



Dr. med. Samuel Pfeifer
geb. 1952 in Graz/Österreich; Studium der Medizin an der Universität Zürich, sowie ergänzende Studien in Psychologie und Theologie in Kalifornien/USA. Ausbildung zum Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie; seit 1988 Chefarzt der Psychiatrischen Klinik Sonnenhalde in Riehen bei Basel. Autor mehrerer Bücher, die bisher in zehn Sprachen übersetzt wurden; bekannt durch vielfältige Artikel, Vorträge und Seminare. Sein besonderes Anliegen ist es, seelische Krankheiten allgemein verständlich zu machen und Hoffnung für Menschen zu vermitteln, die unter ihren psychischen Problemen leiden. Dabei ist für ihn das Zusammenwirken zwischen Medizin und Glaube, zwischen Arzt, Therapeut und Seelsorger von besonderer Wichtigkeit. Er ist verheiratet und hat drei Söhne.

Kontakt:
www.samuelpfeifer.com
www.sonnenhalde.ch

Der sensible Mensch

Aus der Sicht eines Arztes

Dr. med. Samuel Pfeifer ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Chefarzt der psychiatrischen Klinik Sonnenhalde in Riehen bei Basel (Schweiz). In seinem Buch „Der sensible Mensch – Leben zwischen Begabung und Verletzlichkeit“ beschreibt er Extremfälle von Sensibilität. Menschen, die in ihrem Alltag stark beeinträchtigt sind, und deren seelische und körperliche Gesundheit gefährdet ist. Wir sprachen mit ihm darüber, welche Lösungsmöglichkeiten er für die Betroffenen sieht.

GdW: Dr. Pfeifer, Sie beschreiben in Ihrem Buch Lösungsansätze für Menschen, die durch ihre sehr hohe Sensibilität stark beeinträchtigt sind. Eine der Möglichkeiten sind Medikamente. Damit sollte man allerdings sehr vorsichtig umgehen?

DR. PFEIFER: Ich stelle nicht gerne die Medikamente an den Anfang der Lösungsmöglichkeiten. Für mich sind sie eher eine Lösung der zweiten oder dritten Wahl. In der Tat haben sensible Menschen eine oft ungewöhnlich hohe Empfindlichkeit selbst auf kleine Dosierungen von Medikamenten. Manche hochsensible Menschen ertragen Medikamente überhaupt nicht und brauchen einfach Zeit, bis ihre innere Anspannung wieder nachlässt. Diese Zeit allerdings zu bekommen oder sich diese Zeit nehmen zu können, das ist oft eine große Herausforderung.

Meinen Sie, dass sich das Gros der Ärzte und Psychotherapeuten, darüber im Klaren ist, dass das eine Medikament für den hochsensiblen Patienten x die Lösung ist, das gleiche Medikament bei einem anderen Hochsensiblen jedoch nur unangenehme Nebenwirkungen hervorrufen kann?

Wenn Sie mich so direkt fragen: Nein! Ich glaube, viele Ärzte haben sich zu wenig mit diesen starken Nebenwirkungen bei hochsensiblen Menschen auseinandergesetzt. Zudem suggeriert uns die Pharmawerbung oftmals, dass Medikamente die Lösung seien für Probleme. Ich gebe als Psychi-

ater häufig Medikamente, aber – wenn wir ganz ehrlich sind – müssen wir zugeben, dass Medikamente nur ein Teil der Lösung sind, und das ist nicht allen Ärzten im gleichen Masse bewusst.

Wie sehen Sie die Akzeptanz und das Verständnis für hohe Sensibilität in der Ärztelandschaft?

Das kommt ganz darauf an. Ich kenne viele Ärzte, die selber eine Sensibilität in ihrem eigenen Leben kennen und mit der nötigen Empathie auf feinfühligere Menschen eingehen. Es gibt aber auch andere Ärzte, die in erster Linie technische, medikamentöse oder apparative Lösungen suchen und anbieten und vielleicht auch aus Zeitnot gar nicht die Möglichkeit haben, wirklich auf sensible Menschen einzugehen. Von daher ist es nicht immer einfach einen Arzt zu finden, der diese Problematik wirklich kennt.

Haben Sie den Eindruck, dass sich Grundwissen über hohe Sensibilität bei Beratern, Seelsorgern und Coaches etabliert hat?

Auf der einen Seite glaube ich, dass viele Berater, Seelsorger und Coaches etwas von der Feinfühligkeit oder eben Sensibilität bei ihren Ratsuchenden wissen. Auf der anderen Seite ist es ihnen oft nicht als Konzept bewusst, aber sie haben oft andere Worte, die sie für die Feinfühligkeit ihrer Klienten brauchen und mit denen sie auch darauf eingehen.

Da Hochsensible aufgrund ihres Einfühlungsvermögens selbst sehr gute Berater und Therapeuten sind, kommen auch sie in ihrem Alltag oft an ihre Grenzen. Was empfehlen Sie denen?

Ein ganz wichtiges Konzept in der Beratung ist die Kunst der Abgrenzung. Wir haben nur begrenzte Kräfte. Das sagen wir unseren Ratsuchenden, aber das müssen wir uns auch selber sagen, lernen Grenzen zu setzen – freundlich aber bestimmt.

Dr. Pfeifer, Ihr Buch erschien erstmals 2002. Das ist jetzt fünf Jahre her. Welche neuen Erfahrungen sind mittlerweile hinzugekommen? Und welche Resonanz gab es auf Ihr Werk?

Fallbeispiele

■ *Ich kann nicht drei Dinge auf einmal, kochen, Musik hören und auf meine kleine Tochter achten. Wenn auch noch das Telefon klingelt, dann ist es einfach zu viel! Dann schalte ich das Radio ab, schicke meine Tochter in ihr Zimmer und ziehe das Telefon raus! Manchmal muss ich mich dann hinsetzen und tief durchatmen, bis ich weitermachen kann.*

■ *Märchen kann ich nicht hören. Ich habe derartige Verletzungen davon getragen. Ich weiß noch, wie mir unser Kindermädchen eines Abends aus dem Märchenbuch vorlas. Ich war etwa vier. Die Eltern waren weg, sonst hätte sie das sicher nicht gemacht. Sie las mir die Geschichte von Rotkäppchen und dem bösen Wolf vor. Meine Phantasie war so stark, dass ich mir den Wolf leibhaftig vorstellte, mit seinen fletschenden Zähnen und seinem stechenden Blick. Seit damals wurde ich jahrelang von Albträumen geplagt. Fast jede Nacht fühlte ich mich vom bösen Wolf verfolgt, der seine Zähne in meinen Rücken schlug und mich zu Boden riss ... Erst mit etwa acht hörten diese Albträume wieder auf. Aber ich war immer ein sehr sensibles und ängstliches Kind, und ich bin es bis heute.*

■ *Es ist so schwierig für mich. Ich komme so rasch an meine Grenzen. Wenn ich abends zu lange aufbleibe, vielleicht noch einen Besuch bei Freunden mache, dann muss ich das am nächsten Tag büßen. Ich fühle mich dann so erschöpft, leide an Kopfschmerzen und kann kaum für meine Familie sorgen. Ständig muss ich mir überlegen, was noch drin liegt und was zuviel ist.*

■ *Diesen Zustand kenne ich schon. Diese Spannungen im Rücken und so ein leichtes Schwindelgefühl im Kopf. Dann weiß ich, dass ich wieder einmal an meinen Grenzen bin. Bei meiner Frau ist das ganz anders: Sie hat dann Kopfschmerzen, eine schlechte Laune und eine unheimliche Müdigkeit. Früher habe ich ein gutes Essen genossen, heute liegt es mir auf. Ich muss auf vieles verzichten, wenn ich mich wohlfühlen will.*

■ *Meine Übergenaugigkeit ist ein Problem. Meine Freundin sagt, ich sei ihr zu pingelig, sie fühle sich ständig von mir kontrolliert. Jetzt hat sie Schluss gemacht. Aber ich bin schon 36, da sollte man doch eine Frau finden.*

■ *Früher hörte ich gerne Musik bei den Hausaufgaben. Heute fühle ich mich von den vielen Geräuschen rund um mich herum bedrängt. Alles wird mir zu laut!*

■ *Andere Menschen sind so anstrengend. Oft reicht schon ein falsches Wort und in mir verschließt sich etwas. Ich will nicht nachtragend sein, aber es ist, als wäre mir eine Nadel unter die Haut gegangen. Ich kann mich dann nicht mehr entspannt unterhalten, bis die Meinungsverschiedenheiten ausgeräumt sind.*

■ *Seit unsere Firma aufgekauft wurde, ist nichts mehr wie früher. Mein Büro haben sie mir weggenommen, jetzt sitze ich in einem Großraumbüro mit 30 anderen. Jeder sieht, wie sich die Aktenberge bei mir türmen. Ständig mehr Leistung bringen, das halte ich nicht mehr aus. Lieber würde ich etwas kürzer treten. Aber wie soll ich dann unser Haus abbezahlen?*

■ *Mit meinem Mann in die Ferien zu fahren, ist fast unmöglich. Da haben uns Freunde ihre Ferienwohnung im Tessin angeboten. Ich war begeistert und fing schon an zu planen. Aber dann kam er mit tausend Bedenken. Bringen wir alles Gepäck ins Auto? Wo sollen wir Rast machen auf dem Weg? Wie viel Geld sollen wir wechseln? Wenn wir zu früh losfahren, kommen wir bei Zürich in den Stau – und du weißt, dass ich Staus hasse. Und so weiter und so fort. Schließlich hatten wir derart Streit, dass wir die Ferien absagten. Er ist so furchtbar pingelig und so auf Ruhe und Sicherheit bedacht, dass ich es fast nicht mehr aushalte. Am meisten stört mich, dass er uns seine absurden Regeln aufzwingt und Terror macht, wenn sich die Familie nicht anpasst.*

■ *Schon mit 16 war ich eher still, scheu, zurückgezogen. Ich hatte zwar Freundinnen, aber ich fühlte mich immer unterlegen. Ich schloss mich ihnen an, einfach um dabei zu sein, aber eigentlich hatte ich gar keine Lust dazu. Obwohl meine Eltern mich nicht unter Druck setzten, wollte ich selber in der Schule gute Leistungen erbringen, und war im Stillen fast verzweifelt, wenn eine Note weniger gut ausfiel. Schon damals fragte ich mich, wozu ich überhaupt lebe.*

■ *Es ist so, als würden mir etwa 20 bis 30 Prozent der Kraft fehlen, die andere haben.*

Quelle: Dr. Samuel Pfeifer „Der sensible Mensch“, Brockhaus Verlag, 2002

Darf ich mit der letzten Frage beginnen: Die Resonanz war für mich sehr eindrücklich. Ich erhalte bis heute immer wieder Briefe, in denen mir Menschen aus dem ganzen deutschsprachigen Europa schreiben: „Dieses Buch hat mir die Augen für mich selbst geöffnet. Dieses Buch hilft mir, mich besser zu verstehen. Endlich weiß ich, warum ich oft so rasch am Rande meiner Kräfte bin. Endlich weiß ich, warum ich so und nicht anders erlebe. Dieses Buch hilft mir, anderen Menschen zu erklären, was mit mir los ist.“ Diese Reaktionen haben mir gezeigt, dass das Buch einer großen Notwendigkeit entspricht. Was ist neu dazu gekommen? Eine faszinierende Entdeckung sind die so genannten Spiegelneuronen, die es dem Menschen ermöglichen, Emotionen bei seinem Gegenüber zu erkennen und darauf in einer ganz besonderen Sensibilität zu reagieren. Man geht heute davon aus, dass diese Spiegelneurone die Grundlage der Empathie in jeder zwischenmenschlichen Beziehung sind.

Sie warnen davor, sich mit seiner Sensibilität zu entschuldigen und regen an, weiter an der eigenen Persönlichkeit zu arbeiten. Was steht Hochsensiblen im Weg, was sie selbst wegräumen könnten?

Es ist ja gar nicht einfach, sensibel auf die Schattenseiten einzugehen. Ich möchte ja sensible Menschen nicht verletzen. Auf der anderen Seite sagen mir sensible Menschen immer wieder: „Da stehe ich mir mit meiner Überempfindlichkeit im Wege, mit meinen Überreaktionen. Ich nehme Dinge zu ernst, lasse sie zu rasch an mich herankommen.“ Die Überreaktionen beispielsweise können wiederum verletzend sein für den Partner in einer Beziehung, können die Zusammenarbeit in einem Team schwierig machen. Hier muss der übersensible Mensch lernen, seine Gefühle etwas zu mässigen, vielleicht zuerst einmal kurz durchzuatmen und etwas nachzudenken, bevor er oder sie dann reagiert oder eben überreagiert.

Da Hochsensible mit ihrer Kraft und Zeit haushalten sollten, müssen sie Grenzen setzen, auch im Freundes- und Bekanntenkreis. Mitmenschen können es jedoch als Ablehnung empfinden, wenn sich jemand zurückzieht. Daher ermutigen Sie rechtzeitig mit dem Umfeld über die eigene Hochsensibilität zu sprechen. Haben Ihre Patienten damit gute Erfahrungen gemacht?

Es war für viele Leserinnen und Leser meines Buches und auch eigene Patienten oftmals wertvoll endlich Worte zu finden, wie sie ihre Begrenztheit beschreiben können. Sie haben oft gemerkt, dass die anderen Menschen ja nicht nur fordern sondern dass diese auch eine gewisse Offenheit haben, einen Menschen mit Begrenzungen anzunehmen, zumal gleichzeitig oftmals ja auch eine besondere Begabung bei diesen Menschen vorliegt, die sie dann auf einer anderen Ebene umso liebenswerter macht.

Sensible Menschen haben ein gutes Einfühlungsvermögen, empfinden stark den Schmerz eines anderen und sind daher oft auch bestrebt zu helfen. Und das, obwohl sie die Probleme des anderen überfordern würden. Denn wer sich für andere verausgabt, hat für sich und seine Lieben keine Kraft mehr. Sind Ihnen dieser Drang zu helfen und diese Selbstüberforderung sehr häufig aufgefallen an Ihren Patienten? Und was empfehlen Sie?

Sie sprechen das richtig an, diese Offenheit für die Nöte anderer Menschen kann ja auch zur Überforderung werden, sei es in der Betreuung eines lieben Angehörigen, oder eines behinderten Kindes. Das kann auch stattfinden, wenn man über die Nöte der hungernden Menschen in Afrika liest und hört. Und dann muss man immer wieder schauen, dass man seine Kräfte in einer Balance behält. Die Menschlichkeit erfordert es, in manchen Situationen wirklich zu handeln, zu helfen, zu geben. Auf der anderen Seite ist niemandem geholfen, wenn ein sensibler Mensch selber an seine Grenzen kommt und schließlich zusammenbricht und gar nicht mehr helfen kann.

Sie sagen sensible Menschen haben mehr Mühe mit Schichtarbeit, doch auch mit Reisen über die Zeitzonen hinweg. Was empfehlen Sie, wenn ein Betroffener an diesen Umständen nun einmal nicht vorbei kommt?

Ich empfehle grundsätzlich etwas mehr Zeit einzubauen, um eine Veränderung von Rhythmen zu bewältigen oder sich von einem durch Zeitzonenwechsel gestörten Rhythmus wieder zu erholen. Sensible Menschen werden also etwas mehr Zeit brauchen und sollten sich diese auch geben, um wieder in einen guten Tag-/Nacht-Rhythmus zu kommen.

Wie Sie sagen, scheint es für alle Menschen sehr wichtig, doch besonders für Hochsensible, „die täglichen Sorgen bei Gott abzulegen“. Sie beziehen sich da auf eine Studie von Wong-McDonald & Gorsuch aus dem Jahre 2000. Wie könnte das in der Praxis aussehen? Viele sind es nicht mehr gewohnt zu beten, doch es kann ja auch ein inneres Gespräch mit dem Größeren Ganzen sein?

Auf der einen Seite haben Sie Recht. Die Häufigkeit des Gottesdienst-Besuches und der äußeren Religiosität hat nachgelassen. Das täuscht aber darüber hinweg, dass sehr viele Menschen innerlich eben doch beten. Dieses Gebet kann beispielsweise nur die Form eines Hilferufes annehmen oder eines inneren Gespräches mit einer höheren Macht. Andere Menschen haben eine klarere Gottesvorstellung. Sie wissen um den liebenden Vater. Sie kennen möglicherweise Bibelstellen wie, dass „Gott seine Flügel über uns breitet“. Solche Bilder, wie wir sie in der Bibel finden, können oft eine sehr starke auch symbolische Kraft haben und unser Gebet bereichern. So denke ich, dass beides möglich ist, ein sehr bewusstes Gebet zu einem Gott, mit dem man vertraut ist, aber auch ein suchendes Ringen mit diesen guten Mächten, bei denen wir „wunderbar geborgen“ sein können, wie es Bonhoeffer einmal in seinem bekannten Lied ausgedrückt hat.

Sie empfehlen dringend, nicht täglich – schon gar nicht mehrmals täglich – die Nachrichten und Schreckensmeldungen aus Radio, Zeitungen und TV zu konsumieren. Welche Argumente kann ein sensibler Mensch anführen, um zu diesem dosierten Konsum auch stehen zu können?

Die Medienvielfalt unserer Zeit überrollt uns mit einem Tsunami unnötiger und zerstörerischer Nachrichten, die uns in unserer Lebensbewältigung überhaupt nicht helfen. Ich bin immer wieder überrascht, mit wie wenig Nachrichten man eigentlich auskommen kann. Würden wir in einer früheren Zeit leben, so würden uns Nachrichten von Katastrophen allenfalls Wochen später und nur noch in dosierter Form überhaupt erreichen. Oftmals reicht eine Kurzzusammenfassung der wichtigsten Nachrichten des Tages, wie man sie auf einer Internetseite oder in Kurznachrichten eines Tages hören kann. Besonders belastend sind auch Bilder und Berichte von Gewalt und Zerstörung. Sie schaden der Gesundheit mehr als dass sie dem Leben dienen.

Ein weiterer Hinweis – besonders an Hochsensible – ist, nicht alles persönlich zu nehmen (Anm.d.Red.: Siehe hierzu auch Buchhinweis von Don Miguel Ruiz „Die Vier Versprechen“, Seite 48). Warum ist das besonders wichtig?

Dieser Hinweis ist ja vielleicht gar nicht so einfach umzusetzen und ich bin mir dessen auch bewusst. Und doch gilt es sich zu distanzieren von der Unmittelbarkeit der Ereignisse, die gerade der Hochsensible oft sehr schmerzlich, fast angriffsartig erlebt. Sich distanzieren bedeutet, eine klarere Grenze zwischen sich und die Belastungen aus der Umwelt zu setzen, sich zu sagen: „Die Welt draußen denkt gar nicht immer an mich, die Dinge, die gesagt werden, sind gar nicht immer gegen mich. Die Bemerkungen, die andere Menschen machen, haben oft viel mehr mit ihren eigenen Problemen zu tun als mit mir.“ Solche Sätze helfen uns zu sagen: „Ich darf gegründet sein in mir, in meinen persönlichen Lebensaufgaben. Ich muss mich nicht immer ausrichten nach dem, was Andere sagen.“

Wie Elaine N. Aron empfehlen Sie Hochsensiblen, ihre Begabung zu erkennen und sich nicht mit jenen zu vergleichen, die zwar „dickhäutiger, durchsetzungsfähiger und leistungsorientierter“ sind, denen jedoch oft das Einfühlungsvermögen und die Intuition fehlen. Welche besonderen Begabungen sind Ihnen bei Ihren hochsensiblen Patienten begegnet?

Ich bin immer wieder beeindruckt von der musischen und künstlerischen Begabung hochsensibler Menschen. Oft sind es gerade diejenigen, die so intensiv wahrnehmen, die diese Wahrnehmung dann auch umsetzen können in Farben, in Formen, in Melodien, in Klangschwingungen, die uns zutiefst berühren. Wieder Andere, im kleineren Rahmen, können beispielsweise einen Raum in einer Weise dekorieren, die ihn freundlich und einladend macht. Sie haben die Gabe, Gefühle beim Anderen wahrzunehmen und in Worte zu fassen, wie dies den weniger Sensiblen einfach nicht geschenkt ist. Und so könnte ich fortfahren, diese Begabungen aufzuzählen, die wir bei hochsensiblen Menschen finden.

Als Arzt, der sich mit Hochsensiblen beschäftigt hat, kennen Sie die typischen Stress-Symptome dieser Patienten-Gruppe. Welche sind das?

Wohl das stärkste Stressmoment ist das Gefühl, überwältigt zu sein von all dem,

was auf einen einstürmt. In einer solchen Situation kommt es automatisch zu Alarmreaktionen. Man fühlt sich blockiert, man spürt körperlichen Schmerz, beispielsweise Kopfweg, Magenschmerzen, Muskelverspannungen, eine allgemeine inneren Nervosität und Reizbarkeit. Diese Menschen werden dann so in Anspruch genommen von dem Aufruhr im Inneren ihres Körperempfindens, dass sie nicht mehr die Kraft haben, noch nach Außen in eine sinnvolle Bewältigung des Alltags einzutreten. Letztlich müssen sie sich einfach jetzt den drängenden inneren Alarmsignalen zuwenden, um ihr ganz eigenes Gleichgewicht wieder zu finden.

Nach allem was wir jetzt über die Rückzugstendenzen der Hochsensiblen besprochen haben, überrascht es, dass es auch überaktive Sensible gibt. Was sind das für Menschen und was ist für sie die Lösung?

Ich habe gerade vor Kurzem mit einer solchen überaktiven hochsensiblen Person gesprochen. In Stress-Situationen zieht sie sich nicht zurück, sondern versucht, diese durch möglichst viel Aktivität zu bewältigen oder durch viele Worte ihren Gefühlen Raum zu schaffen. Diese Art von übermäßiger Aktivität kann sehr schmerzlich werden, sowohl für die Umgebung als auch für die Person selbst. Nicht selten erlebe ich dann, dass irgendwann der Aktivitätspegel jäh absinkt und es dann zu einem Zusammenbruch kommen kann. Das kann dann auch der Zeitpunkt sein, wo ein Mensch sich bewusst in eine psychotherapeutische Behandlung begibt, um wieder ein neues Gleichgewicht zu finden.

Herzlichen Dank für das Gespräch!

Das Interview führte Dagmar Fischer.

Die erhabene und
beklagenswerte
Familie der sensiblen
Menschen ist das
Salz der Erde

Marcel Proust

Was blühen soll,
braucht Schutz.

