

15 DIE SENSITIVE PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNG

Wir leben in einer Zeit des „Ellenbogens“, heißt es - und wohl nicht zu Unrecht. Im Sport ist dies gefordert, in der Wirtschaft erfolgsversprechend, in der Politik üblich - und gesellschaftlich, d. h. zwischenmenschlich, im Alltag, leider inzwischen immer häufiger. Da geraten dann immer mehr „zwischen die Stühle“ oder „unter die Räder“, wie es volkstümlich lautet. Oder konkret: Die Betroffenen werden zerrieben, und das meist noch lautlos.

Doch wenn sie sich zu wehren versuchen (eigentlich nur mit ihrer Einstellung bemerkbar machen wollen), dann bekommen sie oft genug zu hören: „Du bist halt zu empfindlich“ oder „Mehr Selbstwertgefühl und damit Selbstbehauptung wäre besser“, „Nimm Dir ein Beispiel an...“ (mit Ellenbogen) und anderes mehr. Und wenn es etwas gehobener ausgedrückt wird, dann heißt es: „Du bist halt zu sensibel“. Und damit wären wir beim Thema, nämlich dem *sensitiven Charakter*. Was hat es damit auf sich?

Der sensitive Charakter

Alle Fachbegriffe, die dann gelegentlich auch die Allgemeinheit übernimmt, haben natürlich einen etymologischen Hintergrund, eine

- **Wortbedeutung:** *Sensibel* beispielsweise heißt empfindsam, feinfühlig, damit auch ggf. empfindlich. Für etwas *sensibilisieren* heißt empfindlich(er) machen, die Wahrnehmungsfähigkeit verfeinern. Überempfindlich bis schnell kränkbar nennt man deshalb ein „Sensibelchen“.

Das alles kommt vom Lateinischen *sensus* mit vielfältigen Bedeutungen, die aber alle um Gefühl und Empfindung und das Verb *sentire* kreisen, d. h. fühlen, wahrnehmen, merken, etwas (auch schmerzlich) empfinden usw. Daraus erwuchs zuletzt das lateinisch-französische Mischwort *sensitiv*, das für feinnervig bis überempfindlich, aber auch reizbar, wenn nicht gar „schwierig im Umgang“ benutzt wird.

- **Historisch** wurde das Wort schließlich in der Psychiatrie zum Fachbegriff, auch wenn es 100 Jahre früher bereits die Literaten für sich entdeckten und damit interessante Charaktere beschrieben (z. B. Karl Philipp Moritz (1756-1793) mit *Anton Reiser - ein psychologischer Roman*).

Psychiatrischer Rückblick

Für die Psychiater war der Begriff *sensitiv* ein interessanter Aufhänger, um bestimmte Charaktere zu beschreiben. Einzelheiten würden hier zu weit führen, doch drehte sich schon damals alles um folgende Wesenszüge, wie sie nachfolgend kurz zitiert werden:

Beispiele: „sehr intelligente und hochwertige Persönlichkeiten, allerdings kompliziert, fein und tief empfindsam, übergenu bis selbstquälerei und voller Gewissenszweifel“. Oder „mit zartem verinnerlichtem Gemütsleben, jeder Härte des Lebens preisgegeben, ihre Gefühlswallungen tief in sich verschließend“. Oder „von verfeinerter Selbstbeobachtung und Selbstkritik, dabei sehr empfindlich und eigensinnig, dennoch liebes- und vertrauensfähig, aber schüchtern und ohne Sicherheit des persönlichen Auftretens“. Oder „in sich gekehrt und doch zugänglich und menschenfreundlich; bescheiden, aber auch ehrgeizig, strebsam und von ausgesprochener sozialer Tüchtigkeit“. Oder „strebsam bis ehrgeizig, aber leicht verletzbar; dabei plötzliche Unfähigkeitsgefühle, Lebensunsicherheit, Selbstquälerei, Gewissenskrupel bei kleinem Anlass, schnell beschämt u. a.“ Oder „übertriebene Gewissenhaftigkeit und Reinlichkeit, aber ständiger Zwang, an sich herum zu grübeln“. So die verschiedenen Lehrbuch-Hinweise.

Oder in neuerer Zeit in einem lexikalischen Standardwerk der Psychiatrie: „Zartfühlende, leicht kränkbare, empfindsame, grüblerische, sittlich hochstehende Menschen, die sich mit vielen Skrupeln quälen und ein schwaches Selbstwertgefühl besitzen. Starke Eindrucksfähigkeit und herabgesetzte Fähigkeit zur Abfuhr gestauter Affekte nach außen, was dann durchbruchartig, plötzlich und heftig erfolgen kann“ (U. H. Peters, 2007).

Das alles hört sich trotz aller Nachteile, die sich jeder denken kann, dann doch irgendwie respektvoll an. Leider wird es überlagert von

einem Krankheitsbild, das große Aufmerksamkeit erreichte, nämlich der *sensitive Beziehungswahn*. Diese so genannte Paranoia hatte verschiedene Entstehungsbedingungen, wozu dann auch der „sensitive Charakter“ gehörte: unter diesem Aspekt eine „außerordentliche Gemütsweichheit, Schwäche und zarte Verwundbarkeit“, wie man es damals nannte. Das allerdings ist dann keine Charakter-Eigenschaft mehr, sondern eine psychische Krankheit, die man früher zu den Psychopathien und heute zu den Persönlichkeitsstörungen zählt.

Die sensitive Wesensart heute

Bisher geht es also nicht um die krankhafte Entgleisung, sondern um die sensitive Persönlichkeits-Struktur (und nicht Persönlichkeitsstörung). Denn diese Wesensart ist zwar nicht weniger geworden, im Gegenteil, jedoch im Wissens- und Erfahrungs-Spektrum der Psychiatrie und Medizinischen Psychologie in Vergessenheit geraten.

Doch das ist schade, denn es ist nicht nur (leidvoller) Alltag, sondern auch eine diagnostisch nützliche Kategorie, wie vor allem ältere Psychiater beklagen, die mit diesem Phänomen konstruktiver umgehen konnten (z. B. der ehemalige Psychiatrie-Direktor und Lehrbuch-Autor der Universität Münster, Professor Dr. R. Tölle in verschiedenen Publikationen und Fachbüchern).

Um was geht es nun, kurz gefasst und gar nicht so selten, wenn die Grenze zur seelischen Störung überschritten ist und damit eine sensitive Persönlichkeitsstörung diagnostiziert werden muss? Im Einzelnen:

Beschwerdebild der sensitiven Persönlichkeitsstörung

- Diese Menschen sind äußerst empfindsam und weich, auch feinführend und gefühlvoll. Sie sind beeindruckbar und verletzlich, vom Urteil anderer in hohem Maße abhängig. Dabei wenig selbstbewusst, eher unsicher, gehemmt und ängstlich. Aber auch bescheiden und zurückhaltend.

- Sie können sich schlecht wehren, sind daher nachgiebig, wollen dadurch andere nicht kränken, können anderen aber eben auch nichts abschlagen, nicht Nein sagen. Sie lassen sich eher ausnutzen.

Sensitive sind verschlossen, können sich nicht aussprechen, schlucken Kummer oder Ärger hinunter und tragen dabei schwer daran. Auch wird nichts vergessen, sondern alles Quälende bleibt bewusst, wird nicht abreagiert. Es wurmt innerlich.

Auffallend ist auch, dass sie ausgesprochen fleißig und ehrgeizig sind, dabei gewissenhaft und ordentlich. Das Gewissen ist überhaupt stark ausgeprägt. Sensitive neigen zu Schuldgefühlen, auch im Hinblick auf andere Menschen: Ungerechtigkeit regt sie auf, selbst wenn sie selber nicht betroffen sind.

- Diese sensitiven Merkmale können unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Es gibt eine breite Skala der so genannten Symptom-Intensität (also der Heftigkeit des Beschwerdebildes): Auf der einen Seite finden sich sensitive Menschen, die im Alltag vielfach anzutreffen sind, ohne dass ihre Sensitivität auffällig würde. Auf der anderen Seite stehen die stark ausgeprägt sensitiven Menschen, deren Empfindsamkeit im alltäglichen Umgang auffällt, die sichtlich unter ihrer Persönlichkeits-Struktur leiden und immer wieder in so tiefe Krisen geraten, dass eine Behandlung notwendig wird.

So die Zusammenfassung von Professor Dr. R. Tölle über den sensitiven Charakter bzw. schließlich die sensitive Persönlichkeitsstörung.

Psychodynamische Aspekte der sensitiven Persönlichkeitsstörung

Nun gibt es auf der einen Seite das Beschwerdebild (s. o.), auf der anderen Seite die psychodynamischen Aspekte, die aus den dynamischen Beziehungen der einzelnen Persönlichkeitsanteile eines Menschen untereinander resultieren. Dabei haben schon die früheren Psychiater eine sonderbare Diskrepanz ausgemacht, in dem sie von einer „asthenischen Struktur mit sthenischem Stachel“ sprachen.

Unter Asthenie versteht man heute Kraftlosigkeit und Schwäche, früher auch Menschen von schmalen, schwächlichem Körperbau. In psychologischer Hinsicht verstand man darunter Unsicherheit, Beeindruckbarkeit und Verletzlichkeit. Und - nicht zu vergessen - das fast

hilflose Angewiesen-Sein auf das Urteil durch andere (psychologisch gesprochen die Differenz zwischen Sein und Sein-Sollen bzw. Ich und Ich-Ideal).

Das kann man sich beim sensitiven Charakter gut vorstellen. Wo aber liegt das Gegenteil, nämlich das Sthenische? Es besteht darin, dass der Sensitive in diesem ewigen Kampf nicht aufgibt, sondern weiter nach seinem Ideal strebt, vor allem was ethische Normen und die ernüchternde Wirklichkeit anbelangt.

Ein zentrales Phänomen ist die mangelhafte Affekt-Äußerung, auch als Ent-Äußerung bezeichnet. Dies betrifft insbesondere Gefühle der Unzufriedenheit, des Ärgers und der Kritik an anderen. Man schluckt und schluckt und kann es nicht loswerden. Das hat Nachwirkungen:

„Sensitive finden aus sich heraus sehr schwer Sicherheit und Festigkeit. Sie sind vielmehr auf die Beurteilung der Menschen ihrer Umgebung angewiesen. Sie sind weniger als andere in der Lage, sich von einer eigenen innerseelischen Instanz Richtigkeit und Wert ihres Verhaltens und Erlebens beurteilen bzw. bestätigen zu lassen. Diese innere Instanz, Gewissen oder Über-Ich genannt, ist bei ihnen sehr stark ausgebildet. Und äußert sich durchgehend in überhöhten Anforderungen an die eigene Person, die damit in Frage gestellt wird.“

Und weiter mit den Worten von Professor Tölle: „Der Sensitive neigt dazu, sich an den Menschen seiner Umwelt zu orientieren. Wenn er bestätigt wird, kann er sich wenigstens bis zu einem gewissen Grade sicher fühlen. Sollte aber die Bestätigung ausbleiben bzw. nicht deutlich registrierbar sein, kommen wieder Empfindlichkeit und Unsicherheit auf. Und dies gegenüber allem, was Selbstwertgefühl und Selbstschätzung angeht. Denn Gewissenhaftigkeit und Ordentlichkeit, Fleiß und Ehrgeiz sind Charakteristika, die zusammen mit einem hochgestellten Idealbild des Sensitiven im Zusammenhang stehen.“

Verlauf einer sensitiven Persönlichkeitsstörung

Das wären die Grundlagen: Ursachen, Hintergründe, Beschwerdebild, psychodynamische Aspekte. Wie aber verläuft die Biographie

eines Menschen mit sensitiver Persönlichkeitsstörung? Dazu Professor Tölle:

Wenn es schließlich zu Krisen kommt, die einer gezielten Behandlung bedürfen, dann entsteht dies meist im jüngeren Erwachsenenalter. Später wird es offensichtlich seltener.

Das Leidensbild in solchen Krisen besteht größtenteils in einer depressiven, aber auch hypochondrischen sowie phobischen Symptomatik (also konkrete Angst-Themen). Einzelheiten zu diesen Störungen, nämlich Depression, Hypochondrie und Phobien siehe die entsprechenden Beiträge in dieser Buch-Serie.

Was aber heißt dies, werden nun viele wissen wollen, die sich bei dieser Schilderung an entsprechende Beispiele erinnert fühlen? Wie geht es weiter? Und vor allem: was heißt das für das jeweilige Berufsleben?

Wie bereits in einer Reihe von charakteristischen Einzelheiten angeführt, ist das Berufsleben der Sensitiven von Fleiß, Ehrgeiz und Ordentlichkeit geprägt. Aber auch - nachvollziehbar - vom Streben nach Anerkennung, z. B. nach einem höheren Berufs-Niveau. Dies aber wird nach der Erfahrung von Professor Tölle auffallend selten erreicht. Nur wenige kommen in leitende Stellungen oder eine selbstständige Position. Hier fehlt es offensichtlich an (Selbst-)Sicherheit.

Doch es gibt auch positive Verlaufs-Kriterien: So zeigen sensitive Persönlichkeiten im Vergleich zu anderen Persönlichkeits-Gestörten auffallend mehr Lebens-Bewältigung - und damit insgesamt eine eher ansteigende Lebenslinie. Verschlechterungen im klinischen Sinne (d. h. bis zur Behandlungsbedürftigkeit, ggf. sogar stationär) und damit ungünstige Verläufe fand Professor Tölle bei seinen untersuchten Patienten in keinem Fall.

Und zum Abschluss sein tröstlicher Satz: „Zwar sind die sensitiven Merkmale auch im fortgeschrittenen Lebensalter noch festzustellen, aber sie haben im Laufe des Lebens an Schärfe (und Bitterkeit) eingebüßt“. Und damit kommt wieder das Positive dieser Wesensart zum Tragen.