

# EINLEITUNG

Ich habe nicht nur ein rein wissenschaftliches Interesse an den Auswirkungen der ererbten Charaktereigenschaft Hochsensibilität auf Liebesbeziehungen. Ich habe sie selbst erfahren, und ich habe daraus gelernt – ob ich wollte oder nicht. Mein eigener Fall zeigt nur eine Möglichkeit auf, wie Sensibilität eine Beziehung beeinflussen kann, doch diese Erfahrung hat dazu beigetragen, dass ich ein tiefes Verständnis für diesen bisher wenig beachteten Einfluss entwickelt habe.

## Unterschiedliche Wesensmerkmale

Mein Ehemann Art, ein Sozialpsychologe, ist ein ruheloser Mensch. Wenn er allein einen Spaziergang macht, setzt er einen Walkman auf. Lieber geht er allerdings mit mir los.

Ich hingegen gehe gern allein spazieren. Und ich kann fünf Stunden Auto fahren, ohne dabei das Radio anzustellen. Ich denke dann einfach nur nach.

Unter Druck reagiert Art großartig. Es gibt niemanden, den ich in einer Krisensituation lieber an meiner Seite hätte; er scheut sich nicht davor und regelt alles. Aber er kann auch hundert Mal den gleichen Raum betreten, ohne zu bemerken, dass es gemüthlicher wäre, wenn er die Neonbeleuchtung ausknipsen und den Teppichvorleger gerade rücken würde. Ich habe eine natürliche

Begabung dafür, die feinen Unterschiede zu erkennen, die eine Situation verbessern können.

Wenn wir an einer Konferenz teilnehmen, mischt er sich vom Frühstück an bis zwei Uhr morgens unter die Leute und wandert von Gruppe zu Gruppe. Ich besuche die Sitzungen, begleite ihn vielleicht zum Abendessen oder auf eine Party, halte mich aber ansonsten meist in meinem Zimmer auf, mache Spaziergänge oder führe eine lange Unterhaltung mit einem anderen Einzelgänger. Für Art ist jede Handlung von spiritueller Bedeutung. Das Alltagsleben ist ihm heilig. Ich verspüre dagegen immer das Bedürfnis, mich zurückzuziehen. Ich fühle mich hin- und hergerissen zwischen äußeren Zwängen und der inhaltsreichen, geistig spannenden Welt, zu der ich nur Zugang finde, wenn ich mich nach innen wende.

Ich necke ihn noch immer damit, dass er mich einmal fragte, wo ich den wunderschönen *neuen* Druck in der Küche gefunden hätte, der dort bereits seit eineinhalb Jahren hing. Er zieht mich so gut wie nie auf – ich würde es mir allzu sehr zu Herzen nehmen.

Wir können beide sechzehn Stunden durcharbeiten, wenn es sein muss. Ich hasse es; für ihn ist es in Ordnung. Wenn ich zu Bett gehe, bin ich hellwach und zu überstimuliert, um einzuschlafen. Er legt sich an meine Seite, und eine halbe Minute später schläft er tief und fest wie ein Grizzlybär im Winter.

Art träumt nicht so oft wie ich. Er hat schöne Träume, oder sie handeln von Dingen, die er regeln muss. Meine Träume sind sehr intensiv, manchmal auch beunruhigend.

Jahrelang hielten wir mich daher für seltsam stark gefühlsbetont, während er uns als Mensch galt, den nichts *wirklich* berührt. Aber natürlich dachte ich auch hier wieder viel intensiver über alles nach als er. Ich wusste nicht, ob ich mich als krank und ihn als Ausbund an psychischer Gesundheit betrachten sollte, oder ob ich mich lieber als Genie empfinden sollte, eingeengt durch einen Ehemann, der auf frustrierende Weise oberflächlich und unsensibel war. Unter Berücksichtigung dieser zwei Gesichts-

punkte, zog ich es vor, bei mir selbst das Problem zu suchen. Ich wünschte mir so sehr, meinen Mann zu lieben. Aber manchmal sehnte ich mich nach einem tiefgründigeren Partner, der mich vielleicht Gott näher bringen könnte. Art hätte es wahrscheinlich vorgezogen, eine spontanere, kontaktfreudigere Partnerin an seiner Seite zu haben – jemanden, der mehr redete und mehr Freude am Leben hatte. Aber ihn störte es nicht wirklich, dass wir verschieden waren. Mich schon.

Und ich war auch mit mir selbst unzufrieden. Ich dachte allen Ernstes, dass etwas mit mir nicht stimme, obwohl ich Art zugute halten muss, dass er nie dieser Ansicht war. Er mochte meine Intensität, Kreativität und Intuition, meine Vorliebe für tief sinnige Gedanken und Unterhaltungen, meine Beobachtungsgabe für Feinheiten und meine intensiven Gefühle. Ich betrachtete diese als annehmbare äußere Zeichen eines schrecklichen, verborgenen Makels, dessen ich mir schon mein Leben lang bewusst gewesen war. Aus meiner Sicht liebte er mich wie durch ein Wunder trotzdem.

In anderen Bereichen sind wir natürlich nicht vollkommen verschieden. Dieses Buch handelt auch nicht nur von Liebesbeziehungen zwischen hochsensiblen (HSP) und nicht hochsensiblen Menschen (Nicht-HSP). Es geht auch um HSP, die sich selbst und einander lieben. Außerdem ist Art auch nicht ausgesprochen unsensibel. Er ist sehr gewissenhaft und stets bemüht, mit dem Innenleben anderer Menschen und seinem eigenen im Einklang zu sein. In dem HSP-Selbsttest auf Seite 27ff. beantwortete er neun Punkte mit Z für „zutreffend“ – das ist ein mittlerer Wert. (Mittelwerte sind nicht die am häufigsten vorkommenden – meistens sind Menschen entweder HSP oder nicht.) Und er liebt Liebe, Vertrautheit, Nähe. Tatsächlich waren und sind auch das Hauptgebiet unserer wissenschaftlichen Forschungen Liebe und enge Beziehungen.

Trotzdem war ich mir in meinem Privatleben bis vor wenigen Jahren nicht immer sicher, ob ich jemandem nahe sein wollte oder

konnte. Meistens hielt ich meine negativen Gedanken zurück – sie galten mir als ein weiterer Aspekt meines scheinbaren Makels –, bis in einer Midlife-Crisis alles hervorbrach. Diese Zeit war sehr schwer für Art, denn ich sagte ihm sehr unverblümt, womit ich nicht zufrieden war. Aber das ermöglichte mir auch, eine Lösung für unsere Schwierigkeiten zu finden und dieses Buch zu schreiben.

## Zugang zu Hochsensiblen finden

Der Durchbruch kam, als der Psychotherapeut, den ich zu dieser Zeit aufsuchte, beiläufig erwähnte, dass ich hochsensibel sei. Da ging mir ein Licht auf. Konnte es sich dabei um meinen scheinbaren Makel handeln? Und war es etwa gar kein Makel? So begann ich mit meinen Studien über hochsensible Menschen.

Für diejenigen, denen dieser Begriff noch neu ist: HSP sind die 15 bis 20 Prozent der menschlichen Bevölkerung, die mit einem Nervensystem geboren wurden, das genetisch bedingt dazu führt, dass sie Feinheiten besser wahrnehmen. Sie neigen eher dazu, sich tiefgründige Gedanken über innere Erlebnisse zu machen, und werden daher unvermeidlicherweise leichter von äußeren Erlebnissen überwältigt. Auf die Details dieses Wesenszugs werden wir in Kapitel 1 näher eingehen. Übrigens handelt es sich hier nicht nur um meine Vorstellung, sondern um eine Auffassung, die auch durch Studien von anderen belegt wurde. Es ist wichtig zu verstehen, dass ich hier nicht von einer kleinen Macke rede, sondern von einem bedeutenden, normalen, ererbten Unterschied in den Funktionen des gesamten Nervensystems, der jeden Aspekt des Lebens beeinflusst. Etwa ein Fünftel der Bevölkerung ist davon betroffen, und in gewissem Maße liegt der Prozentsatz noch höher. Werden Menschen nämlich zufällig zusammengeführt, liegt die Wahrscheinlichkeit, dass die Partnerschaft von diesem Wesenszug betroffen ist, bei mindestens 36 Prozent.

Für Sie ist jetzt natürlich wichtig, herauszufinden, ob Sie und/oder Ihr Partner eine HSP sind. Machen Sie den Selbst- und Partnertest auf Seite 27 sowie den Test auf Seite 34. In diesem zweiten Teil geht es um einen weiteren ererbten Wesenszug, der ebenfalls in Kapitel 1 besprochen wird: Sensation Seeking\*. Übrigens werden ebenso viele Männer wie Frauen hochsensibel geboren, obwohl Frauen häufig per se als empfindsam und empfänglich für Feinheiten stereotypisiert werden, während Männer als hart und wenig aufmerksam gelten. Klischeevorstellungen betreffend Männer, Frauen und Sensibilität werden in Kapitel 2 behandelt.

Ich habe viele Menschen interviewt, Untersuchungen durchgeführt, mich mit Tausenden beraten und Fragebögen gesammelt, und ich stellte fest, dass dadurch mein eigenes Leben und meine Ehe viel mehr Sinn erhielten. Nach und nach konnte ich mich selbst und meinen Mann immer stärker lieben und respektieren, so verschieden wir auch sein mögen. Tatsächlich erkenne ich jetzt, dass die Konfrontation mit den tiefverwurzelten Unterschieden unserer Wesensart zur Entwicklung unseres Charakters beigetragen und auf unvergleichbare Weise Leidenschaft und Freude in unser Leben gebracht hat.

Ich spreche in diesem Buch von meiner persönlichen Erfahrung und der starken Überzeugung, dass wir HSP und unsere Partner Hilfe dabei benötigen, die Bedeutung unserer sehr intensiven Gefühle und unserer Verschiedenartigkeit zu durchdenken. Ohne diese Hilfe können Liebe und enge Beziehungen bei HSP bittere Enttäuschung hervorrufen, und dann können wir auch anderen unabsichtlich Schmerz zufügen. Gewährt man uns Hilfe sind wir HSP jedoch auf ideale Weise dafür geschaffen, unserer Familie und der Welt ein ungewöhnlich großzügiges Maß an Liebe zu geben.

---

\* Der Begriff „Sensation Seeking“ wird von Marvin Zuckerman in dessen Buch *Impulsive Unsocialized Sensation Seeking: The Biological Foundations of a Basic Dimension of Personality* beschrieben. Im Deutschen kann man von „sensationssüchtig“ im Sinne eines starken Bedürfnisses nach neuen, abwechslungsreichen, intensiven Eindrücken und Erfahrungen sprechen. E. N. Aron geht auf dieses Wesensmerkmal ausführlich auf Seite 58ff. ein. (Anm. d. Red.)

## Welche Rolle spielen unsere Gene?

Ich würde niemals behaupten, dass es entscheidend für Glück oder Erfolg in Beziehungen ist, ob man eine HSP ist oder nicht. Natürlich mussten Art und ich uns auch mit vielen anderen Aspekten unserer Beziehung beschäftigen, unabhängig von unserer unterschiedlich stark ausgeprägten Sensibilität. Aber ich bin davon überzeugt, dass der Grad der eigenen Sensibilität und der ererbten Wesenszüge im Allgemeinen der am meisten vernachlässigte Faktor ist, wenn es darum geht, den Erfolg oder das Misslingen von Beziehungen zu verstehen.

Das wird anders werden. Obwohl dieses Ergebnis wenig Beachtung fand, haben zum Beispiel die Psychologen Matt McGue und David Lykken<sup>1</sup> von der Universität Minnesota herausgefunden, dass 50 Prozent des Risikos einer Scheidung durch die genetische Veranlagung der Ehepartner bestimmt wird! Auch wenn ich die Bedeutung kritisch sehe, die wir dieser Zahl beimessen sollten, ist der Anteil des genetischen Einflusses erstaunlich. Das Thema wird auch in der Öffentlichkeit bald mehr Aufmerksamkeit erregen, da das Interesse an Genetik in unserer Gesellschaft zunimmt.

Entscheiden Gene tatsächlich, ob Ihre Liebesbeziehungen funktionieren? Offensichtlich nicht, mögen Sie jetzt sagen. Menschen lernen Ansichten und Werte, wenn sie aufwachsen, und sie können diese auch ändern – zum Beispiel, indem sie den Ratschlägen eines Selbsthilfebuches wie diesem folgen. Aber die oben genannte Studie passt zu dem allgemeinen Trend festzustellen, dass der größte Teil Ihrer momentanen psychischen Situation – also zum Beispiel wie glücklich Sie mit Ihrem Job und Ihrem Privatleben sind – das Resultat Ihrer Gene ist, und nicht Ihrer Erfahrungen oder Ihrer Erziehung.

Ich glaube, wir sollten durchaus skeptisch sein, wenn man Genen eine so große Bedeutung beimisst. Erstens sind Ehe und

Scheidung offensichtlich sozialer Natur. (Gene sind sicher nicht dafür verantwortlich, dass es in Kalifornien mehr Scheidungen gibt als in Minnesota.) Zweitens kann die Annahme, dass unser Verhalten von Genen kontrolliert wird, zu einer versteckten, aber auch hinterlistigeren Idee führen: Lassen wir es doch einfach bleiben, Menschen dabei zu helfen, ihr Leben zu ändern, oder sie für ihr Verhalten verantwortlich zu machen, denn die Ärmsten sind ja schon auf diese Weise auf die Welt gekommen. Dann folgen Bezeichnungen für „auf diese Weise“: neurotisch, ängstlich, pessimistisch, nicht sehr intelligent, gewalttätig, an ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung) leidend und so weiter. Ja, es gibt Studien, die zeigen, dass bei alledem Gene ein Faktor sind. Aber auf welche Weise? Und was sollten wir daraus lernen? Und warum leidet bei eineiigen Zwillingen mit identischen Genen oft nur einer unter ererbten Problemen?

Ich mag in den gleichen Wäldern auf Pilzsuche gehen wie die Charakterforscher, die der Meinung sind, dass der Großteil unserer Psyche von Genen bestimmt wird, aber ich komme ganz sicher mit einem anderen Fund nach Hause. Erstens halte ich Beziehungsprobleme immer noch für eine soziale und nicht für eine genetische Angelegenheit. Der Zusammenhang zwischen erblicher Veranlagung und Scheidung bedeutet lediglich, dass etwas in den Genen eines Menschen Einfluss auf seine Beziehungen nimmt. Ich glaube aber, dass es nicht unser ererbtes Temperament ist, das zu Schwierigkeiten führt, sondern dass wir mit einigen Charakterzügen schlecht umgehen. Zweitens, je mehr ich über Temperament erfahre, umso mehr komme ich zu der Überzeugung, dass der Schlüssel, Menschen zu verändern, darin liegt, etwas über die unterschiedlichen Temperamente zu lernen. So setzt man die anderen weniger unter Druck und wird ihnen und sich selbst gegenüber toleranter. Ein Charakterzug ist kein Grund, Menschen unverändert zu lassen und sie als unveränderbar zu betrachten.

Nichtsdestotrotz wird Ihr Scheidungsrisiko zu 50 Prozent von Ihren Genen mitbeeinflusst. Somit sind ererbte Wesenszüge ein sehr wichtiger und bisher vernachlässigter Faktor für die Harmonie von Beziehungen.

## Gebrauchsanweisung für dieses Buch

### VERGESSEN SIE NICHT: MENSCHEN SIND KOMPLIZIERT

Wie jeder, der über Humanpsychologie schreibt, komme auch ich nicht um Verallgemeinerungen herum. HSP sind besonders argwöhnisch, wenn jemand generalisiert, etikettiert oder stereotypisiert, weil wir immer sofort über Implikationen und andere Möglichkeiten nachdenken. Vielleicht sagen Sie gerade zu sich selbst: „Ich dachte, ich sei eine HSP, aber eigentlich bin ich eher wie Art – ich schlafe gut, ich bin extrovertiert, rastlos, optimistisch.“

Tatsächlich gibt es HSP mit all diesen Eigenschaften. Zum Beispiel sind 30 Prozent der HSP in ihrem sozialen Leben extrovertiert. Dank unserer verschiedenen Erfahrungen, der genetischen Vielschichtigkeit und vielleicht auch einer Prise persönlichen Schicksals sind wir alle einzigartige Individuen. Auch jede Beziehung ist einmalig. Also lesen Sie dieses Buch mit Vorbehalt und wählen Sie aus, was für Sie nützlich ist.

Möglicherweise denken Sie auch: „Das hat uns gerade noch gefehlt – wieder eine Grundlage für Vorurteile.“ Gut für Sie. Das ist die unvermeidliche Kehrseite von Verallgemeinerungen – sie werden zu Stereotypen und dann zu Vorurteilen. Wir beginnen zu glauben, HSP seien genau so, und das sei gut, und Nicht-HSP seien wiederum so, und das sei schlecht.

Wir HSP kennen Vorurteile – wenn wir nicht einfach ignoriert werden, werden wir bemitleidet oder als scheu, furchtsam oder neurotisch abstempelt (Wesenszüge, mit denen meiner Meinung nach niemand geboren wird). Natürlich brauchen wir zum Ausgleich eine Extraportion Stolz, das Gefühl, dass wir in einigen Bereichen überlegen sind. Aber mit diesem Buch müssen Sie und ich sehr vorsichtig sein. Wenn wir die Unterschiede akzeptieren möchten, müssen wir lernen, uns selbst zu schätzen, ohne Nicht-Hochsensible abzuwerten. Verwenden Sie dieses Buch also mit Bedacht – und ich bin sicher, das wird Ihnen gelingen. Machen Sie sich aber keine Vorwürfe (wir alle haben solche Ausrutscher), wenn Sie sich selbst oder andere auf einen einzigen Punkt oder einen einzigen Charakterzug reduzieren, oder sich deshalb überlegen oder unterlegen fühlen.

## NUTZEN SIE DIESES BUCH SOWOHL FÜR LIEBES- BEZIEHUNGEN ALS AUCH FÜR FREUNDSCHAFTEN

Obwohl in diesem Buch hauptsächlich Liebesbeziehungen behandelt werden, lieben wir Freunde und Verwandte offensichtlich ebenso stark. Vieles trifft also auf gleiche Weise auf diese Beziehungen zu – sich mit Freunden treffen, engen Kontakt zu Verwandten halten, die Verbindung mit Kollegen vertiefen, sich mit HSP und Nicht-HSP verstehen, die man mag. Ich glaube, dass Liebesbeziehungen auf Dauer nicht halten können, wenn sie nicht durch solche andere Arten von Beziehungen bereichert werden. Kein Partner kann alles für den anderen sein oder alles an ihm gut finden. Und HSP können besonders ausgeprägte, komplizierte Persönlichkeitsmerkmale und Interessen haben, über die sie sprechen möchten und die sie anerkannt sehen wollen. Wenn Ihr Partner nicht hochsensibel ist, brauchen Sie vor allem HSP-Freunde, und Ihr Partner braucht Freunde, die nicht hochsensibel sind. Wenn Sie beide HSP sind, werden Sie beide davon profitieren, mit verschiedenen Nicht-HSP befreundet zu sein.

## ARBEITEN SIE MIT DEM BUCH GEMÄSS IHRER PERSÖNLICHEN LIEBESSITUATION

Ein größeres Themengebiet als die Liebe hätte ich nicht wählen können. Ihre Bedürfnisse werden sich stark voneinander unterscheiden, je nachdem, ob Sie sich gerade verlieben, glücklich mit jemandem zusammenleben, Schwierigkeiten in einer langjährigen Beziehung haben oder sich in keiner Beziehung befinden und es entweder gerne wären oder nicht. Deshalb möchte ich mich kurz gezielt an einige von Ihnen wenden.

### **Wenn Sie dieses Buch mit Ihrem Partner lesen**

Gut für Sie beide – das ist die beste Methode. Vielleicht können Sie sich sogar gegenseitig einiges vorlesen. Ich glaube, Sie werden überrascht sein, wie sehr gemeinsames Nachdenken über Ihre Wesenszüge Ihrer Beziehung gut tut.

### **Wenn Ihr Partner dieses Buch wahrscheinlich nicht lesen wird**

Das ist auch in Ordnung. Sie können mit Ihrem Partner teilen, was Sie gelernt haben, ihm möglicherweise einige für Sie besonders wichtige Stellen vorlesen, aber es ihm ersparen, das ganze Buch zu lesen. Wenn er oder sie überhaupt nicht daran interessiert ist, lassen Sie sich davon nicht irritieren. Üblicherweise lehnen Menschen eine Idee ab, weil sie sich davon in irgendeiner Weise bedroht fühlen. Machen Sie sich Gedanken darüber, warum Ihr Partner sich davor fürchtet, dieses Buch zu lesen. Vielleicht können Sie dann nach und nach sein oder ihr Vertrauen so weit aufbauen, dass er oder sie sich Ihnen öffnet. Wenn Sie ärgerlich und verletzt sind, werden Sie dieses Vertrauen nicht erhalten.

So verständnisvoll zu sein ist natürlich manchmal ein bisschen viel verlangt und nicht immer ein weiser Rat. Wenn das mangelnde Interesse Ihres Partners Ihnen sehr zu schaffen macht, können Sie wahrscheinlich Ihre Gefühle nicht verbergen, und das sollen

Sie auch nicht. Aber vergessen Sie nicht – Interessen kommen und gehen, ebenso wie Ängste. Menschen stehen neuen Ideen offener gegenüber, wenn sie entspannt sind und sich sicher sein können, dass sie akzeptiert werden. Betrachten Sie das Ganze – die Dinge, die Sie an Ihrem Partner lieben – und warten Sie ab, wie es weitergeht.

### **Wenn Sie im Augenblick nicht verliebt sind**

Sie sollten wissen, dass ich während des Schreibens oft über Sie nachgedacht habe, denn ich habe sehr viele HSP kennen gelernt, die nicht in einer festen Beziehung leben – weil sie sich bewusst dafür entschieden haben oder auch nicht. Unabhängig davon, in welcher Situation wir uns derzeit befinden, neigen wir HSP dazu, durch unsere Liebesbeziehungen stärker geformt zu werden als andere Menschen. Wir verlieben uns seltener, aber heftiger als andere. Daher können wir immer einen Nutzen daraus ziehen, wenn wir über unsere vergangenen Liebesbeziehungen nachdenken. Angeblich war es Goethe, der eine Empfindung beschrieb, die mir gefällt: Ich liebe dich, und das hat nichts mit dir zu tun. Genau aus diesem Grund betone ich im Titel dieses Buch die Liebe und nicht die Beziehungen – Liebe scheint ein viel weitreichenderes, persönlicheres und subjektiveres Thema für HSP zu sein als Beziehungen. Ich glaube nicht, dass Beziehungsratgeber oft von Menschen geschrieben werden, die sehr nach innen gerichtet sind und die die Einsamkeit suchen – so wie ich oder viele von Ihnen – und bei denen sich ihr Liebesleben hauptsächlich im Privaten abspielt. Ich war der Meinung, dass wir ein solches Buch brauchen, und dass Sie alle es besonders wertschätzen werden.

Denken Sie auch daran, dass wir alle enge Freunde brauchen und dass Liebe in der Psychologie eine Kraft ist, die niemals nachlässt. Den ganzen Tag über denken wir an andere Menschen, selbst wenn wir allein sind. Diejenigen, an die wir denken,

können wir auch lieben. Menschen brauchen es, geliebt zu werden – einschließlich der eigenen Person. Ich hoffe, dieses Buch wird Ihnen helfen, mehr Selbstliebe und Liebe zu anderen freizusetzen.

### **Wenn Sie keine HSP sind**

Wie schön, dass Sie mehr über Ihren HSP-Partner und Ihre HSP-Freunde erfahren wollen. Ich entschuldige mich dafür, dass ich dieses Buch an HSP richte – ich will Nicht-HSP nicht ausschließen –, aber ich denke, Sie verstehen das.

## **Dieses Buch basiert auf Forschungen – und mehr**

HSP interessiert es sicher, dass ein Großteil dieses Buches auf gründlicher Forschungsarbeit basiert – meiner eigenen und der von führenden Forschern, die sich mit Temperamenten von Erwachsenen und engen Beziehungen auseinandersetzen. Diese Bereiche haben im letzten Jahrzehnt stark an Interesse gewonnen. Viele dieser Forschungsarbeiten erreichen jedoch die Allgemeinheit nicht. Stattdessen werden wir überschwemmt von unwissenschaftlichen Meinungen über Persönlichkeit, Geschlechterverhältnis und darüber, was eine Liebesbeziehung dauerhaft macht. Dieses Buch liefert Ihnen viele Fakten aus wissenschaftlichen Untersuchungen, die ich in Bezug auf HSP in Liebesbeziehungen auswerte.

### **DATEN AUS VERSCHIEDENEN QUELLEN**

Ich begann meine eigenen Forschungsarbeiten damit, HSP gründlich über ihre Beziehungen zu befragen. Dann entwarf ich

wissenschaftliche Studien und Fragebögen, um spezifische Fragen zu untersuchen. Einer dieser Fragebögen wurde von tausend Personen ausgefüllt – HSP und Nicht-HSP. Einen weiteren schickte ich an alle Abonnenten von *Comfort Zone*, einem in den USA erhältlichen Magazin für HSP. Ich bat darin nicht nur um Informationen von ihnen, sondern auch von einem Nicht-HSP aus ihrem Bekanntenkreis, um eine Kontrollgruppe zu haben. Darüber hinaus hatte ich die Möglichkeit, Sensibilitätswerte von Paaren aus Langzeitstudien zu verwenden, die von anderen Forschern erstellt worden waren, und diese Ergebnisse zu analysieren.

Ich hatte mir zum Ziel gesetzt, nicht nur meine Meinung einzubringen, sondern einige authentische Antworten auf Fragen zu finden, die zum Beispiel lauten: Gehen HSP eher eine Beziehung mit einer anderen HSP ein? Und wenn sie das tun, sind sie dann glücklicher? Was sind die typischen Probleme von zwei HSP im Vergleich zu einer HSP und einer Nicht-HSP? Worin liegen die Stärken und Schwächen von HSP in einer Beziehung? Wie beeinflusst die Eigenschaft, hochoempfindlich zu sein, das Sexualleben eines Menschen oder die Wahrscheinlichkeit, dass eine Beziehung in die Brüche geht?

Die Geheimnisse der Liebe lassen sich jedoch nicht nur durch Zahlen ergründen. Deshalb basiert dieses Buch sowohl auf meinen persönlichen Erfahrungen, wie ich bereits am Anfang dieser Einleitung erwähnte, als auch auf meinen Erfahrungen als Psychotherapeutin. Und schlussendlich fließen auch Erkenntnisse aus der Tiefenpsychologie mit ein.

## TIEFENPSYCHOLOGISCH BETRACHTET

Tiefenpsychologie ist der Teil der Psychologie, der sich mit dem Studium der Lebensbereiche beschäftigt, die übersehen, unterdrückt oder sogar verachtet werden. Wie Seeleute das Wetter über dem Meer im Auge behalten, wenden Forschungspsychologen

Methoden an, bei denen sie sich in erster Linie mit den allgemeinen Prinzipien des bewussten Denkens und Verhaltens beschäftigen. Tiefenpsychologen sind die Tiefseetaucher und Jacques Cousteaus, die versuchen unter die Oberfläche zu gelangen, zu dem unbewussten Rest der Geschichte eines Menschen. Beide Ansätze sind wertvoll, aber wenn man nur die Oberfläche kennen lernt, vermittelt das einen sehr einseitigen Eindruck vom Ozean, auch wenn das auf den ersten Blick oder aus irgendwelchen anderen Gründen zu genügen scheint.

Ich gehöre zu den wenigen Psychologen, die sowohl Forschungsarbeit leisten als auch tiefere Ansätze verfolgen. Bei dem Studium der Sensibilität ist das notwendig, denn sensible Menschen werden in ungewöhnlich starkem Maß von ihrem Unterbewusstsein beeinflusst und manchmal sogar davon überwältigt. Ihre viel lebhafteren Träume sind nur ein Beispiel dafür.

Tiefenpsychologie wird auch benötigt, um den Meeresboden auszuloten, diese dunklen Orte, wo das wohnt, was Angst macht, seltsam, verboten und vergessen ist und manchmal mit aller Kraft unterdrückt wird. Tatsächlich verstehen Tiefenpsychologen eine plötzliche, tiefempfundene Liebe fast immer als einen explosionsartigen Ausbruch aus diesen Tiefen. Wir werden uns in Kapitel 4 noch einmal damit beschäftigen.

In diesem Buch werden Liebe und Sensibilität also mit Hilfe von Zahlen und Daten von der Oberfläche aus betrachtet. Aber auch die Tiefen, das Unterbewusste und selten Erwähnte wird beleuchtet. Meiner Meinung nach ist das für HSP der beste Ansatz. Wir akzeptieren keine einfachen Antworten, vor allem nicht, wenn es um Liebe geht. Je länger wir darüber nachdenken, um so weitreichender, subtiler und komplexer wird das Thema für uns.

HSP wissen zum Beispiel genau, dass es sich bei Liebe, vor allem bei romantischer Liebe, nicht hauptsächlich um Sex dreht, was immer Biologen auch behaupten mögen. Das wird durch die

Tatsache bewiesen, dass in jedem Alter die Möglichkeit besteht, sich zu verlieben – vom Kindergarten bis hin zum Rentnerdasein.

Bei gründlichem Nachdenken, wie es für uns üblich ist, würden HSP sich nicht mit der einfachen Antwort zufrieden geben, dass es sich bei Liebe nur um dauerhafte Beziehungen oder um eine Ehe handelt oder handeln sollte. Viele tiefe Liebesgefühle bleiben geheim, werden niemals erwidert oder flackern nur kurz auf, bevor sie wieder verschwinden.

Wir teilen die Meinung, dass Liebe Menschen verändern kann, aber wir wissen, dass das nicht immer der Fall ist. Und wenn Liebe eine Veränderung bewirkt, dann gehen wir davon aus, dass es eine Wende zum Besseren ist – auch wenn wir wissen, dass das nicht immer stimmt, denn der Geliebte kann uns auch betrügen oder missbrauchen.

Wir würden gern den Optimisten zustimmen, die behaupten, dass wir wichtige Dinge über uns selbst lernen, wenn wir uns nur lange genug in einer Beziehung befinden. Aber das ist der schlechteste Witz von allen – es gibt viele, die an ihren Beziehungen festhalten und dabei immer weniger erkennen, welche Rolle sie selbst bei den auftauchenden Problemen spielen, und ihren Partner nur noch als jemanden sehen, dem sie die Schuld dafür geben können.

Nach langem Nachdenken habe ich beschlossen, dass es nur eines gibt, was wir mit Sicherheit über Liebe sagen können: Es gibt immer eine Möglichkeit, sie anzunehmen und dabei neue Erkenntnisse und größere Integrität zu erlangen. Möglicherweise gelingt es uns nicht immer, die Möglichkeit zu ergreifen, aber sie ist vorhanden, jederzeit. Selbst wenn eine Beziehung längst vorbei ist, bleibt die Möglichkeit erhalten, insofern Sie darüber nachdenken möchten. Also, lassen Sie uns beginnen.