

MONIKA RICHRATH

4. Auflage

EFT

Klopftechnik

für

Hochsensible



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



Inhalt

Vorwort	7
1 Was Hochsensibilität ist	11
2 Was Sie über Stress wissen sollten	29
3 Was EFT ist	39
4 Warum Klopfen Hochsensiblen guttut	45
5 Wie Sie klopfen	51
6 Warum EFT funktioniert	63
7 Wie Sie sich eine Klopfroutine schaffen	67
8 Wie Sie die Übungen durchführen	71
9 Wenn Sie das Gefühl haben, anders zu sein	75
10 Wenn Sie erschöpft sind	85
11 Wenn Sie zu viel fühlen	95
12 Wenn Sie chronisch krank sind	107
13 Wenn Sie nicht loslassen können	119
14 Wenn Sie perfekt sein wollen	129
15 Wenn Sie sich nicht abgrenzen können	139
16 Wenn Beziehungen schwierig sind	153
17 Tipps & Tricks	171
18 Zum Schluss	183
Literaturverzeichnis	188



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 Meridiantklopftechnik 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 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. Heute bin ich überzeugt, dass ich als Kind, Jugendliche und junge Erwachsene sogar an einer sozialen Phobie gelitten habe. Damit hat man sich damals aber nicht beschäftigt. Immerhin 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 hatte 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 habe ich immer wieder in meinen Seminaren erlebt), denn dort erfahren Sie, was Stress in und mit Ihrem Körper anrichtet und warum Stressbewältigung für Sie als hochsensibler Mensch einfach unerlässlich ist.

Übrigens gibt es mittlerweile doch einige spezielle Untersuchungen zum Thema „Hochsensibilität“, die Licht ins Dunkel gebracht haben. Ich freue mich sehr, dass diese Erkenntnisse in diese neu überarbeitete Auflage einfließen können, ebenso wie die neuen Erkenntnisse zur Wirkungsweise der EFT-Klopftechnik. Die in den weiteren Kapiteln vorgestellten Fallgeschichten sind übrigens insgesamt fiktiv und bestehen z. T. aus Erfahrungen von Menschen, die von mir gecoach 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 eines dieser



beiden Zeichen 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



– Kapitel 1 –

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.

Schon der russische Forscher Pawlow (genau, der mit dem Hund!) und der Psychiater C. G. Jung glaubten, 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, Tempo, 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.

Auch Sensitivität scheint im Wesentlichen angeboren zu sein, darauf weisen neuere Studien hin. Der Wissenschaftler Michael Pluess von der Queen Mary University of London hat einen neuen Begriff aufgebracht, nämlich den der „Neurosensitivität“,

der ganz allgemein die „Fähigkeit bezeichnet, Umgebungsreize zu registrieren und zu verarbeiten“.

Die Studien aus dem Jahr 2018 von Lionetti et al. und Pluess et al. zeigen auf, dass Sensitivität zwar angeboren, aber nicht bei jedem Lebewesen gleich vorhanden ist. Darauf weist z. B. auch eine Studie von Bianca Acevedo von 2014 hin, die sich mit Unterschieden in der Sensitivität bei Menschen und über hundert Tierarten beschäftigt hat.

Michael Pluess kam in seiner Studie mit 906 Psychologie-Studenten zu dem Ergebnis, dass Sensitivität bei Menschen etwa folgendermaßen verteilt ist:

- 29 % sind wenigsensitiv,
- 40 % sind mittelsensitiv,
- 31 % sind hochsensitiv.

Das bedeutet: Wir Hochsensiblen sind eigentlich nichts Besonderes. Wir können einfach mehr wahrnehmen. Allerdings erklärt dies nicht, warum viele hochsensible Menschen so einen Leidensdruck haben, häufig so verzweifelt sind. Tatsächlich ist dies nur ein Teil der Erklärung.

Also: Hochsensitivität an sich ist angeboren. Trotzdem entscheiden die Erfahrungen, die wir in unseren ersten Lebensjahren machen darüber, wie diese Hochsensitivität sich auf unser Leben auswirkt. Man weiß heute, dass das Gehirn sich entsprechend nach unseren Erfahrungen in der Kindheit formt. Diese Erfahrungen bestimmen auch, wie wir auf Reize reagieren. Halten sich in unserer Kindheit gute und schlechte Erfahrungen die Waage, stehen die Chancen gut, dass wir zwar hochsensitiv sind, dies aber nicht als belastend erleben.

Gehören wir aber zu den 31 % hochsensitiven Menschen und erleben eine sehr belastete Kindheit mit viel Stress und wenig Un-

terstützung, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass wir eine gewisse „Vulnerabilität“ entwickeln. Darunter versteht man eine Empfindlichkeit gegenüber Stress, Ängsten, Bedrohungen etc. Meiner Erfahrung nach sind dies die Menschen, die sich von dem Begriff „Hochsensibilität“ angezogen fühlen.

Erlauben Sie mir bitte eine kleine Randbemerkung: Es ist wahrscheinlich, dass der Begriff „Hochsensibilität“ heute in ganz verschiedenen Kontexten als Sammelbegriff für verschiedene Zustände, Eigenschaften, Symptome etc. genutzt wird. Ich habe mich dazu entschieden, den Begriff trotzdem weiterhin zu verwenden, da es mittlerweile ein „gut etablierter Begriff“ ist, mit dem sich zudem meine Klientinnen und Klienten und alle, die es betrifft, identifizieren können. Wenn ich also in diesem Buch von hochsensiblen Menschen spreche, meine ich damit Menschen, die hochsensitiv sind und zudem in ihrer Kindheit belastende Erfahrungen gemacht haben.

Die erhöhte Sensitivität an sich macht also noch keine Hochsensibilität aus. Ganz im Gegenteil: Hochsensitive Kinder, die in ihrer Kindheit viel Unterstützung bekommen, können sogar belastbarer sein als andere! Bereits vor längerer Zeit haben die Wissenschaftler Tom Boyce und Bruce Ellis (2005) die Begriffe Löwenzahn- und Orchideenkinder geprägt. Löwenzahnkinder gelten als robust, belastbar und anpassungsfähig. Orchideenkinder sind dagegen sehr viel empfindlicher. Allerdings können sie sich in einem unterstützenden Umfeld so gut entwickeln, dass sie gesünder und belastbarer sind als Löwenzahnkinder. Dafür wurde der Begriff „Vantage Sensibility“ geprägt (*vantage* bedeutet Vorteil).

Von besonderer Wichtigkeit ist in diesem Zusammenhang die Fähigkeit, Positives wahrzunehmen. Es geht also nicht ausschließlich um die Wahrnehmung, sondern ebenfalls darum, ob wir Gutes und Schlechtes wahrnehmen und verarbeiten können. Denn wir

brauchen ja das Positive, um die negativen Dinge verarbeiten zu können, die zwangsläufig in jedem Leben geschehen. Dr. Michael Pluess hatte bereits früher verschiedene Sensivitätstypen mit unterschiedlicher Reizverarbeitung unterschieden:

- Jemand mit niedriger Sensivität wird sowohl positiven als auch negativen Reizen gegenüber nur eine geringe Sensivität aufweisen.
- Jemand mit einer generellen Sensivität zeigt gegenüber positiven und negativen Reizen eine hohe Sensivität.
- Jemand mit einer vulnerablen Sensivität zeigt eine erhöhte Wahrnehmung von negativen Reizen und eine geringe Wahrnehmung von positiven Reizen.
- Und schließlich wird jemand mit einer Vantage-Sensibilität eine erhöhte Wahrnehmung von positiven Reizen zeigen und eine geringere Wahrnehmung von negativen Reizen.

Dies ist natürlich eine grobe Typisierung. Sie ist aber trotzdem sehr nützlich, selbst wenn man sich nicht eindeutig irgendwo einordnen kann.

Es gilt als gesichertes wissenschaftliches Erkenntnis, dass gestörte Bindungserfahrungen (durch 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.

Der Begriff „Trauma“ ist mittlerweile fast allen von uns vertraut. Allerdings verstehen wir darunter meist ein einmaliges „Schocktrauma“ oder Ähnliches. Viel weniger bekannt ist das sogenannte „Entwicklungs-trauma“.

Darunter versteht man Erlebnisse, die sich in unserer Kindheit wiederholt und in uns sehr viel Stress ausgelöst haben. Dadurch

wurden wir auf eine ständige innere Alarmbereitschaft geprägt. Häufig ist diese auch mit vielen Ängsten verbunden (die uns dann auch im Erwachsenenleben nicht wirklich loslassen). Die entsprechenden Ereignisse beeinträchtigen zudem fast immer die Verbindung zu anderen. Es ist davon auszugehen, dass diese Erfahrungen in uns eine innere Landschaft anlegen, die wir dann als „Hochsensibilität“ empfinden. (Dabei handelt es sich eigentlich eher um Vulnerabilität und natürlich ist auch klar, dass es an der jeweiligen persönlichen Resilienz und den Umständen liegt, wie intensiv die Ausprägung letztendlich ist.) Das Entwicklungs-trauma wirkt sich nicht nur massiv auf die persönliche Entwicklung, sondern auch auf die Gesundheit aus.

Natürlich beschäftigen sich auch Wissenschaftler weltweit mit der Frage, ob die belastenden Kindheitserfahrungen Folgen für das spätere Leben haben. Eine Studie der Wissenschaftlerin Marije Stoltenborgh von der Universität Leiden aus dem Jahr 2012 kam zu dem Ergebnis, dass weltweit 36,6 % aller Kinder emotionale Misshandlung erleben.

Unter den Studien sticht besonders die CDC-Kaiser-ACE-Studie hervor, die 1998 im Journal of Predictive Medicine von Felitti et al. veröffentlicht wurde. Diese Studie wurde gemeinsam mit dem Center for Disease Control and Prevention und der privaten Krankenversicherung Kaiser Permanente durchgeführt. Die Studie enthält Daten von 17.421 Menschen, die in der Mehrheit weißer Hautfarbe waren, eine akademische Bildung erhalten hatten und über eine gute Gesundheitsversorgung verfügten. Von den Studienteilnehmern erlebten mindestens zwei Drittel eine belastende Erfahrung in der Kindheit, einer von fünf hatte mindestens drei belastende Kindheitserfahrungen durchlebt.

Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass belastende Kindheitsereignisse chronische Krankheiten begünstigen, wie schweres Übergewicht, Krebs, Herzkrankheiten, Lungenkrankheiten,

Schlaganfall, Diabetes und Depression. Dazu kamen noch Verhaltensweisen, die der Gesundheit nicht zuträglich waren, wie Rauchen, Alkoholmissbrauch und Substanzmittelmissbrauch. Es gilt als belegt, dass ein Dosis-Wirkungs-Verhältnis zwischen den ACEs (ACE: Adverse Childhood Event = belastende Erfahrung in der Kindheit) und negativen Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden besteht und dass dieses Risiko mit der Anzahl der ACEs steigt. Hierbei handelt es sich nicht um einmalige Vorkommnisse, sondern um länger andauernde Zustände, manchmal sogar über einen sehr langen Zeitraum, u. U. sogar die ganze Kindheit hindurch.

Es gibt für diese Studie eine offizielle ACE-Liste, die ich jedoch ein wenig abgewandelt habe. Auf mich selbst treffen übrigens mindestens fünf Punkte dieser Liste zu:

1. Ein oder beide Elternteile waren süchtig

Dabei muss es sich durchaus nicht nur um Alkohol handeln, es kann sich auch um Sex, Spiele, Drogen, Arbeit, Essen, Fremdgehen, Fernsehen, Putzen etc. handeln. Was man dabei im Blick haben sollte: Die Sucht geht immer, immer vor. Zudem ist der nichtsuchtige Elternteil dabei sehr häufig vor allem auf den süchtigen Elternteil bezogen. Das heißt, abgesehen von allen anderen Schwierigkeiten, die die Sucht eines oder beider Elternteile mit sich bringt, erhält das Kind dadurch sehr viel weniger Aufmerksamkeit.

2. Verbale Angriffe

Zu Hause gibt es keine Ruhe, die Eltern streiten sich häufig untereinander. Auch für das Kind gibt es keine Liebesbeweise, nie bekommt es zu hören, dass es etwas gut gemacht hat, dass es geliebt wird o. Ä. Stattdessen wird das Kind dauernd heruntergeputzt und ihm wird vermittelt, dass ein Geschwisterkind durchaus ge-

liebt oder bevorzugt wird, oder die Eltern oder ein Elternteil verbünden sich mit Geschwisterkindern gegen das Kind.

3. Emotionaler Missbrauch

Das Kind muss häufig als Partnerersatz für einen Elternteil erhalten, entweder, weil der Elternteil tatsächlich nicht mehr da ist, oder weil er sich abgewandt hat und emotional überhaupt nicht mehr verfügbar ist. Es wird als Vertraute der Mutter benutzt und in Ehegeheimnisse eingeweiht, die es nicht wissen will, oder auf die Seite des Vaters gezogen und dient als Verbündeter. Es darf kein Kind sein.

4. Vernachlässigung

Das Kind hat einfach das Gefühl, nicht zu zählen, bedeutungslos zu sein – und das ist das Schlimmste von allem. Jemand, der so aufwächst, wird Schwierigkeiten haben, sich selbst wichtig zu nehmen, Selbstliebe zu entwickeln und ein erfülltes Leben zu führen. Hier gibt es durchaus Überschneidungen mit anderen Punkten, zum Beispiel mit Punkt 2.

5. Gewalt

Dies kann sowohl sexuelle Gewalt beinhalten als auch körperliche Züchtigung und Schläge. Hier geht es um Grenzverletzungen, Vertrauensverlust, körperliche Unversehrtheit, aber es spielen auch noch andere Faktoren mit hinein. Vielleicht hat das Kind Verantwortung dafür übernommen, für die Sicherheit anderer Familienmitglieder zu sorgen (manchmal zu Lasten seiner eigenen).

6. Verlassenwerden

Dies kann alles Mögliche beinhalten. Vielleicht stirbt jemand, der für das Kind eine wichtige Bezugsperson war. Vielleicht verlässt

ein Elternteil tatsächlich die Familie, und der andere Elternteil ist mit der Sicherung des Lebensunterhaltes beschäftigt, so dass niemand sich mehr mit ihm beschäftigen kann. Es kann aber auch bedeuten, dass niemand jemals Zeit für das Kind hat. Viele von uns hatten Eltern, die nach dem Krieg damit beschäftigt waren, sich eine neue Existenz aufzubauen. Die Kinder liefen einfach nur so mit.

7. Bindungsabbrüche

Vielleicht wurde das Kind zur Adoption freigegeben oder wuchs als Pflegekind bei anderen als den ursprünglichen Eltern auf, vielleicht sogar in einem Heim. Oder vielleicht hat seine Mutter unter einer postnatalen Depression gelitten, konnte sich nicht mit ihm anfreunden, sich nicht auf das Kind freuen, musste (vielleicht sogar wiederholt) ins Krankenhaus oder war auf eine andere Weise abwesend.

8. Geschwistertrauma

Dies kann ebenfalls viele verschiedene Dinge beinhalten. Vielleicht war ein Geschwisterkind krank und die anderen Kinder standen daher immer im Schatten dieses Geschwisterkindes. Vielleicht haben die Eltern auch ein Kind vor der Geburt eines weiteren Kindes verloren und es hat den (niemals ausgesprochenen) Auftrag, diesen Verlust wiedergutzumachen. Vielleicht wurde es Zeuge eines traumatischen Erlebnisses eines Geschwisterkindes, dem es nicht helfen konnten. Vielleicht haben seine Geschwister es gequält. Vielleicht wurde ein Geschwisterkind wie das „goldene Kind“ behandelt (hier kann es durchaus Überschneidungen mit Punkt 2 geben) und es selbst wie „Aschenputtel“, das kommt gar nicht so selten vor.

9. Armut

In Armut aufzuwachsen ist eine Erfahrung, die sehr, sehr tief prägt, vor allem unsere Glaubenssätze über uns selbst und die Welt. Meistens haben unsere Eltern ein entsprechend geprägtes Weltbild, das wir als Kinder übernehmen, weil wir es nicht besser wissen. Dies beinhaltet zum Beispiel, dass wir nicht daran glauben, dass wir alles Gute dieser Welt verdienen und es auch in der Hand haben, etwas dafür zu tun, wir haben kein Bewusstsein für das Potenzial, das in uns schlummert, und möglicherweise fehlt uns der natürliche Mut ...

10. Ein oder beide Elternteile sind psychisch krank

Das ist ebenfalls ein sehr schwieriger Punkt. Psychisch kranke Elternteile sorgen dafür, dass man die Familie nicht als sicheren Ort empfinden kann, da sich die kranke Person immer wieder auf unvorhersehbare Weise verhält und vielleicht auch dafür sorgt, dass die eigene Wahrnehmung in Frage gestellt wird. Als Kind hat man keine Möglichkeiten, den Wahrheitsgehalt von Behauptungen Erwachsener zu prüfen, sondern übernimmt deren Ansichten ungefiltert. Das ist sowieso schon schwierig genug. Wenn ein Elternteil psychisch krank ist, kann dies bedeuten, dass man in seinem Ausdruck und Verhalten vollkommen gehemmt wird, weil man zur Zielscheibe der Unsicherheiten, des Spotts oder Zorns des entsprechenden Elternteils wird.

Zu diesen belastenden Erfahrungen können noch andere Traumata und/oder Ereignisse hinzukommen. All diese Zustände verändern unser Gehirn.

Die Psychologin Elaine Aron, die 1995 mit ihrem Buch *The Highly Sensitive Person* den Stein „Hochsensibilität“ ins Rollen brachte,

hat 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.

Hochsensible Menschen befinden sich meistens in einem Dauererregungszustand, jedenfalls so lange, bis es ihnen gelingt, diesen Zustand zu ändern. Dies hat meines Erachtens mit einem fehlenden oder nur unvollständigen Gefühl des grundsätzlichen „Sich-sicher-Fühlens“ zu tun. Viele hochsensible Menschen haben nicht die Möglichkeit gehabt, dieses Gefühl in der Kindheit zu entwickeln.

Die ständige Übererregung verändert die Funktionsweise des Gehirns. Der Thalamus (der „Tor zum Bewusstsein“ genannt wird) filtert sensorische Informationen aus der Außenwelt. Dabei leiten Thalamuskern diese Informationen an die Großhirnrinde (Kortex) weiter und steuern Motorik, Sensorik und psychische Vorgänge. Im Zustand der Übererregung wird jedoch die Funktion der Wahrnehmungsfiltrierung im Thalamus beeinträchtigt. Dadurch werden mehr Reize als „wichtig“ eingestuft, was zur Folge hat, dass auch mehr Reize ins Bewusstsein gelangen.

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“.

Selbst wenn es sich bisweilen so anfühlen mag, Hochsensibilität ist keine Krankheit! Es ist vielmehr ein Weg – der Weg zurück in *Ihr* Leben. Dieser Weg will unbedingt gegangen werden, d. h., als hochsensibler Mensch kommt man einfach nicht um Persönlichkeitsentwicklung herum. Die EFT-Klopftechnik ist großartig darin, Sie auf dem Weg zu sich selbst zurück zu unterstützen, aber auf eine sehr unaufgeregte Art und Weise. Wer bin ich eigentlich? Was brauche ich? Was möchte ich? Wer möchte ich sein? EFT hilft Ihnen dabei, für sich Antworten auf diese Fragen zu finden.

Auch wenn es vielleicht scheint, als wäre für empfindsame Menschen in dieser immer hektischer werdenden Welt kein Platz, braucht die Welt uns doch ganz unbedingt. Mutige und uner-

schrockene 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 feinfühlig 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 Hochsensible“ oder „den Hochsensiblen“ gibt es einfach nicht. Wir sind alle anders. Es gibt dennoch einige sehr typische Reaktionen bzw. Symptome hochsensibler 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.

Was Hochsensibilität ist

CHECKLISTE „SYMPTOME HOCHSENSIBILITÄT“

Reaktionen und 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"/>
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"/>

EFT-KLOPFTECHNIK FÜR HOCHSENSIBLE

Reaktionen und Symptome	Ja	Nein
Ich kann mich gut konzentrieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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 Gerechtigkeitssinn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe eine lebhaftere 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"/>
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"/>

Was Hochsensibilität ist

Reaktionen und Symptome	Ja	Nein
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"/>
Ich interessiere mich für sehr viele unterschiedliche Dinge	<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"/>
Manchmal habe ich das Gefühl, ich bin harmoniesüchtig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich sehr (oft 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 (1996, S. 61) 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 gelungen. 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 Reizüberflutungspotenzial 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 grundsätzlich geringere körperliche und seelische Belastbarkeit, eine höhere Burnoutgefährdung oder häufige Krankheiten.

Auch hier gilt wieder, dass dies keinesfalls für alle feinfühligen 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 nicht nur zu einer Schwächung der körpereigenen Abwehr, sondern kann auch bestimmte körperliche Zustände begünstigen. 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.



– Kapitel 2 –

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, verglichen, 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. Man weiß heute, dass das Gehirn zu mindestens 95 % vollautomatisch arbeitet, also quasi auf Autopilot immer wieder unsere Glaubenssätze abspult. Das wirklich Tragische an diesen Glaubenssätzen ist, dass sie nicht auf Tatsachen beruhen, sondern auf Bewertungen, also nur auf unserer Wahrnehmung und der Meinung anderer (in Emmas Fall der ihrer Mutter).

Ursprünglich diente 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 Langzeitstudie, 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). Denken Sie in diesem Zusammenhang noch einmal an die Ergebnisse der CDC-Kaiser-Studie aus dem vorherigen Kapitel.

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 Psychoneuroimmunologie), 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.

Den wenigsten Menschen ist wohl bewusst, dass sich an der grundsätzlichen Verhaltensweise unseres Gehirns im Vergleich zu früher kaum etwas verändert hat. Zwar stehen wir heute keinen Säbelzahn tigern mehr gegenüber. Der Fokus hat sich lediglich verändert. Das moderne Pendant zur Begegnung mit dem Säbelzahn tiger ist heute jede soziale Situation, in der wir uns wiederfinden können. Letzten Endes geht es immer um Ablehnung. Der Körper begreift Ablehnung nach wie vor als akute Todes-

bedrohung. Denn früher hat Ablehnung, der Ausschluss aus der jeweiligen Gemeinschaft, bedeutet, dass man zum Tode verurteilt war, weil man allein nicht überleben konnte. Daran hat sich nichts geändert, auch wenn wir heute gut allein überleben können bzw. glauben, es zu können.

Es ist sehr interessant, sich in diesem Zusammenhang mit den Forschungen von Stephen W. Porges (2004) zu beschäftigen, der das Konzept der Neurozeption entwickelt hat. Der Begriff Neurozeption beschreibt verschiedene neurale Schaltkreise, die unterscheiden, wie sicher wir sind, bzw. wie sicher wir uns fühlen.

Bei allem, was wir tun und erleben, verarbeiten unsere Sinnesorgane die Informationen, die wir aus der Umwelt erhalten. Anhand dieser Informationen führt das Nervensystem pausenlos Bewertungen durch, die abchecken, ob wir gerade sicher sind oder uns in einer gefährlichen Situation befinden. Schon ein ausdrucksloses Gesicht können wir als gefährlich einstufen, oder, je nachdem, welche Erfahrungen wir gemacht haben, sogar als lebensbedrohlich. Dies sind Vorgänge, die jenseits des rationalen Denkens stattfinden, auf die wir keinen Zugriff haben. Unser System merkt sich nicht nur die Situationen, in die wir geraten, sondern auch, was wir in diesen Situationen erlebt haben. Damit haben wir uns ja schon am Anfang des Kapitels beschäftigt. Das Problem dabei ist jedoch, dass bei Hochsensiblen die körpereigene Alarmanlage, die eigentlich dazu gedacht ist, unser Überleben zu sichern, sich in einem andauernden Alarmzustand befindet.

Dies bringt uns zurück zu chronischem und unkontrollierbarem Stress. In einer unkontrollierbaren 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. Wäh-

rend 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 Schlafverhalten 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 entgegenzutreten – 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 Rückenschmer-

zen. 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 Erkrankungen oder Symptomatiken gehäuft im Zusammenhang mit Hochsensibilität vorzukommen, z. B. sogenannte Autoimmunerkrankungen wie Fibromyalgie und Hashimoto oder Nebennierenschwäche. Letzteres ist in der Schulmedizin kaum bekannt, aber ganz logisch erklärbar. Da hochsensible Menschen häufig unter chronischer Übererregung leiden, wird von der Nebennierenrinde vermehrt Cortisol ausgeschüttet, um mit dem Stress umzugehen. Irgendwann sind die Nebennieren aufgrund der permanenten Überbeanspruchung erschöpft und können nicht mehr genug Cortisol produzieren. Auch HPU (Hämopyrrollaktamurie) und KPU (Kryptopyrrolurie), Stoffwechselstörungen, die durch eine Veränderung in der inneren Membran der Mitochondrien hervorgerufen werden, verschlimmern sich durch Stress. Offenbar sind hauptsächlich Frauen davon betroffen und es scheint durchaus einen Zusammenhang mit Hochsensibilität zu geben. Auf meinem Blog habe ich vor längerer Zeit hierzu eine (natürlich ganz unwissenschaftliche) Umfrage gestartet. Von 2.607 Teilnehmerinnen an der Umfrage bezeichneten sich 2.379 Teilnehmerinnen als hochsensibel. Davon haben 23,4 % angegeben, eine HPU zu haben, und 68,7 % vermuteten dies.

Was sich damals während der Covid-Pandemie sicherlich gezeigt hat, ist, dass sehr viele Menschen nicht über notwendige Kompetenzen zur Stressbewältigung verfügen, die das Erleben dieser Zeit hätten erleichtern können. Selbstverständlich sind dies Kompetenzen, die wir ohnehin immer benötigen. (Dazu zählen nicht nur die Fähigkeit zur Selbstregulierung, sondern auch Selbst-

reflexion, die Vorstellung von Selbstwirksamkeit, Frustrationstoleranz und Flexibilität.) Erschwerend mögen sich ausgewirkt haben: ein hoher Erwartungsdruck (möglicherweise nicht nur an sich selbst, sondern auch an andere Menschen, Ärzte, Politiker etc.), unrealistische Vorstellungen, ein Mangel an sinnspendender Lebensorientierung, fehlende Konfliktlösungskompetenzen sowie eine destruktive Beziehungsgestaltung. Ich glaube, dass die Covid-19-Pandemie mit allen dazugehörigen Begleitumständen auf Menschen und ihr Leben wie ein Brennglas gewirkt hat und wirkt, indem bestimmte Situationen intensiviert werden.

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 Selbststeuerungstechniken wie Visualisierung, Meditation, Selbsthypnose und andere Formen der Körperarbeit die Zellfunktion des Im-

munsystems 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.



– Kapitel 3 –

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, EDxTM, TAB und MET oder PEP.) Grundlage von EFT ist das Wissen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) über die Lebensenergie Chi, die den Körper in Energieleitbahnen, den sogenannten Meridianen, durchfließt und durch Akupunkturpunkte, die als Schleusentore fungieren, geregelt

werden kann. Die älteste bekannte schriftliche Erwähnung der Akupunktur 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).

Der Grundgedanke von EFT ist, dass die Ursache für alle negativen Emotionen eine Störung im Energiesystem des gesamten Körpers ist. Alles, was wir erleben, wird auf verschiedenen Ebenen gespeichert, im Körper, auf der emotionalen Ebene und auf der energetischen Ebene. Eine belastende Emotion entsteht infolgedessen nicht durch ein Ereignis selbst, sondern durch die Störung im Energiesystem, die durch das Ereignis entstanden ist.

Stellen Sie sich vor, Sie werden Zeuge eines Unfalls: Stress pur, der sich im Körper niederschlägt. Vielleicht halten Sie den Atem an, Sie ziehen die Schultern hoch, Sie verspannen sich. Jedes Mal, wenn Sie wieder an den Unfall denken, stellt der Körper die gesamte Blockade im Körper wieder her.

Bei EFT konzentriert man sich auf störende Emotionen, Gedanken oder körperliche Beschwerden und klopft auf bestimmte Meridianpunkte, um die Energie im Störbereich wieder zum Fließen zu bringen. Dabei handelt es sich um Punkte, die besonders viele Rezeptoren haben und stark verknüpft sind mit den Arealen, die an psychischen Verarbeitungsprozessen beteiligt sind (das limbische System mit Hypothalamus, Amygdala und Hippocampus sowie präfrontalem Kortex).

Dadurch wird die Störung beseitigt und die negativen Emotionen werden ebenfalls aufgelöst. EFT beeinflusst also die Erlebnisverarbeitung im Gehirn auf positive Weise.

Ursachenforschung wie in der Psychotherapie wird dabei nicht betrieben, d. h., es ist nicht notwendig zu wissen, woher ein Gefühl kommt oder wie es entstanden ist, es wird zunächst immer nur mit dem gearbeitet, was ist.

Wenn Sie mit dieser Körpertechnik arbeiten, werden Sie schon bald bemerken, dass es hier immer nur um Ihre ganz ureigene Wahrheit geht: Ganz sanft und leicht werden Sie zu sich selbst zurückgeführt, zu dem, was Sie eigentlich sind, wollen und brauchen. So lernen Sie, Ihre Bedürfnisse und Gefühle besser wahrzunehmen und auszuleben. Selbstliebe und Selbstakzeptanz werden sich ganz von allein einstellen. Sie können mir ruhig glauben, dass dies ganz automatisch geschieht, wenn Sie regelmäßig klopfen. Dabei können Sie auf drei Ebenen arbeiten:

1. akute Stressreduzierung,
2. auflösen von Glaubenssätzen und Denkmustern,
3. thematische Arbeit.

1. AKUTE STRESSREDUZIERUNG – DIE NOTFALLMEDIZIN

- Sie sind in der Straßenbahn und geraten in Panik, weil es so voll ist?
- Sie sitzen in einer Prüfung und Ihr Kopf ist leer?
- Ihr Kind ist total überdreht und Sie sind kurz davor, die Nerven zu verlieren?

Sie beklopfen einfach die sogenannten „Notfallpunkte“ am Schlüsselbein oder an der Handkante, bis es Ihnen besser geht.

2. AUFLÖSEN VON GLAUBENSÄTZEN UND DENKMUSTERN

Sie können aktuellen Stress aus sich konkret ergebenden Situationen konstruktiv bearbeiten (dazu können auch Phobien, körperliche Beschwerden oder Süchte gehören) oder Glaubenssätze und Blockaden auflösen, die unbewusst Ihr Denken und Handeln steuern. So nehmen Sie positiven Einfluss auf Ihre Stressreaktion. Gelassenheit und innere Freiheit können Ihnen ein ganz

neues Lebensgefühl bescheren. Dadurch erfahren Sie Selbstwirksamkeit, also wie einfach es ist, sich selbst zu helfen.

3. THEMATISCHE ARBEIT

Die thematische Arbeit geht noch einen Schritt weiter, indem Sie Glaubenssätze und Situationen auflösen, die vor allem im Zusammenhang mit einem bestimmten Thema stehen.

EFT eignet sich hervorragend für langfristige thematische Arbeit. Wenn Sie hochofsensibel sind, können Sie mit Beharrlichkeit sehr viele positive Veränderungen für sich selbst erreichen. Ich hätte es selbst niemals für möglich gehalten, dass ich mich um 180 Grad drehen könnte. Erinnern Sie sich? Ich hatte Ihnen im Abschnitt „Was Hochofsensibilität ist“ verraten, dass meine Kindheit und Jugend durch mindestens fünf belastende Kindheitsereignisse (die eher anhaltende Zustände darstellten) geprägt war. Ich hatte einen äußerst schwierigen Start ins Leben. Den Großteil meines Lebens war ich ein sehr unglücklicher Mensch. Trotzdem ist es mir durch die EFT-Klopftechnik gelungen, meine schwierige Ausgangslage im Nachhinein zu verändern. Durch das kontinuierliche Klopfen habe ich herausgefunden, dass in mir ein sehr fröhlicher, optimistischer Mensch steckt, der nur darauf wartete, hervorzukommen.

Wir wissen durch den Stand der heutigen Hirnforschung, dass sich das Gehirn ständig verändert. Wir können unsere Selbstwahrnehmung und Selbstbewertung, unsere Bewertung der Umwelt und vor allem unsere Einstellung gegenüber der eigenen Empfindsamkeit verändern. Daraus kann ein ganz neues Lebensgefühl für uns selbst entstehen.

Was mich angeht, so ist nun eingetroffen, was ich nie für möglich gehalten hätte – ich habe begonnen, daran zu arbeiten, *noch* empfindsamer zu werden und noch *mehr* wahrzunehmen.



– Kapitel 4 –

Warum Klopfen Hochsensiblen guttut

EFT ist natürlich für fast alle Menschen geeignet. Verschiedene Studien haben mittlerweile gezeigt, dass die Klopftechnik bei Depressionen, Ängsten und posttraumatischen Belastungsstörungen wirksamer ist als Medikamente oder Gesprächstherapie.

Die früher bekannteste Studie ist die Feinstein-Studie, die Dr. Joaquin Andrade gemeinsam mit David Feinstein 2003 veröffentlichte (Andrade & Feinstein, 2003). In dieser Studie wurden die Beobachtungsergebnisse von 14 Jahren klinischer Arbeit mit Energietherapiebehandlungen bei über 29.000 Patienten dargestellt. 76 % dieser Patienten schätzten die Methode für sich selbst als erfolgreich ein, z. B. bei Stress, Angststörungen (wie Platz- oder Flugangst, Phobien), Problemen des täglichen Lebens, Lernstörungen, Kommunikationsproblemen, Abgrenzungsproblemen, körperlichen Beschwerden, Essstörungen, leichten Depressionen, Substanzmissbrauch oder Lernschwierigkeiten. In vielen Fällen war die Klopftechnik erfolgreicher als konventionelle Methoden, entweder im Hinblick auf das Ergebnis oder auf die Behandlungsdauer. Dass Klopfen sich bei der Senkung des Cortisolspiegels um 10 % wirkungsvoller als andere Methoden erwies, habe ich schon früher erwähnt.

Es liegt auf der Hand, dass EFT geradezu ideal ist für hochsensible Menschen, die dazu neigen, Reize schneller aufzunehmen und schwerer wieder loszulassen und dadurch ohnehin wesentlich stress- und reizanfälliger sind als viele andere Menschen. Es spielt dabei keine Rolle, wie und wann der Stress entstanden ist, er kann aus der Gegenwart erwachsen oder in der Vergangen-