



Ich bin ja so sensibel

Wir sind mitten in der Weihnachtszeit – Die einen lieben sie, andere fürchten sie, wiederum andere ignorieren sie. Dahinter verstecken sich wahrscheinlich verschiedenste Emotionen. Sehr sensible Menschen schauen sicher mit einem lachenden und einen weinenden Auge auf diese Zeit, die so vieles in uns auslösen kann.

Dieses Lied von Peter Cornelius hat mich inspiriert, ein bisschen über Sensibilität und Flexibilität nachzudenken:

*„Sensibel, wir sind so sensibel,
wir sind so sensibel,
solang's um uns selber geht.
Flexibel, wir sind net flexibel,
wir sind so sensibel,
solang's um uns selber geht.“*

*Wenn wir den ander'n weh tun,
macht uns des gar nichts aus,
aber wenn uns irgendwann jemand verletzt,
ist uns're Seele zerschunden und völlig entsetzt.“
(Liedtext Peter Cornelius)*

Ein Lied, das schon etwas unter die Haut geht. Speziell sensible Menschen leiden oft mehr, als notwendig wäre. Gerade um die Weihnachtszeit, wo es oft sehr emotional zugeht, haben es sehr sensible Menschen schwer, bei sich zu bleiben. Sie haben eine dünne Haut und sind meist nicht sehr von sich überzeugt. Hier liegt sicher eine der Lebensaufgaben dieser Menschen. Sensibel zu bleiben und sich trotzdem mit Stärke dem Leben zu stellen.

Gerade zu den Feiertagen, wenn sich die ganze Familie trifft und die Worte nur so hin- und herfliegen, leiden sehr sensible Menschen ungemein. Denn sie nehmen viel zu viele Worte wörtlich und persönlich und nicht selten ziehen sie sich gekränkt zurück. Dabei war es nur ein Schmäh oder Spaß! Aber sensible Menschen haben anscheinend keine Antenne für einen sogenannten Schmäh, wie man bei uns sagt.

Ich denke da an meine sehr sensible Mutter. Ihr hat ihre Sensibilität das Leben manchmal sehr schwer gemacht. Sie hat jedes Wort auf die Goldwaage gelegt und ich denke, sie war oft sehr gekränkt und hat innerlich sehr gelitten. Es war völlig egal, was mein Vater zu ihr gesagt hat, sie hat ein Haar in der Suppe gefunden und es ständig als Angriff gegen sie gesehen. Wir haben über seine Schmäh gelacht, Mutter hat sich sofort zurückgezogen. Und mir dann und wann ihr Leid geklagt, wie unverstanden sie sich fühlt. Dabei war mein Vater echt nur spaßig!

Solche Themen haben wir auch in der Praxis immer wieder. Kommunikationsprobleme, wo eigentlich keine sind. Ja, ich weiß, es gilt das, was gefühlt wird. Aber ist nicht jeder seines Glückes Schmied? Ist es nicht auch an mir, darüber nachzudenken, warum ich immer gleich so gekränkt bin?

Ich kann mich noch erinnern, als meine Mutter ein neues Kleid voller Freude vorgeführt hat und mein Vater lachend – ja wirklich lachend – gesagt hat: „Schon wieder ein neues Kleid?“ Ich hätte darauf auch lachend gesagt: „JA, und noch dazu von DEINEM Geld!“ Nicht so meine Mutter. Sie hat das Gesicht verzogen, gerade halt, dass keine Tränen gekommen sind, und schon ist sie davongestürmt.

Raimund Stellmach, Leiter der Lebensschule, hat mir dieses Phänomen so erklärt: Menschen, die eine sehr schwere Kindheit gehabt haben, haben nie so einen Spaß oder Schmäh erlebt. Für sie war jede Aussage der Eltern bitterernst. Und so haben sie nie gelernt, dass man auch über etwas lachen kann und dass nicht jede Aussage ernstgemeint ist, sondern manchmal nur „gepflanzt“ wird. Das hat für mich ganz vieles in einem neuen Licht sehen lassen. Denn genau das hat meine Mutter erlebt. Ihre Kindheit ist ihr bis ins hohe Alter nachgegangen.

Ich weiß nicht, ob hinter jedem übersensiblen Menschen solch schwerwiegende Gründe stehen, wir sind auch nicht da, um schwere psychische Probleme abzuhandeln.

Vielmehr möchte ich darauf aufmerksam machen, ob wir nicht alle manchmal einen Hang dazu haben, alles zu wörtlich zu nehmen und viel zu oft die gekränkte Leberwurst zu spielen.

Also wenn ich an mich denke, ich bin sehr direkt, man könnte auch authentisch sagen, das klingt vielleicht ein bisschen besser. Das ist ja allgemein bekannt, von meinen Aussagen fühlt sich so mancher unverstanden und gekränkt, obwohl es oft auch ein Schmäher oder eben bewusst überzogen ist. Manche können herzlich darüber lachen, andere können mit mir überhaupt nicht.

Dazu kommt dann noch, dass sehr sensible Menschen tagelang darüber nachdenken, wie das wohl gemeint war. Eine Freundin hat mich drei Wochen später darauf angesprochen, was ich damals gesagt haben soll. Ja, um Himmels Willen, das weiß ich doch gar nicht mehr! Wichtig war es sicher nicht.

Darum ist so wichtig, nicht alles auf die Goldwaage zu legen. Im Prinzip ist es doch völlig egal, was ein anderer sagt, ich muss bei mir bleiben können und wissen, ich bin ok so wie ich bin. Ich fühle mich wohl in mir, und was ein andere sagt oder denkt, hat nicht das Geringste mit mir zu tun, das hat nur mit ihm selbst zu tun. Ich kann es annehmen, aber ich MUSS es nicht annehmen. Es geht auch hier wieder um die Selbstliebe. Wenn ich mich annehmen kann, so wie ich bin, dann bin ich stabil und kann lächeln, wenn mich jemand kritisiert oder unter Anführungszeichen angreift. Dazu muss ich einfach wissen, dass ich etwas wert bin, dass ich genauso viel wert bin wie mein Gegenüber. Dass wir beide den Göttlichen Kern in uns tragen, egal was mein Gegenüber gerade tut oder sagt.

Dieses Thema habe ich diesmal ganz bewusst gewählt, damit wir alle noch ein bisschen Zeit haben, darüber nachzudenken und uns auch zu überlegen, wie wir dann im Ernstfall damit umgehen. Es gibt sie ja, die großen Familienfeiern, wo alle zusammenkommen und wo die Worte nur so herumfliegen. Da sind Diskussionen und Debatten. Hier muss man manchmal auch was einstecken können, ohne gleich davon zu laufen. Nie vergessen – hallo das sind nicht meine Worte und das ist nicht meine Meinung! Ich denke da gerne an das Sprichwort von Slawomir Sierakowkich: „Nicht mein Zirkus – nicht meine Affen.“ Ich brauche sie mir nicht zu Herzen nehmen. Aber ich kann sie stehen lassen. Jeder darf sein, so wie er ist. Aber mit mir hat das nichts zu tun.

„San ma do a bissl flexibel“, wie Cornelius singt. Wenn ich flexibler bin, dann wird vieles leichter. Es muss nicht immer alles so sein, weil es immer so war. Vielleicht hat jemand eine andere Idee, oder die Kinder wollen was ändern. Ja, so ist es halt. Vielleicht gefällt es uns ja letztendlich, und vielleicht können wir das sogar zugeben? Sensibilität ist schön, wie alles im Leben hat es zwei Seiten, und wir sollten beide Seiten anschauen und auch beide Seiten leben. Die Sensibilität und auch die Stärke.

Balance ist wichtig im Alltag, so tun wir uns am leichtesten.

Und niemals vergessen, nichts wird so heiß gegessen, wie es gekocht wird und oft wird es nicht so gemeint, wie es gesagt wird. Auch mal darüber lächeln anstatt zu grübeln. Und sich freuen, wenn man es geschafft hat, nicht gleich gekränkt zu sein. So kann das Fest gelingen und von Herzen genossen werden – im Kreise unterschiedlichster Familienmitglieder.

Ich wünsche, dass Sie noch eine schöne Übungszeit haben, bevor alle antanzen und Sie dann gestärkt und glücklich in die Festtage gehen.

So wünsch ich frohe Weihnachten und alles Gute für das neue Jahr!

Ihre Edeltraud Haischberger

Edeltraud Haischberger
Seminarleiterin & Buchautorin

Bücher:

Frau, stell dich auf die Füße
Sag JA zum Nein
Klare Grenzen setzen im Alltag!
Was dir dein Körper sagt



Autohaus
Limberger
Bad Goisern www.limberger.at

Ein frohes Fest!

Wir haben unser Sortiment erweitert!
Besuchen Sie uns auch im neuen Jahr!

Vielen Dank für Ihr Vertrauen!

MITSUBISHI MOTORS Drive your Ambition
HYUNDAI
MG Electric
MAXUS