

Zwischen mystischer Erscheinung und Krankheit: Sensitivität als entfremdetes Potenzial der Seele

[von christine schüren]

Sensitivität, wie Hellfühlen oder Vorausahnen, gilt hierzulande als kulturelles Tabu und ist folglich kaum erforscht. Dabei setzen sich zunehmend mehr Menschen damit auseinander. Betroffene und deren Umfeld reagieren oft mit Befremden und Angst. Die wenigen, die sich zu erkennen geben, bleiben häufig unverstanden. Wissenschaft und Medizin deuten sensitive Erscheinungen ausschließlich im pathologischen Kontext. Zu Unrecht, wie dieser Beitrag zeigt, denn Sensitivität ist ein Alltagsphänomen.

Etymologisch stammt der Begriff „Sensitivität“ vom lateinischen „sentire“ ab und bedeutet soviel wie „fühlen, empfinden“. Sensitivität wird oft gleichgesetzt mit Medialität. Tatsächlich ist Medialität eine erhöhte Form der Sensitivität, die sich aus der Anlage des Fühlens entwickeln kann. Ein sensitiver

Zur Person der Autorin:

Christine Schüren, Jahrgang 1970, studierte Sozialpädagogik/Sozialarbeit und diplomierte zum Thema „Sensitivität“. Sie hält Vorträge und berät Betroffene – auch im Internet unter www.sensitivnet.de. Kontakt: cs@sensitivnet.de



Engel, Seelen Verstorbener oder andere geistige Wesen). Ausnahmen bilden Länder wie England, Holland und die Schweiz, wo Geistheiler und Medium anerkannte Berufe sind. Dort wird der Kontakt zu geistigen Wesen als möglich erachtet und mancherorts sogar gelehrt.

Eigenen Aussagen zufolge erhalten Sensitive Informationen von Wesen

unterschiedlicher Gesinnung: Von hilfreichen „lichtvollen“ und von solchen mit negativen Absichten. Auch in der Bibel sind Geschichten dazu überliefert: Das Empfangen göttlicher Botschaften ist letztlich auf Sensitivität zurückzuführen – auf die Fähigkeit, Inhalte aus anderen (Bewusst-)Seinsebenen wahrzunehmen. Es kommt vor, dass sensitive Empfänger mit den erhaltenen Botschaften überfordert sind, sie möglicherweise auch vom eigenen Selbst abspalten (was Auslöser verschiedenster Krankheitsprozesse sein kann).

Sensitivität war lange Zeit eine Domäne der Parapsychologie, die das Phänomen experimentell erforschte und versuchte, dessen Funktionsweise vom Menschen isoliert zu

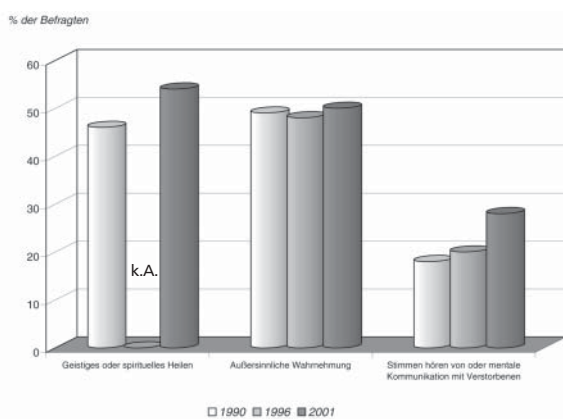
ergründen. Für den Parapsychologen Elmar R. Gruber ist ein Sensitiver jemand, der „über ausgeprägte paranormale Fähigkeiten verfügt, speziell ASWI-begabte Personen.“ Für Gruber ist paranormale die Bezeichnung für jedes Phänomen, das in einer oder mehrerer Hinsicht über die Grenzen dessen hinausgeht, was auf dem Hintergrund gegenwärtiger wissenschaftlicher Voraussetzungen als physikalisch möglich erscheint. Sensitivität kann sich auf vielfältige Weise offenbaren: Als Vorausahnung (Präkognition), Intuition, sechster Sinn, außersinnliche Wahrnehmung oder andere übersinnliche Fähigkeiten.

Sensitivität war lange Zeit eine Domäne der Parapsychologie

Typisch sind Hellfühlen, Hellsehen und Hellhören, die als *erhöhte Wahrnehmung* (auch subtiles holistisches Wahrnehmen) bezeichnet werden. Die christlichen Mystiker betrachteten diese als Voraus-

setzung, mit anderen Seinsebenen zu kommunizieren. Der Buddhismus bezeichnet sie als „Siddhis“, übersinnliche Fähigkeiten als natürliche Anlagen der Seele, die sich entfalten können. Die Anthroposophie hält ähnliche Konzepte bereit. Die meisten Menschen ordnen jedoch Wahrnehmungen jenseits der „normalen“ fünf Sinne² bei sich selbst und bei anderen dem Reich der Fantasie zu. Entsprechend wenig Vertrauen gibt es in derartige Wahrnehmungen, die dann häufig mit Angst und Unsicherheit behaftet sind. Nur durch Vertrauen können auch die positiven Seiten erfahren werden. Denn der Übergang zu erhöhter Wahrnehmung ist fließend, oft unbewusst in die Persönlichkeit und die tagtägliche Kommunikation eingebettet.

Hellfühlen gilt als das verbreitetste Phänomen, und auch als jenes, das am häufigsten missverstanden wird. Es spielt ständig und unbemerkt in unseren Alltag herein. Hellfühlen umfasst übersinnliches Mitgefühl,



Repräsentative US-Umfragen zeigen: Der Glaube an Psi-Fähigkeiten nimmt zu. Doch nicht nur in Amerika kann dieser Trend beobachtet werden (Quelle: Gallup Organization, Princeton, N. J./USA 2001)

Mensch fühlt und empfindet viel – ein medialer zwar auch; er erspürt darüber hinaus jedoch noch andere Bewusstseinsbereiche, die in unserem Kulturkreis üblicherweise als nicht-existent gelten (wie z. B. die der



*Sensitivität und Medialität:
Moses (l.) und Beethoven (r.)
als populäre Vertreter dieses
Phänomens*

eines fröhlichen Menschen werden wir selbst fröhlich. Tiefe Trauer anderer drückt die Stimmung nieder. Ärger anderer lockt gar Geiztheit hervor, obwohl man eben noch ausgeglichen war. Die Energie, die frei wird, nennt man im Volksmund „dicke Luft“. Viele fühlen sich in einem Raum unwohl, in dem ohne ihr Wissen ein Streit stattfand.

Sich-Einfühlen-Können (Empathie), Telepathie und auch Fernwahrnehmung. (Übersinnliches) Mitgefühl beschreibt z. B. die Fähigkeit, als offener, Anteil nehmender Mensch anderen gegenüber zu empfinden, sprich lieben zu können. Telepathie dagegen, was „Fremderleiden“ bedeutet, ist oft negativ belegt. Ähnlich verhält es sich mit Empathie, die Übertragung eines seelischen Vorgangs (Empfindungen, Stimmungen, Gefühle, Eindrücke, Gedanken) von einer Psyche auf die andere, ohne die Vermittlung der bekannten Sinnesorgane. In Gegenwart

Im Sinne der Wissenschaft dürfte es solche Erscheinungen und Wirkweisen gar nicht geben. Für Menschen, die sie erfahren, sind sie dagegen völlig normal. Sie sind nicht damit befasst, *warum* es sie gibt, sondern eher mit deren (Aus)Wirkungen: Negative Einflüsse begrenzen, positive verstärken. Intensiviertes Mitfühlen bedeutet, mit einem anderen Menschen zu verschmelzen, die Welt durch dessen Augen zu sehen - zu fühlen, wie dieser fühlt. Ein Empath, ein Hellfühler, empfindet das so, als geschähe es mit ihm selbst. Ein solches Gefühl kann

Sensitivität: Auslösende Faktoren

Was Sensitivität begünstigt, ist bislang kaum erforscht. Sie kann allmählich, aber auch plötzlich auftreten und als schockartig erlebt werden. Durch Zunahme sensitivitätsfördernder Methoden in Therapien und Selbsthilfe (siehe unten) ist anzunehmen, dass Sensitivität zukünftig verstärkt auftreten wird. Eigene Erfahrungen der Autorin und die Nachforschungen im Rahmen ihrer Diplomarbeit deuten auf folgende Faktoren hin:

1) Vererbung

Sensitivität tritt in erhöhtem Maße innerhalb bestimmter Familien auf und ist oft über mehrere Generationen zurückverfolgbar. Die „weibliche Linie“ scheint stärker sensitiv zu sein. Es ist jedoch möglich, dass das allgemeine Tabu, über Sensitivität zu sprechen, die männlichen Anlagen verschleiert. Während westliche Wissenschaftler darüber diskutieren, inwieweit die Gene eine Rolle spielen, sehen östliche Kulturen Sensitivität als „Erbe früherer Leben“ an. Sie sei Gabe des unsterblichen, göttlichen Teils im Menschen und könne z. B. durch Meditation, Gebet oder Verbindung zu geistigen Wesen erworben werden.

2) Eigene Biographie

Lebensbedrohliche oder lang anhaltende Stresssituationen, extreme emotionale Konfrontationen, aktuelle oder Kind-

heitstraumen sind nachweislich förderlich für die Ausprägung von Sensitivität. Dazu zählen Unfälle, Misshandlungen, Verlust eines geliebten Menschen, Trauerfälle, schwere Krankheiten, psychotherapeutische Behandlungen, spirituelle Erfahrungen, Nahtoderlebnisse, persönliche Krisen, Verlust des Arbeitsplatzes, Umzüge, Schwangerschaften und Geburten.

3) Andere Faktoren

- Techniken, die das „Energieniveau“ im Körper positiv verändern sollen (z. B. Atemtherapien/-übungen, alle Entspannungs- und imaginativen Verfahren, intensive Selbstanalyse, Meditation, inneres Versenken wie rituelle Tänze, konzentrierte Arbeitsrituale, Naturerleben, Extremsport/meditativer Kampfsport)
- Spontane oder dauerhafte bewusstseinsweiternde Erfahrungen (z. B. Hypnose, Träume, Tiefenentspannung, sexuelle Ekstase)
- Alle Formen von Drogeneinwirkung, speziell durch Halluzinogene
- Eng verbundene Menschen (z. B. Lebenspartner, Therapeuten/Patienten)
- Präsenz Sensitiver kann latente Anlagen fördern
- Personen, die z. B. in der Kindheit sensitiv waren und diese Gabe verloren haben, können durch unterschiedliche Umstände wieder Zugang erlangen.

werden oft als dünnhäutig beschrieben, die „stärker“ werden sollten

rasch verfliegen oder auch länger anhalten.

Mitfühlen kann ein bewusster oder unbewusster Prozess sein. Probleme können auftreten, wenn fremde Gefühle sich festsetzen und Teil der eigenen Gewohnheiten werden. Für Inhalte, die vom Hellfühlenden verdrängt werden oder derer er nicht gewahr ist, ist dieser besonders empfänglich: Unverarbeitete Wut lässt Aggression und Geiztheit anderer fühlen und aufnehmen. Eigene Ängste können durch fremde Ängste verstärkt werden, besonders wenn sie ähnliche Inhalte, Auslöser und Reizkombinationen haben. Verdrängtes anderer wird besonders stark wahrgenommen. Indizien und Fallstudien belegen, dass unbewusstes Hellfühlen zu Angstzuständen, Depressionen, psychosomatischen Störungen und Verhaltensauffälligkeiten führen kann. Sozialer Rückzug und Zweifel an sich selbst gehen häufig damit einher.

Hellfühlende werden oft als dünnhäutig beschrieben, die „stärker“ werden sollten. Es besteht die Gefahr von Abdämpfungsversuchen mit Alkohol, Tabletten und anderen Drogen. Eine an sich segensreiche Anla-

ge kann so negative Entwicklungen in Gang setzen. Übernommen werden können nicht nur Gefühle, sondern auch Schmerzen anderer. Eine Frau bekam Magenschmerzen, als eine Person, von der sie nicht wusste, dass sie ebenfalls an solchen litt, neben ihr stand. Die Schmerzen verschwanden, als die Person sich entfernte. Eine weitere erlitt die Qualen ihres an den Folgen von AIDS in der Ferne sterbenden Cousins, als wären es ihre eigenen gewesen.

Wichtig für den eigenen Umgang mit dem Hellfühlen ist, sich der Prozesse bewusst zu werden, sich selbst zu „klären“ und die Reize an sich abfließen zu lassen. Bereitschaft zur Innenschau, am besten als Lebensgrundhaltung, ist eine gute Möglichkeit, dies auf Dauer zu erlernen. Eingebettet in Meditationsschulungen, mit dem Augenmerk auf ganzheitlicher, gleichgewichtiger Entwicklung von Körper, Seele und Geist kann dies die negativen Seiten lösen, die positiven in natürlicher Weise und entsprechendem Tempo hervorbringen.

In den „inneren Sinnen“ vereinen sich Wahrnehmungsweisen, die in den äußeren

Abgrenzungen Sensitivität und psychische Krankheit

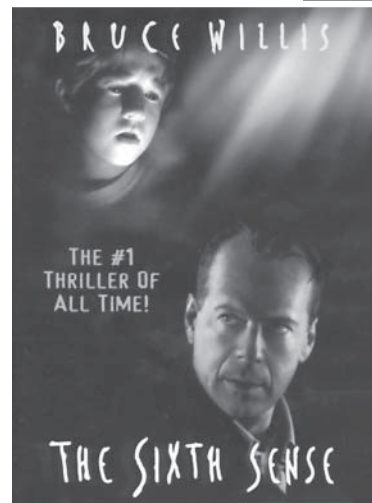
Sensitivität wird oftmals mit psychischer oder geistiger Krankheit verwechselt. Abgrenzungen fallen schwer. Erzählungen über Visionen, Stimmenhören oder der Kontakt zu geistigen Wesen werden klinisch als Halluzinationen und somit psychotisch eingestuft (meist als paranoide Schizophrenie). Weitere mögliche Diagnosen sind: Dissoziationsstörungen⁴ (Depersonalisation, Derealisation), manisch-depressive Psychosen, Psychosen ohne nähere Spezifizierung oder psychoorganische Störungen. Schulmedizinisch ist die zugrunde liegende Ursache ein narzistischer⁵ Selbstwertkonflikt – alle Erscheinungen seien Einbildung und Krankheitsausdruck. Ganzheitliche Bewusstseinsforscher deuten dies differenzierter. Der Amerikaner Ken Wilber unterscheidet beispielsweise zwischen niederen und höheren Halluzinationen resp. Intuitionen:

- **Niedere Halluzinationen** sind generell bösartig und antispirituell. Stimmen reden ständig und sind in einem niederen, noch unbewussten Bereich des Geistes angesiedelt. Sie sind auf irgendeine Weise an die Erfahrungen des Betroffenen gebunden und darauf be-

grenzt. „Das Individuum halluziniert seinen eigenen Schatten“ (Assoziation zu Sigmund Freuds „Es“).

- **Höhere Halluzinationen** sind rein visuell und nicht an den persönlichen Erfahrungsbereich gebunden. Sie erinnern an C. G. Jungs Archetypen. In dem Maße sind sie real und nicht halluzinatorisch.
- **Niedere Intuitionen:** Der Betroffene bringt Innen und Außen, Eigenes und Fremdes völlig durcheinander. Zeitliche Abfolgen werden nicht mehr erkannt. Es kommt zum Zusammenbruch des psychischen Systems.
- **Höhere Intuitionen:** Hierbei handelt es sich laut Wilber um die Intuition des „trans-temporalen Ewigen Jetzt“. Eindrücke können in korrekten zeitlichen, räumlichen und logischen Zusammenhang mit dem Alltagsgeschehen und dem eigenen Ich gebracht werden.

Je nach Ausprägung können sich diese Erscheinungsformen entweder problematisch auswirken oder aber positive Entwicklungen zeitigen. Zur Unterscheidung hat sich in der Praxis die Einbeziehung medial Begabter bewährt.



Angst erzeugende, sensationsträchtige Berichterstattung der Medien rückt die Erscheinungsformen der Sensitivität zumeist in ein negatives Licht

fünf Sinnen getrennt voneinander existieren: Jemand kann viel fühlen und zugleich innere Bilder von Zuständen anderer oder gewissen Umständen und Geschehnissen „sehen“. In diesem Fall spricht man von *Hellsehen*. Vergangenes, Gegenwärtiges und Zukünftiges kann wahrgenommen werden. Möglich ist, dass ein Hellsehender schon vor einem Ereignis darauf reagiert, z. B. in tiefe Trauer fällt, bevor ein nahe stehender Mensch stirbt. Die Mechanismen sind die gleichen wie beim Hellfühlen. In inneren Bildern wahrzunehmen, kann sehr belastend sein. Das Trauma eines anderen kann unter Umständen in dessen Gefühlen und

Auch Heilen kann als sensitive Begabung betrachtet werden

Bildern am eigenen Leib nochmals durchlebt werden. Bei einer Affinität³ zum Geschehen verstärkt sich dies: Jemand mit Gewalterfahrungen wird ähnliche Erlebnisse anderer intensiver wahrnehmen. Auch gilt es, sich darüber bewusst zu werden und Lösungsmöglichkeiten zu erarbeiten.

Mit der negativen Seite des *Hellhörens* haben meist Psychiater zu tun: Es wird als Stimmenhören bezeichnet. Oft gilt es als Symptom einer Psychose. Neuere Psychiatrieansätze sehen es nicht ausschließlich als Symptom einer Geisteskrankheit. Der Leiter der Sozialpsychiatrischen Ambulanz in Hamburg Thomas Bock sowie der niederländische Professor für Soziale Psychiatrie Marius Romme versuchen, nicht die Quelle des



Gehörten zu werten, sondern die Fähigkeit des Umgangs damit zu verbessern. Etwa 70 % der deutschen Bevölkerung sollen „Stimmen hören“, sowohl liebevolle Rat gebende als auch negative befehlende, die die Betroffenen an den Rand ihrer Kräfte bringen können. Hilfe können oft auch medial Erfahrene bieten, die die „Quellen“ orten, welche den Hellhörenden plagen.

Auch *Heilen* kann als sensitive Begabung betrachtet werden. (Geist)Heiler sind oft sensitiv, umgekehrt entwickeln Menschen mit erhöhter Sinneswahrnehmung häufig heilerische Fähigkeiten. Eine heilerisch begabte Person ist imstande, willentlich die Energiemenge zu erhöhen, die sie über die Hände oder mental auf einen anderen Menschen überträgt. Die Energieabgabe ist nicht räumlich gebunden: Die Person kann vor Ort behandelt werden oder auch weit entfernt sein, wie etwa beim Fernheilen (vgl. Seite 6 ff.). Durch die Energieübertragung können beim Empfänger z. B. die Selbstheilungskräfte angeregt oder Stauungen und Blockaden gelöst werden.

So auch bei *Therapeutic Touch*, einer vereinfachten Form des Handauflegens (siehe dazu auch *ZeitGeist*-Ausgabe 1/2001). Diese Methode, die keiner speziellen sensitiven Anlage bedarf, wird beispielsweise von Krankenschwestern während oder nach Operationen angewandt, um das Gesamtbefinden der Patienten zu verbessern oder Entspannung herbeizuführen. In den USA ist *Therapeutic Touch* seit vielen Jahren in die Lehrpläne helfender Berufe integriert; seit diesem Jahr auch in den Niederlanden. In Deutschland werden Ausbildungen zwar angeboten, die amtliche Anerkennung steht jedoch aus.

Die Mehrheit der Ärzte und Wissenschaftler lehnt die Beschäftigung mit dem Thema Sensitivität bislang ab. Selbst in der Psychologie ist sie kein anerkannter Begriff und damit im allgemeinen Sprachgebrauch noch weitgehend unbekannt. In den letzten Jahren finden Phänomene von Sensitivität jedoch zunehmend auch außerhalb der Parapsychologie Beachtung, vor allem bei helfenden und lehrenden Berufen. In der Konfrontation mit Klienten, Patienten oder Kindern besteht oft Unwissenheit darüber, wie mit dem Phänomen umgegangen werden soll. Der Informationsbedarf in Therapieeinrichtungen und Ausbildungsstätten wächst beständig.

Psychiatern begegnet das Phänomen der Sensitivität häufig in Verbindung mit einer Person, die „aus dem Gleichgewicht“ geraten ist (wenigstens dem Anschein nach). Nicht selten wird ein Realitätsverlust vermutet, was jedoch zumeist Folge nicht vorhandener Kenntnis über den Erfahrungsbereich Sensitiver ist. Da

Sensitivität zeigt sich oft auf „unspektakuläre“ Weise und wird deshalb unterschätzt

Bilder von „gesunden“ sensitiven Menschen fehlen, fallen Abgrenzungen zwischen geistiger Gesundheit und Krankheit schwer (siehe auch Kasten auf Seite 62). Zwischen Medizinern und ganzheitlichen, medial erfahrenen Therapeuten klafft eine große Kluft, die entsprechend unterschiedliche Herangehensweisen zur Folge hat.

Viele Sensitive gehen stumm ihren Weg. Oft sind sie Einzelgänger und fühlen sich ausgegrenzt. Es fehlen geeignete Ansprechpartner, und so schweigt man lieber, auch gegenüber Familienmitgliedern und Lebensgefährten. Der Ruf, den Sensitivität in der Öffentlichkeit „genießt“, trägt das Übrige dazu bei: Sensitive und mediale Fähigkeiten stehen in Misskredit. Sie gelten als alltagsfernes Phänomen, dem gegenüber man sich ängstigen und befremdet fühlen soll. Verantwortlich dafür sind nicht zuletzt die Horrorfilmindustrie Hollywoods und die oftmals einseitige Berichterstattung in den Medien.

Sensitivität zeigt sich bei vielen Menschen auf versteckte, „unspektakuläre“ Weise und

wird deshalb in ihrer Bedeutung unterschätzt. Man geht davon aus, dass die Zahl Sensitiver stetig steigt. Dies dokumentieren viele jüngst veröffentlichte Erfahrungsberichte, u. a. auch von Therapeuten, die sich selbst als sensitiv zu erkennen gaben. Auch das in letzter Zeit oft thematisierte Phänomen der so genannten „Indigo-Kinder“ spricht dafür. Es handelt sich hierbei um Kinder, die seit Mitte der 1980er durch besondere Eigenschaften, häufig auch mediale Fähigkeiten, auffallen. Unter Pädagogen, Eltern und Sensitiven wird bereits diskutiert, wie Erziehung und Bildung diesen Kindern gerecht werden könnten. Indigo-Kindern kommt als „Studienobjekten“ für das Phänomen Sensitivität in Zukunft sicherlich besondere Bedeutung zu. 📖

Dieser Beitrag beruht auf Auszügen aus der Diplomarbeit „Sensitivität – Chancen und Risiken“ der Autorin Christine Schüren. Eine Veröffentlichung der gesamten Arbeit ist geplant. Ein geeigneter Verlag wird noch gesucht.

Anmerkungen:

- ¹ ASW: Außersinnliche Wahrnehmung, die Aufnahme und Reproduktion von Informationen außerhalb der bekannten Sinneswege
- ² Fünf Sinne: Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken
- ³ Affinität: Verwandtschaft
- ⁴ Dissoziationsstörung: Entfremdungs- und Unwirklichkeitsgefühle gegenüber der eigenen Person bzw. der Umgebung
- ⁵ Narzistisch: selbstverliebt

Literaturhinweise:

- Emma Bragdon: Spirituelle Krisen*, Hermann Bauer Verlag, Freiburg 1991 (vergr.)
Elmar R. Gruber: Die PSI-Protokolle, Droemer Knauer, München 2001
Michael Hollenbach: Die unbeachteten Genies. Das Schicksal hochbegabter Kinder, Fischer, Frankfurt/M. 2001 (vergr.)
Judith Orloff: Jenseits der Angst, Heyne, München 1999
Suzanne Segal: Kollisionen mit der Unendlichkeit, Rowohlt, Reinbek 2000
Irene Stratenwerth/Thomas Bock: Stimmen hören. Botschaften aus der inneren Welt, Piper, München 1999
Ingo Swann: Der sechste Sinn, Hermann Bauer Verlag, Freiburg 2000 (vergr.)
Ken Wilber: Das Atman-Projekt, Junfermann, Paderborn 2001
Danah Zohar/Ian Marshall: SQ. Spirituelle Intelligenz, Scherz Verlag, Bern 2000