

*Für alle, die sich manchmal wie ein Außerirdischer
auf diesem Planeten fühlen.*

*Für alle, die aufgehört haben, an sich selbst zu glauben
oder sich irgendwo auf dieser wilden Lebensreise
verloren haben.*

*Für Wolfram und Elina, die immer an mich
geglaubt haben.*

Daniela Girg

Seelengezwitscher

**Mehr Selbstliebe und Selbstfürsorge
für feinfühlige Frauen**

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN: 978-3-347-52230-5 (Softcover)

ISBN: 978-3-347-52234-3 (Hardcover)

ISBN: 978-3-347-52237-4 (E-Book)

© Daniela Girg, Januar 2022

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:
tredition GmbH, Halenreie 40-44, 22359 Hamburg,
Germany

Autor: Daniela Girg

Lektorat, Korrektorat:

Diana Hochgräfe

<https://www.diana-hochgraefe.com>

Umschlaggestaltung: Daniela Girg

Coverbild: <https://www.canva.com> (Pro Design)

Portraitfoto: Marina Holland, Las Belles Artes

<https://www.lasbellasartes.de>

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jegliche Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors und des Verlages unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung und Verbreitung, Übersetzungen, Verfilmungen und öffentliche Zugänglichmachung.

Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	8
1. Selbstliebe und Selbstfürsorge	11
Feinfühligkeit	11
Selbstliebe	25
Warum Frauen Selbstliebe so schwerfällt	30
Körperbewusstsein.....	34
Was hat Ernährung mit Selbstliebe zu tun?.....	36
Sei du selbst - alle anderen gibt es schon!	42
Selbstfürsorge	47
Dankbarkeit als Weg zur Selbstliebe.....	54
Frieden beginnt in dir.	59
Befreie dich von Erwartungen!.....	63
Freundschaft.....	66
Beziehungen.....	70
Mut.....	76
Annahme.....	80
Verletzlichkeit	82
Wahre Größe	85
2. Folge deinen inneren Impulsen.....	87
Vertrauen	87
Verbundenheit	89
Folge deinem Herzen!	93
Leichtigkeit versus Schwere.....	94
Feiere dich und deine Erfolge!	95
Höher, schneller, weiter!.....	99
Entspannung nur im Urlaub?	104
Auszeit.....	108

Leben im Biorhythmus	109
Wege aus dem emotionalen Stress.....	114
Unsere Komfortzone	120
Wie du Veränderungen lieben lernst.....	123
3. Spiritualität im Alltag	125
Spiritualität.....	125
Licht und Schatten.....	129
Heilung.....	132
Veränderung und Wachstum	135
Fokus	137
Leben im Überfluss.....	139
Yogaphilosophie im Alltag	141
Ehrlichkeit.....	143
Bring mehr Yin Magie in dein Leben!.....	145
Warum weniger oft mehr ist.....	151
Loslassen und Hingabe.....	154
Nachwort	161
Danksagung	162
Über die Autorin	164

Einleitung

Ich bin Mutter, Ehefrau, selbstständige Unternehmerin, Yogalehrerin, Therapeutin, zufrieden, manchmal traurig und einsam, bei mir angekommen und manchmal weit von mir entfernt, feinfühlig, spirituell, empfindsam und einfühlsam, Liebe.

Ich könnte noch ewig nach Dingen suchen, die ich bin. Wer bist du? Was macht dich aus?

Während ich über diese Fragen nachdachte, tauchte in mir eine weitere Frage auf: „Was wäre, wenn ICH BIN ausreichend ist?“ Wenn es überhaupt nicht darum geht, nach Definitionen für sich selbst zu suchen. Was, wenn „Ich bin!“ ein vollständiger Satz ist? Müssen wir wirklich unser Sein ausfüllen mit Labels oder geht es nicht vielmehr darum, unser Sein anzunehmen und zu leben?

Yoga lehrt uns genau das. Annehmen, was ist – egal, ob körperliche oder seelische Gegebenheiten oder auch Einflüsse von außen. Wir müssen nicht krampfhaft versuchen, etwas zu verändern, sondern dürfen lernen anzunehmen, was da ist und gleichzeitig darauf vertrauen, dass es jetzt genau richtig ist.

Einer von vielen Gründen für meine Liebe zum Yin Yoga ist, dass wir lernen, die Grenzen unseres Körpers anzunehmen. Da kann es vorkommen,

dass alle im Raum die gleiche Asana praktizieren und jede komplett anders aussieht. Letztlich sind wir alle verschieden und gleichzeitig einzigartig. Jeder Körper hat andere Voraussetzungen und Grenzen, ebenso wie jeder Geist.

Ich bin! Du bist! Wir dürfen einfach sein!

In diesem kleinen Ratgeber möchte ich dich teilhaben lassen an meinen Erfahrungen als feinfühlige Frau und mitnehmen auf meine ganz eigene Reise zu mehr Selbstliebe und Selbstfürsorge.

1. Selbstliebe und Selbstfürsorge

Feinfühligkeit

Manchmal wünsche ich mir, ich wäre ein bisschen oberflächlicher. Manchmal wünsche ich mir, ich würde all die Dramen der anderen nicht so nah an mich herankommen lassen. Manchmal wünsche ich mir, ich würde weniger fühlen und wäre gern weniger sensibel. Und dann wird mir wieder bewusst, welch ein Geschenk meine Hochsensibilität ist und wie wertvoll echte und authentische Tiefe. Dann erinnere ich mich daran, dass es Oberflächlichkeit schon mehr als genug gibt und dass ein authentisches Leben nur mit Höhen und Tiefen funktioniert.

Ich war schon immer anders. Habe nie in irgendeine Norm gepasst. War das Sensibelchen, die Heulsuse, die Empfindliche, die Mimose. Alles Begriffe, zu denen wir eher eine negative Assoziation haben. Wenn du sie viele Jahre immer und immer wieder zu hören bekommst, beginnst du irgendwann zwangsläufig an dir selbst zu zweifeln. Du beginnst, dir selbst Fragen zu stellen.

Warum bin ich so, wie ich bin? Warum kann ich nicht einfach so sein wie die anderen? Warum können mich nur so wenige Menschen annehmen und akzeptieren - so wie ich bin? Alles Fragen, auf die ich keine wirklich guten Antworten gefunden habe. Stattdessen begann ich immer mehr und

mehr, eine Mauer um mich herum zu errichten und niemanden mehr wirklich nah an mich rankommen zu lassen. Ich versteckte Gefühle, verschloss mich vor der Außenwelt, verbarg mein wahres Ich.

Aus der Mimose wurde die Gefühlskalte und auch das war eine Assoziation, die mir ganz und gar nicht gefiel. Also machte ich mich auf den Weg zu erforschen, was eigentlich hinter der Sensibilität steckt. Ich fand heraus, wie wahnsinnig wertvoll und großartig es sein kann, mehr zu fühlen und wahrzunehmen als andere. Seitdem bin ich unglaublich dankbar für diese Gabe, dieses wundervolle Geschenk.

In diesem Buch findest du den Begriff „Feinfühligkeit“ anstatt „Hochsensibilität“. Für mich trifft dies eher den Kern, der hinter dieser Gabe steckt. Wenn man wie ich, und dies kennen viele Betroffene, immer und immer wieder als „Sensibelchen“ betitelt wurde, hat der Begriff „Hochsensibilität“ einen recht negativen Touch. Wir wollen uns jedoch auf den Weg machen, die „Feinfühligkeit“ als ein wundervolles Geschenk sehen zu können, deswegen lade ich dich dazu ein, den Begriff „Hochsensibilität“ zu ersetzen.

Ich bin feinfühlig und ich liebe es. Das kann ich heute aus tiefstem Herzen sagen.

Den Satz „Du hörst echt die Flöhe husten!“ habe ich schon als Kind x-mal gehört. Ich dachte wirklich, es können alle so viel und so intensiv hören wie ich. Können sie definitiv nicht, stellte ich ein paar Jahre später fest. Schon als ganz kleines Kind habe ich mir bei jedem Krankenwagen die Ohren zugehalten und angefangen zu weinen, weil mir der Lärm Kopfschmerzen bereitet hat. Zu weinen fange ich heute nicht mehr an, aber mein ganzer Körper zieht sich zusammen und der Lärm tut mir körperlich weh.

Feinfühligkeit kann viele Ausprägungen haben, bei mir ist es eben das Gehör. Wir können das nicht ändern oder uns gar abtrainieren. Es gibt Tricks, um sich zu schützen, um nicht ständig das Gefühl zu haben, gleich durchdrehen zu müssen. Wahrscheinlich bin ich so eine ausgeprägte Nachteule, weil es da eben nix zu hören gibt. AirPods sind ein Segen für mich, ebenso wie die lauen stillen Sommernächte.

Feinfühligkeit ist Segen und Fluch zugleich. Wie oft habe ich es verflucht, wenn der Kopf mal wieder keine Ruhe geben wollte. Eine liebe Kollegin und Freundin nennt dies gerne den ganz persönlichen Radiosender Bullshit-FM. Permanent erzählt uns unser Kopf Geschichten. Vielleicht interpretieren wir Dinge hinein, vielleicht fühlen wir sie intensiver als andere. Das Ergebnis bleibt das Gleiche – wir erzählen uns selbst Geschichten, gerne in Dauerschleife. Was wäre wenn? Hätte,

hätte, Fahrradkette. Könnte ich doch nur, und so weiter und so fort.

Und dann gibt es die Momente, in denen ich es liebe, mehr zu fühlen und wahrzunehmen. Da gibt es diese Momente in den Yin Yoga Kursen, wenn ich die Energie der Gruppe spüre und die Asanas ganz spontan genau darauf ausrichte. Wenn die Teilnehmer mich dann am Ende selig anlächeln, weiß ich, dass mein Gefühl genau ins Schwarze getroffen hat. Es sind die Momente im Coaching, wenn meine Intuition mich leitet und genau die Tools „auspackt, die mein Gegenüber ein Stückchen weiterbringen. Da sind manchmal ganz banale Momente, beispielsweise beim Autofahren, wenn ich intuitiv die Spur wechsle und im selben Moment jemand neben mir einfach auf meine ursprüngliche Spur rüber zieht.

Manchmal fühlt es sich wirklich wie eine Strafe an, feinfühlig zu sein und dann gibt es eben solche Momente, für die ich zutiefst dankbar bin. Je mehr ich bei mir selbst ankomme, umso mehr überwiegt die Dankbarkeit. Je mehr ich annehme, was ist und damit aufhöre, Dinge weg haben zu wollen, umso mehr fühle ich mich angebunden an mein höheres Selbst (nenne es gerne so, wie es für dich passt: Gott, Universum oder woran auch immer du glaubst).

Der Weg ist nicht immer einfach und es gibt hin und wieder Rückschläge, aber ich vertraue und gehe ihn bewusst. Ich bin eine, die auf ihrem Weg

ist und dich gerne mitnimmt auf ihrer Reise. Wir müssen einfach die Augen schließen, einen Schritt nach dem anderen machen und darauf vertrauen, dass wir ankommen – bei uns selbst.

Das vegetative Nervensystem feinfühliger Menschen filtert weniger Reize als bei durchschnittlich Sensiblen. Die permanente Reizüberflutung kann zu Erschöpfung und geringer Belastbarkeit führen. Welcher Reiz besonders ausgeprägt ist, ist bei jedem feinfühligen Menschen anders. Vielleicht nimmst du intensiv Gerüche wahr oder auch Geräusche. Wenn der Körper das Zuviel an Reizen nicht mehr verarbeiten kann, empfinden wir den Reiz nicht nur als unangenehm, sondern reagieren mit Schmerz.

Feinfühlige nehmen aber auch die Stimmung und Emotionen anderer wahr. Vielleicht kennst du Situationen, in denen du einen Raum mit mehreren Personen betrittst und sofort spürst, dass die Stimmung untereinander angespannt ist oder sogar kurz vorher gestritten wurde. Du spürst, wenn es anderen nicht gut geht. Du nimmst intensiv wahr, wenn andere dich nicht mögen und nimmst dir dies sehr zu Herzen. Mehr zu fühlen als andere, kann als eine Last empfunden werden. Feinfühligkeit birgt aber auch ein großes Potenzial in sich.

Normalerweise gebe ich oft Tipps, um sich möglichst viel abzugrenzen und die Dinge nicht so

nah an sich rankommen zu lassen. Vor einiger Zeit hatte ich allerdings für mich eine Erkenntnis, die ich gerne mit dir teilen möchte. Feinfühligen Menschen fehlt, sehr vereinfacht dargestellt, die Filterfunktion zwischen wichtig und unwichtig im Gehirn. Wenn wir viele Informationen und Emotionen aufnehmen und unwichtige Informationen nicht filtern können, bedeutet das eben auch, dass all diese Informationen in uns bleiben. Die Informationen erzeugen einen energetischen Prozess in uns. Wenn wir uns jetzt noch beginnen abzugrenzen, dann nehmen wir uns die Möglichkeit, die Energie, die das alles in uns erzeugt, mit anderen zu teilen.

Energie ist immer in Bewegung, sie ist nie starr. Wir können also mit all den Energien in uns arbeiten, anstatt zu versuchen, diese erst gar nicht entstehen zu lassen. Für mich ist die Arbeit mit Menschen ein wunderbarer Energiekreislauf. Ich nehme Informationen auf, diese erzeugen Energie in mir und diese Energie gebe ich im Yoga-Kurs oder Coaching wieder zurück ins Feld. Auf diese Weise entsteht ein immerwährender Kreislauf aus Energie.

Weißt du, warum es feinfühligen Menschen so schwerfällt, Freundschaften zu finden und zu halten?

Darüber habe ich echt lange nachgedacht, ziemlich genau 42 Jahre. Ich habe alle möglichen Theo-

rien dazu gelesen und doch hat sich keine stimmig angefühlt. Auf einmal traf mich die Erkenntnis...

Die meisten Menschen nehmen schlechte Stimmungen in Beziehungen erst dann wahr, wenn man sie quasi mit der Nase darauf stößt. Bei feinfühligen Menschen ist das anders. Wir spüren direkt, wenn wir einen Raum betreten, ob die Stimmung gut ist oder nicht. Wir merken im Gespräch mit anderen, dass wir gerade erwünscht sind oder eben nicht. Wir nehmen die feinen Zwischentöne wahr, die die meisten einfach überhören.

Wie oft hatte ich schon Situationen, in denen ich mich mega unwohl gefühlt habe und mein Mann mir gesagt hat, dass ich Dinge hineininterpretiere, die da gar nicht sind. Zu 99 Prozent hat sich mein Gefühl im Nachhinein als richtig erwiesen.

Vielleicht kennst du genau solche Situationen aus deinem Leben. Vielleicht ist genau das der Grund, warum es uns so schwerfällt, Beziehungen einzugehen. Wir spüren die bad Vibes einfach viel zu früh und können da auch nicht einfach drüber weggucken. Menschen ohne Feinfähigkeit nehmen diese Zwischentöne gar nicht wahr und können deshalb natürlich viel einfacher damit umgehen.

Die Frage ist immer, sind die Zwischentöne wichtig? Lohnt es sich, sie alle zu hören oder sollten wir uns darauf trainieren, sie zu überhören? Glaub mir, ich habe es versucht und es hat ungefähr genauso gut funktioniert, wie wenn ich dir

sage: „Denk nicht an einen rosa Elefanten!“ Na, was siehst du gerade vor dir?

Ja, diese Feinfühligkeit hat nicht nur Goldnuggets für uns im Gepäck, aber ich möchte sie trotzdem nicht eintauschen. Mehr zu fühlen ist eben auch ein verdammt wertvolles Geschenk. Es lohnt sich immer, die Goldnuggets auszugraben und den Rest liebevoll anzunehmen.

Einsamkeit und ich gehören zusammen wie die Wellen und das Meer. Ich kann mich in einer Gruppe einsam fühlen, weil ich das Gefühl habe, dass mich niemand wirklich versteht. Ich kann mich einsam fühlen, weil alle anderen wahlweise erfolgreicher sind, tiefere Freundschaften führen, zufriedener, glücklicher oder was auch immer sind. Ich bin einfach anders – introvertiert, hochsensibel, feinfühlig, ein Um-die-Ecke-Denker. Ich brauche eine Weile, um Vertrauen zu fassen und lasse nicht jeden nah an mich ran. Ich führe gerne tiefe Gespräche und hasse Oberflächlichkeit. Vielleicht passe ich tatsächlich in keine Norm – deswegen habe ich meine ganz eigene.

Letztendlich ist das Gefühl der Einsamkeit genau wie eine Welle im Meer – sie kommt und geht. Und dieses Gefühl ist eben auch nur ein Gefühl, und zwar meines. Alles darf sein, jedes Gefühl. Wir dürfen uns erlauben, einsam zu sein, um dann wieder schätzen zu können, wie wertvoll Gemeinschaft ist. Letzten Endes werden wir alle verstan-

den – von irgendjemandem da draußen. Wir dürfen uns erlauben, genau so zu sein, wie wir sind – auch oder gerade dann, wenn wir in so gar keine Norm passen wollen.

Viele Jahre dachte ich, dass ich nur anders sein müsste, mich einfach anpassen sollte. Doch dann wäre ich ja nicht ich und würde mich selbst verleugnen. Es dauerte eine Weile, bis ich verstand, dass ich lernen muss, mich selbst so zu lieben und zu akzeptieren, wie ich bin – bis ich mir selbst die Geborgenheit geben konnte, die ich immer im Außen suchte.

Alles, was du brauchst, ist bereits in dir. Kein anderer kann dich glücklich machen, das Glück entsteht in dir.

Welcher Sinn ist bei dir am stärksten ausgeprägt? Bei mir ist es wie bereits beschrieben das Gehör. Sich heimlich ins Haus zu schleichen, funktioniert bei mir nicht. Ich bin schon wach, wenn ich Schritte vorm Haus höre. Früher habe ich regelmäßig Kopfschmerzen bekommen an Tagen, an denen x Flugzeuge über meinen Kopf gedonnert sind. Manchmal sogar im Sommer, wenn einer nach dem nächsten in der Nachbarschaft den Rasen gemäht hat. Geräusche sind für mich nicht einfach nur nervig, sondern tun mir wirklich körperlich weh – ab einer bestimmten Schwelle, die leider nicht sonderlich hoch ist.

Weißt du, warum ich die lauen Sommerabende so sehr liebe? Wenn gegen 22 Uhr ein Rollladen nach dem nächsten nach unten rauscht, wird es irgendwann endlich still. Ich höre kein Gebell der Hunde mehr aus den Nachbarsgärten. Ich höre keine Fußballbeschallung mehr, keine Nachbarn, die sich über fünf Gärten hinweg unterhalten. Mein feinfühliger Kopf darf zur Ruhe kommen. Zum ersten Mal an diesem Tag kann ich durchatmen und entspannen. Egal, wie müde ich bin, ich bleibe hier sitzen und genieße die Stille. Sauge jede Minute in mich auf, lasse jede einzelne Zelle entspannen. Sammle Kraft für morgen, wenn die Reihenhaussiedlung wieder zum Leben erwacht – wenn meine AirPods oder Ohropax meine Begleiter sind, sobald ich aus der Terrassentür trete.

Bei Feinfühligen ist es vollkommen normal, dass ein Sinn so intensiv ausgeprägt ist, dass es richtig unangenehm werden und sogar körperliche Beschwerden hervorrufen kann. Wenn ich ein Ranking erstellen sollte, käme an zweiter Stelle der Geruch. Parfum fand ich schon immer echt schwierig und mochte nur sehr leichte Düfte an mir selbst. Seit Jahren verwende ich nur sehr, sehr selten Parfüm. Düfte können unsere Stimmung beeinflussen und sogar bei körperlichen Beschwerden Linderung verschaffen. Bei Kopfschmerzen griff ich intuitiv nach dem Pfefferminzöl und verteilte es auf den Schläfen. Wenn ich