

Annemarie Pfeifer

*Bring Dein
Leben zum Klingen.
Sensibilität als Stärke.*

„Die erhabene und
beklagenswerte Familie
der übersensiblen
Menschen ist das Salz der
Erde“

Marcel Proust

Sensible Menschen



Marilyn Monroe

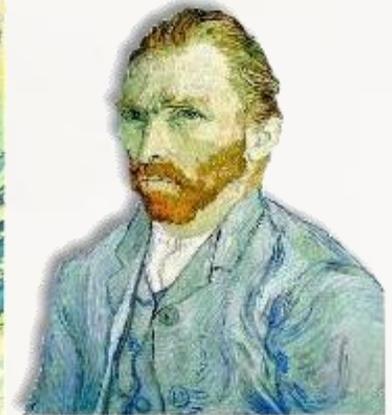


Diana



Yves Saint Laurent

Vincent van Gogh



**„Persönlichkeit
mit leicht
erregbaren
Affekten“**

K. Leonhard

„Ich bin sensibel“ – als Geschenk

- feinfühlig
- intensives Empfinden
- tiefes Wahrnehmen und Erleben
- angesprochen von der Schönheit in Natur, Kunst, Musik, Dichtung, Film und Beziehungen
- nicht unberührt vom Leid anderer Menschen
- sensitiv für das Übernatürliche

„Ich bin sensibel“ als Herausforderung

- überempfindlich
- verletzlich / vulnerabel
- liest (und spürt) zwischen den Zeilen
- denkt zuviel nach
- Introvertiert , schüchtern, ängstlich
- nicht belastbar / keine Reserven
- mir kommt s zu nah
- ich kann mich nicht wehren

Sensible Wahrnehmung

- als Auslöser für intensive Gefühle und Reaktionen
- Geruchssinn
- Geschmacksempfindung
- Gehörssinn
- Gesichtssinn
- Tastsinn
- pathologischer Schreckreflex

(nach Klages)

Besonderheiten sensibler Menschen

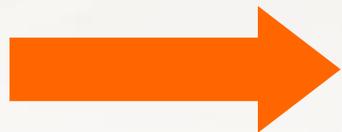
- Intensives Ringen mit Worten
(Empfindung und Empfindsamkeit)
- vermehrte Erschöpfbarkeit
- störanfällige Stimmungslage
- Sexualität und Zaghaftigkeit

(nach Klages)

Wann wird Sensibilität zur Krankheit?

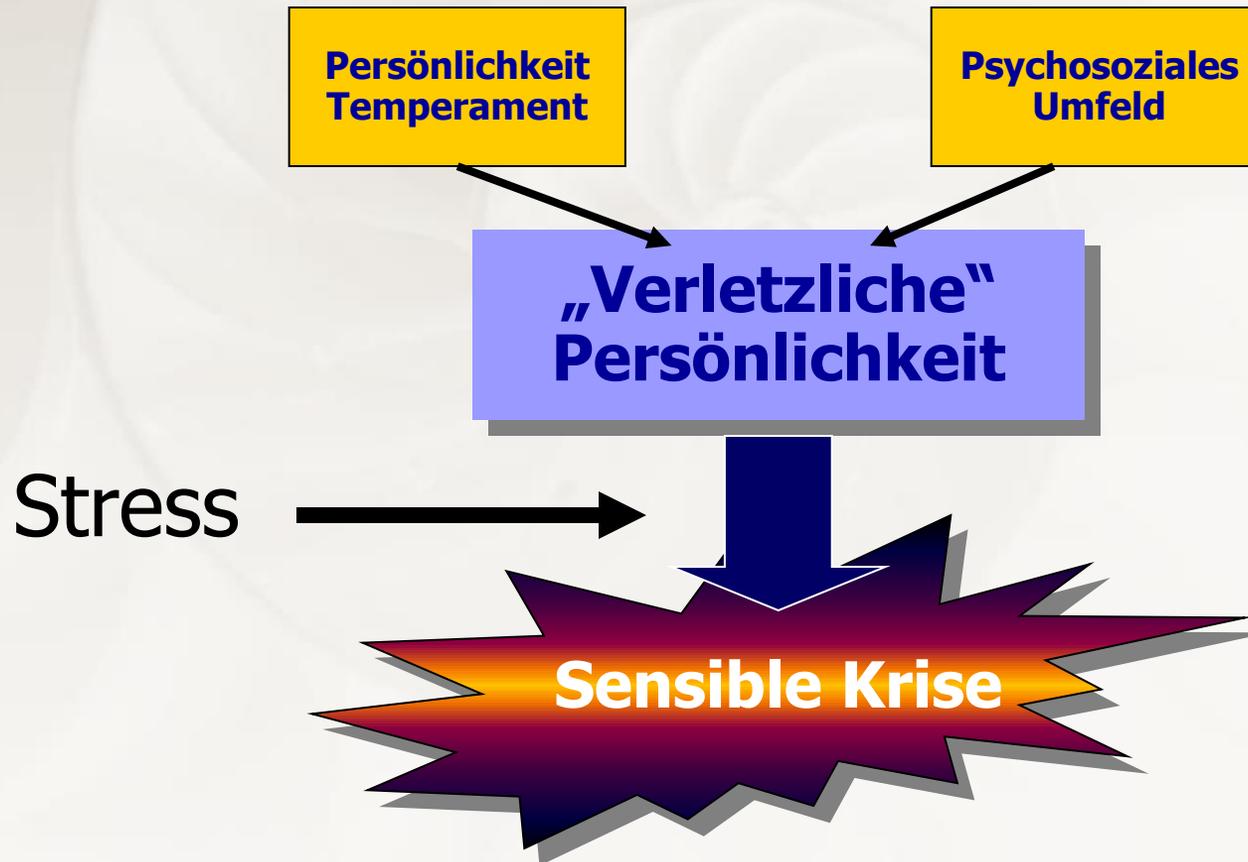
Beeinträchtigung von:

- Genussfähigkeit
- Beziehungsfähigkeit
- Leistungsfähigkeit



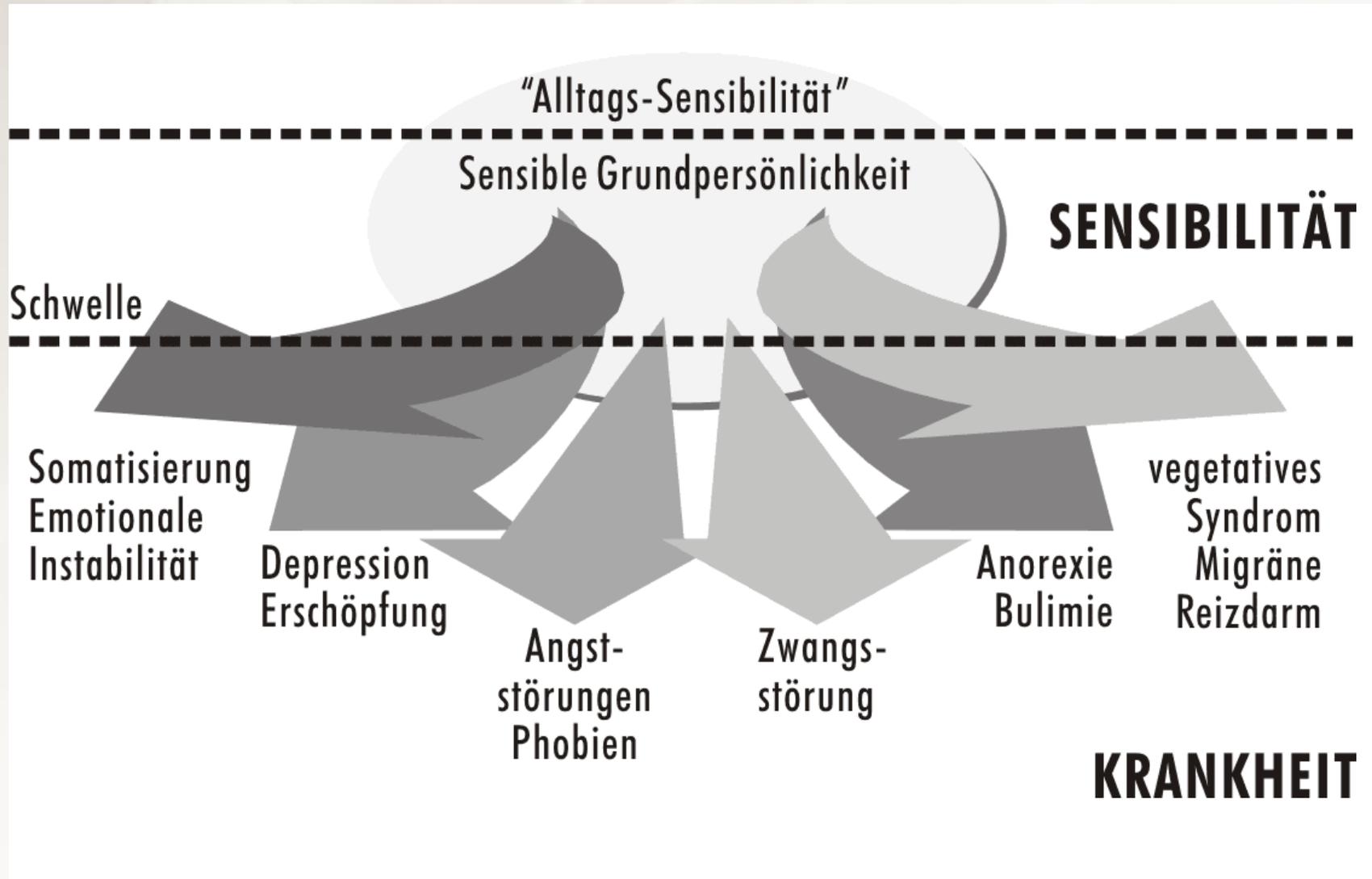
„Neurose“

Entstehungsmodell



vgl. Abbildung S. 8, Seminarheft

Mögliche Folgekrankheiten



Körpersprache verstehen lernen!

- Symptome kennen, die als Alarmzeichen eine seelische Überforderung signalisieren:
- Zeichen von Dauerstress: Verdauungsprobleme, Muskelverspannungen, ständige Müdigkeit, Schlafstörungen, Migräne oder ein empfindlicheres Immunsystem, das uns anfällig macht für Erkältungen und Grippe.
- Diese vegetativen Symptome sind feine Warnzeichen, die Grenzen anzeigen – oft lange bevor es Ihr Kopf zugeben will!

Sensibilität und Glaube

- Feinfühligkeit für die geistige Welt
- Überempfindliches Gewissen
- Ängstlichkeit vor Gott und Menschen
- Leben mit Spannungsfeldern

“Es ist auch eine Stärke,
seine Schwächen
anzunehmen.”

(eine Patientin)

Drei Konzepte

- Sensible Menschen haben eine “dünne Haut“
- Behandlung ähnlich wie bei der Hautpflege
- *Schutz*
- *Pflege*
- *Balance*

1. Balance finden

Die stillen Sensiblen („too much in“)

- Schüchternheit ist nicht nur negativ
- Innenraum ausbauen
- aus der Stille manchmal bewusst nach aussen treten (ändern etwas Liebes tun, Briefe schreiben, Gedichte, Malen etc.)



Balance finden - 2

- Die Überaktiven („too much out“)
 - Betriebsamkeit wirkt vordergründig stark
 - Überkompensieren: Ankämpfen gegen Schwachheit,, es sich selbst und den andern zeigen
 - Aufputschen mit Kaffee und Medikamenten
 - Nicht mehr abschalten können
- Balance
 - bewusst Stille suchen
 - „Ich muss nicht immer stark sein!“

2. Grenzen bejahen

- *Was blühen soll, braucht besondere Pflege!*
- Ich brauche mehr Ruhe als andere (Zeit einplanen!)
- Vergleichen Sie nicht mit anderen: „Ich mache einiges, aber nicht so viel wie andere. Ich muss mich nicht mit den Starken vergleichen. Ich darf mich zurückziehen, wenn es mir zuviel wird.“
- Stufenweise Anstrengung planen, aber mit „Sicherheitsleine“.

Beispiele: Leben mit Grenzen

- eine Reise planen, aber genügend Ruhetage vorsehen;
- einen Kurs besuchen, aber daneben andere Aktivitäten zurückstellen;
- ein Familienfest organisieren, aber nicht alles selber machen.

Zeit und Ruhe für sich selbst!

- Sensible Menschen haben ein erhöhtes Bedürfnis nach Zeit und Ruhe für sich selbst.
- Schlafmanko fatal.
- Sich lösen von drängenden Aufgaben des Alltags.
- Bewusst Stille suchen!
- Was ist Ihr bevorzugter Raum der Stille?

3. Sich schützen: Der Blumengarten

Was blühen soll, braucht Schutz.

- Grenzen geben Sicherheit. Sie stecken einen Raum ab, in den nicht jeder eindringen darf, und die zarten Pflanzen zertreten kann.
- Der Blumengarten ist zwar abgegrenzt, aber innerhalb des Zaunes um so schöner gepflegt.
- Bild für den Umgang mit Sensibilität: Wer ein Ja zu seinen Grenzen findet, kann Sich darin entfalten



Nicht alles persönlich nehmen!

- Eine andere Meinung haben bedeutet nicht Ablehnung oder Angriff
- Gefühle der Andern nicht voll übernehmen
- Abstand von Problemen anderer Menschen bedeutet nicht, dass ich sie nicht gern habe.
- Welche Gefühle übertrage ich auf andere?
- Harmoniebedürfnis wird zum Bumerang für Beziehungen
- Übermäßige „Beziehungsgespräche“ belasten eine Beziehung.

Verantwortung abgeben

- Sich lösen von übermäßiger Gewissenhaftigkeit und Perfektionismus
- Überverantwortlichkeit für Kinder, alternde Eltern, Ehemann, Nachbarn etc.
- Bewusst „Nein“ sagen lernen!
- *Wer sich übermäßig verausgabt, der hat keine Energie mehr zum Helfen und keine Kraft mehr für sich selbst.*

Starke Frauen

- Starke Frauen sehen mit dem Herzen
- Starke Frauen beschränken sich auf das Wichtige
- Starke Frauen sprechen mit der Sprache der Liebe
- Starke Frauen brauchen alle Sinne
- Starke Frauen pflegen ihre Weiblichkeit



Nach Markus 14. 3 - 9