



Udo Baer

Gabriele
Frick-Baer

Das große Buch der Gefühle

BELTZ

Leseprobe aus: Baer, Frick-Baer, Das große Buch der Gefühle, ISBN 978-3-407-85846-7

© 2014 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-85846-7>

Mitgefühl

Sinn und Landschaft

Der Sinn des Mitgefühls besteht darin, Menschen daran zu hindern, anderen ein Leid zuzufügen. Ohne Mitgefühl würde die Rohheit herrschen, gäbe es »Hauen und Stechen«, würden Menschen einander verletzen. Mitgefühl ist der emotionale Kitt einer humanen Gesellschaft. Ohne Mitgefühl keine Zivilisation.

Unter Mitgefühl verstehen wir den emotionalen Impuls, der Menschen dazu treibt, für andere zu sorgen, sie zu trösten, ihnen gegenüber Wärme zu empfinden und ihnen zu helfen. Mitgefühl setzt die Fähigkeit der Empathie voraus, die Fähigkeit eines Menschen, sich in andere hineinzuversetzen, bewusst oder unbewusst. Die neurobiologischen Forschungen haben gezeigt, dass die weitaus überwiegende Anzahl der Menschen dazu in der Lage ist. Man hat über bildgebende Verfahren herausgefunden, dass im Gehirn eines Menschen, der einen anderen Menschen beobachtet, dem Schmerzen zugefügt werden, die ähnlichen oder gleichen Regionen aktiv werden wie bei dem, der gerade den Schmerz erleidet. Dafür werden v.a. die Spiegelneuronen verantwortlich gemacht, die ermöglichen, dass Gefühle z. B. des Schmerzens hin- und herschwingen. Wir nennen diesen Prozess des gleichzeitigen Schwingens Synchronresonanz, andere nennen dies »affektive Resonanz« (Singer 2014). Aus dieser Fähigkeit zur Empathie entsteht das Mitgefühl, also die Impulse der Liebe, Fürsorge, Wärme, Solidarität und Hilfsbereitschaft.

Die Fähigkeit, empathisch zu sein, also mitzufühlen und damit auch mitzuleiden, sagt noch nichts aus über das Ausmaß der Bereitschaft des einzelnen Menschen, mitzufühlen und mitzuleiden, und diese Gefühle als Gefühle der Verbundenheit in seinen Beziehungen und Begegnungen zu leben. Sie sagt ebenso nichts aus über die Bewertung dieser so elementar wichtigen Gefühle bei einem selbst: »Ich will kein Mitleid« – dieser oft gehörte Satz ist ein Ausdruck davon. Aber warum sträuben sich so viele Menschen gegen Mitleid oder Mitgefühl ihnen selbst gegenüber?

Mitleid erweckt zu haben oder zu erwecken scheint für viele Menschen mit der Erfahrung verbunden zu sein, »von oben herab« behandelt worden zu sein oder behandelt werden zu dürfen. Der andere ist »oben«, besser, stärker, erfolgreicher, der des Mitleids »Bedürftige« »unten«. Und schwach, verletzt, dünnhäutig, behindert, »unten«, »ausgeliefert zu sein« löst eher Selbstverachtung als Respekt vor dem eigenen Leiden aus.

Wer ein solches Mitleid als Haltung von oben herab ertragen muss, tut gut daran, es nicht haben zu wollen, denn es wird nicht gespeist aus der Empathie, aus dem Sichhineinversetzen in andere, aus dem Mitfühlen des Schmerzens, sondern ist eine besondere Form der Egozentrik: Indem ich dir mein Mitleid ausspreche und dir eventuell sogar helfe, erhöhe ich mich selbst!

Wir sollten nicht zulassen, dass das Mitleid – das Mitgefühl mit dem Leiden anderer Menschen – so diskreditiert wird. Der Aussage »Ich will kein Mitleid« sollten wir wenigsten hinzufügen »... von oben herab«. Mitleiden gehört zum Mitfühlen – wenn auch Mitfühlen nicht nur Mitleiden bedeutet. Mitfühlen heißt ebenso, die Freude und andere positiv besetzte Gefühle mitzufühlen, heißt, sich in einen anderen Menschen hineinversetzen zu können, der vor Freude oder Glückseligkeitsgefühl schier überläuft, und es ihm zu gönnen.

In einer Welt ohne Mitgefühl möchten wir nicht leben. Schlimm genug, dass gerade Mitleidlosigkeit oft das Geschehen bestimmt, auch in nahen Beziehungen; und auch, dass Mitgefühl nicht immer zu Trost,

Fürsorge und Hilfe führt, sondern Gefühle der Verzweiflung und Hilflosigkeit auslöst, weil man meint, Schlimmes nicht ändern zu können. Das schmälert nicht den Sinn des Mitgefühls an sich, wohl aber den Anspruch an mitfühlende Menschen, was das Ausmaß dessen betrifft, was für sie aushaltbar und von ihnen zu bewältigen ist.

Verirrungen und Wirrungen

Die Hauptprobleme, denen wir im Zusammenhang mit dem Mitgefühl begegnet sind, entstehen aus dessen Fehlen. Dies kann sich darin äußern, dass Menschen nur für andere ein Mitgefühl empfinden, aber nicht für sich selbst, oder darin, dass Mitgefühl nur scheinbar vorhanden ist und inszeniert wird, ohne es zu fühlen, oder schließlich, dass die Fähigkeit zum Mitgefühl gänzlich abhandengekommen ist. Beginnen wir mit Letzterem.

Das Gefühl der Gefühllosigkeit und die Rohheit

Sie kennen es bestimmt auch, dass Sie in manchen Situationen nichts oder kaum etwas fühlen. Vielleicht sind dies Situationen des Schreckens oder der Überforderung, völliger Erschöpfung oder einfach Phasen, in denen Sie aus anderen Gründen »neben sich stehen«. Nichts zu fühlen bedeutet, dass an die Stelle von Liebe oder Angst, Freude oder Trauer etwas anderes getreten ist, eine Betäubung oder Leere, die Sie durchaus spüren. Wir nennen es das Gefühl der Gefühllosigkeit. Es entsteht meistens, wenn Menschen überfordert sind, auch in ihrem Gefühlsleben, sodass unbewusst eine Art »Aus-Schalter« getätigt wird und die Gefühle so reduziert werden, dass sie nicht mehr oder kaum noch gespürt werden. Entsteht dieses Gefühl der Gefühllosigkeit als Schutz gegen zu starke und in der gegenwärtigen Situation kaum aushaltbare Gefühle oder ist es Ausdruck einer allgemeinen Erschöpfung und Überforderung, dann macht auch dieses Gefühl der Gefühllosig-

keit Sinn. Sein Sinn besteht darin, den Menschen vor Unaushaltbarem zu schützen. Doch leider neigt dieses Gefühl dazu, sich zu verstetigen, und kann Menschen sogar über einen längeren Zeitraum ergreifen und ihr gesamtes Erleben prägen.

Wenn sich in einem Menschen das Gefühl der Gefühllosigkeit breitmacht, so ist meistens auch das Mitgefühl beeinträchtigt. Doch bei dem, was wir Rohheit nennen, beobachten wir noch eine besondere Qualität: Das Mitgefühl ist erloschen! Es fehlt nicht nur das Mitgefühl, sondern auch die Empathie, also die Fähigkeit, den Schmerz anderer Menschen überhaupt zu spüren und sich in andere Menschen hineinzuversetzen.

Mögen Empathie und Mitgefühl bei den Menschen auch individuell unterschiedlich stark ausgeprägt sein, so gehen wir davon aus, dass kein Mensch ohne diese Fähigkeit und damit ohne Mitgefühl geboren wurde (auch wenn einige Wissenschaftler/innen auf der Suche danach sind, inwieweit es für das Phänomen, kein Mitgefühl zu haben, eine Veranlagung gibt). Wir gehen davon aus, dass derjenige, der sein Mitgefühl verliert und durch Rohheit ersetzt, dazu gebracht wurde: durch Gewalt, durch emotionale Leere und fehlenden Trost, durch Verlorensein und Im-Stich-gelassen-Werden. Also durch fehlendes Mitgefühl! Und dies nicht nur in einer einzelnen Situation, sondern chronisch, über einen lang andauernden Zeitraum. Manche gewalttätige Menschen, die wir als roh bezeichnen, spüren Mitgefühl weder mit sich noch mit anderen. Manchmal gibt es kleine Ausnahme-Inseln, in denen sich die Reste des früheren vorhandenen Mitgefühls innerhalb des Meeres der Rohheit noch zeigen. Da mag der Gewalttäter ausschließlich mit den Schmerzen seiner Mutter mitfühlen und der Serienvergewaltiger sich rührend um seinen Kanarienvogel kümmern, damit diesem nichts zustößt. Doch die Rohheit bestimmt das Leben und Zusammenleben mit den anderen Menschen.

Wenn Gefühle, wie wir schon oft betont haben, dazu da sind, die spontanen Beziehungen mit anderen Menschen zu regulieren, was bleibt dann für die Regulation, wenn die Rohheit die Gefühle ersetzt hat? Es bleiben das Gefühl von Macht und der Erregungspegel, wenn es zum »Kick« kommt. Verrohte Menschen kennen nur oben oder un-

ten, Täter oder Opfer. Opfer ist in diesem Fall nicht nur ein Schimpfwort, sondern macht Menschen zu »Material«. Wenn das glückhafte Empfinden emotionaler Begegnung mit anderen Menschen fehlt, bleibt nur noch der »Kick« der Erregung. Einen anderen Menschen zusammenzuschlagen ist dann der Kick, verschafft große Erregung und erhöht gleichzeitig den Machtstatus im sozialen Milieu. Nur so ist zu erklären, dass viele Täter/innen sogar ihre eigenen Schandtaten filmen, sich ihrer brüsten und sie z. B. über ihre Handys verbreiten.

Wir meinen, dass Menschen, die verroht sind, eindeutig als solche identifiziert und bezeichnet werden müssen. Sie mögen eine schwere Kindheit gehabt haben, doch das ändert nichts daran, dass sie Täter/innen sind und anderen massives Leid zufügen. Die menschliche Gesellschaft muss vor ihnen geschützt werden! Aber dennoch ist es notwendig und sinnvoll, auch hier alles zu versuchen, um in den Panzer ihrer Rohheit einen Spaltbreit zu öffnen und sie darin zu begleiten, wieder Gefühle und damit auch Mitgefühl zu empfinden. Oft gelingt dies nicht und haben noch so gut gemeinte und intensive therapeutische Bemühungen kein positives Ergebnis. Denn Menschen, die verroht sind, müssen, um wieder Mitgefühl empfinden zu können, auch Mitgefühl mit sich empfinden können, mit dem kleinen Jungen oder dem kleinen Mädchen, dem als Kind so viel Leid zugefügt wurde. Sich dem zu stellen sind viele Menschen nicht bereit. Und doch, wenn solche Bemühungen bei nur einem von zehn oder gar einem von hundert gelingen, sind sie es wert und müssen unternommen werden.

Inszeniertes Mitgefühl

Neben Menschen, deren tätiges Mitgefühl wirkungsvoll und bewundernswert ist, kennen wir Menschen, die sich als mitfühlende und fürsorgende Personen inszenieren. Ihr Denken und Handeln kreisen nur um sie selbst und werden doch immer wieder von Sätzen begleitet wie: »Ich tue ja so viel für die anderen.« Das ist ein Scheinmitgefühl, ein inszeniertes Mitgefühl, das für die eigene Erhöhung instrumentalisiert wird.

Auch hier ist zu vermuten, dass diese Menschen in entscheidenden Phasen ihres Lebens nur inszeniertes Mitgefühl erfahren haben, dass ihnen in ihrer Kindheit fühlende und mitfühlende Vorbilder gefehlt haben. Die Konsequenzen für diejenigen, die ihnen begegnen, sind oft fatal: Sie, die solche »Inszenierer« wahrhaftig lieben oder wertschätzen, gehen ihnen oft lange Zeit »auf den Leim« und stürzen manchmal ins Bodenlose, wenn sie erfahren müssen, auf welchem haltlosem Boden ihre Beziehung stand oder steht.

Die Unterscheidung zwischen beiden Arten des Mitgefühls, dem wahren und dem inszenierten, ist nicht anhand der Worte zu treffen, sondern der Taten. Wenn Sie immer wieder erfahren müssen, dass den mitfühlenden Worten keine Taten folgen, dann schenken Sie den Worten, seien sie noch so »glaubhaft« und wiederholt vorgetragen, keinen Glauben mehr. (Wir wissen, dass dies, vor allem in einer nahen Beziehung, ein manchmal schwerer und schmerzlicher Prozess ist.) Schenken Sie Ihrer Wahrnehmung und Ihren Zweifeln Aufmerksamkeit, folgen Sie Ihrem Misstrauen und überprüfen Sie die Worte auf ihren Wahrheitsgehalt. Vertrauen Sie Ihrer Resonanz und nehmen Sie Ihre Körperreaktion ernst. Wir haben von vielen Menschen erfahren, dass sie im Laufe der Zeit zunehmend mit Übelkeit auf dieses »üble Spiel« reagieren.

Mangelndes Mitgefühl für sich selbst

Eine Frau, Ende 40, klagte in einem Gespräch darüber, dass sie »zu viel« Mitgefühl habe: »Ich merke bei allen anderen sofort, wenn es ihnen schlecht geht und ich kann dann nicht loslassen. Ich muss dann was tun. Oft höre ich dann, das ist zu viel, und oft merke ich das selber auch, dass ich mich mit Sachen belaste, die mich eigentlich gar nichts angehen, aber irgendwie kann ich nicht anders.«

Wie so oft, wenn Menschen davon erzählen, dass etwas »zu viel« ist, fragen wir danach, was »zu wenig« ist. Diese Frau fand schnell heraus, dass sie ihre eigenen Signale der Erschöpfung gar nicht wahrnahm.

Sie machte kaum Pausen und ging darüber hinweg, wenn sie müde war und nicht mehr konnte. Selbst ihre Krankheiten verschwieg oder verharmloste sie, die eigene Not spielte keine Rolle, nur die Not der anderen. Sie litt Mangel am Mitgefühl für sich selbst.

Was meinen wir damit? Reicht es nicht, zu sagen, sie litt an mangelndem Gefühl für sich selbst? Wir haben die Erfahrung gemacht, dass gerade dann, wenn das Gefühl eines Menschen für sich selbst (fast) verloren gegangen ist, es notwendig werden kann, ein Mitgefühl für sich selbst aus einer »exzentrischen« Position (Baer 2012) heraus zu entwickeln. Dies meint, dass wir unsere menschliche Fähigkeit nutzen können, uns gleichsam auch von außen, von der Seite aus betrachten zu können, so, als ob wir eine andere Person wären als die, »die wir sind«. Dieser Frau aus unserem Beispiel half diese exzentrische Position, die sie im Alltag immer mal wieder einnahm, ein Gefühl für sich selbst, für ihre Bedürfnisse und Grenzen, zu entwickeln. Das half ihr aus ihrer Verirrung des »Zuviels« an Mitgefühl.

Wenn Menschen selbst von diesem exzentrischen Standpunkt aus kein oder zu wenig Mitgefühl mit ihren eigenen Leiden und ihren eigenen Verletzungen fühlen können, handelt es sich um eine sehr ernst zu nehmende Verirrung, die zumindest auf Dauer nicht guttut. Wir Menschen sind kurzfristig dazu in der Lage, unsere eigenen Bedürfnisse hintanzustellen, um Notsituationen zu überstehen, doch auf Dauer macht uns das krank und wir spüren unsere Grenzen nicht mehr.

Oft zeigt sich das mangelnde Mitgefühl mit sich selbst auch darin, dass die Probleme der eigenen Geschichte und vor allem der eigenen Kindheit nicht ernst genommen werden. Ein Klient erzählte uns von einer »normalen« und weitgehend »glücklichen« Kindheit. Dabei kam heraus, dass er zweimal seine Heimat verlassen musste, dass seine Eltern zumindest einige Jahre lang einen starken Beziehungskrieg gegeneinander führten und dass er über viele Jahre massiv geschlagen wurde. Er hatte all dies als »normal« bewertet. Erst als er Mitgefühl mit dem Jungen entwickeln konnte, der er einmal war, konnte er beginnen, um das zu trauern, was er in seiner Kindheit verloren hatte oder was ihm

nie gegönnt war. Dabei kam er sich zeitweilig wie ein »Waschlappen« oder eine »Heulsuse« vor. Doch allmählich versetzte ihn dieser Prozess in die Lage, mit sich selbst als verletztem Kind mitzufühlen und gleichzeitig Achtung dafür zu empfinden, wie er sich daraus entwickelt hatte. Das Mitgefühl für sich als Kind wurde zur Voraussetzung dafür, die Wunden zu heilen, die diese Erfahrungen zurückgelassen hatten, und trotz verbliebener Narben ein reicheres und bereicherndes Leben zu führen.

Rat und Hilfe

Vier wichtige Hinweise möchten wir Ihnen geben, die Ihnen dabei helfen mögen, Ihr Mitgefühl gut leben können.

Empathie üben

Sie können üben, sich in andere Menschen hineinzusetzen: Wie wäre es, wenn ich die andere Person wäre? Was würde ich denken? Wie würde ich mich bewegen? Was würde ich fühlen? Wir persönlich bemühen uns um eine solche Empathie insbesondere bei Menschen, die wir nicht verstehen, aber verstehen möchten oder mit deren Problemen wir Schwierigkeiten haben, zurechtzukommen, die wir aber bei der Bewältigung ihrer Nöte unterstützen möchten. Es hilft. Nach und nach können wir uns mit dieser Identifikation mit dem anderen der Antwort auf die entscheidende Frage nähern: Wenn ich er wäre, was würde ich brauchen? Dies ist die Brücke von der Empathie zum Mitgefühl, von dem Sichhineinversetzen dahin, Wege zu finden, die andere Person zu unterstützen. Jedem und jeder Einzelnen von uns bleibt es dann immer noch unbenommen, zu entscheiden, ob sie oder er das, was die andere Person braucht, auch wirklich geben kann und geben möchte.

Mitgefühl mit sich selbst

Mit sich, mit seinem jetzigen oder seinem früheren Leiden mitzufühlen ist die Voraussetzung dafür, bestimmte Aspekte der eigenen Lebendigkeit nicht beiseitezustellen und zu betäuben. Dazu ist es notwendig, als ersten Schritt das eigene Leiden und eigene Entbehrungen überhaupt erst wahrzunehmen und ernst zu nehmen. Geht es um leidvolle Erfahrungen in der Kindheit, kann es hilfreich sein, ein Foto von und mit sich als Kind (oder auch ein Bild, das man als Kind gemalt hat und das vielleicht noch irgendwo aufgehoben ist) zu betrachten und dabei zu sinnieren, wie es einem in dieser Zeit gegangen ist. Und sich dann auch hier der wichtigen Frage zuzuwenden: »Was hätte ich gebraucht?« Vielleicht können Sie heute als erwachsene Person etwas tun, was Sie als Kind gebraucht hätten, vielleicht können Sie etwas unternehmen, was Sie als Kind nicht unternehmen durften, sich etwas gönnen, was Ihnen als Kind nicht gegönnt wurde?

Die berühmte und wunderbare Kinderbuchautorin Astrid Lindgren erzählte 1995 im hohen Alter in einem Gespräch mit Felizitas von Schönborn, dass sie ihre Kinderfiguren von Pippi Langstrumpf bis Karlsson vom Dach auch für sich geschaffen hat: »Als ich später richtig zu schreiben anfing, wusste ich genau, welche Bücher ich als Kind gern gelesen hätte. Ich schreibe meine Bücher für mich selbst, für die kleine Astrid von einst, für das Kind, das ich einmal war.« (2002, S. 80)

Das Mitgefühl anderer zulassen

Eigentlich ist es ganz einfach, doch für viele eine große Schwierigkeit, Hilfe zuzulassen, das Mitgefühl und vor allem das tätige Mitgefühl anderer Menschen zu akzeptieren, wenn nicht gar zu wünschen oder einzufordern. Zuzulassen, dass man in den Arm genommen wird, zuzulassen, dass man unterstützt wird, dass Menschen sagen: »Ja, das ist schlimm, was kann ich für dich, was kann ich für Sie tun?« – all das bereitet manchen Menschen Schwierigkeiten. Wenn es Ihnen auch so geht, fragen Sie sich, ob Sie vielleicht misstrauisch sind, weil Sie schon

oft verraten oder enttäuscht wurden. Vielleicht ist es Ihnen auch einfach fremd, weil Sie Fürsorge kaum oder gar nicht kennen. Hier gilt es, kleine Versuche zu unternehmen, Trost, Wärme und Fürsorge zuzulassen. Vielleicht hilft Ihnen das Beispiel einer Klientin, der es ähnlich ging. Als wir bei einer Übung in einer Gruppe sie dazu einluden, sich an eine andere Person anzulehnen, gelang ihr dies nicht. Sie hatte Angst, den Boden zu verlieren und sich aufzugeben. Also schlugen wir ihr vor, sich so neben eine andere vertrauenswürdige Person zu stellen, dass sie mit ihrer Schulter ein wenig Körperkontakt fand: »Und nun bitte lehnen Sie sich ein kleines bisschen an, nur so weit, dass Sie das Gefühl haben, dass Sie selbst noch stehen können, allein und sicher UND gleichzeitig die Unterstützung von Ihrer Partnerin erfahren können ...« Dies gelang und war für sie ein Anfang, Mitgefühl und Unterstützung zuzulassen. Für sich selbst zu sorgen und aufrecht zu stehen auf der einen Seite UND Mitgefühl und Unterstützung auf der anderen Seite zu erfahren braucht kein Entweder-oder, sondern die Verbundenheit durch ein UND.

Tätiges Mitfühlen

Tätiges Mitfühlen, also das Mitgefühl, das Sie anderen Menschen, die Unterstützung brauchen und die Sie nicht im Stich lassen wollen, aktiv zeigen hilft, wenn es kein Mitleid nur von oben herab ist.

Drei Komponenten sind dabei wichtig: Die erste Komponente besteht in Ihrem *annehmenden* Zuhören, einem Zuhören, das kein »aber« kennt, kein »Aber es ist doch nicht so schlimm«, kein »Aber es wird schon wieder werden« ... All diese »Aber« können vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt ihren Platz finden, aber zuerst, zuvorderst und zunächst sollten Sie dem annehmenden Zuhören Vorrang geben und damit einer Atmosphäre, in der Gefühle geteilt und mitgeföhlt werden können.

Die zweite Komponente besteht in Ihrem *verstehenden* Zuhören.

Hören Sie nicht nur passiv zu, sondern registrieren Sie, was Sie überrascht, was Sie befremdet, was Ihnen vertraut ist, was Ihnen auf-

fällt – und trauen Sie sich, Zusammenhänge und Muster zu erkennen oder zumindest zu erahnen – und fragen Sie nach, fragen Sie nach dem, was Sie verstehen möchten. Dieser Aspekt ist für Menschen, die leiden, sehr wichtig, denn sie zermartern sich oft das Hirn auf ihrer Suche nach Mustern, nach Zusammenhängen. Sie wünschen sich, in dieser Suche Resonanz zu erhalten, und trauen sich oft nicht, diesen Wunsch zu äußern. Umso erfreuter werden sie sein, wenn Sie mit verstehendem und nachfragendem Zuhören hilfreich sind.

Die dritte Komponente tätigen Mitgefühls besteht darin, auf dieser Basis ein *Echo* zu geben. Ihr Echo sollte nicht nur darin bestehen, wiederzugeben, was Sie verstanden haben, sondern sollte und darf auch Eigenes enthalten, eigene Erfahrungen, eigene Verletzungen, eigene Trauer usw. Sie als Zuhörer oder ZuhörerIn müssen nicht neutral sein, sollten es unserer Auffassung nach auch nicht, sondern mitfühlend, berührt und berührbar. Wenn Sie selbst sich miteinbringen, ohne der oder dem anderen den Raum zu nehmen, dann ist es hilfreich, wenn Sie die Gefühle, die Sie teilen, aber auch solche, die anders sind, mitteilen, wenn Sie Erfahrungen mit ins Spiel bringen, die sich durchaus von denen des Adressaten oder der Adressatin unterscheiden können. Es darf Reibungen und Unterschiede geben. Wenn Sie als Zuhörende/r in diesem Sinne und auf diese Art und Weise Eigenes einbringen, dann wird dies nicht zu verwechseln sein mit Ratschlägen, die Gefühle erschlagen, oder mit schlecht gemeinten Sprüchen von oben herab. Stattdessen findet ein Austausch von Gleich zu Gleich statt, in einem Miteinander, das beide bereichert.

Zu gefühlvoll? Zu emotional?

Oft hören wir von Menschen, dass ihnen vorgeworfen wird, »zu empfindlich« zu sein. Manche kennen diesen Vorwurf, solange sie sich erinnern können. Sie leiden darunter und halten sich für »zu dünnhäutig«, »lebensuntüchtig« oder »nicht abgegrenzt« genug. Wir schlagen in der therapeutischen Auseinandersetzung mit diesem Thema zumeist zweierlei vor: Zuerst einmal bitten wir, zu differenzieren zwischen der Selbsteinschätzung und den Bewertungen, die von außen kommen – ein manchmal mühsamer, aber immer lohnender Prozess. Und wir schlagen vor, das Wort »empfindlich«, das für viele einen abwertenden Klang bekommen hat, durch ein anderes Wort zu ersetzen, zum Beispiel das Wort »empfindsam«. Hier verändert sich bei vielen die Haltung. Sie kommen zu dem Ergebnis: »Ja, ich bin empfindsam. Und das ist auch gut so, dadurch bekomme ich viel mit. Manchmal leide ich darunter, dass zu viel in mich hineinströmt. Aber meine Empfindsamkeit ist keine negative Eigenschaft, sondern eine Kompetenz, eine Fähigkeit.« So bekommt die Selbstwertschätzung statt der Selbstabwertung eine Chance.

Eine hohe Empfindsamkeit ist eine Eigenschaft, die an sich weder positiv noch negativ ist. Es kommt darauf an, wie Menschen mit ihr umgehen und ob die Umwelt sie abwertet oder achtet. Wir verwenden als Fachbegriff die Bezeichnung »Hochsensibilität« – und nicht das manchmal gebräuchliche Wort »Hypersensibilität«, in dem durch

das »hyper« (gleich: über) eine pathologische Dimension, zumindest eine Abwertung, angedeutet ist. Ähnlich wie hochbegabte Menschen brauchen hochsensible Menschen eine Umgebung, die ihre Fähigkeit achtet und würdigt und ihnen hilft, persönlichen Nutzen aus ihr zu ziehen, selbstbestimmt und selbstbewusst zu leben und Beziehungen mitzugestalten. Für viele Tätigkeiten in Berufen, in denen Menschen mit Menschen arbeiten, ist es sinnvoll, dass Menschen hochsensibel spüren, was andere empfinden. Wir wünschen uns für uns, unsere Familie und unsere Freunde und Freundinnen, dass wir in Krankenhäusern und Schulen, in Beratungsstellen und Kindergärten eher mit Menschen zu tun haben, die empfindsam für uns sind, als mit solchen, die »cool« und »abgegrenzt« von unseren Nöten und Ressourcen nichts mitbekommen.

Hochsensibilität mag bei manchen Menschen angeboren sein, unterschiedliche Naturelle sind wahrscheinlich auch erblich bedingt. Die meisten Menschen, die uns als Hochsensible begegnen, darunter leiden und sie am liebsten »weghaben« wollen, sind allerdings vor allem durch ihre persönliche Geschichte hochsensibilisiert worden. »Ich musste meine Antennen immer ausgefahren lassen, damit ich ja nicht verpasse, falls doch jemand mal ein nettes Wort über mich sagt«, erzählte eine Frau. Und eine andere sagte: »Mein Vater konnte jeden Augenblick explodieren. Wenn er nach Hause kam, versuchte ich schon am Gang auf der Treppe zu hören, ob er getrunken hatte. Und wenn er zu Hause war, waren meine Mutter und ich immer in Hab-acht-Stellung.« Wer so oder so ähnlich aufwächst, dessen Antennen wachsen mit jedem Lebensmonat und dessen Sinne sind geschärft.

Wenn Sie hochsensibel sind, können Sie sicher sein, dass diese Fähigkeit ursprünglich als eine Überlebensstrategie entstanden ist, als eine Reaktion auf bestimmte Lebensbedingungen, die eine hohe Empfindsamkeit förderten. Gelingt es Ihnen, die Entstehungsbedingungen hoher Empfindsamkeit herauszuarbeiten, öffnen sich Ihnen Türen zum Verständnis. Der Weg wird frei, nicht mehr mit sich zu hadern bzw. sich nicht mehr abwerten zu lassen, sondern Schutz gegen Überforderung zu suchen, wo dies als notwendig erlebt wird, und

gleichzeitig zu versuchen, das Potenzial der hohen Sensibilität selbstbewusst zu nutzen.

Wir haben es am Anfang betont und wiederholen es am Ende dieses Textes: Jeder Mensch erlebt und lebt seine Gefühle unterschiedlich, und diese Unterschiedlichkeit ist zu würdigen. Es gibt kein »objektives« »Zuwenig« oder »Zuviel«, keine »richtigen« Gefühle und keine »falschen«. Es gibt Gefühle, an denen sich Menschen erfreuen und die dazu beitragen, ein gutes Leben zu führen. Und es gibt Gefühle, an denen Menschen leiden. Immer müssen sie ernst genommen und gewürdigt werden. Wenn wir Sie darin unterstützt haben, freuen wir uns.