



Foto Sissi Furgler

## Der sensible Mensch

**E**igentlich hält sich jeder Mensch für sensibel und ist es in gewisser Weise auch. Trotzdem erleben wir eine eigenartige Entwicklung, bei der sich eine relativ robuste und weniger sensible Bevölkerungsmehrheit, die Tempo und Herausforderungen der modernen globalisierten Gesellschaft noch gerade ertragen kann, zunehmend von einer dafür zu sensiblen Minderheit absetzt. Wenn wir all die Kranken zusammenrechnen, die unter den modernen Lebensbedingungen Symptome entwickeln, ist allerdings der Anteil der zu Sensiblen viel höher und wahrscheinlich schon mehrheitsfähig. Die EU-Kommission geht davon aus, dass ein Viertel der EU-Bevölkerung psychiatrisch behandlungsbedürftig ist und davon wiederum 80 % depressiv seien.

Die Globalisierung sorgt dafür, dass immer weniger Menschen immer mehr arbeiten müssen und immer mehr Menschen in die Arbeitslosigkeit abrutschen. Arbeitslosigkeit ist eine Beleidigung für die Seele, die den Weg in die Depression geradezu vorgibt. Ihre Botschaft lautet, „wir brauchen Dich nicht“, „Du kannst nichts, was gebraucht würde“, „Du bist eigentlich völlig überflüssig“. Wem seine Sinnlosigkeit so vorgehalten wird, der verliert leicht alle Hoffnung.

Die übrigen, die noch arbeiten, geraten unter immer mehr Druck, weil sie die Arbeit der Ausgemusterten in der Regel mitmachen müssen und können sich bei der zunehmenden Geschwindigkeit des modernen Lebens kaum noch Sensibilität leisten. Alles läuft bzw. rennt nach dem von Mark Twain im Roman „Huckleberry Finn“ beschriebenen Motto: „Kaum hatten wir das Ziel aus dem Auge verloren, verdoppelten wir die Geschwindigkeit.“ Wer aber durchs Leben rast und keine Zeit mehr findet zum Innehalten, wird auch keinen Inhalt mehr erhalten. Ohne Inhalt wird sein Leben sinnlos. Aus der Sinn- und Ziellosigkeit ergibt sich Hoffnungslosigkeit und das Ergebnis sind nicht selten Selbstmordgedanken, um dem Elend ein Ende zu machen bzw. Depressionen, die im selben

Ausmaß zunehmen, wie die Menschen ihre Werte und Ziele verlieren.

Nur abgehärtete Menschen können bei dem atemberaubenden Tempo noch mit halten. Wer aber nicht mehr Schritt halten kann, fällt immer häufiger durch das größer werdende Raster der modernen Gesellschaft, die sich anschickt, die Maschen des sozialen Netzes weiter zu spannen, sodass längst nicht mehr jeder aufgefangen wird.

So sind wir allmählich alle in Gefahr, zu sensibel für diese Entwicklung zu sein. Dabei haben wir so gewaltige Schritte gemacht. Eigentlich könnte ein sensibler Mensch keine moderne Nachrichtensendung ertragen, denn all das Elend würde ihn zu Tränen rühren. Aber wir haben gelernt, die Tränen nicht nur hinunter zu schlucken, bei den meisten steigen sie schon gar nicht mehr auf.

So sind heute – aus ärztlicher Sicht – viel zu viele viel zu zart besaitet, um die rabiate Gangart mithalten zu können. Das ist nicht nur für die Betroffenen hart, sondern auch für die Gesellschaft, denn die zart-besaiteten Ausgemusterten fehlen ihr. Es sind oft besonders einfühlsame und kreative Menschen, die wesentliche Lösungen beisteuern könnten. Wenn sie mit dem Alltag nicht fertig werden, nimmt die Gesellschaft automatisch an, dass es an ihnen liegt, aber könnte es nicht auch an der Gesellschaft liegen? Wenn die Sensiblen sich nun zunehmend in Krankheitsbilder wie Depression, Burnout-Syndrom oder auch Fibromyalgie und Tinnitus und wie all die neuen Leiden heißen, zurückziehen, ist das nicht nur teuer für die Gesellschaft, sie fehlen vor allem so sehr.

Je mehr sensible Menschen aus dem ebenso rasenden wie ziellosen Fortschrittstrott herausfallen, desto weniger können sie helfen, diesen Fortschritt, der immer rascher von den Menschen fortschreitet, zu bremsen. Insofern wäre es höchste Zeit, dass sich die Gesellschaft dieser Menschen wieder annimmt und ihnen Existenz- und Lebensbedingungen schafft, mit denen sie zurecht kommen und ihren Anteil zum Ganzen beitragen können.

Was aber können die Sensiblen von sich aus tun? Sie könnten sich auf ihre einfühlsame Weise wehren und z. B. die Gesetze verstehen lernen, die diese Welt regieren, wie das der Polarität und das der Resonanz. Sie könnten und müssten sich innere Räume der Sicherheit schaffen etwa durch „Reisen nach innen“. Idealerweise würden sie durch ihren Einsatz und ihre Arbeit sogar dazu beitragen, dass die robusteren, die glauben den Affenzahn der modernen Entwicklung noch aushalten zu können, bemerken, dass auch sie eigentlich sensibler sind und mehr Achtsamkeit und Besinnung auf die innere Seelenwelt bräuchten.

Literatur von Ruediger Dahlke zum Thema: „Depression – Wege aus der dunklen Nacht der Seele“, Buch und gleichnamige CD: Goldmann Verlag, 2006  
 „Woran krankt die Welt“ Goldmann-Taschenbuch

[www.dahlke.at](http://www.dahlke.at)