

SAMUEL PFEIFER

# Der sensible Mensch

Leben zwischen  
Begabung und  
Verletzlichkeit



5. überarbeitete Auflage (12. Gesamtauflage)

Gedruckte Fassung:  
ISBN 978-3-906959-91-7

E-Book:  
ISBN 978-3-906959-92-4

© 2023 MOSAICSTONES, Thun

Dieser Titel ist zuvor beim SCM-Verlag erschienen  
unter der ISBN 978-3-7751-5400-0

4. Auflage 2017 (11. Gesamtauflage)  
© SCM-Verlag, Holzgerlingen

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

Umsatz- & Satzgestaltung: OHA Werbeagentur GmbH, Grabs  
Druck: Bookpress.eu, Olsztyn, Polen

Dieses Buch 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

Einleitung – Auf dünnem Eis. . . . .	7
--------------------------------------	---

## **Teil I: SENSIBILITÄT ALS GABE, SENSIBILITÄT ALS LAST**

1 Sensibilität – was ist das eigentlich? . . . . .	14
2 Sensibilität und Persönlichkeit . . . . .	30
3 Sensibilität und Psychosomatik . . . . .	48
4 Kindheit, Trauma und Sensibilität . . . . .	65
5 Das Immunsystem der Seele – Wie sich sensible Menschen schützen . . . . .	78

## **Teil II: »SENSIBLE SYNDROME«**

6 Wenn Sensibilität zur Krankheit wird (ein Überblick). . .	98
7 Diana – die sensible Königin der Herzen (Ein Fallbeispiel) . . . . .	117
8 Störungen der Persönlichkeit . . . . .	130
9 Leben im Schatten: Depression und chronische Erschöpfung (Dysthymie) . . . . .	156
10 Wenn Angst das Leben beherrscht . . . . .	178
11 Gefühle auf der Achterbahn: Hysterie und seelische Instabilität . . . . .	202
12 Grübeln, Zwang und Zweifel . . . . .	223
13 Macht uns die Umwelt krank? – Multiple Chemische Sensibilität . . . . .	243

## **Teil III: THERAPIE UND SEELSORGE**

14 Sensibilität und Glaube . . . . .	258
15 Sich schützen und sich Gutes tun – Wege zum Umgang mit Sensibilität . . . . .	277
Literaturverzeichnis . . . . .	297
Neuere Literatur . . . . .	309



*Ich widme dieses Buch  
den hochsensiblen  
und feinfühligem Menschen,  
die mir Anteil an  
ihrem Leben und Leiden  
gegeben haben.*



## Auf dünnem Eis

Wer seelisch leidenden Menschen aufmerksam zuhört, der wird immer wieder einen Satz heraushören: »Ich bin so sensibel!« Ein junger Mann sagte mir einmal: »Ich gehe wie auf dünnem Eis. Es ist wie bei einem Teich, auf dem sich gerade die erste feine Eisschicht bildet. Schon eine Fliege kann sie zum Bersten bringen!« Immer wieder glänzte in seinen Augen eine Träne. Es war so anstrengend für ihn, sich nichts anmerken zu lassen, im Beruf seine Leistung zu bringen, gegenüber Mädchen die Fassung zu bewahren. Jede kritische Bemerkung bestätigte sein Gefühl, ein Versager zu sein. Er zweifelte an sich selbst und konnte kaum glauben, dass andere ihn gern hätten. »Meine Stimmung ist wie ein Kippschalter. Schon ein schiefer Blick lässt bei mir das Licht ausgehen, und dann ist alles blockiert. Mein Leben ist überschattet von Angst.

Der Chef ist zwar freundlich, aber wie lange noch? – Ich habe eine tolle Chance am Arbeitsplatz, aber werde ich es schaffen? – Diese Ängste sind so lähmend, sie nehmen mir alle Energie. Es ist so schwer, das in Worte zu fassen. Da bebt und zerrt es in mir, bis ich die ersten Worte über die Lippen bringe.«

Sensible Menschen gehen auf dünnem Eis, nicht nur innerlich. Sie müssen auch nach außen ständig etwas vorspielen, denn Schwachheit ist nicht »in«, übermäßige Sensibilität ist nicht »cool«. Unsere Kultur hebt Menschen aufs Podest, die etwas leisten, die lustig sind, Gewinnertypen, Leute mit Ausstrahlung, hart im Nehmen. Sensible scheinen nicht in diese Welt zu passen.

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

MARCEL PROUST

Doch die Starken wissen nicht, was sie gerade den sensiblen Menschen verdanken. Sensibilität ist nicht nur eine Last. Eine erhöhte Empfindsamkeit ist auch eine Gabe. Der bekannte französische Dichter Marcel Proust hat einmal geschrieben: »Die erhabene und beklagenswerte Familie der sensiblen Menschen ist das Salz der Erde.« Sie werden Ihnen in diesem Buch begegnen: bekannte Maler und Dichter, großartige Künstler oder die unvergessliche englische Prinzessin Diana. Sie alle führen uns vor Augen, dass sensible Menschen enorm wertvoll sind, eine notwendige Balance zu den Starken in dieser Welt.

Sensible Menschen sind begabt und belastet. Einerseits ist Empfindsamkeit 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 das Glaubensleben von Ängsten, Depressionen und Zweifeln überschattet. Sensibilität ist ein Bild für das weiche Wachs der Seele, in der schon jede zufällige Bewegung Spuren hinterlässt und jeder Schlag tiefe Schründen reißt, ein Bild für die Intensität der Gefühle und die Verletzlichkeit des Empfindens.

Als ich begann, den Begriff genauer zu erforschen, war ich erstaunt, wie wenig Literatur sich zu diesem Thema fand. Ich fragte mich: «Sind die Übersensiblen eine solche Minderheit, dass man sie nicht wahrnimmt?» Dann stiess ich auf Artikel der amerikanischen Psychologin Elaine N. Aron, die das Phänomen der »Highly Sensitive Person« wissenschaftlich erarbeitet und in mehreren Büchern verarbeitet hat. Ihre Ergebnisse fließen in dieses Buch ein. Seither hat das Phänomen der «Hochsensibilität» auch im deutschen Sprachraum eine breite Resonanz erfahren (Fussnote 1). Als wir an der Schwelle zum neuen Jahrtausend, 1999 von unserer

<sup>1</sup> Hier sind vier Webseiten, die aktuelle Informationen zum Thema Hochsensibilität vermitteln:

[www.hochsensibel.org](http://www.hochsensibel.org)

[www.zartbesaitet.net](http://www.zartbesaitet.net)

[www.hochsensibilitaet.ch](http://www.hochsensibilitaet.ch)

<https://sensitivityresearch.com/de/>

Klinik ein Seminar zum Thema anboten, waren wir verblüfft über die enorme Resonanz. In der Folge entstand ein Seminarheft mit dem Thema »Der sensible Mensch und seine Lebensnöte«. Seither erhalte ich immer wieder E-Mails oder Briefe von Menschen, die sich angesprochen fühlen:

*»Endlich, endlich habe ich eine Antwort auf mein Verhalten bekommen. Ob auch das darin passt, dass ich überhaupt nicht fernsehen kann, seit meiner Kindheit? Ich kann gespannte Situationen nicht aushalten. Wenn ich Bücher lese, muss ich oft weinen dabei, wenn es sehr traurig ist. Ständig bin ich erschöpft, selbst beim normalen Fahrradfahren oder auf Bergwanderungen. Psychisch habe ich sehr große Schwankungen. Sehr viele Hemmungen, in Menschenmengen zu gehen zum Beispiel, oder auch einfach unbekannte Menschen. Sehr oft auch traurige Stimmung, das Traurige zieht mich immer an. Ich habe Mitleid mit jeder Kreatur, sei es nur eine Schnecke. Überhaupt habe ich keine Lebensfreude, weil diese überschattet ist von Angst, Zweifel und Weltschmerz.«<sup>2</sup>*

## Mosaik der Sensibilität

Allmählich bildete sich ein Mosaik der Sensibilität, das zunehmend an Kontur gewann. Im obigen Brief tönt schon etwas an, was uns in diesem Buch auch beschäftigen wird: Sensibilität ist zwar keine Krankheit, aber sie erhöht die Empfindlichkeit und kann zu Ängsten und Depressionen führen, die das Leben massiv einschränken. Die Besonderheiten der psychischen Probleme sensibler Menschen beschäftigen mich als Arzt natürlich oft. Es geht ja nicht nur um eine Feinfühligkeit, sondern auch um ein »zartes Nervenkostüm«, wie es im Volksmund heißt. Leib und Seele sind gerade in der Sensibilität eng miteinander verwoben. Wie kann man das Leiden sensibler Menschen besser verstehen? Wie können sensible Menschen so mit ihren Kräften umgehen, dass sie nicht krank werden?

Diese Fragen sind auch wesentlich für Seelsorgerinnen und Seelsorger: In der Beschäftigung mit sensiblen Menschen ist die innere Haltung des Therapeuten und Seelsorgers von wesentlicher Bedeutung. Können die Betroffenen ein inneres Mitfühlen spüren – auch in den Fällen, wo die Sensiblen ihr Leben nicht im Griff haben, wo sie sich in ihrer Suche nach Schutz und Bewältigung in störendes oder selbstschädigendes Fehlverhalten flüchten?

Seelsorger und Therapeutinnen<sup>3</sup> sind oft gefangen in ihrer therapeutischen Schule. Geht es ihnen nur um Ursachensuche und Problembewertung, um »Neurose« und »Abwehrmechanismus«, oder spüren die Ratsuchenden etwas von einem existenziellen Offensein, Mitleiden, Mittragen und Begleiten, auch ohne letzte Antworten?<sup>4</sup> Aus diesem Grund sollen durchgehend Fallbeispiele das Gesagte illustrieren. Nicht alle Beispiele sind von meinen eigenen Patienten. Manchmal ziehe ich es vor, bereits veröffentlichte Fallbeispiele zu zitieren, selbst wenn ich eigene ähnliche Beobachtungen gemacht habe. Gleichzeitig unterstreichen derartige Zitate, dass hier nicht eine neue Problematik herbeigeredet wird, sondern vielfältige Beobachtungen in der Literatur bestehen, die bisher nur selten zu einem Ganzen verwoben wurden.

Das Ziel, ein lesbare Buch zu schreiben, fordert Einschränkungen. Manche Fachleute werden von diesem Buch enttäuscht sein, weil es nicht umfassend genug ist oder weil es nicht einfach an herkömmliche Neurosenlehren anknüpft. Wer umfangreiche Kriterienkataloge für jede mögliche Störung sucht, sei auf die entsprechende Fachliteratur verwiesen.

<sup>2</sup> Der Abdruck wörtlicher Zitate erfolgt mit Erlaubnis der schreibenden Personen. Manchmal habe ich mir auch die Freiheit genommen, Beschreibungen in direkte Rede zu übertragen. Fallbeispiele in diesem Buch sind so verändert, dass die Identität der Betroffenen geschützt wird. Sollten Sie dennoch einen Menschen zu erkennen meinen, so denken Sie daran, dass er sein Schicksal mit vielen anderen teilt.

<sup>3</sup> Unsere Sprache tut sich schwer mit der männlichen und weiblichen Form. Wo ich die männliche Form verwende, mögen sich auch Frauen angesprochen fühlen. Umgekehrt gilt dies für die weibliche Form, bei der ich auch Männer anspreche. Ich erlaube mir, im Text bewusst zwischen beiden Formen hin- und herzuwechseln, und hoffe auf das Verständnis der politisch besonders korrekten und sensiblen Leserinnen und Leser.

<sup>4</sup> Neben eigenen Erfahrungen wurde ich maßgeblich beeinflusst von Arthur Kleinman und seinem Buch »The illness narratives – suffering, healing and the human condition«, Basic Books, New York 1988.

Mein Hauptanliegen ist es, auf die sensiblen Menschen selbst zu hören, ihre Geschichten ernst zu nehmen und gemeinsame Elemente darin zu finden. Ich möchte ausgetretene Wege der Psychologie verlassen und dennoch immer wieder den Bezug zur Fachliteratur herstellen – gerade weil es mein Anliegen ist, sensiblen Menschen Wege zur Bewältigung und zur Behandlung aufzuzeigen.

Natürlich liegt auch eine Gefahr im Lesen eines solchen Buches: Es werden so viele Saiten angeschlagen, Auffälligkeiten und Charakterzüge angesprochen, die Sie auch bei sich selbst wahrnehmen. Denken Sie immer daran: Sensibilität an sich ist keine Krankheit, sie ist eine Anlage, die Ihr Leben prägt. Manchmal müssen wir lernen, mit Unvollkommenheiten und Besonderheiten der Persönlichkeit zu leben, ohne gleich in eine Therapie zu streben. Dieses Buch soll Ihnen Mut machen, sich den eigenen Kämpfen und Konflikten zu stellen, darüber nachzudenken, vielleicht die ganze Problematik der übermäßigen Sensibilität auch im Gebet mit Gott zu besprechen. Und es ist mein größter Wunsch, dass Sie die Erfahrung machen, wie sich Türen öffnen und Wege zeigen, die Sie vielleicht bis jetzt noch nicht besritten haben.

Riehen, im September 2023

Dr. med. Samuel Pfeifer



**Teil I:**

**Sensibilität als Gabe,  
Sensibilität als Last**

## Kapitel 1

# Sensibilität – was ist das eigentlich?

Anita ist eine hübsche junge Frau. Die 26-jährige Kindergärtnerin wird von vielen beneidet. Sie fährt ein kleines Sportauto und ist immer gut angezogen. Doch Anita ist auch bekannt als »schwierig«. Keiner kommt wirklich an sie heran, keiner weiß eigentlich, wer Anita ist. Im Gottesdienst sitzt sie immer in der hintersten Reihe am Rande der Bank. Und meistens verschwindet sie noch während des letzten Liedes.

*»Ich habe Angst unter so vielen Leuten; sie erdrücken mich schier«, sagt Anita im Gespräch. »Ich brauche alle meine Kraft, um überhaupt zu existieren. Mein Leben gleitet mir zunehmend aus der Hand. Ich bin der Arbeit mit den Kindern nicht mehr gewachsen. Jedes Telefonat mit der Mutter eines Kindes macht mir Herzjagen, Durchfall und schlaflose Stunden.«*

Anita träumt eigentlich von einer Familie. Aber der richtige Mann sei ihr noch nicht begegnet. Vordergründig erscheint sie manchmal kontaktfreudig, fast kokett. Sie lässt sich gerne einladen und freut sich an schönen Geschenken. Einen flüchtigen Kuss, eine Umarmung, das hält sie gerade noch aus; doch wenn ein Mann ernsthafte Absichten äußert, dann bekommt sie Angst und löst die Beziehung auf.

Nachts hat sie oft Angstträume: Sie steht irgendwo ganz allein an einem dunklen Fluss, hinter ihr hohe Felsen. Manchmal sieht sie Schlangen züngeln, Raubtiere fletschen die Zähne. Oft ist sie auf der Flucht, fällt ins Nichts und wacht schweißgebadet auf.

Im Gespräch klagt sie: *»Ich habe einfach keine Energie, ich kann nicht mithalten mit den andern. Es kostet so viel Kraft, die Fassade aufrecht zu erhalten. Ich bin einfach zu sensibel, ständig am Rande meiner Kräfte.«*

Anita hat gelernt, mit ihren Grenzen zu leben. »Aber es ist hart«, sagt sie. »Ich fühle mich oft so überwältigt von allem, was auf mich einstürmt. Und dann brauche ich einfach Zeit für mich, Zeit, um wieder ruhig zu werden. Selbst schöne Dinge werden mir zur Belastung. Ich gehe schon jahrelang nicht mehr ins Kino. Die intensiven Bilder gehen mir so zu Herzen und bewegen mich noch nach Wochen.«

»Überwältigt von allem, was auf mich einstürmt« – diese Aussage ist zentral für das Erleben sensibler Menschen. Die amerikanische Psychologin Elaine N. Aron spricht von den »Hochsensiblen«, denen es von Natur aus schwerer fällt, Sinneseindrücke zu verarbeiten, einzuordnen und abzulegen.<sup>1</sup> Doch sie nehmen die Umwelt auch viel intensiver und schöner wahr, als der weniger sensible Teil der Menschheit. Was meinen Menschen also, wenn sie sagen: »Ich bin so sensibel!«? Tabelle 1 zeigt sowohl positive als auch negative Aussagen.

Tabelle 1: »Ich bin sensibel!«

Positive Aspekte	Negative Aspekte
– feinfühlig	– überempfindlich
– intensives Empfinden	– verletzlich (vulnerabel)
– tiefes Wahrnehmen und Erleben	– liest (und spürt) zwischen den Zeilen
– angesprochen von der Schönheit in Natur, Kunst, Musik, Dichtung, Film	– denkt zu viel nach
– intuitive Wahrnehmung	– introvertiert und schüchtern
– nicht unberührt vom Leid anderer Menschen	– ängstlich
– empfänglich für das Übernatürliche	– nicht belastbar/keine Reserven
	– schnell an meinen Grenzen
	– mir kommt alles zu nah
	– ich kann mich nicht wehren
	– oft so überwältigt, dass ich nichts mehr sagen kann
	– Neigung zur Überreaktion
	– rasch gereizt, verstimmt
	– Gefühle schlagen mir rasch auf den Magen

Tabelle 2: *Ein Test für Sensibilität (nach E. N. Aron<sup>2</sup>)*

---

1. Ich nehme feine Veränderungen in meiner Umgebung wahr.
2. Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich.
3. Ich reagiere eher empfindlich auf körperlichen Schmerz.
4. Ich habe an geschäftigen Tagen das Bedürfnis, mich zurückzuziehen – entweder in ein dunkles Zimmer oder an einen anderen Ort, wo ich allein sein kann.
5. Auf Koffein reagiere ich heftiger als viele andere Menschen.
6. Ich fühle mich schnell überwältigt von Dingen wie grellen Lichtern, starken Gerüchen, rauen Textilien auf meiner Haut oder Sirenen (Polizei, Krankenwagen) in meiner Nähe.
7. Laute Geräusche bereiten mir Unbehagen.
8. Kunstvolle Musik bewegt mich tief.
9. Manchmal liegen meine Nerven derart blank, dass ich nur noch alleine sein möchte.
10. Ich bin ein gewissenhafter Mensch.
11. Ich bin schreckhaft.
12. Es bringt mich leicht aus der Fassung, wenn ich in kurzer Zeit viel erledigen muss.
13. Wenn andere Menschen sich in einer Umgebung unwohl fühlen, weiß ich eher als manch andere, was notwendig ist, um Wohlbefinden herzustellen (z.B. durch eine Veränderung der Beleuchtung oder der Sitzordnung).
14. Ich werde ärgerlich, wenn man von mir erwartet, zu viele Dinge gleichzeitig zu tun.
15. Ich gebe mir große Mühe, Fehler zu vermeiden oder nichts zu vergessen.
16. Fernsehsendungen und Spielfilme mit Gewaltszenen meide ich.
17. Ich fühle mich unangenehm erregt, wenn sich um mich herum viel abspielt.

<sup>1</sup> Vgl. Aron & Aron 1997, sowie Aron 1996.

<sup>2</sup> Copyright Elaine Aron; auf deutsch veröffentlicht in »Psychologie heute« 7/2000, S. 63.

18. Hungergefühle stören nachhaltig meine Konzentration und beeinträchtigen meine Stimmung.
19. Veränderungen in meinem Leben treffen mich sehr heftig.
20. Ich bemerke und genieße feine Düfte, Geschmäcker, Klänge oder Kunstwerke.
21. Ich empfinde es als unangenehm, wenn ich mich mit mehreren Dingen gleichzeitig beschäftigen muss.
22. Für mich ist es sehr wichtig, mein Leben so zu organisieren, dass ich Situationen vermeide, in denen ich mich ärgern muss oder die mich überwältigen.
23. Laute Geräusche, chaotische Szenen und ähnlich starke Reize stören mich.
24. Wenn ich mit anderen Menschen konkurrieren muss oder beobachtet werde, während ich eine Aufgabe erfülle, macht mich das so nervös und unsicher, dass ich weitaus schlechter abschneide als ich eigentlich könnte.
25. Als Kind haben meine Eltern und Lehrer mich als sensibel oder schüchtern angesehen.

Hinweise zur Auswertung: Wenn Sie 12 oder mehr Fragen mit Ja beantworten, so haben Sie wahrscheinlich eine sensible Grundstruktur. Allerdings ist der Test nicht ein exaktes Messinstrument, sondern eher eine Hilfe, diejenige Erfahrung zu beschreiben, die zur Sensibilität gehören.

## In die Schönheit mischt sich Schmerz

Rainer Maria Rilke<sup>3</sup> hat einmal eindrücklich das sensible Gehör eines blinden Menschen beschrieben:

»Und mein Gehör war groß und allem offen.  
Ich hörte Dinge, die nicht hörbar sind:  
Die Zeit, die über meine Haare floss,  
die Stille, die in zarten Gläsern klang, und fühlte:  
nah bei meinen Händen  
ging der Atem einer großen weißen Rose.«

Diese Reizoffenheit kann etwas Wunderschönes sein und ermöglicht gerade Sensiblen eine tiefe Erfahrung von Klängen, Kunst und Düften, eine intensive Berührung durch Musik, die den weniger Sensiblen verschlossen ist. *»Manchmal erlebe ich die Dinge so intensiv, dass ich ganz überwältigt bin«,* erzählt eine junge Frau. *»Wenn mich dann andere ansprechen, bin ich einfach sprachlos, ringe nach Worten. Es ist, als ob die Musik nachklingen würde. Aber in die Schönheit mischt sich der Schmerz. Ich kann nicht einfach zur Tagesordnung übergehen, ich brauche Zeit zur Verarbeitung. Und das verstehen andere dann gar nicht. Sie wollen nach dem Konzertbesuch noch in ein Restaurant, wollen reden, lachen, den Abend genießen. Dann fühle ich mich wie ein Fremdkörper.«*

Gehen wir doch einmal die verschiedenen Sinneswahrnehmungen durch. Der deutsche Psychiater Klages<sup>4</sup> hat in seinem Buch *»Der sensible Mensch«* schon auf die Überempfindlichkeit der Sinne hingewiesen und sie systematisch geordnet. Ein wesentliches Element scheint die *übermäßige Geräuschempfindlichkeit* zu sein. Sensible Menschen leiden übermäßig unter Lärm im wörtlichen wie im übertragenen Sinne. Nicht umsonst sagt man von manchen, sie *»hörten das Gras wachsen«*.

<sup>3</sup> R.M. Rilke, Die Blinde; in: Das Buch der Bilder, des 2. Bandes, 2. Teil, Insel, Frankfurt a. M.

<sup>4</sup> Klages 1991 bringt eine eindrückliche und umfassende Schilderung solcher sensibler Sinnesempfindungen, Vgl. S. 19–48.

Wo Musik schön ist, da ist Lärm quälend, da werden auch Geräusche zu Lärm, die andere kaum wahrnehmen, weil ihr »Filter« sie einfach ausblendet. Dies kann weitreichende Auswirkungen haben.

Ein Beispiel: Weil die Mutter den Straßenlärm zunehmend unerträglich findet, zieht eine Familie von der Stadt aufs Land in ein ruhig gelegenes Mehrfamilienhaus, ganz oben, mit wunderbarem Blick auf die umliegenden Hügel. Doch schon bald macht sich ein neues Geräusch bemerkbar. Der Ehemann erzählt: »Zu jeder Tages- und Nachtzeit begann plötzlich ein Brummen und Rauschen hinter einer Wand. ›Was ist das?‹, fragte meine Frau. Sie tigerte in der Wohnung herum, legte das Ohr an jede Wand. Sie stellte die Musik ab, um es besser hören zu können – und ich spürte, wie ihre Anspannung stieg.« Bald war die Quelle geortet: Im Dachboden war ein Ventilator für die Küchenentlüftung aller Wohnungen eingebaut. Das bedeutete weniger Lärm in den unteren Wohnungen, aber umso mehr Geräusche für die Mieter der obersten Wohnung. »Sollen wir schon wieder umziehen? Meine Frau läuft jetzt den ganzen Tag mit einem Ohrenschutz in der Wohnung herum. Sie kann nichts genießen, will auch nicht Musik anschalten, um das Geräusch zu überdecken. Jetzt ist sie sogar aus unserem Schlafzimmer ausgezogen, weil es in einem anderen Zimmer etwas ruhiger sei.«

Manchmal fängt die traumatische Erfahrung mit Lärm schon früh an. Eine junge Frau erzählte mir: *»In unserem Haus war immer Lärm. Man kam nicht zur Ruhe. Meine Brüder stritten sich, balgten am Boden, warfen Stühle um. Das alles machte mir Angst. Und wenn ich abends im Bett lag, dann war da der Lärm des Fernsehers: Motorengeheul, befehlende, barsche Männerstimmen, Schüsse, verzweifelte Schreie, die durch hektische Filmmusik abgelöst wurden. So konnte man nicht schlafen ... An manchen Tagen entfloh ich unserer Wohnung und versteckte mich in einer Abstellkammer unter dem Dach, oder ich kletterte auf einen Baum, wo ich ganz für mich war.«*

## Düfte als Tor der Erinnerung

»Jeder *Geruch* ist die Überschrift eines Lebenskapitels«, schrieb einmal der deutsche Schriftsteller Werner Bergengruen. Bei übersensiblen Menschen können Geruchs- und Geschmackssinn bis zu tausendmal feiner ausgeprägt sein. Ganz eindrücklich wird die Vielfalt der Gerüche in dem preisgekrönten Roman von Patrick Süßkind, »Das Parfum«<sup>5</sup> geschildert. Offenbar besteht eine enge Koppelung zwischen Sinneswahrnehmung und inneren Empfindungen. Denken Sie einmal an die Gerüche zurück, die Ihr Leben begleitet haben. Denken Sie an den wohligen Geruch von frischer Wäsche oder den steril-stechenden Geruch, wie er früher in vielen Krankenhäusern herrschte.

Der Literaturnobelpreisträger Elias Canetti beschrieb einmal folgende Szene, die er mit seiner Mutter erlebt hatte: »Den Sommer zuvor waren wir in Seelisberg gewesen, auf einer Terrasse hoch über dem Urner See. Da stiegen wir oft mit ihr durch den Wald zur Rütliwiese hinunter, anfangs Wilhelm Tell zu Ehren, aber sehr bald, um die stark duftenden Zyklopen zu pflücken, deren Geruch sie liebte. Blumen, die nicht dufteten, sah sie nicht, es war als ob sie nicht existierten, umso heftiger war ihre Passion für Maiglöckchen, Hyazinthen, Zyklopen und Rosen ... Von der Rütliwiese war sie hingerissen: Kein Wunder, dass die Schweiz hier entstanden ist! Unter diesem Zyklopergeruch hätte ich alles geschworen. Die haben schon gewusst, was sie verteidigen! Für diesen Duft wäre ich bereit, mein Leben hinzugeben.«<sup>6</sup> Oder hören wir auf Wolfgang Borcherts Beschreibung eines Gewitters<sup>7</sup>: »Und es roch nach Angst ... Die engen, endlosen Straßen rochen nach Menschen, Topfblumen und offenen Schlafzimmern ...«

<sup>5</sup> Süßkind P., 1985.

<sup>6</sup> Canetti 1977/1994, S. 210.

<sup>7</sup> Zitiert bei Klages, S. 25.

So entstehen aus den Gerüchen plötzlich innere Bilder vor Ihren Augen, die Sie vielleicht lange vergessen haben; nicht nur Bilder, sondern auch Gefühle – gute und schlechte. Da sagt jemand: »Ich gehe nicht mehr in meine Kirche, weil es dort so unangenehm kühl riecht. Ein starker Geruch kann alles an Gefühl in mir abtöten.«<sup>8</sup> Die Düfte werden zum Tor der Erinnerungen, die eine Person als Ganzes stark beschäftigen, ja sie können sie bis in den Traum verfolgen. Umgekehrt sagt man im übertragenen Sinne von einer Person: »Ich kann sie nicht riechen!«

Dies kann sich bis zum Ekel steigern, diesem innerlichen Aufbäumen gegen Dinge und Sinneseindrücke, die durch die eigenen, oft sehr einzigartigen Lebenserfahrungen geprägt sind. Problematisch wird die Geruchsempfindung bei übersensiblen Menschen, wenn sie sich die Frage stellen, ob vielleicht Umweltgifte oder Elektromog ihre Gesundheit beeinträchtigen. Dann steigert sich die Wahrnehmung für derartige Substanzen bis um das 1000-fache mit fatalen Folgen für das Wohlbefinden.<sup>9</sup>

Auch die *Geschmacksempfindung* ist bei Sensiblen verstärkt und zuweilen mit starken Gefühlen verbunden. Der hochsensible Dichter Marcel Proust konnte seitenweise über seine Eindrücke und Gefühle beim Essen nachdenken. Geradezu berühmt sind seine Betrachtungen über den Geschmack des Teegebäcks »Madelaine«, das in ihm »ein unerhörtes Glücksgefühl«, »eine mächtige Freude« auslöste. »Ich fühlte, dass sie mit dem Geschmack von Tee und Kuchen in Verbindung stand, aber darüber hinaus ging ...« Dann tauchte das Bild seiner Tante auf, die ihm als Kind Tee und Kuchen serviert hatte, das alte graue Haus, wo sie wohnte, nahm in ihm Gestalt an »wie ein Stück Theaterdekoration«.<sup>10</sup>

Die große Empfindlichkeit beim Schmecken und beim »Abschmecken« kann sowohl Genuss als auch Qual bedeuten. Verschiedene Zitate von Klages belegen dies eindrücklich: »Den

<sup>8</sup> Klages, S. 27.

<sup>9</sup> Vgl. auch Kapitel 13: Sensibilität und die Frage der Umweltgifte.

<sup>10</sup> Zitiert und kommentiert bei Klages, S. 31.