

Dr. med. Samuel Pfeifer

Der sensible Mensch

Leben zwischen Begabung
und Verletzlichkeit

SCM Hänssler

INHALT

Einleitung – Auf dünnem Eis 9

Teil I: SENSIBILITÄT ALS GABE, SENSIBILITÄT ALS LAST

- 1 Sensibilität – was ist das eigentlich? 16
- 2 Sensibilität und Persönlichkeit 32
- 3 Sensibilität und Psychosomatik 50
- 4 Kindheit, Trauma und Sensibilität 67
- 5 Das Immunsystem der Seele –
Wie sich sensible Menschen schützen 80

Teil II: »SENSIBLE SYNDROME«

- 6 Wenn Sensibilität zur Krankheit wird (ein Überblick) 100
- 7 Diana – die sensible Königin der Herzen.
(Ein Fallbeispiel) 119
- 8 Störungen der Persönlichkeit 132
- 9 Leben im Schatten: Depression und chronische
Erschöpfung (Dysthymie) 158
- 10 Wenn Angst das Leben beherrscht 180
- 11 Gefühle auf der Achterbahn: Hysterie und seelische
Instabilität 204
- 12 Grübeln, Zwang und Zweifel 225
- 13 Macht uns die Umwelt krank? – Multiple Chemische
Sensibilität 245

Teil III: THERAPIE UND SEELSORGE

- 14 Sensibilität und Glaube 260
- 15 Sich schützen und sich Gutes tun –
Wege zum Umgang mit Sensibilität 279

Literaturverzeichnis 299

Neuere Literatur 311

In meiner Suche nach Wegen zum Umgang mit Sensibilität habe ich die folgenden Grundsätze gefunden, die sich als hilfreich erwiesen haben¹:

1. Finden Sie die Balance zwischen Überaktivität und Rückzug!
2. Lernen Sie die eigene Körpersprache zu verstehen!
3. Bejahen Sie die Grenzen Ihrer Sensibilität!
4. Nehmen Sie nicht alles persönlich!
5. Gönnen Sie sich Zeit und Ruhe für sich selbst!
6. Übernehmen Sie nicht zu viel Verantwortung!
7. Erklären Sie andern Ihre besondere Empfindlichkeit!
8. Erkennen Sie Ihren Schatten und arbeiten Sie an Ihren Schwächen!

1. Zurückgezogen oder überaktiv?

Es gibt zwei Arten, wie Menschen mit ihrer Sensibilität umgehen: Die einen ziehen sich in ihr Schneckenhaus zurück, die andern aber sind unruhig, überaktiv und angespannt wie ein Pfeilbogen.² Die einen sind zu viel drinnen, die andern zu viel draußen. Die einen schützen sich übermäßig, die andern überfordern sich. Manchmal kommt es auch zu einem Muster, das zwischen den beiden Extremen hin- und herschwingt.

Fragen Sie einmal Ihre Eltern, wie Sie als Baby und als kleines Kind waren. Oft erfahren Sie daraus viel über Ihren späteren Lebensstil: »Weit offene interessierte Augen – ein Schreibaby – nichts war vor ihm sicher – schwierig – hat nie geschlafen – kränklich – rasch müde – so brav, ich kann mich gar nicht erinnern

¹ Ich bin folgenden Frauen besonders dankbar für ihre Anregungen: meiner Frau Anemarie Pfeifer sowie Kathrin Ledermann, die beide einen Artikel über Sensibilität in der Frauenzeitschrift »Lydia« veröffentlicht haben, und der Autorin Elaine Aron, deren Bücher (1996 und 2000) bisher nur auf Englisch verfügbar sind.

² Elaine Aron macht den Unterschied zwischen »too much in« und »too much out«, vgl. Aron 1996, S. 47 ff.

– hat viel gelächelt – spielte stillvergnügt für sich allein – ängstlich – ständig am Rockzipfel.« Oft erkennen Sie aus diesen Beschreibungen etwas von dem, wie Sie sich heute dem Leben stellen.

Die stillen Sensiblen haben den Eindruck, sie seien zu verletzlich und könnten in der Welt draußen gar nicht überleben. Oft fühlen sie sich in ihrer Schüchternheit minderwertig. Aber man kann auch den Innenraum gut einrichten: Ich habe viele Menschen kennen gelernt, die gerade in ihrer stillen Art einen tiefen seelischen Reichtum bergen, einen Frieden ausstrahlen und tiefe Weisheit vermitteln. Es sind oft diese stillen Frauen, die ihren Kindern den Raum bieten, in dem sie sich entwickeln können, um später aus diesem Frieden heraus in die Welt zu gehen.

Die andere Gruppe, die überaktiven Sensiblen, wirken in ihrer Betriebsamkeit vordergründig stark. Da ist so vieles, was sie bewegt. »Ich habe so viele gute Ideen. Ich spüre, dass ich damit ankomme.« Manchmal kämpfen sie mit aller Kraft gegen das Gefühl der Schwachheit an, wollen sich überwinden, es sich selbst und den andern zeigen.³ Manche putzen sich mit Kaffee und Medikamenten auf, um voll dabei zu sein. Gerade bei Schauspielern und Medienschaffenden ist diese Kombination von Sensibilität und aufgeputzter Quirligkeit häufig. Doch irgendwann macht der Körper nicht mehr mit. »Ich kann nachts nicht mehr abschalten. Es dreht einfach weiter, aber ich bin nicht mehr kreativ. Und wenn ich fast eingeschlafen bin, dann klopft mein Herz so laut, dass ich davon wieder erwache.«

Welcher Typ sind Sie – zu viel nach außen oder zu sehr nach innen gewandt? Haben Sie schon einen Ausgleich gefunden? Mit Sensibilität umzugehen, bedeutet als erstes sein Muster zu erkennen und die Balance zwischen Rückzug und übermäßiger Aktivität zu finden.

³ Diese Reaktionsweise nennt man auch »Überkompensieren«.

2. Die eigene Körpersprache verstehen

Verstehen Sie Ihre Körpersprache? Kennen Sie die Symptome, die auf Stress hindeuten, die als Alarmzeichen eine seelische Überforderung signalisieren? Äußerlich möchten Sie vielleicht eine starke Erwachsene sein, Verantwortung übernehmen und durchhalten.

Aber das sensible innere Kind reagiert viel feiner auf Anforderungen und Belastungen. Mit der Zeit entstehen dann die Zeichen von Dauerstress: Verdauungsprobleme, Muskelverspannungen, ständige Müdigkeit, Schlafstörungen, Migräne oder ein empfindlicheres Immunsystem, das uns anfällig macht für Erkältungen und Grippe.

Nehmen Sie deshalb das »Kribbeln im Bauch« ernst! Hören Sie auf das Pochen Ihres Herzens und das Klingen in den Ohren! Diese vegetativen Symptome sind feine Warnzeichen, die Grenzen anzeigen – oft lange, bevor es Ihr Kopf zugeben will!

3. Ein Ja zu unseren Grenzen

Ein Ja zu finden zu den eigenen Grenzen – das ist gar nicht so einfach. »Ich möchte so gerne mithalten mit den andern. Aber ich brauche einfach mehr Ruhe. Ich kann nicht dauernd auf Achse sein. Aber verliere ich damit nicht den Anschluss an die andern?«

Was haben Sie für ein Bild von sich selbst? Was macht Ihr Leben erfolgreich? Was wollen Sie erreichen? Wie würden Sie den Satz weiterführen: »Ich fühle mich wertvoll, wenn ...«, oder: »Ich fühle mich liebenswert, wenn ...«?

Wenn der Körper Ihnen in seiner Sensibilität Grenzen setzt, dann kommt die Angst hoch: »Ich bin nicht wertvoll; ich verliere die Liebe der andern, wenn ich schwach bin.«

Aber: Woher kommen denn diese Forderungen? Wer jagt uns denn? Nicht immer sind es die Ansprüche von außen. Es ist manchmal auch »der innere Antreiber«, der uns einflüstert: »Du solltest doch; du musst noch; man macht doch ...« Müssen wir

denn immer diesen Einflüsterungen gehorchen? Müssen wir dem inneren Kameltreiber so viel Macht einräumen?

Gestehen Sie sich ein, dass Sie Grenzen haben, dass Sie mehr Ruhe brauchen als andere, dass Sie Zeiten einplanen müssen, wo Sie wieder auftanken können. Vergleichen Sie Ihre Kräfte nicht mit denen anderer. »Oft vergleicht man sich dann mit den Anderen, so viel Stärkeren und könnte verzweifeln. Doch was würde mit unserer Welt geschehen, wenn alle Menschen nur durchsetzungsfähig, dickhäutig oder leistungsorientiert wären? Die zarten Zwischentöne, das feinfühliges Eingehen auf den andern gingen verloren. Gott hat Sie als sensiblen Menschen mit ganz wichtigen Gaben ausgestattet. Freuen Sie sich bewusst daran! Begabung und Verletzlichkeit sind sehr oft wie siamesische Zwillinge, die nur gemeinsam existieren können. Diese Verbindung ermöglicht Sternstunden, verursacht aber auch Enttäuschung und Schmerz.«⁴

»Begabung und Verletzlichkeit sind oft wie zwei siamesische Zwillinge, die nur gemeinsam existieren können. Diese Verbindung ermöglicht Sternstunden, verursacht aber auch Enttäuschung und Schmerz.«

A. PFEIFER

Hüten Sie sich vor dem Schwarzweiß-Schema: »Ich tue ja gar nichts, ich bin nichts wert!« Viel eher könnten Sie sich sagen: »Ich mache einiges, aber nicht so viel wie andere. Ich muss mich nicht mit den Starken vergleichen. Ich darf mich zurückziehen, wenn es mir zu viel wird.«

Aus dieser Gelassenheit kann zunehmende innere und äußere Stärke wachsen. Man kann lernen, sich stufenweise in eine Anstrengung einzugeben, aber mit »Sicherungsleine«⁵ – z.B. eine Reise planen, aber genügend Ruhetage vorsehen; einen Kurs besuchen, aber dafür andere Aktivitäten zurückstellen; ein Familienfest organisieren, aber nicht alles selber machen.

Was blühen soll, braucht Schutz. Haben Sie schon einmal überlegt, warum die Menschen einen Zaun um ihren Garten bauen?

⁴ A. Pfeifer in der Frauenzeitschrift Lydia 1/2000.

⁵ In der Fachsprache spricht man von »selektiver Exposition«.

Grenzen geben Sicherheit. Sie stecken einen Raum ab, in den nicht jeder eindringen darf, wo nicht irgendein streunender Hund die zarten Pflanzen zertreten kann. Der Blumengarten ist zwar abgegrenzt, aber innerhalb des Zaunes umso schöner gepflegt. Wer ein Ja zu seinen Grenzen findet, erlebt gerade in dieser Einschränkung einen neuen überschaubaren Raum, in dem Duft und Farbe des Lebens sich entfalten können.

4. Nehmen Sie nicht alles persönlich

»Mir kommt alles so nah«, schreibt eine Frau. »Die großen Nöte und Katastrophen dieser Welt lassen mich unendlich verzagt und verängstigt sein. Ich versuche schon lange allen Schreckensmeldungen aus dem Wege zu gehen, doch manchmal warten sie förmlich auf mich und überfallen mich dann umso heftiger.«

»Herr, lehre mich schweigen. In mir ist so viel Lärm. Meine Gedanken sind verwirrt von der Unruhe des Tages. Bilder bedrängen mich; Nachrichten und Auseinandersetzungen zerstreuen meine Kräfte. Herr, lehre mich Abstand gewinnen von den Dingen, die wichtig scheinen, es aber nicht sind. Gib mir Teil an deiner Ruhe, schon heute.«⁶

Mit ihren hochempfindlichen Antennen nehmen sensible Menschen die Gefühle anderer Menschen in einer Intensität wahr, die sie zutiefst verunsichert und bewegt. Wie kann man sich dagegen schützen? Vielleicht ist es allein schon gut zu wissen, dass man diese Gefühle nicht allzu persönlich nehmen darf. Das bedeutet nicht, die Augen vor den Problemen der Welt zu verschließen. Nur wer Prioritäten setzt, kann auch seine Kräfte gezielt einsetzen. Wehren Sie sich gegen die ständige Informationsflut, die uns durch Radio und Fernsehen, durch Schlagzeilen und Bilder anschreit und unsere Aufmerksamkeit zu erheischen sucht. Die Welt dreht sich weiter, auch wenn Sie nicht alle Katastrophen rund um den Globus live mit verfolgen.

⁶ aus: Tägliche Losungen, 1. Juni 2001

Da ist aber noch ein Zweites im Gefühlsleben sensibler Menschen: Sie neigen dazu, ihre eigenen Gefühle auf andere zu übertragen. Wenn sie sich in einer Gruppe angespannt und unwohl fühlen, fragen sie sich, was die andern wohl gegen sie haben. Dabei ist es schlicht die eigene seelische Unruhe in einer neuen Situation – sie hat vielfach gar nichts zu tun mit den Gefühlen der andern. Die innere Konflikthaftigkeit führt dazu, dass sensible Menschen sich ständig für Dinge entschuldigen, die andere gar nicht gemerkt haben. Sie machen aus der kleinsten Meinungsverschiedenheit einen Konflikt, der dann grundsätzlich besprochen werden muss, um »die Beziehung zu bereinigen«.

»Wenn ich meine Empfindungen nicht ausgesprochen habe, dann kann ich meinen Kolleginnen nicht mehr offen begegnen. Ich meine dann, es steht etwas zwischen uns.« Doch das übersensible Bedürfnis nach Harmonie wird zum Bumerang für die Beziehung. Die Sensiblen werden als »kompliziert« und »schwierig« erlebt, was erst recht zu Spannungen führt.

Deshalb lautet mein Rat: Denken Sie daran, dass Ihre übersensible Antenne oft so »ausgefahren« ist, dass sie das harmlose Hintergrundrauschen schon als Alarmsignal für eine gestörte Beziehung wahrnehmen. Fehlalarm und dauernde Beziehungsgespräche belasten Beziehungen und führen doch nicht zum Ziel. Nehmen Sie nicht alles persönlich, und übertragen Sie nicht die eigenen Gefühle auf andere Menschen!

5. Schlafen und Ruhen

Jeder Mensch braucht Ruhe, die einen mehr, die anderen weniger. Sensible Menschen haben ein erhöhtes Bedürfnis nach Zeit und Ruhe für sich selbst. Wenn sie in ein Schlafdefizit hineingeraten, dann wirkt sich das fatal aus: Die Belastbarkeit sinkt und kann in eine chronische Erschöpfung münden. Darum ist es für sensible Menschen wichtig, sich genügend Zeit zum Schlafen zu nehmen. Manchmal ist es sogar notwendig, Ferien einzuplanen, in denen man einfach einmal nachschlafen kann, bis »die Batterien wieder aufgeladen sind«.