

Empfindlichkeit

Zur Psychologie des Selbstgefühls

Von Hubert Thurn S. J., München

Empfindlichkeit ist nichts Schönes. Geht doch mancher Mangel an Fortschritt im geistlichen Leben, manches unerbauliche Verhalten in der Gemeinschaft, Neid, Ressentiment, Gehässigkeit usw. auf Empfindlichkeit zurück, die — wie man glaubt — letztlich in einem Mangel an Wahrhaftigkeit und Demut begründet ist.

Es kann keine Frage sein: es gibt Empfindlichkeit, die dem religiös-sittlichen Streben abträglich und dem Leben in der Gemeinschaft wenig förderlich ist. Es gibt ferner Empfindlichkeit, deren Grund Unwahrheit oder Stolz ist.

Aber die Voraussetzungen der Empfindlichkeit liegen nicht immer so einfach, wie dies oben ausgesprochen wurde. Ferner ist sie nicht so leicht zu beeinflussen oder zu beseitigen, wie dies ebenso oben nahegelegt wurde. Eine psychologische Besinnung wird vielmehr nachweisen können, daß es sich bei den Grundlagen der Empfindlichkeit oft um schwierige und — wenn man sie nicht durchschaut — nicht ungefährliche seelische Vorgänge und Zustände handeln kann. Solche zu ermitteln ist hier beabsichtigt.

Wir werden zunächst — begrifflicher Schärfe und Klarheit wegen — Empfindsamkeit und Empfindlichkeit unterscheiden müssen. Empfindsamkeit ist gleichbedeutend mit Eindrucksfähigkeit, Feinfühligkeit, Zartgefühl, also mit einem hohen Grad von Reaktionsbereitschaft und -fähigkeit. Empfindsamkeit ist demnach eine Mengeneigenschaft im Sinne der Charakterkunde, quantitative Beschaffenheit der Eindrucksanlagen (L. Klages).

Im Gegensatz dazu steht die Empfindlichkeit, die keine Mengeneigenschaft, sondern eine Triebfeder ist. Empfindlichkeit ist die Triebfeder ärgerlichen Zornes und zornmütiger Ärgerlichkeit, die aus dem Grund einer Verminderung des Selbstwertes und der Geltung erwächst. Diese Triebfeder kann wechselnder Art, also unstet sein. Jeder Mensch ist irgendwann einmal empfindlich, „schnappt ein“. Sie kann aber auch zu einer Dauerform heranwachsen. Dann ist sie gleichbedeutend mit Egozentrismus, Ichmittelpunktigkeit.

Man kann diese Dauerform der Gereiztheit, der Empfindlichkeit mit den sittlichen Forderungen der Demut und Wahrhaftigkeit in Beziehung bringen. Die Erziehungslehre tut so, wird so tun müssen. Man wird feststellen können, daß beide Tugenden mit dem Egozentrismus nicht harmonisieren. Da jedoch Tugenden Wirklichungsformen sittlichen Sollens darstellen, läge der Schluß nahe, Menschen des empfindlichen „habitus“ (der chronischen Empfindlichkeit) zu ermahnen, das „Ich“ zu verlassen, es „auszuziehen“ und in Demut und Wahrhaftigkeit Schwächen einzugestehen und so zu tragen. Wer solche Versuche pädagogischer Art öfters unternahm, wird festgestellt haben, daß sie im allgemeinen wenig fruchteten; im Gegenteil — oft sogar das Übel verschlimmerten, da zu schon vorhandenen Hemmungen, Ichverhaftungen neu hinzutraten: solche, die begründet waren in Störungen des Vertrauens und der Geborgenheit.

Ist also dieser Weg der moralischen Ermahnung wenig ratsam, wird es darauf ankommen, in Fällen chronischer Empfindlichkeit nach den zugrundeliegenden Ursachen zu forschen. Erst wenn man diese entdeckt hat, wird sowohl die Erziehung wie auch die Selbsterziehung auf die Tugenden hin möglich sein.

Wir wissen auf Grund der Erkenntnisse der Individualpsychologie, von welcher Wirkung Erfahrungen der Minderwertigkeit sein können. Ob die Minderwertigkeitserlebnisse ihren Ausgang nehmen von körperlichen, seelischen oder geistigen Fehlern, Störungen, Beeinträchtigungen usw., das bleibt sich gleich für ihre Wirkung. Diese ist in allen Fällen das Minderwertigkeitsgefühl, eine häufige Grundlage der (chronischen) Empfindlichkeit.

Bedeutsam ist hier folgender Zusammenhang: die Empfindlichkeit erstreckt sich zunächst auf den Fehler selbst oder auf die Zone, in der sich der Fehler oder das Unvermögen findet. Bei körperlichen Gebrechen ist deshalb die Empfindlichkeit für den Leib und seine Erscheinungsweise besonders ausgeprägt, bei seelischen und geistigen Mängeln für die seelische oder geistige Darstellung, für Leistungen und Offenbarungen dieser Art. Darüber hinaus besitzen solche Minderwertigkeitsgefühle jedoch auch häufig eine Wirkung, die man „Irradiation“, Strahlung nennen kann. d. h. eine Art Breiten- und Tiefenwirkung, auf Grund deren der ganze Mensch, also der Mensch in allen seinen Äußerungen verwundbar, anfällig, empfindlich wird. Vielleicht ließe sich dieser Zusammenhang dahingehend verdeutlichen oder zusammenfassen, daß man von Erfahrungen der Minderwertigkeit als möglichen Voraussetzungen einer „Schichtneurose“, eines „Traumas“ spricht, wobei die getroffene Schicht auf Grund der Integration eine gesamt menschliche Wirkung ausübt.

Legt schon diese psychologische Besinnung für die Beurteilung und Behandlung der habituellen Empfindlichkeit Zurückhaltung und Unterscheidungsgabe nahe, so ist das noch mehr der Fall bei Beeinträchtigungen, die gleichsam aus der Mitte des Menschen kommen, ihn vom Innersten her zerklüften, verspannen, quälen. Es handelt sich hier meist um schwerere Störungen des Charakters, um tiefgreifende Gegensätze und Widersprüche im Wesen. (Die Mediziner würden vielleicht von Kernneurose sprechen.)

Erstaunlich ist, aber nichtsdestoweniger Erfahrungstatsache, daß solche Gegensätze und Risse in der Charakterstruktur selbst Nahestehenden oft gar nicht erkennbar sind, also verborgen bleiben. Ja, ein Mensch mag jahrelang keine besonderen Zeichen innerer Unzuträglichkeiten gegeben haben — er war halt nur sehr „empfindlich“ oder reizbar. Plötzlich stellt er seine Umgebung vor „Rätsel“, wenn er aus der inneren „Hölle“ ausbricht, vielleicht seinem Leben ein Ende setzt oder den Versuch dazu macht. Zu solchen „Lösungen“ kann es auf Grund zusätzlicher äußerer Belastungen oder seelsorglich-therapeutischer Versuche kommen. Die Ausichtslosigkeit, mit den Schwierigkeiten fertig zu werden, treibt in die offene Verzweiflung.

Es ist verständlich, daß ein Mensch, der unentwegt in geheimer Fehde liegt, mit sich, seinen inneren Widersprüchen und Gegensätzen beschäftigt, in seiner Ruhe und Sicherheit gestört, anfällig und erregbar ist, empfindlich und eigenbezüglich wird. Die Empfindlichkeit wächst hier aus der erlebten Fragwürdigkeit des Lebens, aus Sinnverwirrung und Ratlosigkeit.

Empfindlichkeit kann schließlich in Schuld begründet sein. Man hat von paranoiden Entwicklungen (Verfolgungswahn) als Folge uneingestandener, verdrängter Schuld gesprochen. Es scheint tatsächlich eine solch unheimliche Gesetzmäßigkeit zu geben. Ein Mensch, der von Schuldgefühlen gepeinigt wird, aber die Schuld nicht zugeben, nicht eingestehen will oder nicht gestehen kann, wird anfällig für kleine und kleinste Beeinträchtigungen. Halb bewußt bezieht er diese auf seine Schuld, sieht sie als Bestätigung der — verdrängten — Verurteilung, vielleicht einer Verurteilung vernichtender Art. Der halbbewußten, bedrückenden Gewissensnot gesellt sich Verfolgungswahn zu. Da der Mensch jedoch voraussetzungsgemäß die Gründe seiner Depression nicht zugeben will oder sich nicht entlasten kann, ist die Empfindlichkeit unaufhebbar.

Aus diesen Andeutungen geht wohl hinlänglich deutlich hervor, daß die Empfindlichkeit verschiedenartige Gründe haben kann. So verschieden die Gründe sind, so verschiedenartig werden darum auch die Weisen der Behandlung, der Heilung sein müssen. Geht die Empfindlichkeit auf Mängel des Körpers, der Seele, des Geistes — im Sinne eines Unvermögens, einer Schwäche, eines Fehlers — zurück, so wird die Umgebung so weit möglich Rücksicht nehmen müssen, vor allem dann, wenn solche Fehler unaufhebbar sind, wie dies beispielsweise bei körperlichen Mißbildungen sehr leicht der Fall sein kann. Neben der Rücksicht wäre der Hinweis

auf Kompensationsmöglichkeiten sehr wichtig. Sind doch Menschen bekannt, bei denen ein begabter Erzieher Anlagen entdeckte und zur Entfaltung brachte, die hervorragende Erfolge zeitigten. Freilich ist bei Kompensationen auf Maß und Mitte zu achten. Übersteigerte Kompensationsbemühungen, die ihr Ziel nicht erreichen oder körperlich überanstrengen und erschöpfen, können die Minderwertigkeitsgefühle verstärken. Selbst wenn sie erfolgreich sind, führen sie leicht zu Krampf und Unnatur. Ohne die Einsicht in die Grundlagen der Empfindlichkeit und deren Anerkennung wird auf die Dauer allerdings keine Harmonie erreicht: das gilt für den empfindlichen Menschen. Daher sind Demut und Wahrhaftigkeit erstrebenswerte Tugenden. Aber erzieherische Hinweise auf diese Tugenden, auf die Bereitschaft, das Unvermeidliche und Unaufhebbare zu tragen, es hinzunehmen, werden erst dann von guter, ja bester Wirkung sein, wenn der Erzieher Verständnis zeigt und durch sein Beispiel bewiesen hat, daß er selbst Unabänderliches, Schicksalhaftes zu tragen bereit und fähig ist. Ferner, wenn der empfindliche Mensch innerlich so weit gereift ist, daß eine Aussöhnung mit dem Schicksal vorbereitet und möglich ist.

Ist die Empfindlichkeit in den Widersprüchen und Gegensätzen des Charakters, des Wesens begründet, so sind zusätzliche Belastungen, wie Tadel oder Herabsetzung gefährlich. Bei der schon erwähnten, oft verborgenen Struktur solcher Entwicklungen eine schwierige Situation. Stellt sich der an sich selbst leidende Mensch einem Erzieher oder Seelenführer in seiner „hoffnungslosen“ Lage, so wird diesem der Ernst der Situation vor allem Vorsicht nahelegen. Ein ungeschicktes Wort kann schon Anlaß werden, in die Einsamkeit zurückzukehren und vielleicht nicht mehr den Versuch zu wagen, aus ihr herauszutreten. Worauf wird man weiter zu achten haben? Veränderungen drückender, äußerer Verhältnisse vermögen sicher in manchen Fällen eine Art erster Hilfe zu erstellen. Teilnahmsvolles Anhören und rückhaltloses Aufnehmen sind unersetzliche Hilfen. Gemeint ist mit dem letzteren die Unterlassung moralischer Nutzenwendungen, solange die Konflikte noch ungeklärt, die Entscheidung noch nicht ausgereift ist. Für die Seelsorge sind empfindliche Menschen der geschilderten Art sicher kein geringes Problem. Das Gedankengut des Existentialismus, das V. E. Frankl für die Heilbehandlung erschlossen hat, vermag — christlich umgeformt — in der Auseinandersetzung mit den Charakterkonflikten manches zu klären. Sagt es doch, daß der Mensch zwar verantwortlich (frei) ist, aber nur für das, was er wirklich leisten kann, was seiner „Existenz“ entspricht, d. h. seiner einmaligen Eigenart im „hic et nunc“ (im Hier und Jetzt) der Entscheidung. „Situationsethik“ — richtig verstanden — ist durchaus christlich, denn Gott verlangt nichts Unmögliches vom Menschen: das Hinnehmen der Daseinsproblematik, so wie sie ist, der Versuch, das Bemühen mit ihr fertig zu werden, bleibt oft als einzig möglicher Weg, zum Ausgleich zu gelangen, das Leben weiter zu leben. Sicher vermag eine psychotherapeutische Behandlung in manchen Fällen zu helfen — sofern der Mensch nicht selber die Voraussetzungen der Reifung, der Einsicht besitzt.

Das Problem der „Übertragung“ ist von der Psychoanalyse zum ersten Mal in ihrer Bedeutung für die Seelsorge gesehen und der Beachtung empfohlen worden. Bei der Empfindlichkeit, die aus Gegensätzen und Widersprüchen des Charakters erwächst, ist sie wegen der Tiefe der Störungen und deren Gefährlichkeit besonders wichtig. Die Übertragung besteht in Gefühlen des Zutrauens, der Liebe, des Wohlwollens (positive Übertragung), aber ebenso des Hasses und der Abneigung (negative Übertragung). Gegenstand dieser Gefühle ist derjenige, der sich zum Zweck der Hilfe mit dem seelisch leidenden Menschen abgibt. Trotz bester Absicht ist eine „negative“ Übertragung möglich. Der empfindliche Mensch reagiert mit Abneigung und Haß, weil der Erzieher oder Seelenführer — ohne es zu wissen — die Rolle des für diesen Menschen typischen Widersachers zu spielen begann. Mancher Mißerfolg seelsorglicher Art bei „empfindlichen“ Menschen hat seinen Grund in einer negativen Übertragung, die nicht rechtzeitig erkannt und durch Aussprache und Aufklärung beseitigt wurde.

Empfindlichkeit auf Grund einer Charakterneurose ist in besonderem Maß der Religiosität bedürftig. Allerdings wird mit Recht von der Psychotherapie darauf verwiesen, daß sich der seelisch Kranke oft gerne von der Religiosität beraten und trösten lassen möchte, aber er vermag es nicht, weil er durch tiefliegende und tiefgreifende Gefühlsunstimmigkeiten und Widersprüche verspannt und deshalb unzugänglich ist. Die Schritt für Schritt erfolgende Aufhellung der Widersprüche und der mit ihnen gegebenen Konflikte, sowie deren Verarbeitung — also Entspannung und Lösung — wird eines Tages auch der Religiosität Raum geben. Der religiöse Glaube vermag dann Entscheidungen, Opfer und Verzicht motivisch zu rechtfertigen. Er vermag auch Lebenssinn und Lebenssicherheit zu vermitteln.

Empfindlichkeit von paranoider Färbung, die ihren Grund in verdrängten Schuldgefühlen hat, ist nur zu beseitigen, wenn die Schuld verstanden und reumütig gestanden wird. Wir fügen hinzu, daß ein Schuldbekenntnis wenn möglich nur vor einem Menschen geschehen sollte, der von Gott beauftragt ist zu lösen und zu heilen. Denn nur diesem Bekenntnis kann eine Lösung und Heilung folgen, die tief in die Wurzelgründe des Seins hinabreichen, eine „neue Schöpfung“ sind. Und nur diesem Bekenntnis kommt die Würde des Sakramentes und seine absolute Verschwiegenheit zu. Wir haben bereits früher auf diese Zusammenhänge verwiesen¹. Welcher Segen die Beichte für den „empfindlichen Sünder“ bedeutet, ist kaum zu ermessen. Selbst bei Kindern gibt es übrigens schon Schuldneurosen und deshalb auch die diesen eigentümliche Empfindlichkeit und Gereiztheit. Auch für das Kind gilt dann das Wort Christi: „Denen ihr die Sünden nachlaßt, denen sind sie nachgelassen. Geh hin in Frieden“.

Zu erwähnen bleibt noch, wieviel Unheil eine übertriebene, skrupulöse, ethisch ehrgeizige religiöse Erziehung anzurichten vermag, wieviel verborgenes, unnötiges Leid, wieviele Minderwertigkeitsgefühle und Lebensüberdruß sie hervorbringt. Unerfüllbare sittliche Forderungen sind an folgenschweren Empfindlichkeiten sehr häufig schuld, weil das Schuldserlebnis eine Beeinträchtigung von ganz besonderer Nachdrücklichkeit darstellt. Der ungesunde Druck des Schuldgefühls wird in der Demut des Geständnisses, der heiligen Beicht, ja schon in der demütigen Reue in der Stille des Herzens beseitigt; besser noch ist eine Erziehung, die in gleicher Weise von der Barmherzigkeit Gottes und von der Notwendigkeit und dem Genügen des guten Willens zu überzeugen weiß.

¹ Personwerdung, Stimmen der Zeit, Mai 1949.