

HILFE, ICH BIN SO EMPFINDLICH!

Wie man Empfindlichkeit richtig einordnet und Kritik konstruktiv weitergeben kann

Sensibilität ist eine wertvolle Gabe. Experten schätzen, dass 20 % der Bevölkerung sogar hochsensibel sind. Hochsensible Menschen nehmen die Impulse der Umwelt wie durch einen Verstärker wahr. Sie sind dann auch schneller erschöpft, weil sie mehr verarbeiten müssen als andere, und sie nehmen manches wahr, was anderen entgeht. Empfindlichkeit dagegen ist die krankhafte Seite der Sensibilität. Der empfindliche Mensch fühlt sich schnell verletzt. Er hat Angst, seinen Wert zu verlieren, fühlt sich unwohl und meint, sich wehren zu müssen.

Viele werden aggressiv, andere schmolten

Was Empfindlichkeit in uns bewirkt, sieht bei jedem Menschen anders aus. Viele werden aggressiv, was sich darin äußert, dass sie schimpfen und laut werden, weil sie keinen anderen Ausweg aus dieser Situation sehen. Andere reden schlecht über andere, üben Vergeltung und haben eine Wut im Bauch. Wiederum andere verdrängen ihre Verletzung, indem sie grübeln und die Situation alleine bewältigen wollen. Wieder andere fliehen vor der Situation: Sie schmolten einen oder mehrere Tage und lassen nicht mit sich reden. Manchmal sind solche Empfindlichkeiten geradezu kindisch. Ich erinnere mich an eine Frau, zwischen ihr und mir saßen 2 Personen, sie saß also so weit weg, dass ich sie nicht per Handschlag begrüßen konnte. Sie mied mich über längere Zeit und kam nicht mehr zu den Gemeindeveranstaltungen,

bis ich ihr Verhalten ansprach und nach dem Grund des Fernbleibens fragte. So reißen sich bei manchen ständig neue Empfindlichkeiten aneinander, bis eine Beziehungsstörung entsteht, die oft nur schwer lösbar ist.

Warum wir empfindlich sind

Was ist zu tun? Zunächst: Wir alle sind an irgendeiner Stelle empfindlich. Meistens dort, wo wir einmal im Leben verletzt wurden. Wer zum Beispiel wenig in seiner Familie beachtet wurde, nimmt eine mangelnde Wahrnehmung durch andere auch als Erwachsener oft empfindlich auf. Wer wegen seiner Körpergröße in der Schule gehänselt wurde, wird empfindlich als Erwachsener reagieren, wenn seine Größe negativ bewertet wird. Wenn jemand gerade eine Freundschaft beenden musste, wird es ihn empfindlich treffen, wenn ihn jemand auf seine mögliche Unfähigkeit,

eine Freundschaft zu führen, anspricht. Die Empfindlichkeit hängt auch von unserer Verfassung ab. Ein ausgeschlafener und entspannter Mensch ist wesentlich weniger empfindlich als ein gestresster. Dann wirkt auch die Kritik eines Menschen, der einem viel bedeutet, viel heftiger als die einer fremden Person. Grundsätzlich wird es uns nie gelingen, einander nicht zu verletzen. Gerade bei Menschen, die man gut kennt, wird man immer wieder verletzende Aussagen oder Verhaltensweisen zum Ausdruck bringen. Umso wichtiger ist es, dass wir uns gegenseitig deutlich machen, wo wir verletzbar sind. In der Regel wird das dann nicht zu gezielter neuer Verletzung führen.

Wie ich mit Kritik besser umgehe

Im Folgenden drei Schritte, besser mit Kritik umzugehen:

1. ■ **Danke, dass du das gesagt hast.** Es ist gut, wenn die Kritik laut wird. Wenn sie hintenherum erzählt wird, kann das Beziehungen belasten und es ist keine Korrektur möglich. Kritik kann also auch „kostenlose Therapie“ sein. Eine bewusste positive Aufnahme der Kritik kann uns in unserer Entwicklung weiterhelfen. Also kann man dann ruhig einmal äußern: „Danke, dass du das gesagt hast.“
2. ■ **Ich überlege, was an der Kritik dran ist.** Manche Kritik entsteht aus unlauteren Motiven, Neid, Eifersucht oder aus Unwissenheit. Manchmal ist aber Kritik oder ein Teil davon berechtigt und dann sollten wir uns diesen Teil zu Herzen nehmen. Eine selbstkritische Betrachtung der Kritik bewahrt uns vor Eigensinn, Arroganz und dem Verfallen in ungute Verarbeitungsmuster.
3. ■ **Ich bin nicht dazu da, deine Wünsche zu erfüllen.** „Wenn dich Kritik zu Unrecht trifft, sei wie der Felsen von Gibraltar“, pflegte Eleonore Roosevelt zu sagen. Keiner kann es allen recht machen. Oft kommt die Kritik aus unguten Motiven und ist nicht berechtigt. Dann sollten wir sie auch ruhig abprallen lassen.

Was ich selbst erlebt habe

Folgende Situation habe ich selbst erlebt: Nach einer Bibelstunde sagte eine Frau zu mir, dass sie kaum etwas verstanden hätte, weil ich zu leise und zu schnell gesprochen hätte. Es war gut, dass sie diese Kritik anbrachte. Ich dankte ihr für die Bemerkung und sagte ihr eine Klärung zu. Es stellte sich dann heraus, dass die Kritik nicht berechtigt war, weil diese Frau in der letzten Reihe saß und nicht bereit war, mit ihren 80 Jahren ein Hörgerät zu tragen. Sie machte diese Bemerkung bei jedem Prediger. Doch anstatt verletzt zu sein, konnte ich mit diesem Hintergrund ihre Kritik sinnvoll verarbeiten, ihr befreit gegenübertreten und nicht belastet sein. Aber auch dies sei gesagt: Manchmal sind die Verletzungen des Lebens so schlimm, dass sie einer kompetenten Aufarbeitung bedürfen. Viele Menschen haben schlimme Kindheitserfahrungen gemacht, wurden körperlich, seelisch oder sexuell missbraucht oder in einer Firma oder Schule gemobbt. Hier kann der Heilungsprozess sehr lange dauern und bedarf einer besonders sensiblen Begleitung von außen.

Ohne Kritik keine Verbesserung

Dass Kritik weitergegeben werden sollte, ist keine Frage. Denn ohne Kritik gibt es kaum Verbesserungen. Doch sollte man sie mit viel Sensibilität weitergeben. Empfindlichkeiten entstehen eben meistens dort, wo unsensibel kritisiert wurde. Eine unsensible Kritikweitergabe entsteht besonders dann, wenn Kritik zu lange hinausgeschoben wird oder Kritikpunkte wie Rabattmarken gesammelt wurden. Wenn dann noch Verallgemeinerungen hinzukommen wie „Das meinen alle“ und man nicht weiß, wer „alle“ sind oder die Beziehung zum Kritiker ohnehin belastet ist, bestehen denkbar schlechte Bedingungen für eine sinnvolle Kritik.

Wie ich besser kritisiere

1. ■ **Anliegen.** Wir beschreiben konkret und eindeutig vor dem anderen unser Anliegen und unseren Wunsch.

2. ■ **Begründung.** Mit unseren Begründungen für unsere Kritik machen wir uns selber klar, warum wir etwas verändern wollen, und helfen unserem Gegenüber, seine Tat oder seine Meinung zu überdenken.
3. ■ **Gefühl.** Wenn wir dann noch fähig sind, unsere Emotionen wahrzunehmen und zu definieren, kann unser Gegenüber viel unangegriffener reagieren. Nur zu häufig kritisieren wir zu einsilbig und verletzend.

Ein Beispiel soll diese Schritte verdeutlichen: Wenn wir vermeiden wollen, dass jemand unseren Parkplatz ständig benutzt, kann man das so zum Ausdruck bringen: Anliegen: Ich bitte darum, dass mein Parkplatz frei bleibt. Begründungen: Ich bezahle für den Parkplatz eine Gebühr, und weil mehrere aus der Familie den Wagen benutzen, muss er nicht immer gesucht werden. Gefühl: Ich möchte den Ärger vermeiden, und mir ist weiterhin an einer unkomplizierten und herzlichen Beziehung gelegen. Ein spontaner unreifer und einsilbiger Satz, wie zum Beispiel: „Wieso stellst du dein Auto auf meinen Parkplatz?“, wäre die unreife Form der Kritikweitergabe.

Tipps für Hochsensible

Wenn Sie ein besonders sensibler Mensch sind, sollten Sie darauf achten, genügend Ruhezeiten wahrzunehmen. Sie sollten immer wieder Orte der Geborgenheit aufsuchen und Ihren Urlaub nicht mit zu vielen Menschen teilen. Achten Sie darauf, dass die Symptome des Körpers, die auf ein Ruhebedürfnis hinweisen, ernst genommen werden. Nehmen Sie nicht alle Lasten der Familie und Umgebung auf sich. Mir hilft immer wieder der Satz: „Für die Not der Welt ist Jesus Christus gestorben, wir müssen nicht noch einmal dafür sterben.“ So kann die Gabe der Sensibilität zum Segen werden und man bewahrt sich vor Empfindlichkeit, die schmerzt und Beziehungen zertrennt.



Rolf Trauernicht

Rolf Trauernicht (Kassel) ist Leiter des Fachverbandes für Sexualethik und Seelsorge, Weißes Kreuz.