



# Leseprobe

Brigitte Küster

## Von empfindsam bis hochsensibel

Kraft entwickeln aus ungenutztem Potenzial

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



---

Seiten: 256

Erscheinungstermin: 25. Januar 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Sensibilität als Stärke**

Sensibilität ist eine Gabe und bietet ungenutztes Potenzial zur Persönlichkeitsentwicklung. Allerdings kann der Zugang dazu durch Traumatisierungen und andere Einwirkungen blockiert sein. Deshalb zeigt die psychologische Beraterin Brigitte Küster ganz praktische Wege auf, um ein gelingendes Leben im Einklang mit dem eigenen Potenzial und der eigenen Sensibilität zu leben. Sie zeigt in ihrem praktischen und ermutigenden Buch, das seinen Lesern Schritte in Richtung Potenzialentfaltung zeigt, wie Menschen in ihre Kraft kommen können. Sie begibt sich auf historische Spurensuche nach den Ursprüngen der Hochsensibilität, erklärt, welche Aspekte der Sensibilität stärken, welche schwächen und wie man sich über die Sensibilität dem eigenen Potenzial annähern und es entfalten kann.



### **Autor**

## **Brigitte Küster**

---

Brigitte Küster, geb. 1965, ist Dipl. psych. Beraterin, Erwachsenenbildnerin FA und Autorin. Sie leitet das Institut für Hochsensibilität IFHS in Altstätten in der Schweiz und ist seit mehr als 15 Jahren in eigener psychologischer Beratungspraxis tätig. Brigitte Küster ist auf die Begleitung und Beratung hochsensibler Menschen spezialisiert und hält regelmäßig Kurse, Seminare, Vorträge und Workshops in der Schweiz, Deutschland und

Brigitte Küster  
Von empfindsam bis hochsensibel

Brigitte Küster

# Von empfindsam bis hochsensibel

Kraft entwickeln  
aus ungenutztem Potenzial

Kösel

*Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.*



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967

Copyright © 2020 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Umschlag: Weiss Werkstatt München

Umschlagmotiv: © plainpicture / Frank Baquet  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-34730-8  
www.koesel.de

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

# Inhaltsverzeichnis

- 9 Dank
- 10 Worum es geht

## **Teil I: Auf Spurensuche**

- 21 Ein Ausflug in die Geschichte der Sensibilität
- 22 Sensibilität, Pflanzen, Tiere und mechanische Reizbarkeit
- 25 Die »dunkle Epoche«, Minne und Hildegard von Bingen
- 29 Renaissance, Leonardo und sieben Prinzipien
- 31 *Neugier und Wissbegierde*
- 35 *Das eigene Wissen überprüfen, ergänzen, anpassen und aus Fehlern lernen*
- 38 *Die Sinne schärfen*
- 40 *Unsicherheit und Verwirrung aushalten*
- 43 *Kunst und Wissenschaft verbinden – ganzheitlich denken*
- 45 *Für den Körper sorgen – Anmut und Beweglichkeit pflegen*
- 48 *Alles ist mit allem verbunden – Kohärenz bewirken*
- 54 **Sensibilität in der Literatur des 18. Jahrhunderts**
- 56 *Aufklärung und Empfindsamkeit*
- 61 *Wenn sich Denken und Leben scheinbar widersprechen – Jean-Jacques Rousseau und Alice Miller*
- 64 *Sensibilität als überdauerndes Element in der Menschheitsgeschichte*

## **Teil II: Gibt es »die« Hochsensiblen?**

- 67 Physiologische Komponenten
- 72 Von Empfindungsfähigkeit, Empfindsamkeit und dem Nervensystem
- 74 Orchidee oder Löwenzahn?
- 79 Empfindsam, empfindlich, hochsensibel
- 83 Verschiedene Sensitivitätstypen
- 90 Vier Kriterien
- 92 *Gründliche Informationsverarbeitung*
- 93 *Übererregbarkeit*
- 107 *Emotionale Intensität plus Empathie*
- 112 *Sensorische Empfindlichkeit*

## **Teil III: Was stärkt, was schwächt?**

- 125 Das rechte Maß finden
- 130 Eine Geschichte von der Erschütterung des Urvertrauens und Dampfkochtöpfen
- 136 Den eigenen Rhythmus gestalten
- 147 Zwei Eidechsen und was empfindsame Menschen daraus lernen können
- 150 Vom magischen Denken und vier Fragen
- 155 Polarisierung als Ergebnis von traumatischen Erfahrungen
- 167 Wieder in Verbindung kommen und Kohärenz erleben

- 176 *Selbstfürsorge*  
177 *Sensibilität als Manipulation*  
181 Der Unterschied zwischen Selbstfürsorge und  
Egozentrik  
188 Empfindsamkeit und Scham  
194 Empathie  
204 Emotionale Kompetenz  
214 Gelassenheit

#### **Teil IV: Potenziale und was es braucht, um sie zu entfalten**

- 224 Was sind Potenziale überhaupt?  
231 Von Menschen genommen, von Menschen  
gegeben  
234 Im Kerker der Vorstellungen  
236 Sind Sie bereit, den Preis zu zahlen?  
241 Gaben brauchen Aufgaben

#### **Anhang**

- 247 Glossar  
248 Literaturverzeichnis  
249 Internetquellen  
250 Anmerkungen  
256 Über die Autorin

## Dank

Zuallererst möchte ich Ulrike Hensel danken, ohne die dieses Buch nicht erschienen wäre. Sie ist eine wundervolle und großzügige Kollegin, deren Meinung ich sehr schätze.

Es ist mir ein großes Bedürfnis, Urs Honauer für seine Begleitung zu danken. Sein Glaube an mein Potenzial war unerschütterlich, gerade in den Momenten, in denen ich alles andere als überzeugt davon war. Seine Begabungen haben meine gefördert. Dafür werde ich ihm immer dankbar sein. Weiterhin danke ich Ingrid Parlow für ihre stete Bereitschaft, sich mit mir und meinen komplexen Gedanken auseinanderzusetzen, und ich schätze ihre Sorgfältigkeit, ihre Differenziertheit und ihr offenes Ohr für meine Fragen. Ein großer Dank gebührt den Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen des Kösel-Verlages, allen voran Sandra Czech und Vera Baschakov, die kompetent, strukturiert und wohlwollend den Entstehungsprozess dieses Buches begleitet haben. Letztlich erlebe ich, dass meine Bücher nicht denkbar wären ohne die vielen Menschen, die mit ihrer Sensibilität ringen und deren Begleitung mich ehrfürchtig gemacht hat. Sie haben mich gelehrt, nicht aufzugeben, das Potenzial in Kleinigkeiten zu sehen und immer, immer an die Kraft zu glauben, die in jedem Menschen steckt.

## Worum es geht

Was wäre, wenn eine hohe Empfindsamkeit als eine natürliche Spielart des Lebens angesehen würde? Wenn grundsätzlich angenommen würde, dass jeder Wesenszug ein Potenzial in sich trüge, das es zu entdecken gilt? Was wäre, wenn wir einfach einmal annehmen würden, dass jede Veranlagung ihren Sinn hätte und jeder Einzelne einfach so sein könnte, wie er oder sie ist, ohne sich dafür zu schämen oder von anderen abgewertet zu werden? Wenn auch Entscheidungsträger in Politik und Wirtschaft der Sensibilität Beachtung schenken und ihr einen angemessenen Platz einräumen? Das klingt zu schön, um wahr zu sein. Sensibilität als Charakterstärke? Jemand, der über ein hohes Maß an Sensibilität verfügt, wird im mitteleuropäischen Raum als wenig belastbar, als nervös bis labil angesehen, als seien Energie und Sensibilität unvereinbar. Wenn Sie die Literatur zum Thema Sensibilität betrachten, fällt Ihnen bestimmt auf, dass die meisten Bücher dieses Phänomen als Stärke deklarieren. Wie kommt es dann, dass viele empfindsame Menschen ihre Veranlagung als Schwäche und Mangel wahrnehmen? Wie ist es möglich, aufgrund hoher Empfindsamkeit sich in einem Zustand immerwährender Vorsicht und Reaktivität zu bewegen? Könnte es nicht auch möglich sein, dass direkt neben diesem Erleben auch ein anderes denkbar wäre? Ein Erleben, das sich auf die positiven Aspekte der Sensibilität fokussiert und eine gesunde Neugier daran hat, dieses Persönlichkeitsmerkmal zu entwickeln?

Und wie verhält es sich mit der Potenzialentfaltung? Dieser Begriff wird in unserer Zeit fast schon inflationär gebraucht. Der gängigen Meinung zufolge besitzt jeder Mensch Potenzial und damit auch die Verpflichtung, etwas daraus zu machen. Selbstoptimierung, Selbstmanagement, Selbstheilung und Selbstcoaching sind zu Schlagwörtern geworden, die eine Art Machbarkeitswahn suggerieren, man müsse sich nur genug anstrengen, um das Optimum aus sich herauszuholen. Selbstverständlich kann jeder Mensch sehr viel dazu beitragen, ein erfülltes Leben zu leben. Zu den Erkenntnissen eines reifen Erwachsenenlebens gehört jedoch auch, dass eben nicht alles in der eigenen Hand liegt und zahlreiche äußere Faktoren unser Leben beeinflussen. Mitunter ist man auf Unterstützung anderer angewiesen.

Vielleicht erleben Sie sich ja gerade als geschwächt. Möglicherweise haben Sie den Eindruck, dass die ganze Welt gegen Sie ist und es Ihnen besser gehen würde, wenn die anderen mehr Rücksicht auf Sie nähmen. Von Alexandra David-Néel, der berühmten französischen Reiseschriftstellerin und Tibetforscherin, stammt die Einsicht, dass man sich selbst sein eigenes Licht und seine eigene Zuflucht sein sollte.<sup>1</sup> Ich möchte Sie gerne auf diesem Weg zu sich selbst begleiten, wohl wissend, dass dieser Weg länger oder kürzer, steiniger oder sandiger, unebener oder gerader verlaufen kann.

Es wird leicht übersehen, dass ein Potenzial nicht nur positive Möglichkeiten umfassen, sondern auch destruktive und dunkle Seiten beinhalten kann. Potenzial zu haben bedeutet, beide Richtungen einschlagen zu können, und oft entspringen beide Möglichkeiten derselben Quelle. Ein Potenzial zu haben heißt nicht automatisch, es ausleben zu können. Ist die Entfaltung eines Sensibilitätspotenzials

überhaupt möglich? Wenn ja, was ist dazu nötig, und wenn nein, welche Mechanismen verhindern es?

Ich möchte in diesem Buch versuchen, mit Ihnen darüber nachzudenken, wie eine hohe Sensibilität wirklich zur Kraft werden kann und wie es gelingt, das positive Potenzial auszuloten und zur Entfaltung zu bringen. Dieses Buch ist das Ergebnis meiner langjährigen Praxiserfahrung sowie meiner eigenen persönlichen Entwicklung von einem schüchternen und linkischen, sehr sensiblen kleinen Mädchen über einige Irrungen und Wirrungen zu einer Mutter, psychologischen Beraterin und Autorin. Sollte Ihr Leben auch nur ansatzweise dem meinen gleichen, dann haben Sie wahrscheinlich auch schon oft darüber nachgedacht, wieso es so verlaufen ist, wie Sie es erinnern. Vielleicht fragen Sie sich auch, was Ihre erhöhte Sensibilität mit Ihrem Lebensverlauf zu tun hat. Möglicherweise machen Sie Ihre Veranlagung für ungünstige Entscheidungen oder Wendungen verantwortlich, die Ihr Leben negativ beeinflusst haben. Oder aber Sie sind stolz auf das, was Sie erreicht haben, trotz oder gerade wegen Ihrer Sensibilität.

Vielleicht haben Sie in Ihrer Kindheit eine ähnliche Erfahrung gemacht wie ich. Ich sitze mit zwei Mädchen aus der Nachbarschaft auf den sonnenwarmen Stufen meines Elternhauses. Wir überlegen uns, wie wir den Nachmittag verbringen wollen. Schließlich schlägt eines der Mädchen vor, zu ihm nach Hause zu gehen, und dann passiert es. Mit einem Seitenblick auf mich behauptet es, aber nur ein Mädchen mit nach Hause bringen zu dürfen, mehr erlaube seine Mutter nicht. In diesem Moment wurde mir zweierlei klar. Erstens wusste ich, dass die Entscheidung schon gefallen war. Und zweitens, dass ich keine Chance hatte, daran etwas zu ändern. Sie wollten mich loswerden. Ich kann noch heute spüren, wie ich innerlich förmlich zusam-

mensackte. In Sekundenbruchteilen nahm ich jedoch Verschiedenes gleichzeitig wahr: Ich bemerkte die Lüge, sah die verstohlenen Blicke der Mädchen, hörte den falschen Unterton in der Behauptung des einen, fühlte mich einsam und ausgeschlossen und sagte und tat – nichts. Ich war vier Jahre alt.

Als ich dreißig Jahre später selbst eine kleine Tochter hatte, war ich stets darum besorgt, dass sie Freundinnen hatte und sich nicht ausgeschlossen fühlte (als hätte eine Mutter das in der Hand), denn ich erlebte sie ebenfalls als sehr sensibel. Heute, mit einem Abstand von zwanzig Jahren, blicke ich auf diese Geschichte zurück und weiß, dass ich aufgrund meiner frühen Erfahrungen besonders aufmerksam auf Ausgrenzung reagiere und damit meiner Tochter wahrscheinlich auch an der einen oder anderen Stelle ein eigenes Erleben, eine selbstständige Handlungsoption blockiert habe. Sicherlich habe ich ihr in vielen Situationen helfen können, sie aber – beeinflusst durch meine eigene Geschichte – nicht vollständig in ihrer eigenen Kraft und ihrem Potenzial unterstützt.

Ich bin in den Sechzigerjahren des letzten Jahrhunderts geboren, gehöre also zu den geburtenstärksten Jahrgängen der Nachkriegszeit, den sogenannten Babyboomern. Als ich eingeschult wurde, waren wir über vierzig Kinder in der Klasse. Ich erinnere mich noch sehr gut daran, dass eine Lehrerin uns in den glühendsten Farben ausmalte, wie unser Leben verlaufen würde. Wir würden uns schwer tun, eine Lehrstelle zu finden und mit sehr vielen anderen Gleichaltrigen um Studienplätze, Jobs, Wohnungen und andere knappe Ressourcen kämpfen müssen. Sicherlich war es die Absicht der Lehrerin gewesen, unseren Ehrgeiz anzustacheln. Die implizite Botschaft lautete: Nur die Besten gewinnen diesen Wettkampf. Aber mir als empfindsamem

Mädchen vermittelte sich, keine Chance zu haben. Mir fuhr die Angst buchstäblich in alle Knochen. Ich war davon überzeugt, mit den anderen nicht mithalten zu können. Ich hatte ja schon die zuvor beschriebene Erfahrung der Ausgrenzung verinnerlicht. Ich erzähle Ihnen davon deshalb so ausführlich, weil ich annehme, dass Angehörige der gleichen Generation ähnliche Erfahrungen gemacht haben, die bis ins reife Erwachsenenalter oder noch länger nachwirken. Sie verhindern oder erschweren auf diese Weise, dass Menschen ihr ganzes Potenzial ausleben und in ihre Kraft kommen können. Gerade sensible Menschen lassen sich oft von Schreckensszenarien beeinflussen und glauben sofort, dass sie so und nicht anders eintreffen werden.

Was hätte ich damals gebraucht, um mich von diesen vermeintlichen Gespenstern nicht einschüchtern zu lassen? Vielleicht zunächst einmal Zutrauen in meine Empfindungen, sodass ich es gewagt hätte, meinen Bezugspersonen davon zu erzählen. Und dann wäre es schön gewesen, Bestärkung und Ermutigung zu erfahren, als vertrauensförderndes Gegengewicht zu den angsteinflößenden Statements anderer Erwachsener. Das war aber in den Sechziger- und Siebzigerjahren des letzten Jahrhunderts nicht üblich. Noch viel weniger als heute konnte damals kaum jemand mit Sensibilität umgehen. Das war nicht in allen Geschichtsepochen so. Es gibt Zeugnisse dafür, dass Sensibilität bereits im Altertum ein beliebtes Diskussions-thema war und verschiedene Philosophen dazu angeregt wurden, über Temperamentsunterschiede und Sensibilität im Allgemeinen nachzudenken.

Wie konnte es dann geschehen, dass die Eigenschaft der Sensibilität über die Jahrhunderte hinweg so in Misskredit geraten ist, dass heutzutage fast jeder, der sich als sensibel bezeichnet, sofort als weniger belastbar eingestuft wird,

obwohl in früheren Zeiten Sensibilität zum guten Ton gehörte?

In den letzten fünfzehn Jahren ist sehr viel über erhöhte Sensibilität geschrieben worden. Ich denke, es ist nicht nötig, noch ein beschreibendes Buch hinzuzufügen. Vielmehr möchte ich einen Schritt weitergehen und das Thema ausdehnen und vertiefen. Könnte es nicht sein, dass es eine Eigenschaft wie Sensibilität und damit verwandte Eigenschaften braucht, um gerade in der heutigen Zeit ein erfülltes Leben zu führen? Könnte nicht in der Veranlagung zur Hochsensibilität auch ein Versprechen liegen, etwas Sinnstiftendes zur Gesellschaft beizutragen? Es wäre doch denkbar, dass sensible Wahrnehmung und Reflexion in der heutigen Zeit ein wichtiger Faktor sein könnten, um ein Gegengewicht gegen den politischen »Rechtsruck« in der Welt zu bieten.

Wie kann es gelingen, sensibel und gleichzeitig durchsetzungsfähig zu sein? Ich verbinde damit die Hoffnung, nachfolgenden Generationen den Weg zu einem erfüllten und kraftvollen Leben zu ebnet, in dem sie erleben dürfen, dass sie in ihrer Empfindsamkeit wichtig sind für die Welt und für ihre Familien.

Ich bin zutiefst überzeugt davon, dass, egal, wie Ihr Leben als hochsensibler Mensch bis jetzt verlaufen sein mag, es möglich ist, Zugang zu Ihrem eigentlichen Potenzial zu finden. Vielleicht hadern Sie noch mit Ihren Erfahrungen, die Sie als Kind machen mussten. Es ist aber auch möglich, dass Sie bereits damit im Reinen sind und nun nach Wegen suchen, um hochsensiblen Menschen – Kindern und Erwachsenen gleichermaßen – mit Respekt und Wertschätzung zu begegnen. Vielleicht haben Sie auch schon einiges zum Thema Hochsensibilität gelesen und möchten sich tief greifender damit auseinandersetzen. Denkbar ist es aber

auch, dass das Thema Empfindsamkeit für Sie eine Bedeutung hat, die Sie zwar unterschwellig immer schon gespürt, aber nie verstanden haben.

Ich möchte Sie mitnehmen auf eine Reise – eine Reise, auf der ich mit Ihnen meine Gedanken und Erfahrungen teilen will, die über die Jahre in mir und aufgrund meiner Arbeit und meiner persönlichen Entwicklung gereift sind. Es ist ein persönliches Buch, das alle angeht. Denn was wäre, wenn jeder und jede von uns einmal ehrlich sein könnte und sein oder ihr authentisches Selbst zu zeigen wagt? Die Welt ist manchmal ein überwältigender und furchteinflößender Ort. Lassen Sie uns schauen, wie es gelingen kann, Inseln der Zuversicht, der Hoffnung und der Handlungsmöglichkeiten zu kreieren, mit allem, was Sie in sich zur Verfügung haben. Meine Überzeugung ist, dass jeder Mensch, ganz gleich, welche Ausgangslage er hat, mehr Kraft entwickeln kann, als ihm bis jetzt bewusst ist. Da ich diese Erfahrung auch in meinem Leben machen durfte, möchte ich Sie sehr gerne darin unterstützen, mehr Würde, Haltung und Freude in Ihrem Leben zu erfahren, sodass Sie aus dieser Fülle heraus etwas zur Gesellschaft beitragen können. Mit Gerald Hüther bin ich der Meinung, der sinngemäß schrieb, dass eine Eigenschaft oder menschliche Fähigkeit immer dann an Dominanz in einer Gesellschaft gewinnt, wenn diese sie auch braucht.

Es braucht beides, die Empfindsamen und die weniger Empfindsamen, um eine gesunde und vielfältige Gesellschaft zu gestalten. In einer Zeit, in der Menschen in Not im Mittelmeer ertrinken, während sich Politiker darüber streiten, ob und wie viele Flüchtlinge sie aufnehmen sollen (und Häfen geschlossen werden), während die Schere zwischen Arm und Reich immer weiter auseinanderklafft, Mobbing, Ausgrenzung und Egoismus die Welt zu beherr-

schen scheinen und viele Menschen an fehlender Sicherheit leiden, braucht es empfindsame Menschen, die aus ihrer Kraft und Fülle heraus warmherzig und empathisch Einfluss nehmen und gangbare Lösungswege erarbeiten, im Kleinen wie im Großen.

Brigitte Küster

Altstätten, im Herbst 2019

**Teil I:**  
**Auf Spurensuche**

## Ein Ausflug in die Geschichte der Sensibilität

Lange Zeit meines Lebens war ich der Meinung, dass mein Dasein nur mir selbst gehörte. Es begann bei meiner Geburt und würde eines – hoffentlich noch fernen – Tages mit mir enden. Erst in meinem reiferen Erwachsenenalter begann ich zu verstehen, dass ich in einer langen Ahnenreihe stehe, obwohl ich fast nichts über meine Familie weiß. Ich begann mich für Geschichte zu interessieren, denn ich bin überzeugt davon, dass wir nicht verstehen können, wer wir sind, wenn wir nicht wissen, woher wir kommen. Damit meine ich nicht, dass wir unseren Stammbaum bis in die hundertste Generation aufsagen können, sondern ein Gefühl des Eingebundenseins in geschichtliche Zusammenhänge. In allen Epochen existierten nämlich Menschen, von denen Sie abstammen, sonst wären Sie heute nicht hier.

Jeder von uns hat eine sehr lange Ahnenreihe – auch wenn wir nicht viel von unseren Vorfahren wissen. Und interessanterweise lassen sich auch Charaktereigenschaften oder Wesenszüge zurückverfolgen. Ich denke, dass die Geschichte der eigenen Empfindsamkeit sich bereichern lässt durch das Wissen darum, wie zu anderen Zeiten und in früheren Epochen über Empfindsamkeit und Sensibilität gedacht wurde.

Ich lade Sie also ein, einen kleinen Ausflug in die Geschichte mit mir zu unternehmen, schließlich habe ich Ihnen eine Reise versprochen – auf geht's.

## Sensibilität, Pflanzen, Tiere und mechanische Reizbarkeit

Als ich mich auf die Spurensuche nach der Sensibilität begab, bin ich reich beschenkt worden durch Menschen, die vor über zweitausend Jahren gelebt haben. Es ist ein tröstlicher Gedanke, in den überlieferten Schriften der griechischen und römischen Philosophen Hinweise darauf zu finden, wie man mit Empfindsamkeit umgehen soll, sodass sie einem nützt und nicht etwa im Wege steht. Die Weisheit in diesen Schriften, durch viel Lebenserfahrung und Nachdenken erworben, berührt mich tief. Marc Aurel zum Beispiel, römischer Kaiser und auch »kaiserlicher Philosoph« genannt, entwarf in seinen Selbstbetrachtungen folgendes Bild: Er verglich den Menschen mit einer Klippe, an der sich die Brandung bricht. Er ermutigte dazu, unerschüttert durchzuhalten, sich weder vom gegenwärtigen Unglück zerbrechen zu lassen noch Zukünftiges zu fürchten. Eine solche Situation sei kein Unglück, sondern eine Chance, Haltung zu zeigen, und damit ein Glücksfall.<sup>2</sup>

Klingt das nicht wie ein ermutigender Zuruf aus der Vergangenheit? Und ist dies nicht etwas, das vielen sensiblen Menschen heutzutage eine Richtung vorgeben kann, in die sie ihre Gedanken lenken können? Wir können davon ausgehen, dass ein römischer Kaiser zu Zeiten Marc Aurels schon aufgrund seiner Position viele Feinde hatte. Und trotz Lebensbedrohung und seines sicher schwierigen Jobs war er in der Lage, das Gute im Schlechten zu sehen, eine Haltung, die man durchaus üben kann. Marc Aurel gehörte zur Schule der Stoiker, die Denken und Handeln, nicht Schreiben und Reden, in den Vordergrund stellte.<sup>3</sup> Es ist ein praktisch orientierter Ansatz, der heutigen Hochsensiblen einen Leitfaden bieten kann.

Ich finde es sehr interessant, dass im Altertum sehr viel über die Unterschiede zwischen den Menschen und über verschiedene Charaktere nachgedacht wurde, obwohl es speziell zur Sensibilität nicht viele schriftliche Belege gibt. Manchmal ist es einfach auch bemerkenswert, wenn etwas nicht erwähnt wird, wie zum Beispiel in den *Charakteren* von Theophrast. Er beschreibt darin menschliche Ausprägungen wie den ›Redseligen‹, den ›Gerüchtemacher‹, den ›Aufschneider‹, den ›Hochmütigen‹ und noch viele andere mehr, nicht aber den ›Sensiblen‹<sup>4</sup>. Gleichzeitig wurde aber in den privilegierten Gesellschaftsschichten Sensibilität, Nachdenklichkeit und Differenziertheit durchaus gelebt. Es gehörte zum guten Ton, anlässlich von Gastmählern differenzierte Diskussionen über philosophische Fragen zu führen. Ein berühmtes Beispiel ist das Gastmahl zu Ehren des Dichters Agathon, bei dem unter anderem Sokrates seine bekannte Rede zur ursprünglichen Verfassung des Menschengeschlechts hielt.<sup>5</sup> Bei solchen Gelegenheiten wurde empfindsame Rede sehr geschätzt und ihr ein fester Platz eingeräumt, während es bei anderen Gelegenheiten galt, nicht zu sensibel zu sein.

Schon vor über zweitausend Jahren galt es als wichtig, das Gegenüber in seinen grundlegenden charakterlichen Prägungen zu erkennen, damit der Umgang, die Lehrmethoden und das Verhalten darauf abgestimmt werden konnten. Die Grundidee mutet sehr modern an: Menschen unterscheiden sich in ihren Eigenschaften, und die Lehrmethoden und der Umgang müssen darauf abgestimmt sein, um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen.

Kommen wir wieder zur Empfindsamkeit zurück: Das Wissen um die Verschiedenheit der Temperamente galt durchaus nicht nur für den Menschen, sondern für alle Lebewesen. Es beschäftigten sich im Altertum kluge Köpfe ernsthaft mit der

Frage, ob zum Beispiel Pflanzen Empfindsamkeit besitzen. Die Beobachtung, dass gewisse Pflanzen sich der Sonne zuwenden, sich morgens öffnen und mittags wieder schließen, war Anlass genug davon auszugehen, dass diese pflanzlichen Organismen über Empfindung verfügen müssten. Man vermutete, dass es dafür einen Sitz, ein Organ geben müsse, das diese Empfindung hervorrufen und steuern könne.

Theophrastos von Eresos (ca. 371 v. Chr. bis 287 v. Chr.) schließlich, Schüler des Aristoteles, griechischer Philosoph und Naturforscher, widerlegte diese Ansicht. Er behauptete, dass Empfindung ohne Bewusstsein nicht möglich sei und Pflanzen nicht über ein derartiges Bewusstsein verfügten. Er war der Meinung, dass allein Menschen zur Sensibilität fähig sind, weil sie als einzige Gattung der Lebewesen über ein Bewusstsein verfügen.

Außerdem unterschied er Sensibilität von einer, wie er es nannte, »mechanischen Reizbarkeit«<sup>6</sup>.

Heutzutage ist aber das, was unter Empfindsamkeit verstanden wird, auch bei über hundert Tierarten nachgewiesen worden.<sup>7</sup><sup>8</sup><sup>9</sup><sup>10</sup> Jeder Tierbesitzer, der in seinem Leben bereits mehrere Hunde oder Katzen betreut hat, wird wahrscheinlich bestätigen können, dass die Tiere jeweils einen ganz eigenen Charakter hatten. Es gibt Tiere, die lärmempfindlicher sind als andere, die eher scheu auf Menschen oder Artgenossen reagieren, die sich mehr »sichern« müssen, bevor sie an ihren Futternapf gehen, die mit Stresssymptomen auf Umzüge oder Ferienabwesenheiten ihrer Besitzer reagieren, während andere diese Umstände relativ gelassen und unbeschadet hinnehmen.

Die Stoiker im Altertum riefen zur Mäßigung in allen Dingen auf. Eine übermäßige Emotionalität galt als charakterliche und geistige Schwäche, der entgegengesteuert werden musste. Das rechte Maß zu finden ist für hochsensible Men-

schen tatsächlich ein wichtiges Ziel. Im täglichen Erleben scheinen sie allzu oft zwischen den Extremen hin- und hergerissen zu sein. Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt – dieses Sprichwort trifft oft auf sehr sensible Menschen zu. Aristoteles beobachtete dies unter seinen Zeitgenossen mit Sorge und legt in seiner *Nikomachischen Ethik* dar, dass die wahre Tugend in der Mitte zwischen zwei ungünstigen Extremen liege. Es gelte deshalb, nach dieser Mitte zu streben, alles Extreme zu vermeiden und so seinen Charakter zu bilden. Die Fähigkeit zur Mäßigung betrachtete er als etwas, das den Menschen vom Tier unterscheidet. Mit der Unmäßigkeit sei derjenige unserer Sinne verbunden, der allen Tieren, aber nicht dem Menschen gemeinsam ist.<sup>11</sup> Im dritten Teil dieses Buches werde ich noch einmal ausführlicher auf das »rechte Maß« zu sprechen kommen.

Halten wir fest: Das Wissen um die Verschiedenheit der Temperamente ist alt. Heute weiß man, dass eine hohe Empfindsamkeit in vielen Spezies vorkommt.

Es lohnt sich, die Schriften von Aristoteles, Marc Aurel, Platon und Theophrast zu lesen. Viele Denkansätze dieser Philosophen bieten Hilfestellungen zur Charakterformung und können für empfindsame Menschen eine gute Unterstützung sein.

## **Die »dunkle Epoche«, Minne und Hildegard von Bingen**

Das Mittelalter ist ein faszinierender geschichtlicher Zeitraum. Dass sich viele Menschen von dieser Zeit angezogen fühlen, belegen die populären Mittelalterfeste, auf denen

