



KATHRIN
SOHST

WER
STÄRKER
FÜHLT, HAT
MEHR VOM
LEBEN

Warum Sensibilität
eine verborgene Kraft ist
und wie sie uns
die Welt eröffnet

dtv
premium

Empfindlich oder empfänglich?

Sommer in Norwegen, blauer Himmel, grüne Birkenblätter und in der Ferne ein Gletscher. Als Teenager wandere ich mit meinen Eltern durch die nordische Bergwelt im Fjordland. Das Türkis der Eismassen zieht uns magisch an. Neben uns, etwas unterhalb des Pfades, ein Fluss, gefüllt mit Schmelzwasser – kristallklar und eiskalt. Wir sind gut gelaunt, auch wenn es an diesem Tag zum Wandern fast zu warm ist. Doch plötzlich verändert sich die Stimmung. Was wir nun erleben, passiert innerhalb von wenigen Sekunden. Die Vögel fliegen auf und schicken Warnrufe in den Himmel. Mir wird mulmig im Bauch und ich bleibe stehen. Auch meine Eltern halten an und schauen auf. Die Blätter der Birken fangen an zu rascheln. Wind kommt auf. Es stürmt für einen kurzen Moment und die Luft wird eisig. Ich bekomme eine Gänsehaut. Dann hören wir ein tiefes Grollen und schauen wie gebannt auf den Gletscher. Ein großes Stück bricht ab und fällt mit lautem Getöse in die Tiefe. Wir haben Glück: Wir sind weit genug entfernt, um das Schauspiel ohne Gefahr beobachten zu können. Und doch nehme ich jedes Detail wahr. Mein Körper ist alarmiert.



Unsere Wahrnehmungskanäle zeigen uns zuverlässig, welches unser nächster Schritt sein kann. Oder sie geben uns einen gesunden Impuls, stehen zu bleiben und innezuhalten, so wie ich es als Teenager auf dieser Wanderung erfahren habe. Was läuft hier in unserem Inneren ab? Unser Gehirn wertet unablässig aus, was wir wahrnehmen, und prüft dabei, in welcher Lage wir uns befinden: Sind wir in Sicherheit? Oder ist unser Leben in Gefahr? Hirnforscher sind sich einig, dass dahinter eine natürliche und evolutionär bedingte Stressreaktion des Körpers steckt, die in Urzeiten essenziell wichtig war, um unser Überleben zu sichern. Damals gab es häufig nur die Alternative zu kämpfen, zu fliehen oder zu erstarren – also sich tot zu stellen. Unsere heutigen Stressauslöser erfordern ein differenzierteres Repertoire, und die Empfindsamkeit spielt dabei eine wichtige Rolle. Sie macht uns nämlich klar, dass wir uns von Zeit zu Zeit und in besonders herausfordernden Situationen Räume schaffen müssen, in denen wir wieder zur Ruhe kommen können.

Auch wenn die literarische Epoche der Empfindsamkeit mit Beginn der Industrialisierung ihre Hochzeit bereits hinter sich hatte, so blieb doch die Sehnsucht

bestehen, sich von Gefühlen und Erlebnissen berühren zu lassen. Oder auch die Sehnsucht nach mehr Menschlichkeit. Diese Ambivalenz scheint sich immer weiter zu verstärken.

Heute gibt es eine neue Entwicklung. Immer mehr Menschen lassen sich zum Speaker ausbilden, um auf der analogen oder digitalen Bühne die eigene Geschichte mit anderen zu teilen. Man darf das durchaus auch kritisch sehen, denn der Hang zur Selbstdarstellung ist bei vielen Speakern nicht zu übersehen. Allerdings treffen sie mit ihrer begeisternden Art, über ein Thema zu sprechen, bei ihren Zuhörern einen sehr empfindlichen Nerv: den des Gefühls. Da rückt das Inhaltliche oft in den Hintergrund. Manchmal genügt ein einziger Satz, der von einer Rede hängen bleibt – wenn er ins Herz geht. Wann tut er das? Wenn er von der Persönlichkeit und den Emotionen des Speakers gerahmt wird und dadurch die Kraft entwickelt, andere in ihrem tiefsten Inneren zu berühren und sie dazu zu ermuntern, Veränderungen in ihrem Leben anzustoßen, nach denen sie sich schon lange gesehnt haben.

Sie haben diese Erfahrung sicher auch schon gemacht: Etwas zu lernen, was Sie nicht begeistert, bleibt nicht im Gedächtnis, weil es Sie weder beeindruckt noch mit positiven Emotionen verknüpft ist. Sie müssen dann die Fakten mühsam pauken und oft wiederholen, bis das Wissen sitzt. Das ist ein Problem unseres Schulsystems. Wer nicht das Glück hat, von Lehrern unterrichtet zu werden, die ihre Schüler begeistern und emotional bewegen, dessen Weg ist steinig. Was habe ich in der Schule mit trockenem und wenig vernetztem Stoff gekämpft, der im echten Leben kaum Anwendung findet. Wenn ich damals schon gewusst hätte, dass ich mit dem bewussten Einsatz meiner Emotionalität viel einfacher lernen kann, wären mir viele Stunden des unreflektierten Lernens erspart geblieben. Wie emotionales Lernen funktioniert, können Sie im dritten Kapitel lesen, in dem es darum geht, warum Emotionen pure Energie sind.

Immer mehr Menschen, egal welchen Alters, die dank Internet und Social Media schnell eine hohe Sichtbarkeit erlangen können, schreiben persönlich-emotionale Texte und Bücher, produzieren Podcasts und drehen Videos. Sie erzählen ihre Geschichte und zeigen sich der ganzen Welt. Und sie inspirieren diejenigen, die ihnen online folgen, es ihnen gleichzutun: sich mit dem, was sie ausmacht und was in ihnen schlummert, auseinanderzusetzen. Ebenso wie die Speaker treffen auch sie einen Nerv. Wir wollen uns selbst wieder spüren, wir wünschen uns intensive Begegnungen mit anderen Menschen und immer mehr von uns sehnen sich zurück in die Natur. Manche wollen reich werden, um die größtmögliche Freiheit und einen Luxus-Style leben zu können, andere wünschen sich einen guten Lebensfluss und streben das Gegenteil an: weniger Konsum und dafür Raum für das Wesentliche. Der Begriff des Reichtums ist im Wandel. Reich ist heute nicht

mehr nur, wer viel Geld hat, reich sind auch all diejenigen, die sich eigene, individuelle Räume schaffen. Räume, in denen Zeit für die Begegnung mit dem tiefsten Sein oder anderen Menschen möglich ist. In denen man Qualitätszeit verbringen kann.

Übung: Was ist wirklich wichtig?

Ist Ihnen bewusst, was Ihnen in Ihrem Leben wirklich wichtig ist? Schaffen Sie einen Raum für Ihr Leben und spüren Sie nach. Fragen Sie sich:

- ▶ Welche meiner Bedürfnisse sind besonders wichtig und sollten erfüllt sein?
- ▶ Was brauche ich wirklich, damit es mir gut geht?
- ▶ Was ist mir persönlich darüber hinaus wichtig?
- ▶ Was brauche ich, um mich reich zu fühlen?
- ▶ In welchen Situationen fühle ich mich richtig wohl?

Notieren Sie Ihre Ergebnisse:

- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____

Störfaktor? Welche Relevanz Sensibilität in der Leistungsgesellschaft hat

Was passiert mit der Sensibilität, wenn der Alltag immer schneller und hektischer wird, mit engen Zielvorgaben gearbeitet werden muss und die gesundheitlichen Risiken ausgeblendet werden? Was passiert mit den Menschen, wenn kaum Zeit für das Leben jenseits des Jobs bleibt?

Viele Menschen stehen in ihrem Arbeitsleben und privat enorm unter Druck. Den einen gelingt es besser, sich in der Leistungsgesellschaft zu positionieren, den anderen weniger gut. Wer unter welchen Voraussetzungen welche Qualitäten und Fähigkeiten in die Gesellschaft einbringen kann, hat auch etwas damit zu tun, wie intensiv seine Sensibilität ausgeprägt ist. Fest steht: Ohne unsere Empfindsamkeit verhungern wir von innen heraus. Machen wir uns bewusst, dass sowohl in unserem Privatleben als auch in der Berufswelt die Fähigkeit, sensibel zu sein, ein wertvolles Gut ist. Wie sonst könnten wir mit unseren Lieblingsmenschen schöne, nahe und harmonische Momente genießen? Und wie sonst könnten Menschen in sozialen, heilenden, pflegenden, pädagogischen, psychologischen, seelsorgerischen, musischen, künstlerischen, kreativen und gestalterischen Berufen sowie in der Führung, Beratung und Begleitung anderer gute

Arbeit leisten? Nur wenn wir unsere Empfindsamkeit bewusst in unsere Persönlichkeit integrieren, kann es uns gelingen, ihr großes Potenzial voll und ganz auszuschöpfen.

Allerdings habe ich den Eindruck, dass genau dies immer mehr Menschen erkennen und einen Weg suchen, wie sie ihre zarten Seiten bewusst leben können. Ich beobachte schon länger, dass vor allem viele höher sensible Menschen einen starken Drang empfinden, von ihren Erfahrungen und Erlebnissen zu erzählen, und dass sie damit auf breites Interesse stoßen. Sie haben den Wunsch, sich mit ihrer hohen Sensibilität auszuöhnen und so einen Ausgleich für das zu schaffen, was bisher nicht nur in ihnen selbst, sondern im Bewusstsein aller zu wenig Raum erfahren hat. Das ist ein zutiefst heilsamer Prozess, der dabei hilft, die Feinfühligkeit in all ihren Facetten zu verstehen und anzunehmen – was im Übrigen die Voraussetzung dafür ist, neuen Lösungen und Lebensentwürfen auf die Spur zu kommen und ganzheitliche Wege zu gehen, die zu uns passen.

Übung: Empfindlich oder empfänglich?

Kennen Sie das? Im Grunde genießen Sie die schönen Momente des Lebens in vollen Zügen. Manchmal aber würden Sie sich einen Knopf wünschen, mit dem Sie Ihre Wahrnehmungen und Gefühle regulieren können. Warum ist das so? Wir leben in einer Welt, in der wir mit Reizen überflutet werden, wenn wir nicht bewusst gegensteuern. Da kann die Sensibilität – je nach Ausprägung – zu einer großen Herausforderung werden. Deswegen bitte ich Sie, einen Stift und ein Blatt Papier zur Hand zu nehmen und sich zu folgenden Punkten Gedanken zu machen:

- ▶ Wann nervt mich meine Wahrnehmungsfähigkeit?
- ▶ In welchen Situationen reagiere ich empfindlich?
- ▶ Wann fühle ich mich besonders wohl?
- ▶ In welchen Situationen bin ich voll auf Empfang und kann das Leben genießen?

Haben Sie Ihre Gedanken zu Papier gebracht? Großartig! Jetzt haben Sie ein neues Steuerrad für Ihren Alltag in der Hand. Einfach ausgedrückt lautet das Kommando: Reduzieren Sie die Situationen, in denen Sie empfindlich reagieren. Erhöhen Sie die Anzahl derer, in denen Sie es lieben, auf Empfang zu sein.

Ja, ich weiß! Das ist leichter gesagt als getan und klingt etwas platt. Und doch bleibe ich dabei. Erfahrungen, in denen Sie es lieben, auf Empfang zu sein, schenken Ihnen Freude und Kraft und sind Nahrung für Ihr Sein. Davon dürfen Sie sich mehr wünschen und gönnen. Und das, worauf Sie empfindlich reagieren und wobei Sie sich unwohl fühlen, zeigt Ihnen, an welchen Stellschrauben Sie drehen können, um Ihr Leben angenehmer zu gestalten. Manches, was Sie stört, können Sie ohne großen Aufwand eindämmen oder ganz vermeiden. Für andere Herausforderungen können Sie sich Methoden an Bord holen, die den Umgang erleichtern. Existenzielle Lebensthemen brauchen oft mehr Zeit, Geduld, Mut und Vertrauen und können emotional herausfordernd sein. Dazu gehören neue Ideen und Konzepte für Ihre Jobsituation, zwischenmenschliche Beziehungen, Ihre Wohnsituation, Ihre Ernährung, Ihr Verhalten, Ihre Kommunikation oder Ihre Werte und Überzeugungen. Doch die Erkenntnis bleibt: Sie können etwas ändern, wenn Sie sich auf den Weg machen.

Betrachten wir das Thema Sensibilität in Bezug auf Männer und Frauen, tut sich eine weitere Polarität auf: *Sensibilität wird eher bei Frauen als bei Männern akzeptiert.*¹⁰ Diese Einschätzung stammt aus einem Interview mit dem psychologischen Psychotherapeuten Tom Falkenstein in der Zeitschrift ›Psychologie Heute‹ zum Thema Hochsensibilität. Er hat ein Buch über und für hochsensible Männer geschrieben, nachdem in seiner Londoner Praxis immer wieder gut situierte, gut ausgebildete Männer aufgetaucht waren, die mit ihrer Männlichkeit haderten, weil sie das Gefühl hatten, seit ihrer Kindheit zu sensibel zu sein. Sie alle hatten Ausgrenzung erfahren, weil sie emotionaler waren als andere. Falkensteins Botschaft ist klar: Es muss zu einer Selbstverständlichkeit werden, dass auch Männer für sich sorgen und sich zurückziehen dürfen, wenn ein Übermaß an äußeren Reizen sie zu überrollen droht. Und nicht nur das. Sensible, empathische Männer werden seiner Meinung nach mehr denn je gebraucht – nicht zuletzt in der Politik, wo es durchaus sinnvoll wäre, erst einmal zuzuhören und auf einer tieferen Ebene zu verstehen, bevor impulsiv drauflosgetwittert wird. Das würde helfen zu entschleunigen und die Dinge etwas abzukühlen.

Darüber hinaus appelliert Falkenstein an die Frauen, die männliche Sensibilität zu akzeptieren. Womit er recht hat. Denn genauso, wie die Männer weibliche Wut und Stärke respektieren müssen, sind es wir Frauen, die eine Offenheit für die Feinfühligkeit unserer Söhne, Brüder, Männer und Väter entwickeln sollten.

Erkenntnisräume der Sensibilität

Mit dem Hinweis auf mehr Empathie, Entschleunigung und Entspannung in politischen Belangen betreten wir einen sensiblen Raum. Burkhard Liebsch, Professor für Philosophie an der Ruhr-Universität Bochum, schreibt in der Einleitung zu seinem Buch ›Menschliche Sensibilität – Inspiration und Überforderung‹: *Wir haben mannigfaltige Formen kollektiver, eklatanter und medial spektakulär inszenierter Gewalt vor Augen, die an solcher Sensibilität (...) radikale Zweifel wecken.* Mit »solcher« Sensibilität meint Liebsch die Sensibilität, die eigentlich ganz selbstverständlich sein sollte, weil sie auf der Tatsache beruht, dass wir als Menschen alle miteinander verwandt sind und uns somit als Brüder und Schwestern verstehen, sehen und respektieren müssten. Was brauchen wir also, damit wir uns auch denen gegenüber verbunden und verpflichtet fühlen, die uns fremd (geworden) sind? Meine Gedanken zu dieser Frage möchte ich gerne mit Ihnen teilen: Ich bin mir sicher, dass wir es wesentlich leichter miteinander hätten, wenn die Verschiedenheit der Menschen als Wert in den Kulturen dieser Welt verankert wäre, und zwar nicht nur über den Verstand, sondern vor allem auch über die Emotion. Wir brauchen dringend eine höhere emotionale und seelische Kompetenz, um mit der menschlichen Diversität