

DR. MED. SAMUEL PFEIFER

SENSIBILITÄT

WENN SIE
ZUR KRANKHEIT WIRD ...

PSYCHIATRIE, PSYCHOTHERAPIE & SEELSORGE

SEMINARHEFT

Verstehen – Beraten – Bewältigen



Sensibilität

Wenn sie zur Krankheit wird ...

Dr. med. Samuel Pfeifer

4. Auflage

ISBN 978-3-906959-56-6

© 2022 MOSAICSTONES, Thun

Druck: Finidr, s.r.o., gedruckt in Tschechien

Alle Rechte vorbehalten.
Abdruck von Texten und Abbildungen nicht ohne
schriftliche Genehmigung.

Dieses Seminarheft und weitere interessante Medien
(Auslieferung auch in DE/AT) können Sie beziehen bei:



MOSAICSTONES, Tel. +41 33 336 00 36
info@mosaicstones.ch, www.mosaicstones.ch

Inhalt

Zwei Betrachtungsweisen	6
Sensible Menschen.....	7
Sensibilität – Gabe und Last	8
Fragebogen zur Erfassung der Sensibilität.....	9
Die Rolle der Kindheit	10
Vulnerabilität – das weiche Wachs der Seele	11
Neurosen.....	12
Zehn häufige Vorurteile.....	13
Das vegetative Nervensystem	14
Funktionelle Störungen	15
Der sensible Mensch (nach Klages)	16
Moderne Syndrome	17
Neue Begriffe – Spectrum Disorders	19
Wie entstehen sensible Syndrome / Neurosen?	20
Wann wird Sensibilität zur Krankheit? – Verlaufsformen	21
Persönlichkeit	22
Persönlichkeitsstörungen.....	24
Das Spektrum der Persönlichkeitsstörungen	25
Persönlichkeitsstörungen – ihre Formen	26
Lebensstil und Glaubensstil	29
Konfliktverarbeitung	30
Angst als Hindernis auf dem Weg zum Ziel	31
Abwehr und Bewältigung	32
Sexuelle Störungen und ihre Entstehung.....	33
Angst und Panik.....	34
Dysthymie (neurotische Depression) – Hua Byung	36
Andere «neurotische» Syndrome	37
Das prämenstruelle Syndrom (PMS)	38
Wenn der Glaube zum Problem wird	40
Spannungsfelder Neurose und Religiosität	41
Was bringen Medikamente?	42
Psychotherapie – Chancen und Grenzen	43
Hinweise für Seelsorge und Beratung – Reife – Sechs Schritte	44
Inspiration durch Bilder – «Der verwundete Heiler»	45
Weiterführende Literatur.....	46

Begabt und verletzlich

Sensible Menschen sind begabt und belastet. Empfindsamkeit ist ein wertvolles Element der Ganzwerdung des Menschen. Wenn sie aber entgleist, so kann sie zur Übersensibilität werden, die es den Betroffenen schwer macht, das Leben zu geniessen und sich in reifer Weise in Beziehungen einzubringen. Erschöpfbarkeit und Gefühlsschwankungen führen zu inneren Nöten, die andere nur schwer verstehen können. Nicht selten ist auch der Glaube von Ängsten, Depressionen und Zweifeln überschattet.

Über viele Jahrzehnte wurde für eine übermässige Sensibilität der Begriff «Neurose» verwendet. Die Ursachen suchte man in der Kindheit. Häufig wurde die Mutter als engste Bezugsperson an der Erkrankung mitschuldig gemacht. Oft unterschob man auch den Betroffenen selbst, sie suchten einen Gewinn aus ihren Symptomen und seien deshalb nicht an ihrer Heilung interessiert.

«Die erhabene und
beklagenswerte Familie
der übersensiblen
Menschen ist
das Salz der Erde.»

Marcel Proust

Diese Sichtweise hat aber oft eine negative Wertung sensibler Menschen und ihrer Angehörigen beinhaltet, die therapeutisch nicht weiterführte. Doch in den vergangenen Jahren haben sich die Auffassungen stark gewandelt. Heute verzichtet man weitgehend auf Deutungen



und beschreibt lediglich die Problematik. Man spricht nicht mehr von einer «Angstneurose», sondern von einem Angstsyndrom. Dennoch ist der Neurose-Begriff historisch wichtig und umschreibt ein vielfältiges Spektrum psychischer Störungen.

Sensible Menschen leben oft mit ihren Beschwerden, ohne Hilfe zu suchen. Oft ziehen sie sich zurück und bleiben in keiner Behandlung. Nur 25 Prozent suchten je einen Arzt oder Therapeuten auf. Die Betroffenen sind daher oft einsam und resigniert, gezwungen, ein Leben mit engen Grenzen zu führen, angewiesen auf die Betreuung durch Angehörige, Freunde, Seelsorger.

Dieses Seminarheft wird Sie bekannt machen mit aktuellen Sichtweisen in der heutigen medizinischen Psychologie. Es ist mein Anliegen, Verständnis zu wecken für diejenigen, die seelisch und psychosomatisch leiden. Mögen die Informationen die Grundlage legen, diese Menschen besser verstehen und begleiten zu können.

Dr. med. Samuel Pfeifer

Zwei Betrachtungsweisen

ANALYTISCH-DYNAMISCH-PATHOGENETISCH

- Beziehungs- und Motivationsmuster
- (negative) Rolle der Mutter
- (unbewusste) Konflikte
- sexuelle Triebkonflikte in der Kindheit als Ursache
- Abwehrreaktionen auf Beziehungsängste
- Bedeutung der Symptome
- Erkrankungsgewinn oder -funktion

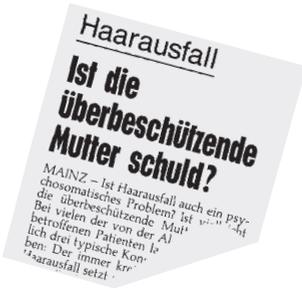
GEFAHR: Vokabular oft kausal, «weil – darum»
- Hineininterpretieren ohne ausreichende Grundlage und ohne Bezug zur aktuellen Lebenssituation

SYNDROMAL-BESCHREIBEND

- körperliche und psychische Symptome
- Auswirkung auf Befinden und Leistungsfähigkeit
- aktuelle Lebenssituation
- ausserordentliche Belastungen (Stress)
- konflikthafte Beziehungsmuster

Bewusster Verzicht auf Kausalzusammenhänge, Ernstnehmen der Lebensumstände des Betroffenen, Ernstnehmen in der existenziellen Not, die durch die vegetativen und psychischen Symptome entsteht.

GEFAHR: Reine Symptombeschreibung ohne Zusammenhang mit Lebensgeschichte und innerer Verarbeitung.



IN DER SEELSORGE: Grundfrage: Wie kann ich diesen Menschen begegnen, ohne ihn bereits zu richten? – Welches sind seine Nöte? – Wo sind seine Möglichkeiten und Stützen? – Wo kann er selbst durch innere und äussere Veränderungen zur Verbesserung der Situation beitragen? – Wo sind seine Grenzen?

IN DER SEELSORGE: Grundfrage: wo ist die Ursache? – Wo liegt die okkulte Belastung? – Welche Sünde ist noch nicht bereinigt? – Welche unbewusste Verletzung aus der Kindheit hat noch Macht über den Patienten?

WARUM DIE SUCHE NACH URSACHEN OFT NICHT WEITERHILFT

Die Suche nach Ursachen führt oft dazu, dass man den Menschen und ihren Angehörigen letztlich eine Schuld an ihrem Leiden gibt, auch wenn man das vielleicht nicht will. Es kommt zu einer negativen Wertung, die therapeutisch in eine Sackgasse führt. Wenn man nur das Krankmachende betont, verliert man die stützenden Anteile (z.B. der Familie) aus dem Gesichtsfeld. Heute strebt man deshalb eine umfassende Beschreibung der Problematik an, die weitgehend auf Wertungen verzichtet.

Sensible Menschen



**MARILYN
MONROE**

Erfolgreiche Schauspielerin und Sexsymbol, innerlich voller Ängste, häufige depressive Verstimmungen, zunehmend medikamentenabhängig; als sie an einer Überdosis starb, hatte sie noch den Telefonhörer in der Hand.



**PRINZESSIN
DIANA**

Die unvergessliche «Rose von England» hatte ein weiches Herz, liebte die Menschen und wurde in den Zwängen des Hofes nicht glücklich. Wegen ihrer Verstimmungen suchte sie bei vielen Therapeuten Hilfe.



**YVES SAINT
LAURENT**

Einer der bekanntesten Modeschöpfer der Welt, enorm kreativ und doch völlig vereinsamt. «Mein einziger Begleiter ist die Angst.»



**HENRI J.M.
NOUWEN**

Der bekannte Professor für Spiritualität kam seelisch immer wieder an seine Grenzen. Mit etwa 50 stieg er aus einer glanzvollen Karriere aus um in einer kleinen Gemeinschaft von behinderten Menschen mitzuleben und sein Leben mit ihnen zu teilen.



**VINCENT
VAN GOGH**

Kaum ein Maler konnte die Natur so sensibel wahrnehmen und eindringlich auf die Leinwand bannen. Wurde einmal als «Persönlichkeit mit leicht erregbaren Affekten» beschrieben.