



Tom Falkenstein

# Hochsensible Männer

Mit Feingefühl zur eigenen Stärke

Mit einem Vorwort von Elaine Aron

Tom Falkenstein  
**Hochsensible Männer**  
Mit Feingefühl zur eigenen Stärke



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



[blogweise.junfermann.de](http://blogweise.junfermann.de)



[www.facebook.com/junfermann](http://www.facebook.com/junfermann)



[twitter.com/junfermann](https://twitter.com/junfermann)



[www.youtube.com/user/Junfermann](http://www.youtube.com/user/Junfermann)



[www.instagram.com/junfermannverlag](http://www.instagram.com/junfermannverlag)

TOM FALKENSTEIN

# HOCHSENSIBLE MÄNNER

MIT FEINGEFÜHL ZUR EIGENEN STÄRKE

Mit einem Vorwort von Elaine Aron

Junfermann Verlag  
Paderborn  
2017



Copyright	© Junfermann Verlag, Paderborn 2017
Coverfoto	© Victor_Tongdee – istockphoto.com
Übersetzung der Interviews	Christa Broermann
Covergestaltung / Reihentwurf	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek	Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <a href="http://dnb.d-nb.de">http://dnb.d-nb.de</a> abrufbar.
--	---

ISBN 978-3-95571-695-0

*Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:*

ISBN 978-3-95571-693-6 (EPUB), 978-3-95571-493-2 (Print),

978-3-95571-694-3 (MOBI).

Für Ben



# Inhalt

Vorwort.....	13
Einleitung.....	15
<b>TEIL I: DAS PHÄNOMEN HOCHSENSIBILITÄT .....</b>	<b>21</b>
<b>1. Maskulinität im Umbruch: die wichtige Rolle des hochsensiblen Mannes in der Gesellschaft .....</b>	<b>23</b>
1.1 Befinden wir uns in einer „Männlichkeitskrise“? .....	24
1.2 Wann ist der Mann ein Mann? .....	27
1.3 Die Angst, nicht Mann genug zu sein .....	29
1.4 Die männliche Emanzipation .....	32
1.5 Jan: „ <i>Machen Sie sich frei von gesellschaftlichen Erwartungen.</i> “ .....	34
<b>2. Hochsensibilität verstehen: wissenschaftliche Hintergründe und warum sich Menschen in ihrer angeborenen Sensibilität unterscheiden....</b>	<b>37</b>
2.1 Sensibilität, Introversion und Extraversion.....	38
2.2 Die Vorteile einer hohen Sensibilität .....	42
2.3 Elaine Arons Konzept der Hochsensibilität .....	45
2.4 Pascal: „ <i>Für mich überwiegen die positiven Aspekte meiner Hochsensibilität, und dennoch sind Vor- und Nachteile die Kehrseite der gleichen Medaille.</i> “ .....	48
<b>3. Hochsensibilität erkennen: Bin ich hochsensibel?.....</b>	<b>53</b>
3.1 Bin ich ein hochsensibler Mann? .....	53
3.2 Die HSP-Skala.....	67
3.3 Peter: „ <i>Versuchen Sie, Ihre Temperamenteigenschaft zu akzeptieren, und fangen Sie an, die damit verbundenen Vorteile zu sehen.</i> “ .....	70



<b>4.</b>	<b>Hochsensibilität unterscheiden: Auswirkungen von Hochsensibilität im Alltag und Abgrenzungen zu psychischen Störungen.....</b>	<b>75</b>
4.1	Ich bin also hochsensibel – was nun? .....	75
4.2	Häufige Herausforderungen hochsensibler Männer im Alltag.....	78
4.3	Was Hochsensibilität nicht ist – Abgrenzung zu psychischen Störungen...	81
4.4	Tobias: <i>„Wir stecken noch immer im Männlichkeitsbild des starken, unsensiblen, rauen Höhlenmenschen fest, trotz einiger oberflächlicher Versuche, uns etwas anderes weiszumachen.“</i> .....	87
<b>TEIL II: HOCHSENSIBEL (GUT) LEBEN .....</b>		<b>91</b>
<b>5.</b>	<b>Strategien im Umgang mit Übererregung und emotionaler Intensität: was Emotionsregulation ist und warum sie für hochsensible Männer besonders wichtig ist .....</b>	<b>93</b>
5.1	Was sind Emotionen? .....	97
5.2	Emotionen und Bedürfnisse erkennen .....	99
5.3	Kai: <i>„Das Gefühl, als hochsensibler Mann von anderen Männern akzeptiert zu werden, kam erst, als ich meinen eigenen Wert zu erkennen begann.“</i> .....	106
<b>6.</b>	<b>Strategien im Umgang mit Übererregung und emotionaler Intensität: Achtsamkeit und Akzeptanz .....</b>	<b>111</b>
6.1	Achtsamkeit .....	113
6.2	Warum Achtsamkeit bei Übererregung und starken Gefühlen helfen kann.....	115
6.3	Formale Achtsamkeitsübungen .....	116
6.4	Informale Achtsamkeitsübungen .....	123
6.5	Akzeptanz von Gefühlen .....	124
6.6	Achim: <i>„Die Gesellschaft im Ganzen würde davon profitieren, wenn Männer ihre Gefühle offen zeigen könnten, statt sie zu verbergen oder durch Aggression auszudrücken.“</i> .....	129

<b>7.</b>	<b>Strategien im Umgang mit Übererregung und emotionaler Intensität:</b>	
	<b>Entspannung und Imagination</b> .....	133
7.1	Körperliche Entspannung.....	135
7.2	Wie entspannen Sie? .....	141
7.3	Imagination.....	143
7.4	Arthur: „ <i>Ich wünschte, jemand hätte früher zu mir gesagt: Du kannst ein großartiger Mann sein, auch wenn du nicht das Gefühl hast, all das zu sein, was ein ‚typischer‘ Mann sein sollte.</i> “ .....	147
<b>8.</b>	<b>Die Beziehung mit uns selbst: Wie stehen Sie zu Ihrer Hochsensibilität? ...</b>	151
8.1	Die Folgen erfahrener Ablehnung.....	152
8.2	Selbstberuhigung und psychische Gesundheit durch Selbstmitgefühl .....	155
8.3	Der Kontakt zum hochsensiblen Selbst .....	158
8.4	Manuel: „ <i>Nehmen Sie Ihre Bedürfnisse ernst.</i> “ .....	165
<b>9.</b>	<b>Selbstwert und hochsensible Selbstfürsorge</b> .....	169
9.1	Die Last mit dem Selbstwert.....	171
9.2	Selbstwert als hochsensibler Mann und die Arbeit mit dem inneren Kritiker .....	174
9.3	Ressourcen und Stärken.....	178
9.4	Selbstfürsorge .....	181
9.5	Sebastian: „ <i>Weinen, lachen und der Ausdruck jeder anderen Emotion ist für einen Mann ebenso normal wie für eine Frau.</i> “ .....	190
<b>10.</b>	<b>Am Ende des Buches</b> .....	195
<b>Anhang</b> .....		197
	Ein Gespräch mit Elaine Aron über hochsensible Männer .....	199
	Danksagung.....	215
	Anmerkungen.....	217
	Über den Autor .....	223



„Dieser Betrag an Empfindsamkeit ist eine überaus häufige Beigabe einer Persönlichkeit und trägt oft mehr zu deren Reiz bei, als dass sie einem Charakter Abbruch täte. Einzig wenn schwierige und ungewohnte Situationen kommen, pflegt sich der Vorteil in einen oft recht großen Nachteil zu verkehren, indem dann die ruhige Besinnung durch unzeitgemäße Affekte gestört wird. Nichts wäre aber unrichtiger, denn diesen Betrag an Empfindsamkeit als einen eo ipso krankhaften Bestandteil eines Charakters zu werten. Wenn dem wirklich so wäre, so müsste man wahrscheinlich etwa ein Viertel der Menschheit als pathologisch betrachten.“<sup>1</sup>

„Eine gewisse angeborene Empfindlichkeit führt zu einer besonderen Vorgesichte, das heißt zu einem besonderen Erleben der infantilen Ereignisse, welche ihrerseits auch nicht gleichgültig bleiben für die Entwicklung der kindlichen Weltanschauung. Ereignisse, verknüpft mit starken Eindrücken, gehen nie spurlos an empfindsamen Menschen vorüber. Es bleiben Spuren davon bekanntlich oft für das ganze Leben wirksam. Und solche Erlebnisse können auch einen bedingenden Einfluss auf die gesamte geistige Entwicklung eines Menschen ausüben.“<sup>2</sup>

(C. G. Jung über besonders sensible, empfindsame Menschen, 1913)



# Vorwort

Ich mag hochsensible Männer sehr gerne, und das allein schon wegen dem, was sich hinter diesen beiden Worten verbirgt. Erstens sind es Männer, und ich umgebe mich normalerweise gerne mit Männern. Und zweitens sind sie hochsensibel. Für mich bedeutet das, dass ich mit diesen Männern tiefsinnige Unterhaltungen führen kann. Oberflächlicher Small Talk ist *sehr* langweilig für hochsensible Menschen. Diese Männer hingegen haben Ideen und machen sich Gedanken. Sie sind in der Regel besonders gute Zuhörer. Sie zeigen oft Wärme und Empathie. Und gräbt man etwas tiefer, findet man ihre spirituelle Ader. Sie handeln im Allgemeinen ethisch und gewaltfrei. Natürlich sind sie niemals perfekt, glauben Sie mir, aber das hat ja auch etwas Gutes.

Somit mag ich die Kombination: sensibler Mann. Wenn Sie diese Zeilen lesen, dann nehme ich an, dass die beiden Worte entweder Sie selbst beschreiben oder jemand, der Ihnen etwas bedeutet. Dieses Buch hat zum Ziel, die beiden Attribute „sensibel“ und „männlich“ auch in Ihrem Kopf als etwas Wunderbares zu vereinen – so, wie ich es tue.

Bitte machen Sie als hochsensibler Mann den entscheidenden Schritt, sich selbst wertzuschätzen – nicht nur für sich selbst, sondern auch für den Rest von uns. Wir, die Welt, brauchen Sie wirklich sehr. Was wir von Ihnen brauchen, ist, einen Weg zu finden, die Welt positiv zu beeinflussen, denn Sie haben das, was es dazu braucht – tiefgründige Gedanken, die Fähigkeit, die besten Lösungsstrategien zu finden, Mitgefühl für andere und ethisches Handeln. Aber wir möchten, dass Sie dies auf eine Weise tun, die sich für Sie richtig anfühlt. Und wir möchten, dass Sie heilen, falls Sie in Ihrem Leben emotionale Verletzungen erlitten haben, und sich geerdet und zentriert fühlen, nicht überstimuliert. Nichts ist so wichtig, dass Sie dafür ein Burn-out riskieren sollten. Damit ist längerfristig niemandem geholfen. Dafür müssen Sie aber auf Ihr inneres Gleichgewicht achten und es stets erneuern, und dieses Buch ist eine wahre Schatzkiste von Möglichkeiten, wie Sie dies am besten machen können.

Lassen Sie mich etwas über den Autor des Buches sagen. Als ich Tom Falkenstein 2015 das erste Mal traf, mochte ich ihn sofort. Als ich ihn daraufhin etwas besser kennenlernte, merkte ich schnell, dass er das Zeug dazu hatte, dieses Buch zu schreiben: Er besitzt ein gutes Verständnis von den wissenschaftlichen Hintergründen von Hochsensibilität und verfügt über genug Praxiserfahrung, um Ihnen eine Fülle von lebensnahen Übungen und Gedankenimpulsen präsentieren zu können. Vor allem aber ist er ein Psychologischer Psychotherapeut, was auch bedeutet, dass er Hoch-

sensibilität von psychischen Störungen unterscheiden kann. Manchmal passiert es, dass hochsensible Menschen eine Diagnose erhalten, obwohl sie an gar keiner Störung leiden. Manchmal kommt es vor, dass hochsensible Menschen auch psychisch erkranken. Und manchmal möchte eine Person unbedingt glauben, dass ihr einziges Problem ihre Hochsensibilität ist, obwohl das eigentliche Problem ein ganz anderes ist und sie gar nicht hochsensibel ist. Als Psychotherapeut kann Tom Falkenstein hier gut differenzieren und wird Ihnen dies ebenso vermitteln.

Aus all diesen Gründen habe ich Tom sehr gerne bei der Arbeit an seinem Buch unterstützt. Wir hatten mehrere Videoanrufe von Berlin nach San Francisco. Er stellte ausgezeichnete Fragen, und ich finde, dass wir auch Spaß zusammen hatten. Während unserer Zusammenarbeit merkte ich, dass ich ihm vertraute, und ich wünschte, Sie könnten ihn auch kennenlernen. Aber ich bin mir sicher, dass Sie seine Stimme als Autor dieses Buches als warm, authentisch, kompetent und erfahren erleben werden – eben hochsensibel, genau wie Sie.

*Elaine Aron*

San Francisco, im Februar 2017

# Einleitung

„Ich hasse an mir, dass ich so sensibel bin!“ Mein Klient, Mitte zwanzig, saß mir gegenüber und brachte seinen Ärger mit dieser Aussage auf den Punkt. Es war einer der ersten warmen Frühlingstage in London, und plötzlich herrschte Stille im Raum. Der junge Mann war seit einiger Zeit in der psychiatrischen Klinik, in der ich damals als Psychotherapeut arbeitete, wegen wiederkehrenden Depressionen in Behandlung. Im Rahmen seiner Therapie stießen wir immer wieder indirekt auf das Thema Sensibilität. Doch dies war der erste Moment, in dem er sich selbst offen als sensibel bezeichnete und sein Selbsthass, den er aufgrund seiner empfundenen Sensibilität verspürte, deutlich wurde. Für ihn war es ein schmerzlicher, aber wichtiger Punkt in der eigenen Auseinandersetzung mit seiner hohen Sensibilität, unter der er seit seiner Kindheit litt. Für mich war es ein Schlüsselmoment in meiner beruflichen Laufbahn, weil der Klient sehr klar benannte, worauf ich in meiner Arbeit als Psychotherapeut über die Jahre immer wieder gestoßen war, ohne dafür einen Namen gehabt zu haben oder das Phänomen konkret benennen zu können – bis zu diesem Zeitpunkt: der hochsensible Mann.

Während meiner Ausbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten in Berlin war ich immer wieder auf einen bestimmten Kliententyp gestoßen, den ich als besonders sensibel, tief sinnig, intuitiv, gewissenhaft, oft introvertiert und manchmal schüchtern erlebte. Diese Klienten kamen alle aus den verschiedensten Gründen zu mir in die therapeutische Behandlung, etwa aufgrund von Depressionen, Angststörungen oder Beziehungsproblemen. Sie hatten jedoch alle eine darunterliegende, unterschwellige Wesensart gemeinsam: Sie waren alle äußerst sensibel und nahmen dadurch ihre innere und äußere Welt sehr feinsinnig und empfindsam wahr.

Mir fiel nach einiger Zeit auf, dass mir die therapeutische Arbeit mit dieser Klientengruppe oft besonders viel Freude bereitet, gerade weil sie so differenziert in ihrer Wahrnehmung und ihrer Auseinandersetzung mit sich und der Welt waren. Jedoch wurde mir auch zunehmend bewusst, dass es die männlichen Klienten waren, nicht die weiblichen, die die größten Probleme mit ihrer beschriebenen Sensibilität hatten und in ihren Therapien oft den Wunsch ausdrückten, weniger sensibel sein zu wollen. Ich konnte wiederholt beobachten, dass die Diskrepanz zwischen dem, wie ein sensibler Mann ist, und dem, wie er glaubt, sein zu müssen, zu großem psychischem Leid bei diesen Männern führte. Häufig empfanden sie Scham oder Minderwertigkeit aufgrund ihrer sensiblen Disposition, die sie schon seit ihrer Kindheit begleitete, und sie empfanden ihre Sensibilität als „unmännlich“, „weiblich“ oder „unattraktiv“. Manche hatten lange Zeit versucht, ihre Empfindsamkeit zu verleugnen oder vor



anderen zu verstecken – in der Regel vergeblich. Die Überzeugung, dass sensibel *und* gleichzeitig männlich sein sich ausschließen, schien tief zu sitzen.

Ich hörte in Sitzungen immer und immer wieder den von männlichen Klienten geäußerten Wunsch, „tougher“ werden zu wollen, körperlich und seelisch belastbarer zu sein und zu lernen, sich extrovertierter zu verhalten. In der Regel erhofften sie sich dadurch, sich männlicher zu fühlen, mehr Erfolg und Durchsetzungskraft im Beruf zu haben oder auf potenzielle Partner/-innen anziehender zu wirken. Manchmal versprachen sich diese Männer auch, weniger Konflikte in der Beziehung zum eigenen Vater oder zu anderen Männern zu erleben. Im Grunde schien es also darum zu gehen, dem Bild des „typischen Mannes“ mehr entsprechen zu wollen.

Ich hatte damals noch nicht von dem Konzept der Hochsensibilität als angeborene Temperamenteigenschaft gehört und wusste auch noch nichts über die umfangreichen Forschungsergebnisse der Psychologin Dr. Elaine Aron und ihren Kollegen zur „Highly Sensitive Person (HSP)“ oder auf Deutsch: zur „hochsensiblen Person (HSP)“. Elaine Aron hatte bereits seit den frühen 1990ern das Thema erforscht und griff damit das Konzept der „angeborenen Empfindlichkeit“ mancher Menschen auf, welches bereits der Schweizer Psychiater und Begründer der Tiefenpsychologie C. G. Jung 1913 in seinen Veröffentlichungen beschrieben hatte.

Neugierig geworden durch die obige Situation in London vor mehreren Jahren, begann ich, mich explizit mit dem Thema Sensibilität bei Menschen auseinanderzusetzen. So stieß ich auf den Terminus Hochsensibilität oder „Sensory Processing Sensitivity“, wie der Begriff in der Forschung genannt wird. Ich hatte den Eindruck, auf ein nahezu bahnbrechendes psychologisches Konzept gestoßen zu sein, was meine weitere Arbeit als Psychotherapeut entscheidend beeinflussen sollte. Die Idee, dass Menschen sich von Geburt an in ihrer Sensibilität, mit der sie auf ihre Umwelt reagieren, unterscheiden, schien so viel von dem zu erklären, was ich täglich in meiner Praxis beobachten konnte. So tauchte ich in den letzten Jahren tief in die Materie der Hochsensibilität ein, und daraus entstand ein regelmäßiger Austausch mit Elaine Aron, von der ich persönlich viel über die Forschungshintergründe und die therapeutische Arbeit mit hochsensiblen Klienten lernen konnte.

Bei meiner Beschäftigung mit dem Thema Hochsensibilität fiel mir auf, dass ich kaum Bücher finden konnte, welche die besonderen Herausforderungen hochsensibler Männer aus psychotherapeutischer und männlicher Sicht beschrieben. Die meisten Bücher über Hochsensibilität wurden von Frauen geschrieben und schienen sich in erster Linie auch an *Leserinnen* zu richten. Gleichzeitig erschien mir das erfahrene und mitgeteilte Leid hochsensibler Männer in meiner psychotherapeutischen Praxis und im Beratungskontext jedoch sehr groß. Zwar werden die Schwierigkeiten von sensiblen Männern, die diese aufgrund des männlichen Rollenbilds im westlichen

Kulturkreis erleben, in vielen Ratgebern kurz hervorgehoben, doch eine tiefer gehende Auseinandersetzung mit dem Thema hochsensible Männlichkeit, und somit eine Enttabuisierung, bleibt weiterhin aus. Das möchte ich ändern.

Mir liegt es dabei besonders am Herzen, mit diesem Buch einen längst notwendigen Beitrag zum Empowerment von hochsensiblen Männern zu leisten, weil ich glaube, dass ihre Rolle in der Welt eine wichtige ist, die mit vielen Herausforderungen, aber auch Möglichkeiten verbunden ist. Ich halte die hohe Sensibilität mancher Männer für einen ganz wesentlichen Teil ihrer männlichen Identität und für eine Quelle der Bereicherung für ihr eigenes Leben und für die Leben anderer. Sensibilität ist kein schamhafter, „unmännlicher“ Makel, den es sich abzutrainieren gilt.

Eine wichtige Voraussetzung dafür ist aber, dass man mit der eigenen Sensibilität verantwortungsvoll und gut umzugehen lernt und ihr mit Akzeptanz begegnet, sie wertschätzt und für sich und in der Beziehung zu anderen Menschen gut nutzt. Wenn dies gelingt, so glaube ich, dass eine hochsensible Veranlagung Männer sogar zu besonders guten Vätern, Ehemännern, Partnern, Söhnen, Brüdern und Freunden machen kann.

Gleichzeitig erscheint es mir aber auch wichtig hervorzuheben, dass die eigene Hochsensibilität – einmal erkannt und benannt – nicht als eine Ausrede benutzt werden sollte, die Dinge im Leben zu vermeiden, die man eigentlich ohnehin nicht machen möchte. Ebenso finde ich, dass sie kein Anlass zu Arroganz oder Überheblichkeit sein sollte, nach dem Motto: „Ich bin etwas ganz Besonderes, weil ich so sensibel bin.“ Hochsensibilität ist zunächst einmal eine völlig neutrale Disposition, eine angeborene Temperamenteigenschaft.<sup>3</sup> Eine hochsensible Veranlagung zu haben ist weder automatisch gut noch schlecht. Es ist zwar ein wichtiger Teil der eigenen Person, aber letztlich auch nur ein Teil, ein Aspekt der eigenen Vielschichtigkeit. Es erscheint mir daher als problematisch, wenn man sich selbst darauf völlig reduziert oder seine sensible Natur wie eine Fahne vor sich herträgt. Ich sehe somit hochsensible Männer weder als „zarte Blätter im Wind“ noch als die „etwas besonderen Menschen“.

In meiner Arbeit mit hochsensiblen Klienten vergleiche ich eine hochsensible Veranlagung oft damit, mit blasser Haut geboren zu sein. Man kann beklagen, nicht mit dunklerer Haut geboren zu sein, oder neidisch auf Freunde schauen, die im Sommer ihre von Natur weniger sensible Haut am Strand, im Garten oder im Park sorglos bräunen können. Aber letztlich muss man akzeptieren, dass die eigene Haut eine andere ist. Nicht besser, nicht schlechter, aber anders. Auch mit blasser, sensibler Haut kann man sich sonnen, wenn man dies möchte, nur kann man sich eben nicht so lange der direkten Sonne aussetzen, wie es vielleicht anderen möglich ist. Man muss auch einige Vorkehrungen treffen, wie etwa Creme mit einem höheren Lichtschutz-

faktor auftragen, ein schattiges Plätzchen suchen, Kleidung anziehen oder einen Sonnenhut tragen. Man kann also, genau wie die anderen Menschen, die mit weniger blasser Haut geboren wurden, an den „sonnigen“ Momenten des Lebens teilnehmen, aber man muss lernen, dies auf seine eigene, auf vielleicht eine etwas andere Art zu tun. Das ist der entscheidende Punkt: akzeptieren und annehmen, was vorhanden ist, und anschließend einen individuellen und authentischen Weg finden, damit gut im Einklang zu leben.

Die Anzahl der Veröffentlichungen und der wissenschaftlichen Forschungen zu dem Thema Hochsensibilität hat in den letzten Jahren rasant zugenommen, und dadurch erfährt der Begriff derzeit weltweit eine wachsende Bekanntheit. Ich vermute, dass der Grund dafür auch etwas mit der Zeit zu tun hat, in der wir leben. Ich beobachte, dass viele Menschen ihr Privat- und Berufsleben als zunehmend schnelllebig und leistungsorientiert erleben und sich dadurch oft dauerhaft gestresst, erschöpft, überstimuliert oder unter Druck gesetzt fühlen. Die Grenze zwischen der privaten und der öffentlichen Sphäre verschwindet mehr und mehr, und Persönlichkeitseigenschaften, die wir typischerweise nicht mit sensiblen, introvertierten und zurückhaltenden Menschen in Verbindung bringen, werden in unserer westlichen Gesellschaft scheinbar stärker verlangt und zelebriert. Es wird zunehmend als wichtig erachtet, in der Lage zu sein sich durchzusetzen, schnell zu arbeiten und noch schneller Entscheidungen zu treffen, viele Dinge gleichzeitig zu erledigen und ein extrovertiertes, selbstsicheres Auftreten in und vor Gruppen zu beherrschen – sei es bereits bei Kindern im Kindergarten oder in der Grundschule oder bei Erwachsenen im Berufsleben. Hinzu kommt die Wichtigkeit des ersten Eindrucks, die ständige Erreichbarkeit durch E-Mails und Mobiltelefone, die Kunst des Sich-präsentieren-Könnens, ob in sozialen Netzwerken oder im realen Leben. Manche Psychologen und Psychiater bezeichnen diese zu beobachtende gesellschaftliche Entwicklung sogar als eine „Epidemie des Narzissmus“<sup>44</sup> und sprechen von der „narzisstischen Gesellschaft“<sup>45</sup>.

Es scheint, als würden in der westlichen Gesellschaft mehr und mehr Verhaltensweisen und Eigenschaften bevorzugt, die hochsensiblen Menschen eher schwerfallen oder diese schneller überreizen oder ermüden. Dennoch sind die Qualitäten und positiven Eigenschaften vieler hochsensibler Menschen, wie etwa ein hohes Empathievermögen, Differenziertheit, Tiefgründigkeit, eine Tendenz zum ethischen Handeln und eine feine Wahrnehmungsfähigkeit, für die zahlreichen politischen, sozialen und ökonomischen Herausforderungen der heutigen Welt vielleicht sogar wichtiger als jemals zuvor.

Ich glaube, dass ein selbstverständlicher und authentischer Umgang mit der eigenen Sensibilität nicht nur für jeden Mann selbst, sondern auch für unsere gesamte Gesellschaft von zentraler Bedeutung ist. Wenn es hochsensiblen Männern gelingt, in

Balance mit ihrem Temperament zu leben, ihre Fähigkeiten positiv und offensiv zu nutzen und sich nicht länger dafür zu schämen, zu verstecken oder minderwertig zu fühlen, dann wird dies die Beziehung, die sie mit sich selbst haben, tief greifend verändern. Aber auch die Beziehung und die Interaktion mit anderen Menschen, ob Familie, Freunde oder Kollegen, wird eine andere werden, was eine weitreichende Konsequenz haben könnte. Denn dadurch könnte sich das gesellschaftliche Verständnis von „Mann-Sein“ ebenfalls verändern – weniger rigide und eng, hin zu einem freieren, vielfältigeren Verständnis von Männlichkeit. Ein realistischeres und ehrlicheres Männerbild könnte das Ergebnis dieser bereits begonnenen Veränderung sein, sodass männlich sein *und* gleichzeitig sensibel sein sich in den Köpfen der Menschen nicht länger ausschließen muss. Meiner Meinung nach sind es hier besonders die sensiblen Männer, die diesen Veränderungsprozess unterstützen, vorantreiben und sogar anführen können, vorausgesetzt, sie haben die eigene Hochsensibilität angenommen und spüren, dass sie für die Gesellschaft als Ganzes und für die Evolution des Mannes und seiner Identität von Bedeutung sind.

Dieses Buch verknüpft in zwei Teilen „Theorie und Praxis“: Anhand von theoretischen Ansätzen aus den Bereichen Psychologie und Medizin gebe ich Ihnen im ersten Teil eine Einführung zur gegenwärtigen Situation des Mannes in der westlichen Gesellschaft. Dabei beleuchte ich, welche negativen Konsequenzen ein traditionelles, antiquiertes Männerbild haben kann und warum hier speziell sensible Männer eine nötige Veränderung vorantreiben können und somit einen großen gesellschaftlichen Wert haben. Ich werde Ihnen einen Überblick darüber geben, wie das Konzept Hochsensibilität entstanden ist, und beschreibe, was Hochsensibilität ist, was es nicht ist und woran Sie erkennen können, ob Sie hochsensibel sind. Sie werden verstehen, was typische Merkmale, aber auch Herausforderungen und Bereicherungen hochsensibler Menschen sind und wie Sie Hochsensibilität von psychischen Erkrankungen abgrenzen können.

Im zweiten Teil des Buches werde ich Ihnen praktische Übungen vermitteln, die Ihnen dabei helfen werden, mit den Herausforderungen einer hohen Sensibilität und den damit verbundenen typischen Problembereichen besser umzugehen. Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie mithilfe von Emotionsregulation, Achtsamkeit, Akzeptanz, Entspannung, Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge eine ganz wesentliche Verbesserung Ihrer Lebensqualität im alltäglichen Leben erreichen können und wie Sie diese Strategien am besten einsetzen können. Hierbei mache ich konkrete Übungsvorschläge und biete zahlreiche Strategien an, die sich für viele meiner hochsensiblen Klienten in den letzten Jahren als besonders hilfreich erwiesen haben.

An jedes Kapitel schließen sich Gespräche mit hochsensiblen Männern an. Darin beschreiben sie, wie sich ihr Temperament auf verschiedene Lebensbereiche wie Beruf,

Sexualität und Beziehungen auswirkt und wie sie gelernt habe, damit gut umzugehen und ihre Disposition bestmöglich für sich zu nutzen. Den Abschluss des Buches bildet ein persönliches Gespräch zwischen Elaine Aron und mir über hochsensible Männer.

Als Psychotherapeut liegt es natürlich auch in meiner Natur, Ihnen im Verlauf des Buches viele Fragen zu stellen und dadurch eine Auseinandersetzung, einen inneren Prozess in Ihnen anzuregen, anstatt Ihnen ausschließlich direktiv Strategien zu vermitteln. Was ich mir letztlich aber hauptsächlich wünsche, ist, dass Sie sich nach dem Lesen des Buches darin bestärkt fühlen, sich als hochsensibler Mann so anzunehmen, wie Sie sind, und gelernt haben, für sich selbst in Ihrem Alltag gut zu sorgen. Dabei würde mich besonders freuen, wenn durch das Buch ein vielleicht bisher vorhandenes Gefühl von „nicht richtig sein“ bei Ihnen abnehmen würde und Sie Ihre sensible Seite mehr mögen würden. Auch wenn mir die Grenzen eines Ratgebers bewusst sind, so glaube ich auch an die Kraft und Wirkung von Büchern, die oft feine, aber weitreichende Spuren in uns hinterlassen können.

# Teil I

Das Phänomen  
Hochsensibilität

