

ANITA MOORJANI

Hochsensibel ist das neue Stark



arkana

ANITA MOORJANI

HOCH- SENSIBEL IST DAS NEUE **STARK**

**Warum Empathie der Schlüssel
für ein besseres Leben und
eine bessere Welt ist**

Aus dem amerikanischen Englisch von Elisabeth Liebl



Die englische Originalausgabe ist 2021 unter dem Titel
»Sensitive Is the New Strong – The Power of Empaths in an
Increasingly Harsh World« bei Enliven Books / Atria, einem Imprint
von Simon & Schuster Inc., in New York, USA, erschienen.

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



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2021 Arkana, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Originalausgabe English language edition:

Copyright © 2021 by Anita Moorjani

All rights reserved including the right of reproduction in whole or
in part in any form whatsoever. This edition published by arrangement
with the original publisher, Enliven Books/Atria Books, a Division of
Simon & Schuster, Inc., New York

Lektorat: Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Daniela Hofner,
unter Verwendung einer Layoutvorlage der Originalausgabe von
Enliven Books / Atria, Simon & Schuster Inc.

Covermotiv: © enjoynz / gettyimages

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34281-5

www.arkana-verlag.de

Widmung

Für all die zartbesaiteten Seelen unter uns, die Sensiblen, Mitfühlenden, die sich unermüdlich verströmen, ohne auch nur einmal an sich selbst zu denken. Für all jene, die sich aufopfern und nicht wissen, wie man lernt, auch einmal zu nehmen.

Mit diesen empfindsamen Seelen sind all jene gemeint, die Ja sagen, selbst wenn sie Nein meinen; die allen anderen dienen, nur nicht sich selbst; die sich schuldig fühlen, wenn sie einmal etwas nur für sich tun; die herumgeschubst und drangsaliert werden und nicht die geringste Vorstellung von ihrem Selbstwert haben. Für diese Menschen gibt es seit einiger Zeit eine Bezeichnung: Empath beziehungsweise Empathin. Ihnen widme ich dieses Buch.

Viel zu lange habt ihr geschwiegen und euch klein gemacht, damit sich andere groß fühlen konnten. Ihr habt euer Licht so lange unter den Scheffel gestellt, dass ihr verlernt habt zu strahlen.

Ihr habt alle möglichen Bücher über Spiritualität und Selbsthilfe verschlungen. Ihr habt gebetet, meditiert, gechantet und allen Menschen vergeben, die euch Unrecht getan haben. Ihr habt vergeben und wieder vergeben, nur um am Ende feststellen zu müssen, dass in der Welt da draußen längst jene das Ruder übernommen hatten, die sich am lautesten und rücksichtslosesten gebärden, während ihr den Blick nach innen gerichtet hattet.

Dieses Buch ist für euch. Denn eure Stimme ist lebendig und euer Licht bedeutsam. Es ist an der Zeit, heimzufinden in eure Wahrheit und euch eure Seele zurückzuerobern, euer Leben und eure Welt.

Inhalt

Einführung	9
TEIL I: DIE WELT DER EMPATHEN	17
1 Gehörst du zu diesen besonders feinsinnigen Menschen?	18
2 Empath sein: Segen oder Fluch?	51
TEIL II: DEINE BEZIEHUNG ZU DIR SELBST	69
3 Wie du als Empath dein Leben verbessern kannst ...	70
4 Beim Ego bis zum Anschlag gehen	93
5 Spirituell sein heißt: Du selbst sein	118
6 Wenn der Körper rebelliert.	139
TEIL III: DEINE BEZIEHUNG ZUR WELT	167
7 Erst im Tode ganz ich selbst!	168
8 Sich ohne Schuldgefühle für den Wohlstand öffnen	193
9 Sag Ja zum Neinsagen.	221
10 Schluss mit einschränkenden Geschlechternormen ..	240
11 Leben ohne Furcht	254
Danksagung	276
Literaturauswahl	279
Quellen	280
Register	283

Einführung

Hast du je beobachtet, wie ein Kind hinfiel und sich das Knie aufschlug – und dabei den Schmerz am eigenen Leib verspürt? Warst du je mit einer Freundin zusammen, die ängstlich oder nervös war, und hast genau dieselbe Angst, dieselbe Nervosität empfunden? Fühlst du dich einfach ausgelaugt, wenn du mit bestimmten Menschen zusammen warst? Machen dich große Menschenansammlungen nervös? Kannst du es spüren, wenn jemand nicht die Wahrheit sagt? Hat dir dein Körper schon einmal ganz klar ein Nein signalisiert, und du hast trotzdem mit Ja geantwortet? Oder hast du vielleicht schon öfter zu hören bekommen, du seist einfach »zu sensibel«, »zu emotional«? Oder dass du nicht so »empfindlich« sein und die Dinge »nicht so ernst nehmen« sollst? Wirst du vielleicht öfter gefragt: »Warum kannst du nicht einfach so sein wie andere Leute auch?«

Lautet deine Antwort auf diese Fragen Ja, dann bist du – so wie ich und viele andere Menschen, mit denen ich bisher gesprochen habe – höchstwahrscheinlich ein Empath, eine Empathin: ein hochgradig sensibler Mensch, der die Gedanken, Gefühle und Energien anderer spüren kann und sie in sich aufnimmt.

Als Empathen haben wir eine ganz eigene Art, die Welt zu sehen und zu spüren – wir empfinden alles ein bisschen intensiver als unsere Mitmenschen. Unsere Intuition ist hoch entwickelt. Wir nehmen immer an, dass andere die Welt genauso wahrnehmen wie wir, was aber in Wirklichkeit selten der Fall ist. Und so kommen wir uns ein wenig eigenartig und an-

ders als unser Umfeld vor. Dabei verschwimmt uns oft die Grenze, die uns von anderen Menschen trennt. Und man drangsaliert und schikaniert uns. Man versucht, uns zu blamieren, damit wir uns unzulänglich und beschämt fühlen. Man rät uns, wir sollten uns endlich »ein dickeres Fell zulegen« und »Mumm beweisen«. Als Mann haben Sie bestimmt schon mal Dinge zu hören bekommen wie: »Benimm dich wie ein Mann und nicht wie ein Waschlappen!« Oder gar: »Männer heulen nicht!«

Kritik und Missbilligung setzen uns stärker zu als anderen. Um diesem Schmerz zu entgehen, versuchen wir, uns anzupassen und so zu werden, wie die anderen uns unserer Meinung nach haben wollen. Mit dem Resultat, dass wir zu ewigen Ja-sagern werden, zu dem, was ich liebevoll als »Fußabtreter« bezeichne. (Beides sind nur Masken, nicht das, was du wirklich bist.) Und weil wir Angst haben, verspottet oder tyrannisiert zu werden und nicht dazugehören, verbergen wir unsere besonderen Fähigkeiten und damit letztlich auch unser wahres Selbst. Das geht so weit, dass wir am Ende gar nicht mehr wissen, wer wir eigentlich sind.

Ich glaube, dass jede Entscheidung, die wir fällen, jede Wahl, die wir treffen, uns entweder einen Schritt voranbringt, hin zum Ausdruck und zur Akzeptanz unseres authentischen Selbst. Oder aber sie wirft uns einen Schritt zurück, sodass wir uns selbst verlieren, uns kleinmachen und vor lauter Unwohlsein schließlich krank werden. Ich bin in einer Kultur groß geworden, die mich dafür lobte, nicht für mich einzustehen, unsichtbar zu sein, aber möglichst von allen gemocht zu werden. Ich habe mich so sehr verbogen, dass ich am Ende schier unsichtbar war und meinte, mich für meine bloße Existenz entschuldigen zu müssen. Vielen Empathen, zu denen ich Kon-

takt habe, geht es genauso. Wenn unsere Geschichte, unsere Wurzeln in einer Welt liegen, die uns dafür belohnt, nie den Mund aufzumachen, fällt es uns immer schwerer, das Wort zu ergreifen und für uns selbst ebenso einzutreten, wie gegen die zahllosen Ungerechtigkeiten dieser Welt aufzustehen.

Unser Planet braucht Heilung, und dies auf vielen Ebenen. Unsere Welt ist bedroht. Wenn du die Nachrichten oder die Meldungen in den sozialen Medien verfolgst und Angst hast, dass die Menschheit auf dem besten Weg ist, sich selbst auszurotten, dann ist diese Angst nicht unbegründet. Achte doch nur mal darauf, worüber die Medien berichten: Schießereien, Fälle von gewaltsamem Tod, politische Kriege und die Art, wie Menschen einander verbal oder in anderer Form attackieren. Die Menschheit wird immer zorniger. Wir alle stehen ständig unter Stress. Wir können uns nicht einmal mehr unterhalten, ohne über Politik zu reden. In dem Moment, in dem ich diese Zeilen schreibe, kämpft die ganze Welt gegen die Covid-19-Pandemie. Und das Internet, das uns einerseits viele Vorteile brachte, trägt seinen Teil dazu dabei, dass alles, was um uns herum geschieht, noch einmal stärker in den Fokus rückt. Es scheint fast so, als würde über jedes Vorkommnis auf diesem Planeten ununterbrochen und in Echtzeit berichtet. Es gibt keine Regeln mehr, keinen gültigen Verhaltenskodex, und die Welt fühlt sich überwiegend bedrückend und entmutigend an.

Als Empathen erleben wir sie als ein Minenfeld. Am liebsten würden wir den Machthabern unsere Empörung entgegen-schreien – all jenen, die das »Überleben des Stärkeren« propagieren und denen jedes Mittel recht ist, um sich an der Spitze zu halten. Am liebsten würden wir sie schütteln, damit sie endlich aufhören, Angst und Schrecken zu verbreiten, und statt-

dessen Mitgefühl zeigen. Doch wir sind nun mal nicht darauf gepolt, uns zu Wort zu melden. Uns in die Öffentlichkeit zu wagen erfordert enormen Mut, weil es uns angreifbar macht. Mit Attacken können wir nicht umgehen. Schon der bloße Gedanke, unsere Stimme zu erheben, lässt uns die Flucht ergreifen. Am liebsten würden wir uns irgendwo verstecken.

Und doch gab es nie eine bessere Zeit für uns Empathen, aus dem Schatten herauszutreten.

Denn uns sind Charakterzüge eigen, die dieser Kultur in den letzten Jahren immer mehr verloren gegangen sind: Sensibilität, Einfühlungsvermögen, Güte und Mitgefühl. Empathen gibt es seit jeher, und angesichts des Zustands, in dem sich unsere Welt mittlerweile befindet, wurden viele Bücher veröffentlicht, die ihnen helfen können. Das heißt, dass nicht nur immer mehr Menschen erkennen, dass sie Empathen sind. Möglicherweise wird auch ihr Anteil insgesamt größer.

Christiane Northrup, Autorin eines ausgezeichneten Buches über Energievampire mit dem Titel *Vom Schatten ins Licht*, schreibt: »Empathen sind hoch entwickelte Seelen, die sich auf der Erde in immer größerer Anzahl inkarnieren, um in dieser Zeit des Wandels Licht ins Dunkel zu bringen.«¹

Aus eben diesem Grund habe ich diesem Buch auch seinen Titel gegeben: *Hochsensibel ist das neue Stark*.

Als mir klar wurde, dass ich eine Empathin bin, hatte ich nichts zur Verfügung, was mir hätte helfen können. Keine Bücher oder Apps, die mich hätten lehren können, mit dieser speziellen Veranlagung umzugehen. Nichts, was mich dabei unterstützt hätte, aus der Unsichtbarkeit herauszutreten und in einen Zustand »klarer Erkennbarkeit« einzutauchen. Ich musste selbst die Strategien finden, die aus dem Menschen, der ich damals war, den Menschen machen konnten, der ich heute bin.

Was ich dir hier als Hilfestellung an die Hand geben möchte, ist vielleicht nicht das, worüber du da und dort schon gelesen hast. Ich werde dir nicht erzählen, wie du mit eiserner Hand Grenzen setzen und dich vor anderen schützen kannst. In diesem Buch geht es nicht um Bollwerke, Grenzen und Schutzwälle. Wenn wir uns hinter hohen Mauern verstecken, um uns selbst zu schützen, können wir nie unser Licht in der Welt erstrahlen lassen.

Dieses Buch dreht sich um Weite, Befreiung und Verbindung mit der eigenen Göttlichkeit. Darum, dass wir endlich den Mund aufmachen, uns selbst wertschätzen und lieben lernen. Darum, dass wir uns ohne Wenn und Aber akzeptieren und von dem lösen, was wir eben nicht sind. Darum, wie wir Fesseln lösen können, statt uns neue anzulegen. Sobald du einmal weißt, wie du dich selbst schätzen und deine Gaben entwickeln kannst, solltest du, wie ich finde, in die Welt hinausgehen und dein empathisches Licht leuchten lassen. Übernimm die Rolle einer Anführerin, eines Anführers, und sei so anderen ein Vorbild!

Ich habe dieses Buch in drei Abschnitte gegliedert: »Die Welt der Empathen«, »Deine Beziehung zu dir selbst« und »Deine Beziehung zur Welt«. In jedem Kapitel findest du auch die Geschichte meiner eigenen Reise, auf der ich lernte, mit bestimmten Herausforderungen fertigzuwerden, bis ich endlich die Sensibilität, die mich heute ausmacht, ganz akzeptieren konnte. Dazu kommen Erfahrungen von meinen Schülern, meinen Leserinnen, meinen Freunden, meiner Familie – kurz gesagt, von all jenen Menschen, die mir über ihre eigene Reise berichtet haben. All diese Geschichten haben mir einen Weg aufgezeigt, von dem ich hoffe, dass er dich dazu inspiriert, deinen eigenen Pfad zu finden und herauszutreten aus der Unsicht-

barkeit. So kannst du die spezielle Rolle als Wegweiser, Heilerin und Motor des Wandels übernehmen, die dir bestimmt ist.

Neben diesen Geschichten findest du die Informationen, Übungen und Hilfsmittel, die mich dabei unterstützt haben, meine Gaben zu erkennen und zu würdigen, wer ich im Innersten bin. Du wirst erfahren, was es heißt, Empath oder Empathin zu sein. Wir werden uns mit den speziellen Hürden befassen, die Empathen zu nehmen haben. Aber auch mit den Superkräften, die sie besitzen. So wirst du bald verinnerlicht haben, dass an dir nichts »komisch« oder »falsch« ist. Du wirst deine Stärken erkennen und Mittel und Wege finden, wie du vom »Opfer« und »Fußabtreter« zu einem Menschen wirst, der sich seiner selbst gewiss ist. Du wirst lernen, deine einzigartige Sensibilität anzunehmen und einzusetzen, damit sie dich nicht länger behindert oder dir gar schadet.

Du wirst auf diesen Seiten lernen, dich auf der Suche nach Führung nach innen zu wenden statt nach außen. Du wirst miterleben, wie man zum »Fußabtreter« wird und wie du dem von Anfang an einen Riegel vorschieben kannst. Wie du aufhören kannst, Ja zu sagen, wenn du Nein meinst. Und wie du dich vor Krankheit schützen beziehungsweise deinen Heilungsprozess vorantreiben kannst. Wir werden uns auch mit dem Thema »Geld« beschäftigen: Wie du endlich verdienen kannst, was du wert bist. Zu lernen, was du und deine Arbeit wert sind, ist ein wichtiger Schritt zur eigenen Autarkie. Nicht zuletzt, weil du dann auch anderen Menschen helfen kannst.

Einleitend findest du in jedem Kapitel ein Mantra, das seinen Inhalt auf den Punkt bringt. Am Ende jedes Kapitel gibt es dann eine Meditation in Form einiger affirmativer positiver Aussagen. Sie sollen dir helfen, die eben gelernte Lektion im tiefen Raum deines Unbewussten zu verankern. Ich lade dich

ein, dir dafür jeweils zwanzig Minuten Zeit zu nehmen und dir einen ruhigen Ort zu suchen. Atme viermal tief ein und aus, bevor du diese Sätze langsam und still im Geist wiederholst. Oder du sagst sie achtmal laut, wobei du zwischen den einzelnen Sätzen jeweils viermal tief ein- und ausatmest. Danach schließt du für fünf bis sieben Minuten die Augen und lässt die Worte in dich einsinken.

Alles, was dabei in deinem Geist auftaucht, kannst du in einem eigenen Tagebuch festhalten. Keine Sorge, wenn anfangs noch vieles unklar ist. Viele von uns haben ihre Intuition jahrelang zum Schweigen verurteilt. Gut möglich, dass du ein wenig Übung brauchst, bis ihre Stimme wieder hörbar wird.

Wenn du zwar weißt, dass du empathisch veranlagt bist, dich aber fragst, wie du diese Gabe in eine Stärke verwandeln sollst; wenn du vermutest, dass du zu den Empathen gehörst, und mehr wissen willst; wenn dich das Thema irgendwie anspricht, du dich aber noch nie mit der Frage beschäftigt hast, ob du ein Empath oder eine Empathin bist; oder wenn du glaubst, dass einer deiner Angehörigen oder Freunde zu dieser Spezies gehört: Dann ist dieses Buch das Richtige für dich.

Ich lade dich ein, dich selbst und die Welt aus einem ganz neuen Blickwinkel zu erforschen; mit den Augen der Liebe, nicht mit denen der Angst; motiviert vom Wunsch nach Wachstum und Verbundenheit, nicht nach Rückzug und Isolation. Wie wäre es, wenn du authentisch und selbstsicher aus deiner unmittelbaren Intuition heraus handeln könntest? Weil du weißt, welchen Sinn dein Dasein auf dieser Erde hat?

Bist du dazu bereit?

Ja? Dann lass uns anfangen!

The background features a white surface with scattered black and grey ink splatters of various sizes. Overlaid on this are several horizontal bars of different shades of grey and black. The text is positioned within these bars.

Teil I

Die Welt der Empathen

1

Gehörst du zu diesen besonders feinsinnigen Menschen?

Ich bin eine Seele, keine Rolle.

Ich lag auf meiner Matte und atmete die Mischung aus Weihrauch und Neroliöl ein. Langsam öffnete ich die Augen, nur einen Spalt, und spähte verstohlen herum. Der Schamane umkreiste die rund vierzig Teilnehmenden der Zeremonie und sang dabei in seiner Muttersprache Mantras, die hoch hinauf zum Dach unserer Hütte aufstiegen. Einige Zeit war er damit beschäftigt, mit einem Bündel aus weißem Räuchersalbei über dem Kopf jedes Anwesenden einen Kreis in die Luft zu zeichnen. Ein Helfer versprühte eine Flüssigkeit, die genauso roch wie die Öle, die ich zu Hause zur Aromatherapie verwendete. Ein anderer malte mit einem Stock, der aussah wie die Geweihstange eines Hirschs, Zeichen in den dichten Rauch. Das Ritual sollte, so hatte man uns gesagt, uns von unerwünschten Energien befreien, die wir unbewusst mit uns herumtrugen – Energien aus unserem Leben in den Städten, die uns irgendwann in Erschöpfung, Stress und Depression enden lassen würden.

Ich schloss die Augen wieder und nach ein paar Minuten hörte ich, wie der Schamane sich mir näherte, gefolgt von seinen tanzenden, trommelnden und in einem fort räuchernden

Helfern. Ich spürte, wie er auf mich hinunterblickte. Der Rauchgeruch wurde fast unerträglich stark, als ich eine kräftige, tiefe Stimme hörte, die mir ins Ohr flüsterte: »Steh auf und komm mit mir.«

Der Schamane war ganz in Weiß gekleidet und trug einen Kopfschmuck aus weißen Federn. Links und rechts von ihm standen seine Helfer. Noch einmal forderte er mich auf, mich zu erheben und mit ihm zu kommen. Ich schaute mich im Kreis um. Die anderen lagen immer noch in tiefer Trance auf ihren Matten.

Seine Helfer hielten den Rhythmus der Trommel und chanteten leise, um die anderen in ihrer Trance zu unterstützen. Ich folgte dem Schamanen zur Stirnseite des Raumes, wo es, abgesehen vom Licht einiger Kerzen, völlig dunkel war. Ich wusste zwar, dass diese Zeremonie die ganze Nacht dauern sollte, hatte aber keine Ahnung, wie spät es mittlerweile war. Zwei Uhr morgens? Drei Uhr? Und warum hatte der Schamane mich als Einzige aufgeweckt, hier in dieser weiträumigen Hütte im costa-ricanischen Dschungel? (Eigentlich hatte ich hier nur Urlaub machen wollen, stattdessen nahm ich, angestachelt von zwei Freunden und meiner eigenen Neugier, an einer mir völlig neuen Zeremonie teil.)

Der Schamane setzte sich in einen großen Sessel aus Weidengeflecht, dessen Rückenlehne sich über ihm wölbte wie ein Pfauenrad. Er bedeutete mir, vor ihm auf dem Boden Platz zu nehmen. Ich war gespannt und irgendwie auch aufgeregt. *Was würde er mir wohl sagen?*

»Ich habe den Eindruck, dass du eine besondere Form der Heilung brauchst«, sagte er. »Und die würde ich dir sehr gern geben.«

Wieso ich?