamen Kinder) als andere; außerdem wurden sie häufiger krank und sie verletzten sich öfter als die anderen. Hielten sich dieselben Kinder jedoch in ihrem gewohnten Umfeld auf, erkrankten sie seltener und es passierten ihnen weniger Missgeschicke als anderen.

Während hochsensible Menschen gesellschaftlich meist eine Außenseiterrolle einnehmen, werden sie vor allem in der europäischen Literatur an der Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert oft thematisiert. Die Künstlerfiguren in Thomas Manns Werk, wie Tonio Kröger, tragen hochsensible Züge; in Joris-Karl Huysmans *Gegen den Strich* oder Oscar Wildes *Das Bildnis des Dorian Gray* weisen die Hauptfiguren eine besondere Sensibilität auf und streben darüber hinaus nach einer immer intensiveren «Verfeinerung der Nerven» – wie es manche Hochsensible wirklich tun (dazu an späterer Stelle mehr). In Rainer Maria Rilkes *Die Aufzeichnungen des Malte Laurids Brigge* wird Hochsensibilität anhand des Titelhelden am eindrucklichsten literarisch ausgearbeitet: Malte nimmt alle Eindrücke und Reize so intensiv wahr, dass er darunter leidet. Beispielsweise sind seine visuellen Wahrnehmungen so fein, dass man von einem «sezierenden Sehen» gesprochen hat.

## Hochsensible nehmen mehr Reize auf und reflektieren diese intensiver

Besonders empfindsame Menschen weisen eine besondere Konstitution des Nervensystems auf. Wahrscheinlich aufgrund einer höheren Erregbarkeit der Großhirnrinde und eines schwächeren Filters im Thalamus für eintreffende Reize haben Hochsensible eine intensivere Wahrnehmung und sind Reizen, insgesamt betrachtet, stärker ausgesetzt. Sie besitzen eine rege Fantasie und eine ausgeprägte Vorstellungskraft, weshalb äußere Reize vielfältige Gedankenassoziationen und Vorstellungen in ihnen auslösen können. Die Kapazitäten ihrer «Hardware» erschöpfen sich dadurch aber auch schneller, und sie fühlen sich überstimuliert.

Ich selbst habe die Erfahrung gemacht, in meinem Kopf keine weiteren Informationen mehr aufnehmen zu können, wenn ich zu vielen Reizen ausgesetzt bin. Treffe ich auf fremde Menschen, ist dieser Sättigungspunkt manchmal schon nach einer halben oder einer Stunde erreicht. Ich kann mich zusammenreißen und weiterhin zuhören und sogar so tun, als ob ich mich immer noch wohlfühle. Doch das kostet mich sehr viel Kraft und hinterher bin ich ausgelaugt.

Niemand möchte überstimuliert werden, denn das ist sehr kräftezehrend. Sind Sie selbst hochsensibel, werden Sie schneller an Ihre Grenzen stoßen als andere und Stimulationen als unangenehm empfinden. Sie haben deshalb das Bedürfnis, sich zurückzuziehen, wenn um Sie herum großer Trubel herrscht.

Vielleicht versuchen Sie auch wie Erik im nachfolgenden Beispiel, sich die notwendigen Reizpausen heimlich zu verschaffen, weil Sie befürchten, dass andere Sie möglicherweise für wehleidig, überempfindlich, versnobt oder ungesellig halten.

---

*«Wenn ich in der Verwandtschaft zu einem runden Geburtstag eingeladen bin, suche ich häufig das Badezimmer auf, wo ich vor dem Spiegel stehe, mich ein wenig betrachte und mir die Hände wasche. Je nachdem wie stark das Bad frequentiert ist, traue ich mich nicht, es länger zu blockieren, weshalb mich die wenigen friedlichen und ruhigen Augenblicke nie ganz zufriedenstellen. Einmal habe ich versucht, mich hinter einer Zeitung zu verstecken. Ich setzte mich in eine Ecke und hielt die Zeitung vor mein Gesicht. Ich saß mit geschlossenen Augen hinter der Zeitung und versuchte zur Ruhe zu kommen. Mein Onkel, der immer zu einem Scherz aufgelegt ist, schlich sich an, schlug mir plötzlich die Zeitung aus den Händen und rief: «Na, so was, hier sitzt du also und versteckst dich», und alle grinsten. Für mich war das sehr unangenehm.» Erik, 48 Jahre*

---

Nicht nur negative Eindrücke überreizen Sie, sondern auch positive können – etwa bei einem Fest, auf dem Sie sich amüsieren – ab einem bestimmten Punkt zu anstrengend werden, so dass Sie sich zurückziehen müssen, wenn die Feier gerade ihren Höhepunkt erreicht hat.

In solchen Situationen leiden Hochsensible am stärksten unter ihrem Handicap. Die meisten würden am liebsten genauso lange bleiben wie die anderen Gäste. Es ist sowohl unangenehm, den Gastgeber zu enttäuschen, als auch schade, beim restlichen Verlauf des Festes nicht mehr dabei zu sein. Hochsensible haben aber auch Angst, als langweilig, ungesellig oder unhöflich zu gelten, wenn sie das Fest verlassen, bevor es zu Ende ist.

Das empfindliche Nervensystem, das dafür verantwortlich ist, dass Sie sich vor Reizüberflutungen schützen müssen, versetzt

Sie jedoch auch in die Lage, besonders intensiv Freude zu empfinden. Schöne Reize wie etwa ein Kunstwerk, Musik, der Gesang der Vögel, der Duft von Blumen, gutes Essen oder die Natur rufen diese innere Freude hervor.

### *Empfindlich gegenüber Sinneseindrücken*

Wenn Sie hochempfindlich sind, machen Sie sicherlich auch bisweilen die Erfahrung, dass es schwer ist, störende Geräusche, Gerüche oder visuelle Reize auszublenden. Alltägliche Reize, denen Sie nicht entkommen, stören und irritieren Sie häufig. Was andere als ein völlig normales Geräusch empfinden, kann für Sie lästiger Lärm sein, der Ihr Nervensystem strapaziert.

Das ist beispielsweise an Silvester der Fall. Wenn Sie besonders empfindlich sind, werden Sie wahrscheinlich große Freude an dem Kunstwerk haben, das das Feuerwerk an den Himmel zaubert. Ganz anders ist es mit dem damit verbundenen Krach. Er durchdringt Sie ganz unmittelbar und erschüttert Ihr Nervensystem, so dass Sie üblicherweise zum Jahreswechsel mehr oder weniger aus der Balance geraten.

Wenn ich Seminare für hochempfindliche Menschen gebe oder mit ihnen in meiner therapeutischen Praxis spreche, frage ich, welche schönsten und welche schrecklichsten Erlebnisse sie aufgrund ihrer Empfindsamkeit hatten. Nicht selten gehört Silvester zu den schlimmsten Erlebnissen. Das Knallen der Feuerwerkskörper kann als wahre Lärmhölle empfunden werden.

Auch weniger bedrohlicher Lärm wie beispielsweise die Schritte des Nachbarn, der über einem wohnt, kann zum Problem für hochempfindliche Menschen werden, da sie häufig einen leichten Schlaf haben und beim geringsten Geräusch aufwachen.

Es gibt Orte, die Sie meiden müssen. Viele Hochempfindliche



vertragen weder Kälte noch Zugluft und gehen deshalb nicht auf Gartenfeste. Lässt sich im Friseursalon gerade jemand eine Dauerwelle machen, ist möglicherweise der Geruch der Chemikalien unangenehm. Ein Besuch bei einem Raucher ist manchmal nur schwer zu ertragen. Sogar wenn der Betreffende sich bereit erklärt, während Ihrer Anwesenheit nicht zu rauchen, kann der in Gardinen und Möbeln hängende Tabakgeruch noch immer zu intensiv für Ihre Nase sein. Ich habe von hochsensiblen Menschen gehört, die ihren Arbeitsplatz wechseln mussten, weil das Radio die ganze Zeit an war und es ihnen nicht gelang, die Geräuschkulisse auszublenden.

Cafés mit lauter Musik, die nicht Ihrem Geschmack entspricht, können eine Herausforderung sein. Und viele mögen auch keine Lokale, in denen Leute dicht gedrängt sitzen.

Es kann für einen hochsensiblen Menschen tatsächlich schwierig sein, ein Café zu finden, in dem er sich wohlfühlt. Sowohl für Sie selbst als auch für Ihre Begleitung ist das möglicherweise eine schwer zu meisternde Aufgabe – besonders wenn Sie beide müde und hungrig sind.

---

*«Ich ärgere mich häufig über mich selbst, weil ich so schwer zufriedenzustellen bin. Ich wünschte, ich könnte die Dinge so leicht nehmen wie andere.»* Susanne, 23 Jahre

---

Für Hochsensible ist es nicht immer einfach, die Dinge leichtzunehmen. Ihre Reizschwelle ist niedriger und sie leiden mehr, wenn die Umgebung unangenehm für sie ist.

[...]