

Monika Richrath

EFT Klopftechnik für Hochsensible

Wie Sie in nur 2-5 Minuten mehr
Lebensfreude herbeiklopfen können



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Was Hochsensibilität ist	11
Was Sie über Stress wissen sollten	23
Was EFT ist	31
Warum Klopfen Hochsensiblen guttut	37
Wie Sie klopfen	41
Warum EFT funktioniert	53
Wie Sie sich eine Klopfrouine schaffen	57
Wie Sie die Übungen durchführen	61
Wenn Sie das Gefühl haben, anders zu sein	65
Wenn Sie erschöpft sind	75
Wenn Sie zu viel fühlen	86
Wenn Sie chronisch krank sind	99
Wenn Sie nicht loslassen können	111
Wenn Sie perfekt sein wollen	123
Wenn Sie sich nicht abgrenzen können	134
Wenn Beziehungen schwierig sind	149
Tipps & Tricks	169
Zum Schluss	181

Vorwort

Das erste Burnout kam 1986, ich hatte erst vor vier Jahren angefangen zu arbeiten. Es ließ sich mit einem einfachen Wechsel des Arbeitsplatzes beheben. Das nächste Burnout hatte ich 2002, und es war ein Glück, dass es sehr lange dauerte, bis ich einen neuen Arbeitsplatz fand – mehr als eineinhalb Jahre wäre ich gar nicht in der Lage gewesen, in meinem Beruf als Fremdsprachenassistentin zu arbeiten. Das dritte Burnout verschleppte ich über zwei Jahre, bis es 2008 zum Zusammenbruch kam.

Es brauchte also drei Burnouts, bis ich verstehen konnte, dass ich physisch und psychisch „anders gestrickt“ bin und begann, meine Hochsensibilität endlich ernst zu nehmen. Es folgte die Erkenntnis, dass ich aufhören musste, den Leistungsansprüchen und -anforderungen anderer genügen zu wollen. Hätte mich nicht eine hartnäckige chronische Krankheit ereilt, würde ich jetzt vielleicht schon kurz vor dem vierten Burnout stehen. Doch so habe ich die Krankheit zum Anlass genommen, mich mit der Meridianklopftechnik EFT (Emotional Freedom Techniques) auf einen ganz eigenen Weg zu machen.

Auch EFT musste mehrmals in mein Leben kommen, obwohl schon beim ersten Mal klar war, dass diese Methode zu mir gehört. Offenbar tat ich mich sehr schwer, die Botschaften meiner Psyche zu verstehen ...

Die EFT-Klopftechnik hat mich selbst und mein eigenes Leben auf eine Weise verändert, die ich selbst nie für möglich gehalten hätte. Über 40 Jahre lang war ich ein eher depressiver Mensch, ängstlich, schüchtern,



sozial vollkommen gehemmt, leidend an mir selbst und an der Welt. Davon war ich 20 Jahre lang (mit Unterbrechungen) in psychotherapeutischer Behandlung. Das hatte seinen Sinn, aber die großen Veränderungen kamen erst, als ich die EFT-Klopftechnik kennenlernte und begann zu klopfen. So fand ich in relativ kurzer Zeit heraus, dass in mir eigentlich ein sehr fröhlicher, lebensbejahender Mensch steckt. Manchmal staune ich selbst darüber, wie optimistisch und vertrauensvoll ich heute bin im Vergleich zu früher. Bis Mitte 40 war ich so schüchtern, dass ich es einfach nicht ertragen konnte, fremde Menschen anzusehen. Heute halte ich Vorträge und Seminare und kann das ganze Wochenende reden und dabei fremden Menschen ins Gesicht sehen und habe auch noch Spaß dabei! Manchmal erscheint es mir immer noch wie mein persönliches Wunder – dabei habe ich mittlerweile schon so viele große und kleine, erstaunliche Veränderungen an Klientinnen und mir selbst erlebt, dass mich eigentlich nichts mehr überraschen sollte. Dennoch: Ich komme nie aus dem Staunen heraus, was die EFT-Klopftechnik bewirken kann.


Viel Zeit hatte ich für mich selbst dafür übrigens nicht aufgewendet, täglich ca. 10 Minuten, in denen ich nur zwei Sätze klopfte, ansonsten dachte ich nicht weiter über diese Sätze nach. Dennoch legte sich im Laufe der Zeit ein Schalter um, ohne dass ich mich dafür anstrengen musste. Anfängerinnen und Anfängern empfehle ich mittlerweile sogar, nur einen Satz zu klopfen, das dauert ca. 2 bis 5 Minuten am Tag. Mehr brauchen Sie nicht für Ihr eigenes Wunder.

Das Klopfen bietet sich als Stressbewältigungstechnik für hochsensible Menschen geradezu an, da unser Leben häufig Stress pur ist. Uns bereitet fast alles Stress – vor allen Dingen wir selbst, weil wir oft nicht so sind, wie wir eigentlich sein wollen (oder wie andere uns haben wollen), d. h., als hochsensible Menschen haben wir häufig mit Selbstablehnung und fehlender Selbstliebe zu kämpfen. Was liegt näher, als eine Technik anzuwenden, die Ihnen hilft, sich selbst als hochsensibler



Mensch besser anzunehmen, und auf ganz sanfte und unaufgeregte Weise zu mehr Selbstakzeptanz und Selbstliebe führt?

Immer wieder einmal habe ich wissenschaftliche Literatur durchstöbert, in der Hoffnung, dort verständliche wissenschaftliche Erklärungen oder Hinweise zum Thema Hochsensibilität zu finden. Daraus entwickelte sich der Wunsch, die körperlichen Zusammenhänge von Stress, Emotionen und Gesundheit besser verstehen zu wollen. Dieses Anliegen hat sich in dem Kapitel „Was Sie über Stress wissen sollten“ niedergeschlagen. Sie müssen dieses Kapitel natürlich nicht lesen, um erfolgreich mit diesem Buch arbeiten zu können. Aber ich lege es Ihnen dennoch ans Herz. Das Wissen aus diesem Kapitel sorgt häufig für einen Aha-Effekt (das erlebe ich immer wieder in meinen Seminaren), denn dort erfahren Sie, was Stress in und mit Ihrem Körper anrichtet und warum Stressbewältigung für Sie als hochsensibler Mensch einfach unerlässlich ist. Die in den weiteren Kapiteln vorgestellten Fallgeschichten sind übrigens insgesamt fiktiv und bestehen z.T. aus Erfahrungen von Menschen, die von mir gecoacht wurden, von Menschen, die mir bekannt sind, und z.T. auch aus eigenen Erfahrungen.

Später werden Sie erfahren, was EFT ist, warum das Klopfen sich gerade für hochsensible Menschen so besonders gut eignet und was Sie selbst dafür tun müssen. Immer, wenn Sie dieses Zeichen  („Daumen hoch“) sehen, können Sie selbst in einer Übung aktiv werden. Die Übungen sorgen dafür, dass Sie sich die Technik Schritt für Schritt aneignen, Ihre größten Stressverursacher aufspüren und auflösen und somit besser mit Ihrer Hochsensibilität umgehen können. Dadurch entwickeln Sie ganz nebenbei mehr Selbstliebe und Selbstakzeptanz.

Sind Sie bereit für Ihr eigenes Wunder?

Ihre Monika Richrath

www.eft-fuer-hochsensible-menschen.de

www.seminare-fuer-hochsensible.de

Was Hochsensibilität ist

Hochsensibel zu sein ist eine Herausforderung – vielleicht aber keine, die die meisten Betroffenen sich selbst aussuchen würden, wenn sie die Wahl hätten. Ich beschäftige mich schon seit einigen Jahren intensiv mit diesem Thema und vermute, dass die meisten Menschen, die in mein engeres Gesichtsfeld treten, fast alle mehr oder weniger hochsensibel sind. Vielleicht finden mich diese Menschen einfach nur. Ich selbst habe einige Zeit gebraucht, um diesen Wesenszug an mir zu akzeptieren, und noch länger, bis ich bereit war, eine gewisse Achtsamkeit mir selbst und meinem Körper gegenüber zu entwickeln.

Hochsensibilität scheint immer noch vor allem als ein empirisches Phänomen zu gelten, für das es noch keine anerkannte neurophysiologische Theorie gibt. Das Phänomen der erhöhten Reizempfindlichkeit ist bekannt und kommt auch im Tierreich vor. Verschiedene Studien gehen von einem hochsensitiven Populationsanteil von 15 bis 20 % aus. Insgesamt wurden aber nur wenige Studien zu diesem Thema veröffentlicht. Dabei glaubten schon der russische Forscher Pawlow (genau, der mit dem Hund!) und der Psychiater C. G. Jung, dass hochsensible Menschen genetisch bedingt ein anderes Nervensystem besitzen.

In der Persönlichkeitspsychologie wurde lange der Begriff „Temperament“ verwendet. Damit ist die Art und Weise gemeint, wie ein Lebewesen agiert und reagiert, ein Verhaltensstil, der sich aus motorischen, emotionalen und wahrnehmungsbezogenen Reaktionen zusammensetzt und gewisse typische Verhaltensmerkmale umfasst wie Stimmung, Tem-



po, Reizschwelle, Ausdauer etc. Das Temperament wird als genetisch festgelegt betrachtet und betrifft nicht nur Menschen – vielleicht haben Sie ja ein Tier, an dem Sie selbst schon entsprechende Beobachtungen gemacht haben.

Wenn Hochsensibilität auch im Tierreich vorkommt, liegt es auf der Hand, dass die entsprechenden Abläufe entweder im Reptiliengehirn (dem evolutionsgeschichtlich ältesten Teil des Gehirns, der die lebensnotwendigen Vorgänge wie Atmung, Herzschlag, Nahrungsaufnahme, Verdauung etc. regelt) oder im limbischen System (das wir mit allen Säugetieren gemeinsam haben und der Verarbeitung von typischen Empfindungen wie Sorge um den Nachwuchs, Liebe, Angst, Lust etc. dient) stattfinden müssen.

Die von der Psychologin Elaine Aron als „sensory processing sensitivity“ bezeichnete höhere Empfindsamkeit geht einerseits von einer feineren Wahrnehmung innerer und äußerer Reize und andererseits von einer intensiveren Verarbeitung im Gehirn aus. Aron hat übrigens 2014 selbst in einem Versuch nachgewiesen, dass die Gehirne hochsensibler Menschen anders „ticken“: Sie zeichnete die Gehirnaktivität von 18 Hochsensiblen in einem Magnetresonanztomographen auf, während diese Fotos von Menschen mit unterschiedlichen Gesichtsausdrücken betrachteten, und verglich die Ergebnisse mit einer nicht hochsensiblen Kontrollgruppe. Dabei stellte sich heraus, dass die Gehirne der als hochsensibel eingestuften Personen eine höhere Gehirnaktivität in den Bereichen, die für Aufmerksamkeit und Verarbeitung von Sinnesreizen zuständig sind, aufwiesen. Bereiche, die mit Emotionen und Einfühlungsvermögen in Verbindung stehen, waren ebenfalls besser durchblutet.

Es ist nach wie vor nicht eindeutig geklärt, wie Hochsensibilität entsteht. Die derzeit existierenden Erklärungsansätze gehen davon aus, dass die Erregbarkeit des Gehirns (vor allem der Großhirnrinde) höher ist als bei anderen Menschen und die Gehirnteile für die Dämpfung der



Erregungspotentiale weniger stark ausgebildet sind. Auch der Thalamus (der „Tor zum Bewusstsein“ genannt wird) scheint eine Rolle zu spielen. Thalamuskern leiten sensorische Informationen an die Großhirnrinde (Kortex) weiter und steuern Motorik, Sensorik und psychische Vorgänge. Vermutlich funktioniert der Thalamus bei hochsensiblen Menschen anders als bei nicht sensitiven Personen. Da mehr Reize als „wichtig“ eingestuft werden, gelangen mehr Reize ins Bewusstsein.

Die Aufmerksamkeitssteuerung sorgt dafür, dass unsere Aufmerksamkeit sich bewusst auf bestimmte Informationsquellen richtet und dafür andere ausblendet. Zum Beispiel sollte man, wenn man sich in einem Raum befindet, in dem gerade viele Menschen miteinander sprechen, eigentlich nur das Gespräch mitbekommen, in das man selbst involviert ist. Bei mir – und vielen anderen hochsensiblen Menschen – funktioniert das nicht. Ich höre dann auch andere Gespräche; zwar nur in Bruchstücken, aber doch in einem Umfang, dass ich mich nicht mehr auf mein eigenes Gespräch konzentrieren kann.

Auch der Hypothalamus, der das übergeordnete neuronale Kontrollzentrum des autonomen Nervensystems bildet, scheint in diesem Zusammenhang von Wichtigkeit zu sein. In der Region des Hypothalamus (eigentlich eine Ansammlung verschiedener Kerne) enden Fasern von Nervenzellen aus verschiedenen Gebieten des Gehirns, über die verschiedene Neurotransmitter wie Acetylcholin, Noradrenalin, Serotonin oder Dopamin transportiert und ausgeschüttet werden. Hier werden viele Eingangs- und Ausgangssignale verarbeitet (z. B. die Informationen aus den Sinnesorganen). Der Hypothalamus bildet neben anderen Funktionen eine Schnittstelle zwischen Nervensystem und innersekretorischem System – was z.B. bei der Stressreaktion zum Tragen kommt. Mehr dazu finden Sie im Kapitel „Was Sie über Stress wissen sollten“.

Auch wenn es sich bisweilen so anfühlen mag, Hochsensibilität ist keine Krankheit, sondern einfach nur eine besondere physische und psy-



chische Veranlagung, die offenbar in der Regel weitervererbt wird. Man kann aber auch ohne eine familiäre Disposition hochsensibel werden. So ist ebenfalls bekannt, dass sich das vegetative Nervensystem bei chronischem Stress auf ein erhöhtes Erregungsniveau einpendeln kann (dies kann z.B. geschehen, wenn ein Kind im Bauch einer überängstlichen Mutter heranwächst oder wenn die Mutter während der Schwangerschaft unter sehr großem Stress steht).

Außerdem gilt es als gesicherte wissenschaftliche Erkenntnis, dass gestörte Bindungserfahrungen (wie Misshandlung, Vernachlässigung und Trennung) in der Kindheit langfristige neurophysiologische Folgen haben können (van der Kolk, 1995). Der Mensch verliert dann die Fähigkeit, auf Erregung angemessen zu reagieren. Dies ist im Übrigen auch bei der Posttraumatischen Belastungsstörung der Fall.

Auch wenn es für Sie so aussieht, als wäre für empfindsame Menschen in dieser immer hektischer werdenden Welt kein Platz, braucht sie uns doch ganz unbedingt. Mutige und unerschrockene Kämpfer mögen eine Gruppe Lebewesen zwar weiterbringen (indem sie neues Terrain erobern, für Ausbreitung sorgen etc.), aber sie laufen auch häufiger Gefahr, bei ihren Aktionen „auf der Strecke zu bleiben“. Die vorsichtigen und weniger kämpferischen Artgenossen sind es, die letztlich für den Fortbestand der Art sorgen.

Bedenken Sie bitte auch, dass Hochsensible meistens sehr idealistische Menschen mit hohen ethischen Ansprüchen sind, die darüber hinaus ein unverbrüchliches Interesse an anderen Menschen haben und sich engagieren. Hochsensible machen die Welt zu einem besseren Ort für viele andere – was ihnen selbst auch zum Nachteil gereichen kann, wenn sie nicht genug auf sich achten, sich zu wenig um sich selbst und zu viel um andere kümmern (ein weit verbreitetes Verhalten, leider). Aber es besteht Hoffnung, umso mehr, als Sie dieses Buch bereits erworben haben und lesen! Der erste Schritt zur Veränderung ist also bereits getan.



Menschen sind unterschiedlich, auch feinfühligere Menschen. Jeder erlebt diese besondere körperliche und seelische Veranlagung auf andere Weise. Nicht nur die Ausprägung, sondern auch die ganz besondere Form der Empfindsamkeit ist jeweils verschieden. „Die Hochsensiblen“ oder „den Hochsensiblen“ gibt es einfach nicht. Wir sind alle anders. Es gibt dennoch einige sehr typische Reaktionen bzw. Symptome empfindsamer Menschen.

Übung



Lesen Sie sich bitte die Checkliste auf der nächsten Seite durch und kreuzen Sie alles an, was auf Sie zutrifft. Verwenden Sie dazu am besten einen Bleistift. Sie können die Checkliste eventuell zu einem späteren Zeitpunkt zu einem anderen Zweck noch einmal verwenden.

Checkliste „Symptome Hochsensibilität“

Reaktionen/Symptome	Ja	Nein
Ich reagiere empfindlich auf alles, was sich in der Luft befindet (Gerüche, Dämpfe, Staub, Ozon, Rauch, Pollen etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich nehme Geräusche intensiv wahr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich gewöhne mich schlecht an penetrante Geräusche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich reagiere stark auf intensiven Lärm (z. B. empfinde ich Lärm manchmal als Schmerz)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Reaktionen/Symptome	Ja	Nein
Optische und akustische Eindrücke nehme ich sehr fein wahr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe ein intensives Druck-, Hitze- und Kälteempfinden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich nehme Schmerz sehr intensiv wahr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich reagiere intensiv auf Kaffee und andere Stimuli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Blutdruck ist tendenziell zu niedrig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hunger beeinträchtigt meine Befindlichkeit stark	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe eine gute Feinmotorik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich erschrecke leicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin ein „Spätzünder“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe nur eine geringe Stressresistenz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin nur wenig belastbar (schnell und häufig erschöpft)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Körperliche, emotionale oder gedankliche Überstimulation können bei mir zu Erregungszuständen führen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es fällt mir schwer, mich selbst zu lieben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann mich gut konzentrieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Reaktionen/Symptome	Ja	Nein
Kunst, Musik und Natur bewegen mich stark	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Träume sind bunt und intensiv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich verfüge über eine ausgeprägte Intuition	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn viel los ist, fühle ich mich oft überfordert und habe das Bedürfnis, mich zurückzuziehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zwischen „Schwarz“ und „Weiß“ gibt es für mich viele Graustufen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich stelle innere Querverbindungen her	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich will verstehen (z. B. welchen Sinn mein Leben hat)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe einen ausgeprägten Gerechtigkeitsinn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe eine lebhaft Phantasie (und kann mir auch zukünftige Entwicklungen gut vorstellen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich denke in größeren Zusammenhängen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich denke gerne nach	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich mache mir Entscheidungen nicht leicht und wäge mögliche Konsequenzen, auch für andere, sehr sorgfältig ab	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin sehr gewissenhaft, es ist mir wichtig, gute Arbeit zu leisten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich strebe Perfektion an (und toleriere weder meine eigenen Fehler noch die der anderen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Reaktionen/Symptome	Ja	Nein
Ich bin „nah am Wasser gebaut“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich lerne gern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe (oder hatte) Phasen von Weltschmerz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Veränderungen stressen mich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich neige zu sozialem Rückzug	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin mit meiner Aufmerksamkeit meistens mehr bei anderen als bei mir selbst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich interessiere mich für Spiritualität	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann gut zuhören	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meistens fühle ich mich anderen stärker verbunden als umgekehrt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Befindlichkeiten, Stimmungen und Beziehungsqualitäten von anderen nehme ich (manchmal sehr intensiv) wahr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andere lachen manchmal über meine kindliche Naivität und Gutgläubigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann mich nicht gut abgrenzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine eigenen Bedürfnisse ordne ich lieber denen anderer unter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Im Konfliktfall ziehe ich mich lieber zurück	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Reaktionen/Symptome	Ja	Nein
Manchmal habe ich das Gefühl, ich bin harmoniesüchtig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich sehr (manchmal nehme ich die Gefühle anderer wie meine eigenen wahr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe ein starkes ethisches Empfinden und bin eine idealistische Persönlichkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe oft Kopfkino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich leide unter Prüfungsangst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vermutlich wird nicht alles davon auf Sie zutreffen. Die Psychologin Elaine Aron hat in ihren Studien festgestellt, dass nur 42 % der von ihr befragten Menschen sich als „überhaupt nicht sensibel“ bezeichneten (Aron, 1996, S. 61). Sie können auch nicht davon ausgehen, dass hochsensible Menschen immer introvertierte Eigenbrötler sind. Aron hat in ihren Studien herausgefunden, dass immerhin 30 % der Hochsensitiven als extravertiert gelten, also ein ausgesprochen geselliges Leben pflegen, einen großen Freundeskreis haben, sich gerne in Gruppen aufhalten und unbefangen auf fremde Menschen zugehen können. Diese Menschen werden vermutlich kaum als hochsensibel wahrgenommen und mögen sich selbst vielleicht auch nicht so definieren, können sich aber trotzdem durch ihre Sensibilität beeinträchtigt fühlen.

Apropos introvertiert: C. G. Jung hat Intro- und Extraversion so definiert, dass introvertierte Menschen sich regenerieren, wenn sie allein sind, extravertierte Menschen sich jedoch im Kontakt mit anderen Menschen regenerieren (Jung, 1921). Ich finde diese Definition sehr gelun-



gen. Natürlich regeneriert sich jeder am besten auf die ihm gemäße Weise, aber, wenn wir hochsensible extravertierte Menschen betrachten und berücksichtigen, dass diese auch unter dem Reizüberflutungspotential leiden können, das von menschlichen Kontakten ausgeht, so wird sofort klar, dass Introversion nicht gleich Hochsensibilität ist.

Was hochsensible Menschen häufig verbindet, ist das (oft sehr intensiv) empfundene Gefühl von Andersartigkeit. Mit diesem Gefühl werden wir uns im Kapitel „Wenn Sie sich anders fühlen“ näher beschäftigen. Aus dem grundsätzlichen Gefühl „Ich bin anders als alle anderen“ kann ein erheblicher Leidensdruck erwachsen. Daraus entstehen wiederum andere Grundüberzeugungen, die sich häufig gegenseitig bedingen und verstärken, wie fehlende Selbstliebe und -achtung, als mangelhaft oder unzureichend erlebte Bindungen und Bindungserfahrungen, schlechte Abgrenzungsfähigkeiten, eine grundsätzliche geringere körperliche und seelische Belastbarkeit, eine höhere Burnoutgefährdung oder häufige Krankheiten.

Auch hier gilt wieder, dass dies keinesfalls für alle feinfühligsten Menschen zutreffen muss. Wie hochsensible Menschen mit ihrer Veranlagung zurechtkommen, scheint ganz wesentlich davon abzuhängen, wie sie als Kind aufgewachsen sind und in ihrer Sensitivität erlebt und unterstützt wurden (Gunnar, 1994). Allerdings machen nur etwa die Hälfte aller Menschen in ihrer Kindheit positive Bindungserfahrungen. Daher ist anzunehmen, dass sehr viele hochsensible Menschen sich nicht gerade auf der Sonnenseite des Lebens sehen. Schließlich spielt die Biologie eine nicht unerhebliche Rolle: Wenn die Bewältigungsmechanismen eines Menschen überfordert sind, schüttet der Körper verstärkt Stresshormone wie Noradrenalin und Cortisol aus. Häufige und anhaltende Stressreaktionen beeinflussen jedoch das Zentralnervensystem, ein ständig erhöhter Cortisolspiegel führt zu einer Schwächung der körpereigenen Abwehr. Mehr dazu lesen Sie im Kapitel „Was Sie über Stress wissen sollten“.



Die schlechte Nachricht ist also: Wir sind stressanfällig, häufig sogar extrem stressanfällig.

Die gute Nachricht ist: Zwar können wir unsere Grunddisposition nicht ändern, aber wir haben auch als hochsensible Menschen einen unermesslichen Gestaltungsspielraum darin, wie wir mit dem Stress umgehen. Es macht einen entscheidenden Unterschied, ob wir Stress einfach nur erleben und erleiden oder ob wir aktiv etwas unternehmen, um ihn loszulassen, und lernen, besser mit ihm umzugehen.

Im Grunde genommen bereitet uns ja alles Stress, nicht nur der Körper, der nicht so will, wie wir das gerne hätten, sondern auch Nahrung, Schlaf, Wohnen, Arbeit, Liebe, soziale Kontakte, Freizeit, Sinnsuche und vor allem wir selbst! Wir selbst bereiten uns den größten Stress, weil wir nicht sind, wie wir oder andere uns haben wollen. Vielleicht lieben Sie sich nicht. Viele der Schwierigkeiten, die Sie in Ihrem Leben haben, ergeben sich aus dieser fehlenden Selbstliebe, z. B. mangelhafte oder fehlende Bindungen. Wie sollen andere Menschen Sie lieben, wenn Sie sich nicht selbst lieben können? Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass man trotzdem immer wieder probiert, Beziehungen einzugehen, aber scheitert, weil man immer nur Menschen mit einem Beziehungsmuster anzieht, das sich durch Distanz und Lieblosigkeit auszeichnet und das sich am Ende stets bestätigt. Hieraus könnten Sie vielleicht den Schluss ziehen, dass Sie nicht liebenswert sind, was ein extrem stresserzeugender Gedanke ist – und sicherlich nicht wahr.

Früher hat man die genetische Ausstattung eines Menschen als unveränderbar betrachtet. Heute weiß man nicht nur, dass dies nicht stimmt, sondern auch, dass Gene, Verhalten und Umwelt einander beeinflussen. Was bedeutet: Sie sind vielleicht hochsensibel, aber Sie können lernen, mit einst furchteinflößenden Situationen umzugehen, sich weiterzuentwickeln sowie Verhaltensweisen aufzugeben und andere anzunehmen. Davon handelt dieses Buch.



Bevor wir uns aber näher mit dem Erleben der eigenen Hochsensibilität auseinandersetzen und in die EFT-Klopftechnik einsteigen, geht es im nächsten Kapitel erst einmal darum, was Stress eigentlich ist und was er im Körper auslöst. Ich halte diese Grundlagen der Stressforschung gerade für hochsensible Menschen für unverzichtbar. Denn: Je mehr Sie verstehen, wie schädigend Stress für Ihren Körper, Ihre Psyche und auch Ihren Geist ist, umso motivierter sind Sie, wirklich etwas dagegen zu unternehmen.

Was Sie über Stress

wissen sollten

Dass Stress höchst gesundheitsschädlich ist, haben Sie vermutlich schon gehört. Aber ich nehme an, dass Ihnen nicht bewusst ist, *wie* schädlich. Wussten Sie, dass es ausreichen kann, sich einmal zu ärgern, damit Ihr Immunsystem sechs Stunden lang so heruntergefahren wird, dass Sie anfällig werden für eine Erkältung? Oder dass eine akute Stresssituation ausreicht, frisch gebildete Hirnzellen schneller absterben zu lassen? Letzteres fanden Forscher der Rosalind Franklin University in Chicago erst vor wenigen Jahren heraus (Coplan & Papp et al., 1992; Gahery & Vigier, 1974).

Zunächst einmal stellt sich die Frage: Was ist eigentlich Stress? Stress setzt sich aus drei Komponenten zusammen:

1. Als Erstes kommt ein Reiz von innen oder außen auf Sie zu, der eine Belastung darstellt, daraufhin versuchen Sie
2. die Situation zu bewältigen, und
3. geraten die Körperfunktionen aus dem Gleichgewicht.

Die Stressreaktion ist höchst individuell und hängt eng mit Ihren persönlichen Lebenserfahrungen zusammen.

Unser Gehirn ist so aufgebaut, dass wir von Anfang an lernen: Reize bzw. Informationen, die auf uns zukommen, werden bewertet, vergli-



chen, abgespeichert und verknüpft in Nervenzellnetzwerken – oder wieder fallen gelassen. Emotionen spielen dabei eine tragende Rolle. Ereignisse, die mit besonders starken emotionalen Empfindungen verknüpft sind, prägen sich besonders tief ins Gedächtnis ein.

Eine wichtige Rolle beim Bewerten und Wiedererkennen von Situationen, bei der Wahrnehmung von Erregung und bei der Entstehung von Angst spielt dabei die Amygdala (auch Mandelkern genannt) im limbischen Gehirn. Geraten wir in eine unangenehme Situation wird diese hier überprüft und mit ähnlichen Situationen und Erfahrungen verglichen, in denen wir erlebt haben, dass

- die Situation weder von uns noch von unseren Bezugspersonen zu bewältigen war,
- wir keine Hilfe bekommen haben,
- andere Menschen uns eine Bewältigung nicht zugetraut haben.

Kommt einer dieser Aspekte zum Tragen wird in der Amygdala „Alarm geschlagen“.

Stellen Sie sich ein kleines Mädchen vor, ich nenne es Emma, das vor einem Bild sitzt und vor sich hin malt, völlig vertieft in seinen kreativen Prozess. Stellen Sie sich weiter vor, dass Emma hinterher freudestrahlend mit dem Bild zu ihrer Mutter laufen wird, um ihr zu zeigen, was sie geschaffen hat.

Nun hat aber Emmas Mutter ganz genaue Vorstellungen davon, wie ein gut gemaltes Bild aussehen soll – in jedem Fall nicht wie ein wildes Farbgekleckse. Und sie sagt zu ihrer Tochter vielleicht: „Das kannst du aber besser.“ Oder wenn sie besonders lieb sein will, offenbart sie: „Tröste dich, ich kann auch nicht malen.“ Nun hat Emma also einmal gehört, dass sie nicht gut malt. In ihrem Gehirn wird für diese Aussage eine neuronale Verbindung gebahnt. Dies kann man sich wie einen Trampelpfad vorstellen.



Jedes Mal, wenn diese Aussage wieder auftaucht (das muss nicht unbedingt von anderen kommen, Emma kann nun selbst von sich denken, dass sie nicht malen kann), wird die neuronale Verbindung gestärkt, sie wird immer größer und breiter und schließlich zu einer neuronalen Autobahn, sehr breit, mehrspurig und sehr, sehr schnell. Sehen Sie die Autobahn vor sich? Ist es so weit gekommen, läuft alles ganz automatisch ab. Emma wird sich nun vermutlich immer unbehaglich fühlen, wenn Kreativität gefordert ist, weil sie ja überzeugt ist, dass sie nicht gut ist in diesen Sachen.

So entstehen Glaubenssätze und Verhaltensmuster, die unser gesamtes Denken und Handeln beeinflussen, auch wenn uns dies nicht bewusst sein mag. Und das wirklich Tragische an solchen Glaubenssätzen ist, dass sie nicht auf Tatsachen beruhen, sondern nur auf unserer Wahrnehmung und der Meinung anderer (in Emmas Fall der ihrer Mutter).

Ursprünglich diene die Stressreaktion unseres Körpers dem Überleben unserer Art. An dieser Stelle komme ich wohl nicht umhin, den vielfach zitierten Säbelzahn tiger zu bemühen, dem wir in der Steinzeit vielleicht unverhofft gegenüberstanden. Sie wissen schon: Kampf oder Flucht? Der Körper schüttet Stresshormone wie Adrenalin und/oder Cortisol aus, Herzfrequenz und Blutdruck steigen, die Muskeln spannen sich an. Sie befinden sich in einem Zustand erhöhter Wachsamkeit, Energie wird freigesetzt, damit Sie einen der beiden Reflexe umsetzen können. Schlafen, Essen oder Sex spielen keine Rolle mehr. Jetzt geht es um alles oder nichts.

Kurzfristiger Stress kann uns vielleicht stimulieren und anspornen. Wir beschäftigen uns hier jedoch mit chronischem Stress, wie wir ihm als hochsensible Menschen begegnen. Sehr interessant sind in diesem Zusammenhang die Forschungsergebnisse von Professor Grossarth-Maticek, der in seiner Heidelberger Prospektiven Studie, einer Langzeit-



studie, nicht nur klare Zusammenhänge zwischen physischen Faktoren, bestimmten Verhaltensmustern und chronischen Erkrankungen nachwies, sondern auch belegen konnte, dass beim Zusammentreffen von mehreren Faktoren diese sich nicht einfach addieren, sondern vervielfachen. Kurz: Stress in Kombination mit körperlichen Risikofaktoren erhöht auf dramatische Weise die Wahrscheinlichkeit von Krankheiten (Grossarth-Maticek, 1986).

Man weiß heute, dass Gehirn, Immunsystem, Hormonsystem und Nervensystem miteinander verbunden sind. Die Gehirnzellen befinden sich nicht nur im Gehirn, sondern auch an anderen Stellen des Körpers. Man nennt das immuno-neuro-endokrines Netzwerk. Die jahrhundertlang praktizierte Trennung von Körper und Geist bzw. organischen und psychischen Krankheiten ist mittlerweile überholt – auch wenn dies bei den Krankenkassen und den meisten Ärzten immer noch nicht so richtig angekommen ist. Heute wissen wir (dank der Erkenntnisse der Psycho-neuroimmunologie), dass Körper und Seele eng miteinander verbunden sind.

Was geschieht nun bei Stress im Körper? Bei der Stressreaktion spielt die „Schaltzentrale“ Hypothalamus im Zwischenhirn eine wichtige Rolle. Über den Hypothalamus werden die Funktionen der inneren Organe gesteuert, d. h., die vegetativen Prozesse des Körpers ändern sich aufgrund von emotionalen und körperlichen Vorgängen ständig und müssen angepasst werden. In der Region des Hypothalamus (eigentlich eine Ansammlung verschiedener Kerne) enden Fasern von Nervenzellen aus verschiedenen Gebieten des Gehirns, über die verschiedene Neurotransmitter wie Acetylcholin, Noradrenalin, Serotonin, Dopamin transportiert und ausgeschüttet werden. Hier werden viele Eingangs- und Ausgangssignale verarbeitet (z.B. die Informationen aus den Sinnesorganen). Der Hypothalamus verfügt ebenfalls über Chemosensoren für hormonelle Signale.



Die Stressreaktion im Körper verläuft über zwei verschiedene Systeme. Die eine Reaktion verläuft über das zentrale Nervensystem, die andere über die sogenannte HPA-Achse (Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse). Wichtig ist in diesem Zusammenhang, ob es sich um eine kontrollierbare Stressreaktion handelt oder ob die Situation als unkontrollierbar erlebt wird.

Die kontrollierbare Stressreaktion verläuft nur über das zentrale Nervensystem. Das zentrale Nervensystem besteht aus zwei Nerven, dem Erregungs- und Anspannungsnerv Sympathikus und dem Entspannungsnerv Parasympathikus. Die Aufgabe des Nervensystems ist es zum einen, alle zum Leben notwendigen Funktionen im Gleichgewicht zu halten, zum anderen soll es auch die notwendigen Reserven bereitstellen, um im Bedarfsfall adäquat reagieren zu können. Stehen wir dem Säbelzahn tiger gegenüber, ist es der Sympathikus, der dafür sorgt, dass die Bronchien sich weiten und Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet werden. Ist der Stress vorbei, entspannen wir uns jedoch wieder. Hier kommt der Entspannungsnerv Parasympathikus zum Einsatz.

Handelt es sich jedoch um eine unkontrollierbare Stressreaktion, kommt neben dem zentralen Nervensystem auch die HPA-Achse zum Einsatz. Über die HPA-Achse wird ein Wechselspiel von Hypothalamus, Hypophyse und Nebennierenrinde geregelt. Die Hypophyse ist das hormonelle Ausführungsorgan des Hypothalamus. Während der Stressreaktion wird zunächst ein Hormon namens CRH (Corticotropin-releasing Hormone) freigesetzt und anschließend Glukokortikoide (wozu z. B. Cortisol gehört), um Energie bereitzustellen. Diese Stoffe haben auch eine dämpfende Wirkung auf das Immunsystem. Über Rezeptoren im Gehirn können sie emotionale Befindlichkeit und die kognitive Leistung beeinflussen. Beispielsweise kann eine chronische Stressaktivierung an sich schon zu einer erhöhten CRH-Konzentration führen, was sich wiederum negativ auf die Gedächtnisleistung sowie auf das Schlafver-



halten auswirken kann. Auch eine reduzierte Nahrungsaufnahme, verminderte sexuelle Aktivität, erhöhte Schreckhaftigkeit und Angst werden mit einer erhöhten CRH-Konzentration in Verbindung gebracht. Eine ständig erhöhte Konzentration von Glukokortikoiden kann zu erhöhtem Blutdruck, Zerstörung von Muskel- und Gehirngewebe im Hippocampus, Unfruchtbarkeit, Wachstumshemmung, Hemmung von Immun- und Entzündungsreaktionen und Diabetes führen.

Da stehen wir also, in unserem Körper tobt ein chemischer Cocktail, der uns ursprünglich dazu befähigen sollte, mutig dem Säbelzahn tiger entgegentreten – aber da ist gar kein Säbelzahn tiger mehr, es handelt sich vielleicht bloß um die Schwiegermutter, den Vorgesetzten, unsere Partnerin oder unseren Partner ... Was nun?

Im Idealfall kommt nun der Parasympathikus (der Entspannungsnerv unseres Nervensystems) zum Zuge, der dafür sorgt, dass wir uns wieder beruhigen. Wenn der Stress allerdings chronisch wird und sich unser Erregungsniveau auf einem erhöhten Level einpendelt, bekommen wir Schwierigkeiten. Denn die vielen Botenstoffe, die der Körper dauernd ausschüttet, können Schaden anrichten und dafür sorgen, dass unser Körper nicht mehr so gut funktioniert. Sie richten sich letzten Endes gegen ihn selbst und sorgen für Migräne, Schwindel, Herzrasen, Tinnitus, Verdauungsbeschwerden, Reizdarm, Reizhusten und Rückenschmerzen. Wenn wir nicht für den Abtransport dieser Botenstoffe sorgen, werden wir langfristig krank. Zu den Krankheiten, deren Entstehen eng mit Stress verknüpft zu sein scheint, gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magengeschwüre, Depressionen, Posttraumatische Belastungsstörungen, Angststörungen, Ess- und Schlafstörungen.

Offenbar scheinen bestimmte Krankheiten im Zusammenhang mit Hochsensibilität zu stehen, z.B. Autoimmunerkrankungen wie Fibromyalgie und Hashimoto, Nebennierenschwäche sowie HPU (Hämopyrrollaktamurie, ein Vitalstoffverlust, der bestimmte Stoffwechselstörungen im Körper hervorruft).



Die Weltgesundheitsorganisation WHO befürchtet in der nahen Zukunft einen dramatischen Anstieg an stress- und angstbedingten Erkrankungen in den Industrieländern. Das liegt natürlich zum einen an der zunehmenden beruflichen Belastung. Der viel entscheidendere Faktor ist jedoch, dass die meisten Menschen in den Industriestaaten nicht über die notwendigen Kompetenzen zur Stressbewältigung verfügen. (Zu diesen Kompetenzen zählen nicht nur die Fähigkeit zur Selbstregulierung, sondern auch Selbstreflexion, die Vorstellung von Selbstwirksamkeit, Frustrationstoleranz und Flexibilität.) Erschwerend kommt hinzu: der hohe Erwartungsdruck, unrealistische Vorstellungen, ein Mangel an sinnspendender Lebensorientierung, fehlende Konfliktlösungskompetenzen sowie eine destruktive Beziehungsgestaltung.

Am Anfang des Kapitels habe ich darauf hingewiesen, dass die Immunabwehr für sechs Stunden heruntergefahren wird, wenn man sich einmal ärgert. Dazu kommt noch: Bei einer Hemmung der Immunreaktion unterdrückt der erhöhte Cortisolspiegel die Bildung von Immunbotenstoffen und eine Fieberreaktion, so dass man weder richtig krank noch richtig gesund ist. Vielleicht haben Sie sich selbst ja schon einmal in diesem unangenehmen Zustand befunden, der sich über Wochen hinziehen kann. Studien weisen übrigens einen deutlichen Zusammenhang zwischen dem Vorhandensein chronischer Stresszustände und der Anfälligkeit für Erkältungen nach. Wenn der Cortisolspiegel über längere Zeit chronisch erhöht ist, kann dies zu Störungen im Cortisolhaushalt führen und damit z. B. zu einer Nebennierenschwäche.

Für uns als hochsensible Menschen ergibt sich daraus: Unsere Lebensbedingungen mögen schwierig sein. Trotzdem können wir dem Stress ein Schnippchen schlagen. Was zählt, ist einzig: Unsere Gesundheit liegt in unseren Händen. Im wahrsten Sinne des Wortes.

Dem Wissenschaftler Howard Hall von der Case Western Reserve University, Ohio gelang 1990 der Nachweis, dass Selbststeuerungstech-



niken wie Visualisierung, Meditation, Selbsthypnose und andere Formen der Körperarbeit die Zellfunktion des Immunsystems positiv beeinflussen und Gene durch Entspannungsübungen verändert werden können.

Die Meridianklopftechnik EFT hat sich übrigens im Vergleich mit anderen Methoden als besonders geeignet erwiesen, einen erhöhten Cortisolspiegel zu senken, wie eine in der Fachzeitschrift *Journal of Nervous and Mental Disease* 2012 publizierte Studie ergab (Church et al., 2012). In der Studie wurden drei verschiedene Methoden untersucht: Ausruhen, Gesprächstherapie und die EFT-Klopftechnik. Dabei ergab sich, dass der Cortisolspiegel bei Gesprächstherapien und Ausruhen im Schnitt um 14 % sank, nach EFT-Sitzungen jedoch um 24 %!

Das spricht doch schon für sich. Nun möchte ich Sie auch nicht länger auf die Folter spannen, im nächsten Kapitel geht es darum, was EFT eigentlich ist.

Was EFT ist

EFT ist eine sehr einfache und doch sehr wirkungsvolle Klopftechnik, die jeder schnell lernen kann. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Dabei werden bestimmte Meridianpunkte stimuliert, die auch bei vielen anderen Methoden der Körperarbeit von Bedeutung sind, z. B. bei der Akupunktur und Shiatsu.

Sie können sich EFT als eine Form von psychologischer Akupunktur vorstellen, bei der bestimmte Körperpunkte mit den Fingerspitzen anstelle von Nadeln stimuliert werden, um auf diese Weise Stresssymptome wie belastende Gefühle, körperliche Beschwerden, Gedanken, Erinnerungen, Vorstellungen und Gewohnheiten aufzulösen, denn EFT hat einen positiven Einfluss auf die Erlebnisverarbeitung im Gehirn.

EFT wurde 2012 von der American Psychological Association (APA), dem größten Psychologenverband der Welt, als eine anhand von wissenschaftlichen Wirkungsnachweisen bestätigte Therapie anerkannt.

Die Klopftechnik gehört zur energetischen Psychologie. Darunter wird ein relativ junger Zweig verschiedener Methoden zusammengefasst, die uraltes Wissen mit modernen psychologischen und wissenschaftlichen Ansätzen verbinden. (Dazu gehören z. B. auch TFT, EDx™, TAB und MET oder PEP.) Grundlage von EFT ist das Wissen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) über die Lebensenergie Chi, die den Körper in Energiel Leitbahnen, den sogenannten Meridianen, durchfließt und durch Akupunkturpunkte, die als Schleusentore fungieren, geregelt werden kann. Die älteste bekannte schriftliche Erwähnung der Akupunktur



tur stammt aus dem zweiten Jahrhundert v. Chr. In den Aufzeichnungen des chinesischen Historikers Sima Qian werden Steinnadeln erwähnt.

Im Vergleich zum uralten Wissen der traditionellen chinesischen Medizin ist EFT vergleichsweise jung. 1980 entdeckte der amerikanische Psychologe Dr. Roger Callahan einen Zusammenhang zwischen der Stimulation bestimmter Meridianpunkte und persönlichen Befindlichkeiten, als er eine Patientin mit einer hartnäckigen, schweren Wasserphobie behandelte. Callahan entwickelte daraufhin ein System spezifischer Klopfsequenzen, die er bei bestimmten Problemen anwandte. Sein System nannte er Thought Field Therapy (TFT, deutsch: Gedankenfeldtherapie).

Gary Craig, ein Schüler Callahans, entwickelte die Methode weiter, indem er einfach die Anfangs- bzw. Endpunkte aller Meridiane mit einschloss. Jetzt konnte praktisch jedermann ohne Vorwissen klopfen, es war nun nicht mehr nötig zu wissen, welche Punkte bei welchen Problemen stimuliert werden mussten. Gary Craig nannte seine Methode Emotional Freedom Techniques (EFT, deutsch: Techniken der emotionalen Freiheit). Heute bezeichnet er sie mittlerweile als Clinical EFT. Craigs Website finden Sie unter www.emofree.com.

Übrigens gelang es erst 1992 drei französischen Ärzten des Hôpital Necker (Pierre de Vernejoul, Pierre Albarède und Jean-Claude Darras) in Paris, einen wissenschaftlichen Nachweis der Meridiane zu erbringen. Sie injizierten über hundert Probanden einen radioaktiven Markierungsstoff sowohl an „neutralen“ Punkten als auch an Akupunkturpunkten. Dann verfolgten sie die Ausbreitung des Markierungsstoffes mit einer Szintillationskamera. An den neutralen Punkten breitete sich die Substanz nicht weiter aus, an den Akupunkturpunkten folgte sie jedoch den erwarteten Meridianverläufen.

Ein neuerer Nachweis der Meridianstruktur mit Hilfe der Biophotonik stammt aus dem Jahr 2004 (Schlebusch, Maric-Öhler & Popp, 2005).