

PATRICIA ZURITA ONA

Aus der emotionalen Achterbahn aussteigen

ACT für Hochsensible

Aus dem amerikanischen Englisch
übersetzt von Christine Bendner

Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau



*Dieses Buch ist allen Hochsensiblen gewidmet,
mit denen ich gearbeitet habe.
Sie sind nicht falsch und sie sind nicht allein.
Sie sind einfach nur so gestrickt, dass sie eine Menge fühlen.*

Inhalt

Einleitung	9
------------	---

Teil I: Leben mit Hochsensibilität

1 Bin ich emotional hochsensibel?	15
2 Warum Ihre »schnellen Lösungen« nicht funktionieren	22
3 Neue Chancen: Akzeptanz- und Commitment-Therapie für Hochsensible	31
4 Ihre Werte klären	34

Teil II: Ich und meine Gefühle

5 Was sind Emotionen?	45
6 Welche Funktion erfüllen Emotionen?	58
7 Eine emotionale Strategie bewusst wählen	64
8 Achtung, Bauchgefühle!	69
9 Gefühle über Gefühle	73
10 Das Schlechte-Laune-Städtchen	76
11 Die Stadt der Isolation	86
12 Der emotionale Dreiklang	94
13 Die Entscheidung, zu fühlen	105
14 Zusammenfassung	109

Teil III: Ich und meine innere Stimme

15 Die »Geburt« Ihrer inneren Stimme	115
16 »Klebrige« Gedanken über Gefühle	123
17 Die Erfindungen Ihrer inneren Stimme	128
18 Geschichten	140
19 Zusammenfassung	150

Teil IV: Ich und mein Körper

20	Wie will ich für mich sorgen?	157
21	Wie das Gehirn auf Gefahr reagiert	160
22	Aufmerksamkeit und das vollbeschäftigte Gehirn	167
23	Das Selbstberuhigungsland	171
24	Zusammenfassung	177

Teil V: Ich und die Menschen, die mir etwas bedeuten

25	Beziehungen sind ein schwieriges Geschäft	183
26	Ihre Beziehung zu Beziehungen: Bindungsstile	188
27	Nonverbale Kommunikation: Ihr Körper, Ihre Haltung, Ihr Gesicht, Ihre Stimme	195
28	Konflikte in Beziehungen	200
29	In Ihrer Haut: Interessierte und empathische Verhaltensweisen	216
30	Feedback geben und empfangen	221
31	Zusammenfassung	226

Teil VI: Ich in diesem Moment

32	Alles dreht sich um Achtsamkeit	231
33	Achtsamkeit in Aktion	236
34	Zusammenfassung	243

Teil VII: Ich, meine neue Landkarte und die Welt, in der wir leben

35	Es gibt katastrophale Momente im Leben	247
36	Ihr Tipping Point	254
37	Abschließende Zusammenfassung	262

Anhang

	Über dieses Buches hinaus	265
	Literaturhinweise	273
	Über die Autorin	279

Einleitung

Wir alle kennen Situationen, in denen wir von unseren Gefühlen überwältigt worden sind; sie haben uns aufgewühlt oder niedergedrückt und in alle Richtungen gestoßen. Das Problem ist, dass Millionen Menschen täglich damit zu kämpfen haben, ihre Emotionen unter Kontrolle zu bringen oder zu regulieren – nicht nur ab und zu, sondern fast ununterbrochen. Ich nenne sie »emotional Hochsensible«.

Sie hatte ich beim Schreiben dieses Buches vor Augen, ihre täglichen Kämpfe und all das, was sie in ihrem Leben durchmachen. Wenn Sie es lesen, werden Sie sehen, dass es auf diesen Seiten um die grundlegenden Herausforderungen geht, mit denen emotional hochsensible Menschen konfrontiert sind. Anstatt »Pflaster draufzukleben«, die nur vorübergehend Linderung verschaffen, geht es darum, ihnen Schritt für Schritt zu zeigen, wie man aufhören kann, in der Verzweiflung zu leben, die durch dieses ganze emotionale Getöse verursacht wird, dem sie ständig ausgesetzt sind.

Die in diesem Buch vorgestellten Methoden und Skills basieren auf der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT), einem empirisch unterstützten Ansatz, der neueste Erkenntnisse aus der Emotionsforschung, der Bindungsforschung und der Affektiven Neurowissenschaft

beinhaltet. Als Therapeutin, die täglich von Klienten konsultiert wird, kann ich Ihnen sagen, dass das Schreiben dieses Buches das Highlight im letzten Jahr war, denn:

- Ich studierte die wissenschaftlichen Arbeiten von Dr. Antonio Damasio (1994) bis Dr. Lisa Feldman Barret (2017) auf dem Gebiet der Affektiven Neurowissenschaft und alles dazwischen.
- Ich langweilte meine Freundinnen und Freunde mit »nerdigen« Ausführungen über verschiedene Arten der Gefühlsregulierung und schwelgte in den Texten von Dr. Daniel Siegel und der Neurobiologie der Bindung.
- Ich tauchte in die Arbeiten von Dr. Richard Davidson ein, der jahrelang die emotionale Landschaft unseres Gehirns erforscht hat.
- Ich verschaffte mir einen Überblick über alle klinischen Anwendungen aus unterschiedlichen Therapieansätzen in der Arbeit mit emotional Hochsensiblen.
- Ich quälte meine Studenten mit der Präsentation dieses Buches und den darin vorgestellten Ideen.

Es gibt so viele Dinge im Leben, die außerhalb unserer Kontrolle liegen: Naturkatastrophen, Autounfälle, Menschen, die in eine andere Stadt ziehen, das Altern unseres Körpers. Und selbst wenn wir glauben, wir hätten alles im Griff, bringt das Leben neue, völlig unerwartete Veränderungen. Wir haben keine Kontrolle darüber, was um uns herum passiert oder welche Gefühle diese Ereignisse unmittelbar in uns auslösen, aber wir können wählen, wie wir auf diese überwältigenden, belastenden und unangenehmen Gefühle reagieren wollen, die wir durchleben, wenn die Dinge aus dem Ruder laufen. In diesem Buch geht es darum, Menschen mit hoher Emotionalität zu vermitteln, dass sie ihre Reaktionen *wählen* können, wenn ihre emotionale Maschinerie in Gang kommt und ihr Verhalten zu bestimmen droht.

Ich bin zutiefst überzeugt, dass emotional Hochsensible ein wunderbares Leben verdient haben, und ein wunderbares Leben ist eines, das sie von Augenblick zu Augenblick neu wählen. Es ist nicht das, das von ihrer emotionalen Maschinerie bestimmt wird.

Ich hoffe, dass Sie dieses Buch hilfreich finden, es gerne lesen und die Dinge praktizieren, die Sie dabei täglich lernen werden. Gute Reise!

Herzlich,

Patricia Zurita Ona

Teil I

Leben mit Hochsensibilität

Bin ich emotional hochsensibel?

Hat man Ihnen gesagt, dass Sie zu sensibel sind oder dass Sie aus allem ein großes Gefühlsdrama machen? Fühlen Sie sich manchmal von Ihren Gefühlen überwältigt, so als sei ein Knopf für Wut, Angst, Schuld, Traurigkeit oder andere Gefühle bis zum Anschlag aufgedreht worden? Erleben Sie Ihre Gefühle so intensiv, so übermächtig, dass Sie Ihr Verhalten nicht steuern können oder im betreffenden Moment nicht klar denken können?

Bereuen Sie im Nachhinein manchmal Ihr Verhalten, weil Sie in bestimmten Momenten genau das tun, was Sie fühlen? Sind Sie erschöpft vom Auf und Ab und Hin und Her aufgrund Ihrer überwältigenden Emotionen?

Falls Sie auf eine dieser Fragen mit Ja geantwortet haben, kann es gut sein, dass Sie zu den Menschen gehören, die emotional hochsensibel sind.*

* Der Begriff »hochsensibel« meint in diesem Buch stets »emotional hochsensibel«. Er unterscheidet sich damit von der Definition von Elaine Aron, nach der Hochsensibilität neben emotionaler Intensität auch gründliche Informationsverarbeitung, Übererregbarkeit und hohe Sinnessensibilität umfasst.

Wir alle fühlen uns hin und wieder von intensiven Gefühlen überwältigt und wissen nicht, wie wir damit umgehen sollen. Hochsensible erleben ihre Gefühle jedoch so, als hätten sie einen Schalter, mit dem sie an- und ausgeschaltet werden – sie fühlen zu viel, zu schnell und sie reagieren zu schnell, so als hätten diese Gefühle sie zu Boden geschleudert und seien auf ihnen herumgetrampelt. (Die Begriffe »Gefühle« und »Emotionen« werden in diesem Buch austauschbar verwendet. Um Verwirrung zu vermeiden, unterscheiden wir hier aber zwischen Emotionen/Gefühlen und Stimmungen: Eine Stimmung ist ein lang anhaltender Zustand, während eine Emotion oder ein Gefühl eine vorübergehende Erfahrung ist.)

Wenn Sie zu diesen Menschen gehören, steuern Ihre Emotionen Ihr Verhalten an sieben Tagen die Woche, 24 Stunden lang – ohne Ferien oder Feiertage. Fühlen Sie sich beispielsweise schuldig, werden Sie von der Schuld aufgerieben; fühlen Sie sich ängstlich, werden Sie von der Angst zermalmt, und wenn Sie sich traurig fühlen, werden Sie von Traurigkeit überwältigt. Sie erleben Ihre Emotionen schnell und intensiv, glauben jedem Gedanken, jeder Interpretation oder Hypothese, als seien sie die absolute Wahrheit, und dann tun Sie genau das, was Ihre Gefühle Ihnen sagen. Später bereuen Sie Ihr Handeln, weil es Sie verletzt und weil auch die Menschen, die Ihnen am Herzen liegen, verletzt werden.

Dieser Tanz mit Ihren Gefühlen – auf und ab, hin und her, vor und zurück – ist anstrengend und Sie stellen fest, dass es in Ihrem Leben viele zerbrochene Beziehungen und viel Einsamkeit gibt; Sie haben Schwierigkeiten, länger auf einer Arbeitsstelle zu bleiben und vielleicht haben Sie sogar schon mal Selbstmordgedanken gehabt. Es ist nicht leicht für Sie und es ist nicht leicht für die Menschen, mit denen Sie in Beziehung stehen.

Als Hochsensible/r haben Sie Schwierigkeiten mit der Steuerung Ihrer Emotionen – wie alle Menschen manchmal –, aber aufgrund Ihrer Konstitution erleben Sie alle Gefühle am Anschlag, voll aufgedreht, und bleiben trotz all Ihrer Bemühungen oft in einer Reaktionskette stecken, bei der Emotion auf Emotion folgt. Tag für Tag. Sie fragen sich vielleicht ...

Wie bin ich zu einem emotional hochsensiblen Menschen geworden?



»An meinem fünfunddreißigsten Geburtstag wollten mein Freund und ich gemeinsam eine Party geben. Diese Beziehung war mein fünfter Versuch, mit jemandem, den ich liebte, ein Familienleben hinzubekommen. Ich hatte ihn im Internet auf einem Dating-Portal kennengelernt und nachdem wir uns acht Monate lang beschnuppert hatten, war ich überzeugt, dass er der Richtige war. Wir haben viel gestritten, manchmal stunden-, tage- und sogar wochenlang, aber ich glaubte dennoch, dass er der Richtige sei. Am Tag meines Geburtstags war ich wirklich verärgert, weil er mir nicht so viel half, wie ich es wollte. Ich wurde so wütend, dass ich anfing, ihn anzuschreien und Schimpfwörter an den Kopf zu werfen. Ich beklagte mich darüber, dass er mir nie helfen würde, dass er ein schlampiger Kerl sei und anscheinend nichts richtig machen konnte, nicht einmal bei einer so einfachen Sache wie der Vorbereitung einer Party. Ich war so wütend, dass ich die Wohnung verließ und mich für eine Stunde ins Café nebenan setzte. Dort saß ich weinend und schrieb ihm Nachrichten, immer noch voller Wut. Als ich in die Wohnung zurückkehrte, war mein Freund verschwunden und mit ihm seine wichtigsten Sachen. Auf dem Dielenboden fand ich einen Zettel, auf dem stand: »Acht Monate lang habe ich dich gebeten, auf deine Wut zu achten, darauf, wie du mich behandelst, wenn du wütend bist, und sogar, wenn ich hier in Liebe mit dir zusammen bin, bist du dazu nicht fähig. Das macht mir Angst und ich kann mir das nicht antun. Ich bin draußen, ich bin mit dieser Beziehung fertig.«

EINE HOCHSENSIBLE

Haben Sie schon einmal in Staceys Haut gesteckt? Trotz ihres Wunsches, sich ein Familienleben aufzubauen, bestimmten ihre Emotionen ihr Handeln in dieser Beziehung, 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche, und sie erlebte schließlich, wie ihre fünfte Beziehung zerbrach. Warum passiert ihr das immer wieder? Was bringt sie dazu, so oft und so schnell wütend auf ihren Freund zu werden?

Die Antwort auf diese Frage beinhaltet drei Aspekte, die Staceys Verhalten erklären: 1) ihr Temperament, 2) ihr limbisches System und 3) ihre Lerngeschichte.

IHR TEMPERAMENT

Ihre genetische Prädisposition bestimmt die Art Ihrer emotionalen Ausgangslage, von der aus Sie auf Ihre innere und äußere Welt reagieren: Wir nennen das »Temperament«. Manche Menschen sind so »verkabelt«, dass sie die Dinge mental »scharfstellen« (*sharpeners*) und entsprechend agieren, andere neigen eher dazu, Erfahrungen und Erinnerungen zu nivellieren (*levellers*). Letztere sind gewöhnlich entspannter und ausgeglichener oder mehr »*mellow-yellow*«, wie meine Studierenden einmal sagten, und es muss schon einiges passieren, bevor von ihnen eine Reaktion kommt. Auf der anderen Seite sind »Sharpener« gewöhnlich empfindsamer, nehmen mehr Anteil und sind beeindruckbarer. Sie reagieren stärker auf ihre Umgebung, auf den Gesichtsausdruck und die Tonlage anderer Menschen, auf Sinnesreize und so weiter. Emotional hochsensible Menschen sind in der Regel vom Temperament her »Sharpener«.

IHR LIMBISCHES SYSTEM

Das limbische System ist jener Bereich des Gehirns, der für die emotionale Verarbeitung zuständig ist, und es hat eine Reihe von Strukturen, die miteinander interagieren. Zwei Organe spielen hier eine Schlüsselrolle: die Amygdala und der Hippocampus.

Die Amygdala, obwohl nicht größer als eine Mandel, ist extrem wirkmächtig und warnt uns, wenn eine Situation als bedrohlich empfunden wird. Sie signalisiert »Gefahr«, löst Alarm in unserem Gehirn aus und zwingt uns zu sofortigen Maßnahmen. Der Hippocampus speichert die spezifischen Aspekte einer Situation, einschließlich der trockenen Fakten und fungiert im Grunde als Gedächtnis des limbischen Systems. Als »Sicherheitspersonal« prüfen die Amygdala und der Hippocampus gemeinsam, ob eine aktuelle Situation mit einem früheren gefährlichen Erlebnis übereinstimmt oder ihm ähnelt und wenn es eine Übereinstimmung gibt, löst die Amygdala Alarm aus, dass Gefahr droht. Es ist, als ob Ihr Körper eine Feuerwehresirene hört oder ein Auto, das Sie beim Überqueren der Straße anhupt. Das Problem bei der Interaktion zwischen Hippocampus und Amygdala besteht darin, dass es angesichts von Hunderten von Erfahrungen, die man an einem beliebigen Tag macht, meistens Informationsbruchstücke, Situationen und Ereignisse in der Gegenwart gibt, die mit vergangenen Erfahrungen verknüpft sind und als unangenehm, riskant oder bedrohlich wahrgenommen wurden. Aufgrund dieser Verbindung zwischen der Vergangenheit und der Gegenwart wird der Feueralarm Ihres limbischen Systems immer wieder aktiviert, auch wenn Sie in diesem Moment nicht in Gefahr sind.

Verschiedene neurologische Studien haben nachgewiesen, dass emotional hochsensible Menschen eine überaktive Amygdala haben, was erklärt, warum sie in unterschiedlichsten Situationen oft sowohl emotional als auch in ihrem Handeln zu erhöhter Reaktivität neigen; Hochsensible sind, kurz gesagt, biologisch prädisponiert, zu viel zu schnell zu fühlen und sich im Moment reaktiv zu verhalten.

IHRE LERNGESCHICHTE

Haben Sie jemals an einem Einführungskurs zu Emotionen teilgenommen? Natürlich nicht, denn wir lernen durchs Leben. Seit Ihrer Geburt lernen Sie durch jede einzelne Erfahrung und Begegnung. Als Baby haben

Sie über Ihre Sinne etwas über die Welt gelernt; es ist eine sinnliche Welt, die auf all dem basiert, was das Kind sieht, hört, berührt, schmeckt und riecht. Wenn es dann sprechen lernt, setzt sich seine Lernerfahrung durch den Gebrauch der Sprache fort, und dadurch, dass es symbolisch alle möglichen Assoziationen, Beziehungen und Verbindungen herstellt: aus Wörtern, Sätzen, Erinnerungen und so weiter. Sie lernen ständig, in jedem Moment, ohne Pause. Manchmal nimmt man Informationen auf, weil man sie explizit vermittelt bekommt oder indem man selbst danach sucht, zu anderen Zeiten ist man Informationen einfach ausgesetzt, derer man noch nicht einmal voll gewahr ist. Können Sie sich vorstellen, wie viele Informationen Sie in diesem Augenblick in Ihrem Kopf haben, Dinge, die Sie bewusst wissen, und Dinge, von denen Sie nicht wissen, dass Sie sie wissen?

Als Mensch, der Gefühle intensiv erlebt, haben Sie gelernt, sich in Ihrer emotionalen Landschaft auf der Grundlage aller direkten und indirekten Informationen zurechtzufinden, die Sie von den Menschen um Sie herum erhalten haben, von den verschiedenen Beziehungen, die Sie eingegangen sind, und von all den gesellschaftlichen Botschaften über die »richtige« Art und Weise, Emotionen zu verarbeiten: Es ist Ihre Lerngeschichte.

Zum Beispiel erinnerte sich Stacey an Situationen, in denen ihr Bruder, als sie zirka elf Jahre alt war, mit ihren Lieblingsspielsachen spielte oder ihre Mutter ihr keinen Nachtschub gab oder ihr Vater sie nicht zum Schwimmen mitnehmen wollte. Sie war empört und schrie alle aus vollem Hals an, bis die anderen aufgaben und auf ihre Wünsche oder Bedürfnisse eingingen.

Stacey sagte, sie habe nicht gewusst, was sie sonst hätte tun können, um zu bekommen, was sie brauchte, weil sie das Gefühl hatte, dass ihr, der kleinen Tochter, niemand zuhörte. Stacey lernte, so gut sie eben konnte, mit intensiven Wutgefühlen und anderen Emotionen umzugehen, und das wurde Teil ihrer Lerngeschichte. Später nahm sie manchmal Drogen oder ritzte sich die Arme auf, weil sie die Intensität und den Stress,

die mit Gefühlen wie Wut, Verletzlichkeit oder Enttäuschung verbunden waren, nicht ertragen konnte. Oder sie versuchte, sich ihre inneren Kämpfe zu erklären, indem sie anderen die Schuld gab.

Es ist die Interaktion zwischen Ihrem Temperament, Ihrem limbischen System und Ihrer Lerngeschichte, die Ihre persönliche Signatur als Hochsensible/r erzeugt.

Es erfordert Mut, in Ihrer Haut zu stecken

Es ist wirklich schwer, dieses Wechselbad der Gefühle auszuhalten – auf und ab, hin und her und wieder auf und ab – wenn Ihr emotionaler Schalter eingeschaltet ist, der Sie in eine emotionale Hölle schleudert, und Ihr limbisches System arbeitet hart, um Ihre Aufmerksamkeit zu bekommen. Es erzeugt in Ihrem Körper einen bestimmten Handlungsimpuls und drängt Sie zur sofortigen Umsetzung. Es ist hart — wirklich hart.

Niemand weiß, was wirklich in Ihrem Innern vorgeht, wenn Ihre emotionale Maschinerie aktiviert wird, und welche Anstrengungen es Sie kostet, nicht zu tun, was diese nervigen und schrecklichen Gefühle von Ihnen fordern. Es erfordert tatsächlich Mut, in Ihrer Haut zu stecken und mit Ihren Gefühlen umzugehen, angesichts des geringen Spielraums, den Ihre Amygdala Ihnen in jedem beliebigen Moment lässt. Viele Hochsensible greifen bei dem Versuch, ihre intensiven Emotionen unter Kontrolle zu bringen, auf Reaktionen zurück, die alles andere als konstruktiv sind. Ich nenne sie »schnelle Lösungen«, weil sie vielleicht kurzfristig funktionieren. Langfristig bringen sie aber noch mehr Schwierigkeiten. Diese wenig hilfreichen – und sogar riskanten – Reaktionen sind unser Thema im nächsten Kapitel.

Kapitel 2

Warum Ihre »schnellen Lösungen« nicht funktionieren

Wenn Ihre emotionale Maschinerie in Gang gesetzt wird, durchleben Sie ein Gefühl nach dem anderen – es ist wie eine emotionale Kettenreaktion – und wenn einige dieser Gefühle unangenehm sind, werden Sie natürlich, wie jeder Mensch, alles tun, um Ihr Unbehagen unmittelbar zu unterdrücken, abzumildern oder zu neutralisieren. Wir alle tun Dinge, die sich sofort auszahlen, besonders, wenn wir in Bedrängnis sind. Es ist, als ob es attraktiver wäre, heute ein Angebot von 100 Euro für einen Vortrag zu bekommen, als in der nächsten Woche ein Angebot von 150 Euro für denselben Vortrag.

Der Versuch, Gefühle durch schnelle Lösungen unter Kontrolle zu bringen

Hochsensible tun in bester Absicht, was sie nur können, um ihrer bedrückenden Gefühle Herr zu werden, und manchmal bringen sie sie mit schnellen Lösungen unter Kontrolle. Schauen wir uns jede einzelne kurz an.

SCOTCH, SEX, ARBEIT UND SCHOKOLADE



Es ist Montagabend, 23 Uhr. Jeff kehrt nach einem langen Arbeitstag nach Hause zurück und freut sich auf sein Abendessen. Zu Hause erwartet ihn Bob und fragt nach der Begrüßung: »Warum hast du heute Nachmittag nicht auf meine Nachricht geantwortet?« Jeff wirft ihm einen kurzen Blick zu und obwohl er müde ist, wird er wütend und schreit ihn an: »Ist das deine Begrüßung an einem Montagabend um 11, wenn ich nach einem langen Arbeitstag nach Hause komme? Das ist einfach unerträglich. Ich weiß nicht, was ich noch mit dir machen soll, und natürlich wirst du jetzt gleich deinen Dackelblick aufsetzen und mir das Gefühl geben, es sei meine Schuld, dass wir streiten. Warum hältst du nicht einfach deinen Mund?« Bob antwortet nicht und geht schnell in Richtung Wohnzimmer. Jeff setzt Bob nun eine Stunde lang auseinander, dass er oft zur falschen Zeit das Falsche sagt und dass er sich mit einem guten Drink entspannen solle, weil es ihm helfen würde, sich zu kontrollieren und einzuschlafen. Bob sagt kein Wort; er fühlt sich wie gelähmt, verwirrt und betäubt. Er schaut auf sein Handy und liest seine Textnachricht vom Nachmittag: »Um wieviel Uhr kommst du heute nach Hause, damit ich das Essen rechtzeitig für uns fertig haben kann?« Jeff fährt fort zu trinken und sich über Bobs unangebrachte Nachricht zu beklagen.

Hier ist das Problem: Irgendwann haben Sie gelernt, mit den emotionalen Turbulenzen, die der Umgang mit anderen Menschen oder schwierige Lebenssituationen mit sich bringen können, umzugehen, indem Sie auf schnelle »Lösungen« zurückgreifen, die sich im Augenblick einfach gut anfühlen, Sie von Ihrem Schmerz ablenken und ihn sogar für eine Weile verschwinden lassen. All diese schnellen Lösungen wie Trinken, sexuelle Aktivitäten oder exzessives Arbeiten funktionieren so gut und fühlen sich so gut an, dass Sie immer wieder darauf zurückgreifen. In gewissem Sinne »überlernen« Sie sie.

»WENN DU FRÖHLICH BIST, DANN ISS EINEN SNACK«

Als ich kürzlich über die verschiedenen Strategien nachdachte, die eine meiner Klientinnen bei Schwierigkeiten mit ihrem Chef anwandte, erinnerte ich mich an einen alten Werbespot der *Weight Watchers*. Kennen Sie diesen Song noch? »Wenn du fröhlich bist, dann klatsche in die Hand ...« In dem Werbespot war das Lied abgewandelt worden in:

»Wenn du fröhlich bist, dann iss einen Snack
Wenn du wütend bist, dann iss einen Snack
Wenn du traurig bist, dann iss einen Snack«

Wenn Sie sich verletzt fühlen oder leiden, ist es verständlich, dass Sie alles tun, um Ihr Unbehagen loszuwerden, und die Flucht an einen Ort, der angenehmer und erfreulicher ist, ist immer eine Option. Flüchten Sie manchmal vor einem unangenehmen oder verstörenden Gefühl, indem Sie Ihre Lieblingssnacks oder Süßigkeiten oder Lieblingsgerichte essen, um sich zu beruhigen? Oder versuchen Sie, diese niederschmetternden Gefühle in den Griff zu bekommen, indem Sie es vermeiden zu essen oder jeden Bissen zählen?

Verstörende oder Stress erzeugende Gefühle werden durch alle möglichen äußeren Ereignisse oder inneren Prozesse ausgelöst. Manchmal

bekommen Hochsensible unangenehme Gefühle, wenn sie ihren Körper oder bestimmte Körperbereiche betrachten, oder haben unangenehme Körperempfindungen beim Anblick verschiedener Lebensmittel und Speisen.

»SHOPPEN«



Jedes Mal, wenn Anastasia mit ihrer Mutter gestritten hatte und sich dadurch frustriert fühlte, fuhr sie schnell ins Einkaufszentrum, um sich ein Paar Schuhe oder eine Handtasche zu kaufen. In ihrem Schrank befanden sich über zwanzig Handtaschen angesagter Marken und dreißig Paar Stilettos im Wert von insgesamt 25.000 Dollar.

Als Anastasia vor sechs Monaten ihren Job verlor, zog sie wieder zu ihren Eltern, weil sie die Lebenshaltungskosten nicht mehr allein tragen konnte, und sie belegte Online-Kurse, um ihre Karrierechancen zu verbessern. 25.000 Dollar für Handtaschen und Schuhe auszugeben lag deutlich über dem, was sie sich finanziell leisten konnte.

Anastasia hatte seit vielen Jahren Probleme mit ihrer Mutter; sie hatte das Gefühl, weder gesehen noch gehört zu werden und litt unter den Vergleichen mit ihrer Schwester. Jedes Mal, wenn sie einen Streit hatten, ganz gleich, wie er begonnen hatte, fühlte sich Anastasia, als ob in ihrem Körper ein Feuer entfacht würde und sie konnte das sogar äußerlich wahrnehmen, wenn sie sich im Spiegel betrachtete. »Es ist in dem Moment eine Mischung aus Gefühlen der Wut und Frustration«, sagte sie. Im Laufe der Jahre lernte Anastasia, dieser emotionalen Hölle zu entfliehen, indem sie sich mit Dingen beruhigte, an denen sie am meisten Freude hatte: Handtaschen und Stilettos. Auch wenn sie sich das nicht leisten konnte, war es eine schnelle Lösung.

Waren Sie jemals in Anastasias Lage?

Über die Autorin

Dr. Patricia E. Zurita Ona arbeitet seit vielen Jahren mit der Acceptance- und Commitment-Therapie (ACT). Sie ist Klinische Psychologin, die sich auf Zwangserkrankungen, Traumata, alle Formen von Angst- und verwandten Zuständen sowie Probleme mit emotionaler Dysregulation bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen spezialisiert hat. Sie ist Leiterin und Gründerin des *East Bay Behavior Therapy Center*, einem privaten Therapiezentrum in Walnut Creek, Kalifornien. Neben ihrer Privatpraxis ist Dr. Z. Mitglied der Klinischen Fakultät des *Wright Institute* und nimmt regelmäßig an nationalen und internationalen Konferenzen teil.

Arbor Verlagsprogramm

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Patricia Zurita Ona

www.arbor-verlag.de/patricia-zurita-ona

Arbor Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden VertreterInnen achtsamkeitsbasierter Verfahren. Zudem informiert sie über aktuelle Entwicklungen in diesem Bereich und trägt Achtsamkeit auf diese Weise nachhaltig in die Gesellschaft. Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de

Arbor Online-Center

Mit dieser Plattform hat Arbor einen virtuellen Ort der Inspiration und des Lernens rund um das Thema Achtsamkeit geschaffen. Lernen Sie die AutorInnen unserer Bücher und die ReferentInnen unserer Veranstaltungen kennen: in Interviews, Vorträgen, Meditationsübungen, Webinaren, Podcasts sowie Online-Kursen und zahlreichen weiteren Ressourcen.

www.arbor-online-center.de