

**Thema: Hochsensibilität**

**Autor: Felix Scherrer**

Die vorliegende Version von CTL THEMA wurde zur Veröffentlichung im Internet gekürzt.

Wesentliche Inhalte sind ausgeblendet und gepunktet markiert.

Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter [www.ctl.ch](http://www.ctl.ch) auf der Antwort-Seite bestellt werden – kostenlos.

CTL THEMA ist auch im Abonnement erhältlich.

Dieser Artikel enthält keine Zitate und auch kein Verzeichnis konsultierter Literatur. Es soll nicht noch eine weitere Publikation entstehen, welche Gelesenes in neuformulierter Form auflegt.

Der vorliegende Artikel beruht alleine auf meinem Sammelsurium im Kopf, aufgrund von empirischer Forschung, geworden aus 28-jähriger vollzeitlicher therapeutischer und seelsorgerlicher Arbeit.

Dem Artikel integriert ist ein Transskript, persönliches Berichten einer Klientin, wiedergegeben im Originalton. Eingangs hören wir von dieser Frau, was sie in einer früheren Beratung und Therapie gelernt hat.

Folgend dann meine Beobachtung aus der Begegnung und der Arbeit mit hochsensiblen Menschen. Der Hauptteil dann bildet, in Verbindung mit der Thematik der Hochsensibilität, die Darlegung eines der therapeutischen Kernelemente in meinem Arbeiten.

#### **Eine Frau berichtet**

*«Bei einer ausgebildeten christlichen Beraterin und aus einem von ihr empfohlenen Buch über Hochsensibilität, habe ich vieles über mich erkannt. Mir wurde aufgezeigt, dass ich aus der Kindheit und Jugend frühe ungute Lebensentscheidungen und innere Schwüre wahrnehmen soll. Dann ging es in etwa darum, diese bewusst abzulegen und durch neue Entscheidungen zu ersetzen, verbunden mit der Bitte, dass Jesus mich von alten Lebensmustern befreien soll und so mein Herz reinigen.*

*Später bei einer christlichen Psychotherapeutin, also einer Psychologin, habe ich vieles gelernt über die Ursachen meiner Hochsensibilität. Mir wurde gesagt, dass dies normal sei, nicht verkehrt. Es sei keine Störung, sondern meine individuelle Persönlichkeit, mit der ich lernen müsse gut umzugehen. Dabei lernte ich vor allem achten auf die Wahrnehmungen an meinem Körper, die Übungen dazu waren wohltuend.*

*Weiter lernte ich Filter setzen im Umgang mit Eindrücken von aussen und im Umgang mit anderen Menschen. Wir hatten ein Programm entwickelt mit mehreren Punkten. Damit konnte ich belastenden Eindrücken bewusst etwas entgegen stellen. Weiter wurde darauf Gewicht gelegt, meine eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, mit Schwerpunkt beim Setzen von Grenzen. Ich fühlte mich mit den Erkenntnissen und den Übungen erleichtert und die Behandlung wurde als erfolgreich abgeschlossen.*

*Im beruflichen Umfeld hat mir dies geholfen. Dazu trug aber auch bei, dass ich in ein Einzelbüro wechseln konnte und so war alles einfacher, die Eindrücke von aussen sanken durch den isolierten Arbeitsplatz praktisch auf Null.*

*Jedoch in näheren Beziehungen, zu Freundinnen, in der Gemeinde als Lebensgruppenleiterin, da fühlte ich mich bald wieder zunehmend belastet, zeitweise fast erschöpft. Ich schlief auch wieder öfters schlecht. Daneben freute ich mich, weil man in der Gemeinde meine Begabung, mit Menschen umzugehen, schätzt und als wertvoll erachtet. Immer wieder wurde ich für Aufgaben angefragt. Das tat gut. Aber es ging mir zunehmend schlechter. Das war vor gut zwei Jahren.»*

Soweit das Berichten der Frau. Später hören wir von ihr noch mehr.

---

**Beobachtung**

---

Im therapeutischen Arbeiten begegnen mir vermehrt Menschen, welche sich als hochsensibel bezeichnen. Sie haben viel Wissen und Erkenntnis über sich selbst angesammelt, aus Büchern und teilweise auch aus früheren Beratungen und Therapien. Der dabei anklingende Ton:

Aufgrund von Erkenntnissen über sich selbst werden neue Wahrheiten definiert und betont, neue Entscheidungen gefällt, sogenannte Lebenslügen entlarvt und durchbrochen. Altes wird abgelegt, losgelassen, man lässt sich von Gott reinigen, vergeben und schützen und mit neuen biblischen Wahrheiten füllen. Man lässt alte Erleben neu aufkommen, um diese dann nochmals durchlebend neu zu bewerten und Jesus hinein reden zu lassen. Filter im Umgang mit Eindrücken werden gesetzt, als ungut gewertete Wahrnehmung umprogrammiert. Dies in der Vorstellung, das als gut befundene Neue möge zunehmen und das Alte abnehmen.

Ein Szenario, welches mir so oder ähnlich immer wieder berichtet und welches als innere Heilung im biblischen Sinne verstanden wird. Offenbar wird dies auch in Schulungen und Ausbildungen für christliche Beratung und Seelsorge so vermittelt.

Die Frau im Beispiel hat Ähnliches durchlebt. Später aber kam sie an den Punkt, einfach nicht weiter zu kommen. Sie sagt, die biblischen Wahrheiten blieben bei ihr im Kopf stecken. Etwas in ihr drin würde sie hindern, die gewonnenen Erkenntnisse im Alltag umzusetzen. Die entwickelten Übungen und Gebete hätten ihr auf die Dauer nicht weiter geholfen.

---

**Folgerung**

---

Die oben aufgrund meiner Beobachtung dargelegten Ansätze sind teilweise gut und recht. Aspekte davon gelten heutzutage psychotherapeutisch als wissenschaftlich evident. Manchmal sind diese aber einfach bedenklich simpel, berühren nur kurz tieferseelische Ebenen mit den darin enthaltenen Emotionen, um sogleich wieder an der Oberfläche kognitiv und auf der Ebene von Verhalten zu intervenieren.

Aufgrund eines dualistisch- und mechanistisch geprägten Welt- und Menschenbildes ist dies nachvollziehbar. Bedenklich aber wird es, wenn eine solche Haltung in christlichen Beratungs- und Seelsorge-Konzepten in den Grundzügen unreflektiert verwoben ist.

---

**Weiterführung auf der Tiefenebene**

---

Zur Einführung vorerst eine Übung, mit eigenen Gedanken, Empfindungen, Haltungen und Meinungen in Kontakt zu kommen.

Ü Übung: Lassen Sie die folgenden Aussagen und Begriffe auf sich wirken:

**Sich zutrauen den  
Raum zu erweitern.**

**Sich abwenden von einfachen,  
oberflächlichen Erkenntnissen und  
Lösungsansätzen.**

**Leben im Geist der  
neuen Gesinnung.**

**Umkehren.**

**Den schmalen Weg beschreiten.**

**Sich mit dem als feindlich  
Empfundene auf den  
Weg begeben.**

**Beziehung pflegen.**

**Sich den hindernden  
Emotionen zuwenden.**

**Hinunter steigen in**

**die Tiefen der eigenen Seele.**

**Wandlung geschehen lassen.**

**Zunehmend Ruhe erfahren.**

**Lichtwerdung zulassen.**

**Geheimnis des Glaubens  
in der Wandlung.**

Hoffnungsvoll und ermutigend, wenn Licht in die grundlegenden Schichten der Persönlichkeit scheint. Die bei als hochsensibel bezeichneten Menschen ausgeprägten Denk- und Verhaltensweisen sind nicht einfach als gut, heilsam oder schlecht, hindernd zu verstehen und zu werten. Die Denk- und Verhaltensweisen möchten nicht einfach *verändert* werden. Vielmehr sind diese *dienlich* nämlich darum, weil sie eine *Funktion* in sich tragen. Als Funktionsträger haben diese einen tieferen Sinn und bedürfen daher unserer Beachtung.

Aufgeführt sei hier die Funktion des Wegweisers oder Zeigers. Als *Zeiger* weisen die vordergründigen Verhaltensweisen, Denkweisen und Körpersymptome (Oberflächenebene) den Weg, hin auf tieferliegende wesentliche Elemente der eigenen Persönlichkeit. Elemente, welche wahrgenommen und gestaltet, welchen zum Leben verholfen werden möchte. Davon seien hier aufgeführt zwei Elemente:

– Es sind Aspekte grundlegender menschlicher *Bedürftigkeiten*, durch Lebenserfahrungen, Verletzungen oder Traumatisierungen unterdrückt, oftmals nicht einmal erahnt, in der Tiefe schlummernd.

– Zudem weist der *Zeiger* hin auf feine *Emotionen von Angst*. Diese bestimmen unbewusst das Verhalten, resp. hindern eine Ausgestaltung von Eigenem.

Die Ängste möchten nicht einfach lieblos überwunden, losgelassen oder abgegeben werden, sondern als zu würdigende Persönlichkeitsanteile *mitgenommen* werden auf den Weg. Dies ist die unabdingbare Voraussetzung dazu, damit Lebensraum Erweiterung, zunehmende Ruhe und Freiheit, werden und erfahren werden kann.

---

### **Das eigentlich Therapeutische**

---

Ein Stück weit kann kognitives Arbeiten und Einüben von Verhaltensänderung natürlich auch als therapeutisch bezeichnet werden. Dieses hat nämlich bis zu einem gewissen Grad rückkoppelnd eine Wirkung auf die Ängste der Tiefenebene. Menschen mit ausgeprägter Willensstärke oder welche geneigt sind, Dinge primär „vom Kopf her“ anzugehen, sind empfänglich für solche Techniken und können gewisse Fortschritte erreichen. Jedoch bei ausgeprägten Verletzungen und Traumatisierungen, wird dieser Ansatz ab einem gewissen Punkt nicht mehr weiterführen.

Mittlerweile bezeichne ich effektiv nur noch als therapeutisch, was explizit (bewusst und direkt) die *Beziehungsebene* zu tiefliegenden Ängsten und zu Minuserleben (Minus-Attraktor<sup>1</sup>) berührt. Ein mechanistisch-dualistisch geprägtes Menschenbild und ein darauf basierendes Therapie- und Seelsorgemodell hingegen

**Wesentliche Inhalte sind in dieser Online-Version ausgeblendet.**

**Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter [www.ctl.ch](http://www.ctl.ch) auf der *Antwort-Seite* bestellt werden – kostenlos.**

---

<sup>1</sup> Attraktor, Minus- und Plus Attraktoren: Diese stellen ein weiteres Kernelement in meinem therapeutischen Arbeiten dar. Siehe dazu meine Ausführungen in früheren Publikationen von CTL-Thema und in CTL-Seminare.

Wesentliche Inhalte sind in dieser Online-Version ausgeblendet.

Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter [www.ctl.ch](http://www.ctl.ch) auf der *Antwort-Seite* bestellt werden – kostenlos.

---

### Beziehungsarbeit: der schmale Weg und Voraussetzung zu Wandlung – Geheimnis des Glaubens<sup>2</sup>

---

Wesentliche Inhalte sind in dieser Online-Version ausgeblendet.

Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter [www.ctl.ch](http://www.ctl.ch) auf der *Antwort-Seite* bestellt werden – kostenlos.

Durch die aufgezeigte Wegarbeit können wir die Voraussetzung zu Heilwerdung schaffen. Das eigentlich Therapeutische, die Wandlung, hier die **Wandlung der Gestalt der Beziehung zur Angst** und weiter **die Wandlung des Charakters der Angst**, bleibt uns im Wesen verschlossen. Die Wandlung ist kognitiv mit Wissen und Verstand weder zu erklären noch zu begreifen.

Die Wandlung als solche bleibt das Geheimnis des Glaubens.<sup>2</sup>

Wandlung und glaubend, vertrauend werden lassen: Begriffe, welche den modernen, gebildeten und aufgeklärten Menschen hindern können, sich auf den Weg zu begeben – sich auf den Weg begeben gleichsam einem Kinde, welchem dieses noch nicht verdorben wurde.

Dies betrifft auch den christlich-frommen, sich als gläubig bezeichnenden Menschen. Auch er möchte wissen, begreifen, erklären. Und offenbar greift er dann gerne zu erstaunlich oberflächlicher und simpler Psychotherapie- und Seelsorgemethodik – viel lieber als vertrauend den geheimnisvollen Weg der zuwendenden Beziehungsarbeit einzuschlagen.

---

<sup>2</sup> Geheimnis des Glaubens in der Wandlung: Vergegenwärtigung der Wirklichkeit und des Wirkens Gottes durch den Heiligen Geist, welches tiefer und höher reicht als Worte es aussprechen oder erklären könnten. Begegnend in der Eucharistie, im Abendmahl, in Tod und Auferstehung Jesu Christi und begegnend im Heilwirken am inneren Menschen.

Natürlich und wie es sich gehört versucht dieser Mensch, diese Methodik mit dem Etikett „wissenschaftlich evident“ zu rechtfertigen. Ist dieser Mensch zudem gläubig, so stützt er seine Haltung mit Bibelauslegung, einfältiger und sinnentfremdeter, der Kernaussage des Evangeliums von Jesus Christus diametral entgegenstehend.

Dabei folglich richtig und nachvollziehbar auch jene stillschweigend ausklammernd bis verachtend, bestenfalls noch hintenherum belächelnd, welche aufgrund ihres Standes ja gar nicht wissenschaftlich arbeiten können dürfen, ja, und welche dann sogar noch die Überheblichkeit an den Tag legen, trotzdem solche Artikel wie den vorliegenden zu verfassen und zu verbreiten.

? Fragen zum Anhalten: Wie ist das für Sie,  
a) wenn Ihnen etwas im Wesen verborgen bleibt?

b) nicht-wissend und nicht-verstehend dennoch vertrauend den Horizont von eigenen Sicherheiten überschreiten?

Das Wegweisen, Loswerden, Überwinden, neue Wahrheiten entgegen stellen usf. bedarf keines Glaubens – ausser dem Glauben an sich selbst oder dem Glauben an andere Menschen, welche einem Eindruck machen. Das Laute und Übertönen und scheinbar Vernünftige war schon immer verlockende Methodik unerlöster menschlicher Wesensanteile.

Hier setzt im tiefsten vertrauenden Sinne Glaube an. «Gott Vater, Jesus Christus, stehe du mir bei, wenn ich mich *mit meiner Angst* in neues Land vorwärts taste. Stehe du mir und meiner Angst bei, wenn der Grenzbereich des Vertrauten strapaziert wird. Ich gestehe, ich weiss nicht, was dann geschieht. Glaubend vertrauend erwarte ich umso mehr dein mich Schützen und *dein wandelndes Wirken*, bewirkt in mir durch deinen Heiligen Geist.»

Ein spannender, hoffnungsvoller Weg – Beziehung *pflügen* – etwas *werden lassen*.

Eine Mutter kann solches vielleicht in den Ansätzen am eigenen Leibe erspüren.

Oder hören wir auf Worte von Jesus Christus, zum Thema sich sorgen und werden lassen: «*Betrachtet die Lilien, wie sich wachsen;*»<sup>3</sup>.

---

### Hören wir weiter auf das Berichten der Frau

---

*«In der Freikirche hat man mir dann die Adresse der CTL gegeben. Da war ich bisher zu 21 Sitzungen, während etwa anderthalb Jahren. Ich bin eigentlich ja nicht ein Neutrum. Ich bin eine Frau. Ich habe Wirkung nach aussen. Möchte weniger helfend und dienend, mehr als Ich-Selbst wahrgenommen werden. Möchte meine innersten Bedürfnisse wahrnehmen und nach aussen vertreten. Dabei begegnet die Angst: es ist wie andere manipulierend, anderen ist es egal wer du bist, wirst erneut ausgenutzt. Die Angst: als unsensibel, kalt und hart wahrgenommen werden. Unsicher, was mit dem Freiraum anfangen? Ergibt Konfrontation, wieder Ablehnung erfahren. Die Kontrolle verlieren, sehr schwierig. Mich versagend erleben. Also doch lieber Ja-sagen, es den anderen recht machen, ich kann mich ja so gut in andere einfühlen. Mich aufopfern? Wieviel helfen?»*

*Ich bin Handelnde, mich fragend, spürend, als Mensch, als Frau mich wahrnehmend, mich achtend, meine Bedürfnisse, Gefühle, meinen Körper, mit den unterschiedlichsten Regungen und Signalen und Bedürfnissen achten üben. Mit der Angst, ja, mit der Angst und all den damit verbundenen Facetten von Gefühlen und Gedanken. Bildlich habe ich sie – meine Angst – an der Hand genommen. Es ist meine Angst.*

*Die Angst anschauen, mich ihr zuwenden, das war anfänglich fremd, habe es nicht verstanden, es war so anders, ja, entgegen von dem, was ich immer gehört und gelehrt bekommen habe. Nun sind mir die Gefühle von Angst wie zu einer Freundin geworden. Manchmal zwar Hassliebe, aber zusammen sind wir stark. Und beide sind wir eingeladen von Jesus, welcher mich ja ausdrücklich einlädt, gerade mit dem zu kommen, was ich als beschwerlich empfinde. Ich erfahre und erlebe immer deutlicher, was es heisst, dass Gott, der Vater, mir die Angst nicht einfach abnimmt,*

---

<sup>3</sup> Evangelium nach Lukas, Kapitel 12, die Verse 22-34.

*sondern mir gerade dann nahe ist und mich hält, wenn ich mit der Angst wage, zu mir selbst zu stehen, zu dem, was ich fein in mir spüre.*

*Während der therapeutischen Arbeit kamen mir auch mehrmals Erlebnisse aus der Vergangenheit auf. Ich merkte mit jeder neuen Erinnerung, dass zu dem erinnerten Erleben jeweils ähnliche oder gleiche Gefühle gehörten. Es sind die Gefühle von Schmerz und Angst und Defizit, mit denen ich in der Gegenwart bewusst in Beziehung trete und die mir so zu einem Gegenüber geworden sind. Gefühle, welche zu mir gehören und mit welchen ich daran bin, gut umzugehen.*

*Seither sind viele Monate verstrichen. Es hat sich schon bewahrheitet, was Herr Scherrer in der ersten oder zweiten Therapiestunde sagte, dass es sich bei der vorliegenden Thematik, eine Angst-Thematik, um einen längeren und schmaleren Weg handeln werde, als uns vielleicht lieb wäre. Ich hatte auch Bedenken, dass es wieder darum gehen würde, Grenzen zu setzen und so, eben die Sachen, welche ich schon in den früheren Beratungen lernte. Ich war dann beruhigt, als Herr Scherrer nicht einfach von Hochsensibilität sprach, sondern bereits im Erstgespräch eine zugrundeliegende Angstthematik erwähnte, welche wohl berührt sein wolle.*

*Es war ein Weg, welcher meine Beziehung zu Gott stark vertiefte und mein Selbstbewusstsein stärkte. Einen Weg, welchen ich gerne weiter beschreite. Es tut mir gut, was ich in mir spüre und was geworden ist. Erklären aber kann ich es nur schwer. Beate, meine Freundin, welcher ich davon erzähle, ist immer noch sehr skeptisch. Sie besucht Seelsorgeseminare und lernt dort, Schwüre zu lösen und diesen neue Entscheidungen entgegen zu setzen, all das eben, was ich von früher kenne. Beate meinte aber auch einmal, ich sei in gewissen Momenten klarer spürbar und weicher geworden. Weich und liebevoll war ich ja schon immer, anderen gegenüber, aber nicht gegenüber mir selbst. Das ist es wohl, was Beate bemerkte.» ▪*

---

#### **Vertiefung der Thematik**

Sind Sie BeraterIn, TherapeutIn oder SeelsorgerIn, dann melden Sie sich zu Supervisions-Einzel-sitzungen. Dies ist die effektivste Form von Weiterbildung.

Oder besuchen Sie CTL-Seminare. Auch können Sie mit mir ein solches Seminar in Ihrer Umgebung (Gemeinde, Gruppe usw.) veranstalten.

---

#### **Kopieren, Zitieren und Weiterverwenden von CTL THEMA**

Es freut uns natürlich, wenn Sie aus CTL THEMA Gedanken entnehmen, Texte zitieren und für Ihr eigenes Arbeiten nutzen. Auch Sie legen Wert darauf, dass geistiges Eigentum (Text, Musik, Software, Bilder) gewürdigt und nicht missbraucht wird. Beim Zitieren (Gedanken oder Wortlaut) bitte immer vollständig referenzieren (die Quellenangabe «CTL Bern» beispielsweise ist ungenügend).

#### **Copyright © 2016 CTL Bern**

Die unveränderte Weitergabe des ausgedruckten Textes im privaten Bereich ist gestattet. Gerne senden wir Ihnen eine beliebige Anzahl einer ungekürzten Ausgabe in gedruckter Form kostenlos zu.

Kopieren und Erfassen von CTL THEMA – auch auszugsweise – ist nicht gestattet. Weiterverwendung im Internet – ausser Verlinkung auf diese Seite – oder in Print bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung.

---

#### **Spenden**

**Wir sind für KlientInnen und PatientInnen in schwierigen finanziellen Situationen auf Spenden angewiesen. Vielen Dank für Ihren Beitrag.**

Staatlich als gemeinnützig anerkannt, können Sie Spenden an die CTL bei den Steuern unter Vergabungen in Abzug bringen.

Spenden Konto: 30-4629-3  
IBAN: CH31 0900 0000 3000 4629 3  
Konto Name: CTL Bern