

The top half of the cover features a collage of artistic elements: a large, realistic pink rose petal on the left; a blue and white floral pattern with fine lines on the right; and a black and white abstract swirl design in the bottom right corner. The background is a mix of these colors and patterns.

DR. MED. SAMUEL PFEIFER

*Wenn*

# SENSIBILITÄT

*zur Krankheit wird*

PSYCHIATRIE  SEELSORGE  
SEMINARHEFT

## Inhalt

Zwei Betrachtungsweisen .....	2
Sensible Menschen .....	3
Fragebogen zur Erfassung der Sensibilität.....	5
Die Rolle der Kindheit.....	6
Neurosen .....	8
Das vegetative Nervensystem – Psychosomatik.....	10
Kennzeichen der Sensibilität (nach Klages) .....	12
Neue medizinische Begriffe .....	15
Wann wird Sensibilität zur Krankheit? .....	17
Persönlichkeit, Charakter, Temperament.....	18
Persönlichkeitsstörungen.....	20
Lebensstil und Glaubensstil .....	25
Konfliktverarbeitung .....	26
Angst als Hindernis auf dem Weg zum Ziel .....	27
Abwehr und Bewältigung .....	28
Sexuelle Störungen und ihre Entstehung.....	29
Angst und Panik.....	30
Dysthymie (neurotische Depression) .....	32
Andere «neurotische» Syndrome .....	33
Das prämenstruelle Syndrom.....	34
Wenn der Glaube zum Problem wird .....	36
Was bringen Medikamente? .....	38
Psychotherapie – Chancen und Grenzen .....	39
Reife als therapeutisches Ziel .....	40
Inspiration durch Bilder .....	41
Empfehlenswerte Literatur.....	42

## Begabt und verletzlich

**S**ensible 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.

**S**ensible 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

## 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 of 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.

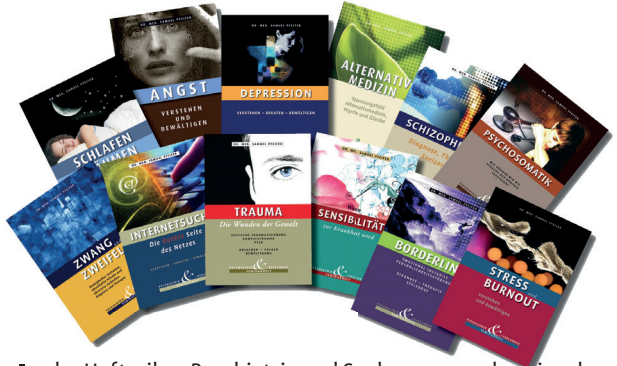


**VINCENT  
VAN GOGH**

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

**REIHE «PSYCHIATRIE & SEELSORGE»**

- ▶ *Angst verstehen und bewältigen*
- ▶ *Borderline – Diagnose, Therapie, Seelsorge*
- ▶ *Stress und Burnout*
- ▶ *Depression verstehen und bewältigen*
- ▶ *Schizophrenie – Diagnose, Therapie, Seelsorge*
- ▶ *Der sensible Mensch und seine Lebensnöte*
- ▶ *Alternativmedizin, Psyche und Glaube*
- ▶ *Psychosomatik*
- ▶ *Schlafen und Träumen*
- ▶ *Zwang und Zweifel*
- ▶ *Internetsucht*
- ▶ *Trauma – Die Wunden der Gewalt*



In der Hefreihe «Psychiatrie und Seelsorge» werden einzelne Themen umfassend und doch in knapper Form dargestellt. Auf wenigen Seiten finden sich die wesentlichsten Informationen über Häufigkeit, Ursachen, Entstehungsformen und Behandlungsmöglichkeiten der einzelnen Störungen. Zudem wird eine Übersicht über weiterführende Literatur gegeben.

Die Seminarhefte von Dr. Samuel Pfeifer sind neu als gedruckte Hefte und als PDFs erhältlich beim Verlag mosaicstones:

<https://www.mosaicstones.ch/suche/Seminarheft>



**Samuel Pfeifer**  
**Psychotherapie & Seelsorge**

PSYCHIATRIE UND RELIGION – PSYCHOTHERAPIE UND SPIRITUALITÄT / SEELSORGE

[https://www.youtube.com/channel/UCcEi\\_O8a07uBq7YV9qNbg\\_w](https://www.youtube.com/channel/UCcEi_O8a07uBq7YV9qNbg_w)