

Lebensnah

Magazin der Klinik SGM Langenthal
N° 1 | März 2017



KLINIK SGM LANGENTHAL

Psychosomatik
Psychiatrie
Psychotherapie

30 JAHRE
Die Klinik mit dem
Plus!

Hochsensibilität

■ Hochsensibilität
als Chance
→ Seite 4

■ Persönlichkeitsent-
wicklung für Hochsensible
→ Seite 6

■ Hochsensibilität
in Arbeit und Beruf
→ Seite 9

■ Mit zarten
Saiten bespannt
→ Seite 10

Inhalt

3 Editorial

Einzigartig erschaffen

Fachberichte

4 Hochsensibilität als Chance

6 Persönlichkeitsentwicklung für Hochsensible

9 Hochsensibilität in Arbeit und Beruf

10 Hautnah

Mit zarten Saiten bespannt

11 Fachvorträge / Veranstaltungen

«Empathie – die Kunst der Einfühlung», 28.3.2017

«Bewegung als Therapie bei Depression und Burnout», 25.4.2017

«Macht in der Psychiatrie», 30.5.2017

«Musik & Poesie», Konzert mit Roswita und Band, 1.6.2017

«Einzigartig – wie Menschen denken, fühlen und handeln», 27.6.2017

«Vom Umgang mit Leid und Schmerz», 28.6.2017

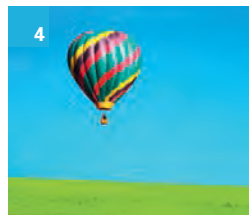
«Krisen überwinden – Perspektiven gewinnen», 29.8.2017

12 Innehalten

Ein wunderbares Geschöpf Gottes

Klinik SGM Langenthal

Die Klinik SGM Langenthal ist eine anerkannte christliche Fachklinik für Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie mit stationären und ambulanten Behandlungsangeboten. Wir behandeln unsere Patientinnen und Patienten auf der Basis einer wissenschaftlich orientierten, fachlich fundierten und menschlich engagierten Medizin. Unsere fachliche Kompetenz ist mit einem ganzheitlich-christlichen Menschenbild verbunden.



Impressum

Klinik SGM Langenthal
Weissensteinstrasse 30
CH-4900 Langenthal
Telefon +41 (0)62 919 22 11
Fax +41 (0)62 919 22 00
info@klinik-smg.ch
klinik-smg.ch

Redaktionsleitung

Dr. Jacqueline Bee
Klinik SGM Langenthal
lebensnah@klinik-smg.ch

Lektorat

Inés Flück
sprach-art, Wettingen

Bilder

Klinik SGM Langenthal
shutterstock

Druck

Druckerei Schürch AG, Huttwil
Gedruckt auf 100% Altpapier,
vollständig chlorfrei gebleicht,
FSC-zertifiziert und CO₂-neutral

Gestaltung

Himmelblau AG, Burgdorf

Kostenloser PDF-Download

«Lebensnah» erscheint
zweimal jährlich. Es steht unter
klinik-smg.ch/lebensnah als
kostenloser PDF-Download
zur Verfügung.
Auflage: 1700 Exemplare

©Klinik SGM Langenthal
Das Herunterladen des «Lebensnah» ist
ausschliesslich für den persönlichen
Gebrauch erlaubt. Verwendung und/
oder Vervielfältigung der Artikel be-
dürfen der vorgängigen schriftlichen
Genehmigung durch die Klinik SGM
Langenthal.

Bankkonto für Spenden

Credit Suisse AG
8070 Zürich
PC-Konto 80-500-4
Klinik SGM Langenthal
Weissensteinstrasse 30
CH-4900 Langenthal
IBAN CH36 0483 5042
1776 9100 3

Stiftung für ganzheitliche Medizin SGM
Mitglied u.a. von:





Editorial

Einzigartig erschaffen

Liebe Leserin, lieber Leser

Seit einiger Zeit erlebt der Begriff «Hochsensibilität» einen regelrechten Boom. Die breite Diskussion wurde massgeblich durch die amerikanische Psychologin Elaine N. Aron und ihr 1996 erschienenes Buch «The Highly Sensitive Person» angestossen. Darin prägt sie die Abkürzung HSP für Hochsensible.

Hochsensibilität ist eine Persönlichkeitseigenschaft und keine Erkrankung. Sie ist zu einem gewissen Teil genetisch angelegt, zum anderen wird sie durch die individuelle Sozialisation geformt und geprägt. Doch ist Hochsensibilität eine Chance oder eher ein Handicap? Es kommt auf die Bewertung an. Dr. med. Albrecht Seiler legt in seinem Fachbeitrag die Voraussetzungen dar, unter denen sich Hochsensibilität positiv bewerten und gewinnbringend ins Leben integrieren lässt.

Brigitte Küster-Schorr, Leiterin des Instituts für Hochsensibilität in Altstätten SG, beschreibt vier Schritte der Persönlichkeitsentwicklung für HSP. Sie sagt unter anderem, Hochsensible sollten ihre Veranlagung «als das erkennen, was sie ist: eine Stärke und eine sinnvolle Eigenschaft». Wie zentral sowohl das Bewusstsein um diese besondere Eigenschaft als auch der konstruktive Umgang

damit sind, bestätigt eine Patientin in ihrem Erfahrungsbericht. Im Arbeits- und Berufsalltag ist es für Hochsensible besonders wichtig, ihre eigenen Ressourcen und Grenzen gut zu kennen. Denn in diesem Umfeld ist der individuelle Handlungsspielraum tendenziell eingeschränkter als im Privatleben. Das macht es für HSP umso notwendiger, sich passende Freiräume und Rückzugsmöglichkeiten zu schaffen.

Ob hochsensibel oder nicht – Gott hat jeden Menschen einzigartig und wunderbar erschaffen (ungeachtet dessen, dass das Miteinander durch unsere Sündhaftigkeit immer wieder erschwert wird). Lassen wir uns nicht von der Gesellschaft vorgaukeln, es gebe ein «Normal», einen «Norm-Menschen», an dem wir uns zu orientieren haben. Gott möchte jede und jeden von uns führen und leiten, damit wir uns in unserem So-Sein annehmen, förderlich damit umgehen und ein bereicherndes Miteinander erleben können.



■ Dr. Jacqueline Bee
Redaktionsleitung «Lebensnah»



Fachbericht Psychotherapie

Hochsensibilität als Chance

■ Jeder Mensch nimmt Reize wahr. Einige erleben Eindrücke sehr differenziert, andere weniger intensiv und weniger subtil. In ihrer Reaktion auf Reize unterscheiden sich Menschen ebenso wie in der Verarbeitung von Eindrücken.

Robust – normsensibel – hochsensibel

Sensibilität ist eines von mehreren Persönlichkeitsmerkmalen. Wie bei anderen Aspekten der Persönlichkeit findet sich auch bei der Sensibilität eine grosse Bandbreite. So nehmen Menschen mit einer geringen Sensibilität bei sich selbst und in ihrer Umwelt nur stärkere Impulse wahr. Mehr als bei anderen werden äussere Reize gefiltert und haben keine Auswirkung auf Denken, Fühlen und Handeln. Andere Menschen hingegen weisen eine überdurchschnittliche Wahrnehmungsfähigkeit auf. Das bedeutet eine Flut an Eindrücken, die verarbeitet werden müssen und dem Gehirn eine grosse Leistung abverlangen. Beschreibt man Sensibilität, kann man von einer Achse ausgehen: Am einen Pol befindet sich die Robustheit, im mittleren Bereich die Normsensibilität und am anderen Ende

die Hochsensibilität. Normsensible Menschen weisen eine durchschnittliche Einfühlsamkeit, Empathie und Differenziertheit auf. Sie können ihren «Input» so regulieren, dass keine Überstimulierung entsteht. Filtert ein Mensch jedoch bei einer Vielzahl von Sinneseindrücken weniger stark, zeigt sich

Buchtipps



«Sind Sie hochsensibel?
Ein praktisches Handbuch
für hochsensible Menschen»

Elaine N. Aron, 2014,
mvg-Verlag

ISBN 978-3-86882-507-7

das oft in einer besonderen Feinfühligkeit und Differenziertheit. Eine Flut von Eindrücken gelangt zum Gehirn. Leistungsdruck, schnell zu fällende Entscheidungen oder Multitasking können diese Menschen rasch an ihre Grenzen bringen. Sie können überlastet oder überreizt und mit emotionaler Instabilität reagieren oder verschiedene Störungen zeigen. Einige Hochsensible werden dabei unsicher und ziehen sich zurück. Dann kann das Potenzial ihres differenzierten Wahrnehmens, des intensiven Nachdenkens oder ihrer besonderen Problemlösungsstrategien und Fähigkeiten in zwischenmenschlichen Belangen nicht oder nur eingeschränkt zur Entfaltung kommen.

«Es gilt, Verständnis für die eigene Persönlichkeit aufzubauen und diese zu akzeptieren.»

Hochsensibilität – was steckt dahinter?

Hochsensibilität ist seit zwei Jahrzehnten populär. Teils werden auch Begriffe wie Hochsensitivität, Hypersensibilität oder Hochreagibilität verwendet, oder man spricht von einer höheren sensorischen Verarbeitungssensitivität. Was liegt einer hohen Sensibilität zugrunde? Einige Autoren vermuten eine spezielle Veranlagung in Form qualitativer Unterschiede bei der neuronalen Verarbeitung von Reizen. Jedoch kommt auch die maximale Ausprägung des Persönlichkeitsmerkmals «Sensibilität» in Frage, also ein quantitativer Unterschied. Bei beiden Hypothesen können etwa ein Sechstel der Menschen der Kategorie «hochsensibel» zugeordnet werden.

Die Diskussion um Hochsensibilität wird kontrovers geführt; ob es sich nun um ein qualitatives oder quantitatives Phänomen handelt, mag wissenschaftlich debattiert werden, hat jedoch keine unmittelbaren Konsequenzen für Menschen mit einer hohen Sensibilität. HSP erleben einerseits einen speziellen «inneren Reichtum», gleichzeitig müssen sie ständig gegen die Reizüberflutung ankämpfen. Wahrscheinlich verhält es sich bei der Sensibilität ähnlich wie bei anderen Persönlichkeitsfaktoren: Ein Teil des Merkmals ist das Resultat genetischer und epigenetischer Einflüsse, andere Teile sind erlerntes Verhalten. Spezielle Lebensereignisse und -erfahrungen können die Sensibilität fördern. Darauf weisen Erfahrungen

mit traumatisierten Menschen hin, die oft Merkmale einer Hochsensibilität aufweisen.

Hochsensibilität: Handicap oder Chance?

Wichtiger als die Frage nach möglichen Ursachen oder der neurobiologischen Wechselbeziehung von Hochsensibilität scheint mir die Frage zu sein, wie Menschen dieses Persönlichkeitsmerkmal gewinnbringend in ihr Leben und in ihre Lebensbezüge integrieren können. Dazu gehört, das Phänomen der überdurchschnittlichen Sensibilität zu (er-)kennen und im Zusammenhang mit anderen Merkmalen zu sehen. Es gilt, Verständnis für die eigene Persönlichkeit aufzubauen und diese zu akzeptieren. Dies ist die Voraussetzung dafür, die individuellen Potenziale zu entfalten und den Umgang mit den damit zusammenhängenden Grenzen einzuüben. Beides ist eine lebenslange Herausforderung für uns alle.



■ Dr. med. Albrecht Seiler
Chefarzt

Eine hohe Sensibilität zeigt sich als

intensives Empfinden

Sinneseindrücke unterschiedlicher Qualitäten werden intensiver und differenzierter wahrgenommen als vom Durchschnitt der Menschen. Auch im psychosozialen Bereich können Emotionen und Befindlichkeiten anderer differenzierter wahrgenommen werden.

intensives Erleben

Eindrücke werden sehr gründlich und differenziert verarbeitet und gespeichert. Eine hohe Sensibilität kann sich in Form unverhältnismässig starker Reaktionen auf äussere und innere Reize zeigen.

Eine Vielzahl von Sinneswahrnehmungen und deren intensive Verarbeitung kann einen Menschen anhaltend beschäftigen und überfordern – oder aber stimulieren und befähigen.



Gastbeitrag

Persönlichkeitsentwicklung für Hochsensible

■ Hochsensibilität ist ein Persönlichkeitsmerkmal, das erkannt, angenommen und eingesetzt werden will. Doch viele hochsensible Personen leiden an ihrer besonderen Veranlagung – daran, anders zu sein als andere. Sie reagieren gekränkt, verletzt und ziehen sich zurück. Wie gelingt es Betroffenen, Hochsensibilität als Stärke und sinnvolle Eigenschaft zu erleben und sie in die eigene Persönlichkeit zu integrieren?

«Mimose», «Sei nicht immer so empfindlich», «Wie willst du draussen in der (harten) Welt bestehen, wenn du immer gleich beleidigt bist?», «Du bist vielleicht kompliziert», «Weichei» – die Bezeichnungen und Bemerkungen, mit denen sensible Menschen in unserer Gesellschaft konfrontiert und belegt werden, sind nicht gerade schmeichelhaft. Zu verankert sind Vorstellungen

von Kraft und Stärke, von «Machertum» und «Powerfrauen», von tatkräftigen Energiebündeln, die ihr Leben und sich selbst jederzeit im Griff haben. Da wird eine weichere Gangart, ein feines, verletzliches, eben sensibles Wesen schnell mit Schwäche gleichgesetzt – und wer möchte schon schwach erscheinen?

Ausgangslage

Menschen kommen mit verschiedenen Persönlichkeitsmerkmalen auf die Welt. Die Veranlagung der Hochsensibilität kann eines davon sein. Wie immer, wenn man versucht, etwas Wesentliches zu unterdrücken, zu verleugnen oder nicht wahrhaben zu wollen, wird sich dieses Merkmal dennoch einen Weg suchen, um an die Oberfläche zu kommen und sichtbar zu werden. Oft geschieht das in einer Art und Weise, die den Betroffenen nicht nützlich ist und sich als Verletztheit, Gekränktsein oder vehementes Abgrenzen nach aussen zeigt. Das ist häufig die Ausgangssituation, wenn hochsensible Menschen in meine Beratung kommen.

«Ich sehe in der Hochsensibilität eine Gabe, zu der sie jedoch nur dann wird, wenn es gelingt, sie nutzbringend in die eigene Persönlichkeit zu integrieren.»

Durch manchmal jahrzehntelange Erfahrungen, viel wahrzunehmen und zu spüren, aber damit oft auf Ablehnung oder gar Kritik zu stossen, haben die Betroffenen sozusagen Narben auf ihrer Seele erhalten. Sie haben das Gefühl, sie seien anders als andere, und so, wie sie sind, sei es irgendwie nicht in Ordnung – wobei nicht klar ist, wie sie denn sein müssten, damit sie in ihrem Umfeld und in der Gesellschaft ihren Platz bekommen. Denn eines ist klar: Man kann versuchen, seine Veranlagung zu verleugnen und sich stärker geben, als man ist; weggehen wird die Hochsensibilität deswegen aber nicht. Dementsprechend formulieren die meisten Klienten als Ziel der Beratung oder Therapie, einen stimmigen Umgang mit ihrer Hochsensibilität zu finden.



1. Schritt: Beobachten als Beginn jeder Veränderung

Wie kann das gelingen? Hochsensible verfügen über ein hochirritierbares Nervensystem, das sie innere Reize (Gedanken, Gefühle, Befindlichkeiten) und äussere Eindrücke (Geräusche, Gerüche, Kontakte etc.) wie durch einen Verstärker empfinden lässt. Buchstäblich alles kann das hochsensible Nervensystem so nachhaltig in Schwingung versetzen, dass die Betroffenen Reaktionen wie Gereiztheit, Fahrigkeit, Konzentrationsverlust, extreme Stimmungsschwankungen oder sogar regelrechte Blackouts zeigen.

Ich denke, für einen bewussten und nutzbringenden Umgang mit seiner Hochsensibilität ist es notwendig, sich zunächst gut zu beobachten. Was genau stresst mich? Gibt es Unterschiede in meinem Befinden über den Tag verteilt? Wie reagiert mein Nervensystem, wenn ich viele Termine habe? Wie viel Regenerationszeit brauche ich? Solche Fragen können helfen, sich selbst besser zu verstehen und der individuellen Ausprägung der hochsensiblen Veranlagung auf die Spur zu kommen. Ein Protokoll oder ein Tagebuch, über vier bis sechs Wochen geführt, kann helfen, mehr Klarheit und Orientierung zu erhalten. Dies hat nichts mit Egozentrik oder einer narzisstischen Selbstbespiegelung zu tun, sondern ist eine Bewusstseinsbildung für das eigene Empfinden, also die Basis für jegliche Persönlichkeitsentwicklung.

«Sie haben das Gefühl, sie seien anders als andere, und so, wie sie sind, sei es irgendwie nicht in Ordnung.»

2. Schritt: Wahrnehmen/Fühlen

Ist man sich erst einmal auf die Spur gekommen und weiss um die potenziellen Stressoren und ihre Auswirkungen auf den eigenen Organismus, kann man in einem nächsten Schritt die Wahrnehmungen und Gefühle sortieren. Was empfinde ich genau, wenn ich mit dieser oder jener Person zusammen bin? Bei wem fühle ich mich nach einem Zusammensein gestärkt, bei wem geschwächt? Und woran liegt das genau? Sich aktiv mit seiner Hochsensibilität auseinanderzusetzen, bedeutet mitunter auch ein Aufräumen in den Beziehungen. Empfindungen ernst zu nehmen, ist



ein wichtiger Schritt hin zum kompetenten Umgang mit der eigenen Hochsensibilität. Die meisten Hochsensiblen versuchen, sich sehr stark an ihre Umgebung anzupassen. Das gelingt auch zu einem gewissen Grad, und man kann darin durchaus eine Ressource sehen, aber leider verlieren sie dabei oft den Bezug zu ihren eigenen Bedürfnissen. Diesen Kontakt wiederherzustellen, ist ein Kernaspekt in Beratung und Therapie.

«Empfindungen ernst zu nehmen, ist ein wichtiger Schritt hin zum kompetenten Umgang mit der eigenen Hochsensibilität.»

3. Schritt: Denken

Nach dem Schritt Wahrnehmen/Fühlen kommt das Denken: Was möchte ich ändern? Was soll so

bleiben? Welche Menschen möchte ich mehr in mein Leben einladen, welche weniger? Gibt es etwas, eine Vision oder ein Projekt, das ich gerade deshalb, weil ich hochsensibel bin, einbringen kann? Wie könnte es aussehen? Oft haben hochsensible Menschen insgeheim viele ethisch motivierte Vorstellungen und machen sich Gedanken darüber, was der Gesellschaft nützen könnte. Sie brauchen ein wenig Mut und etwas Risikobereitschaft, um diesen Ideen Gestalt zu verleihen.

4. Schritt: Handeln

Wichtig ist, nach diesen Überlegungen ins Handeln zu kommen. Grundsätzlich gehe ich davon aus, dass nichts in der Welt ohne Sinn ist. Es muss also einen Sinn haben, dass es so viele hochsensible Menschen gibt (immerhin geht man von 15 bis 20 Prozent aus).

Ich sehe in der Hochsensibilität eine Gabe, zu der sie jedoch nur dann wird, wenn es gelingt, sie nutzbringend in die eigene Persönlichkeit zu integrieren: durch Beobachten, Wahrnehmen, Fühlen, Denken und schliesslich Handeln.

Hochsensible haben viel zu geben, wenn sie sich ernst nehmen, mit alten Verletzungen aufräumen und ihre Hochsensibilität als das erkennen, was sie ist: eine Stärke und eine sinnvolle Eigenschaft.



■ Brigitte Küster-Schorr

Leiterin Institut für Hochsensibilität IFHS und Autorin

Buchtipps



«Hochsensibilität – Empfindsamkeit leben und verstehen»

Brigitte Schorr, SCM Hänssler Verlag, 2016, 7. Auflage

ISBN 978-3-7751-5336-2



«Hochsensible in der Partnerschaft»

Brigitte Schorr, SCM Hänssler Verlag, 2015, 2. Auflage

ISBN 978-3-7751-5572-4

Fachbericht Hochsensibilität in Arbeit und Beruf

Balance finden zwischen Über- und Unterforderung

■ Hochsensible Personen verfügen über besondere Gaben. In gewissen Situationen verhalten sie sich anders als andere – das gilt auch für den Arbeits- und Berufsalltag. Wie kann es ihnen gelingen, auch in diesem Umfeld eine gesunde Balance zu finden?

Hochsensibilität macht vor den Toren der Arbeits- und Berufswelt nicht halt. Die folgenden berufsspezifischen Aspekte können sowohl für HSP selbst als auch für Arbeitskolleginnen und -kollegen sowie Vorgesetzte eine Hilfestellung für eine konstruktive Zusammenarbeit bieten.

Hochsensible Personen

- sind sehr begeisterungsfähig und verfügen über vielseitige Interessen.
- denken in grösseren Zusammenhängen und sind in der Lage, komplexe Situationen rasch zu erfassen.
- erkennen aufgrund der ausgeprägten Empathie und der damit verbundenen sehr differenzierten psychosozialen Wahrnehmung besondere (z. B. negative) Stimmungen im Team sehr schnell.
- haben ein ausgesprochenes Qualitätsbewusstsein, tendieren zum Perfektionismus und stehen damit in Gefahr, auszubrennen.
- sind ausgesprochen zuverlässig und gewissenhaft. Sie haben Mühe, mit Unverbindlichkeiten umzugehen.
- zeichnen sich durch einen ausgeprägten Altruismus (Selbstlosigkeit) aus; die Unterscheidung zwischen Eigen- und Fremdverantwortung ist für sie besonders wichtig.
- können aufgrund ihres ausgeprägten Gerechtigkeitssinns Ungerechtigkeiten nur schwer ertragen.
- setzen aufgrund ihres Harmoniebedürfnisses alles daran, Konflikte rasch zu bereinigen.
- benötigen ein möglichst ruhiges Arbeitsumfeld (z. B. ohne Hintergrundmusik) und längere Regenerationsphasen. (Besonders für Familienfrauen/-männer kann das Schaffen von regelmässigen Ruhephasen eine Herausforderung darstellen.)



Ihre Stärken werden HSP am ehesten in einem Umfeld entfalten können, in dem sie sich in ihrem Anderssein akzeptiert fühlen und das ihnen den Spielraum lässt, gewisse Arbeitsbedingungen an ihre Bedürfnisse anzupassen. Wegen den meist weniger beeinflussbaren Umständen sind HSP im Beruf besonders gefordert, eine gesunde Balance zwischen Über- und Unterforderung zu finden.

Wenn Sie hochsensibel sind oder mit HSP zusammenarbeiten, ist es wichtig, sich mittels (Fach-) Literatur zu informieren. Ein gutes Hintergrundwissen, gekoppelt mit einer offenen, konstruktiven Kommunikation, sind (auch hier) Grundpfeiler für eine gelingende Zusammenarbeit.



■ **Dr. Jacqueline Bee**
Soziale Verhaltenswissenschaftlerin
und Theologin

Hautnah – Erfahrungsbericht

Mit zarten Saiten bespannt

■ Zu erfahren, dass man hochempfindlich ist, kann eine grosse Entlastung sein. Endlich kann man das Anderssein einordnen und lernen, konstruktiv und gewinnbringend damit umzugehen und seinen Platz im Leben finden.

Seit etwas mehr als 35 Jahren lebe ich als hochempfindliche Person. Meine Mutter meinte, ich hätte Spannungen zwischen meinen Eltern gespürt, noch bevor sie selbst sie wahrgenommen hatten. In der Schule fühlte ich mich oft schlecht und ging nicht so gerne hin. Ich hatte Mitleid mit einer ungenügenden Schülerin oder litt darunter, wenn andere Streit hatten, auch wenn ich mit den meisten gut auskam.

Im Gymnasium und während des Studiums nahm mich die Lektüre gewisser Bücher und das Schreiben von Arbeiten dermassen mit, dass ich mich emotional erschöpft fühlte. Ich wünschte mir anschliessend nur noch eines: Ferien.

In Gesprächen stellte ich immer wieder fest, dass ich offensichtlich mehr wahrnahm als die meisten anderen. Doch erst als ich ein Buch über Hochempfindlichkeit las und einen Test ausfüllte, wurde mir klar, dass ich zu den hochempfindlichen Menschen gehöre.

Neben den anstrengenden Seiten eines Lebens als feinfühligere Person gibt es aber auch die ausserordentlich bereichernden. So konnte mich der Anblick eines schönen Gemäldes, der Geruch von leckerem Gewürz, der Klang einer fremden Sprache, die wundervollen Klänge von Musik, das Streicheln des weichen Fells einer Katze oder das erhabene Gefühl, mit dem Snowboard durch einen frisch verschneiten Hang zu gleiten, schon als Kind und Teenager auf eine Art und Weise beglücken und zugleich fesseln, wie es kaum in Worte zu fassen ist.

Die überaus intensive Sinneswahrnehmung führt dazu, dass ich als hochempfindliche Person mehr Informationen verarbeiten muss als andere. Besonders wenn ich emotionale Lasten für andere trage und einer Umgebung mit vielen Sinnesrei-

zen ausgesetzt bin, benötige ich Zeit und die richtigen Strategien, um mich zu erholen.

«Neben den anstrengenden Seiten eines Lebens als feinfühligere Person gibt es aber auch die ausserordentlich bereichernden.»

Vor ungefähr zwei Jahren kehrte ich mit meiner Familie nach mehreren Jahren in Afrika durch Umstände gezwungen in die Schweiz zurück. Ich war physisch und psychisch am Ende. Ich kam in das Ambulatorium der Klinik SGM Langenthal. Durch die Therapie lernte ich vor allem, Grenzen zu setzen, eigene Grenzen zu respektieren und einzuhalten und mich dabei nicht schlecht, sondern normal zu fühlen! Ich frage mich öfter, ob das, was ich fühle, auch tatsächlich etwas mit mir zu tun hat und ob ich Verantwortung übernehmen muss oder nicht; ich treibe wieder Sport und sage häufiger Nein. Gleichzeitig schätze ich die schönen Seiten meiner intensiven Wahrnehmung, und es kommt nicht selten vor, dass meine Nächsten auch davon profitieren.

Name der Redaktion bekannt



Fachvorträge / Veranstaltungen in der Klinik SGM Langenthal

Zu den folgenden Veranstaltungen laden wir Sie herzlich ein:

■ Fachvortrag

Dienstag, 28. März 2017

17.00 – 18.00 Uhr

**«Empathie –
die Kunst der Einfühlung»**

Dr. phil. Roger Schmid

■ Fachvortrag

Dienstag, 25. April 2017

17.00 – 18.00 Uhr

**«Bewegung als Therapie bei
Depression und Burnout»**

PD Dr. med. Johannes Beck

■ Fachvortrag

Dienstag, 30. Mai 2017

17.00 – 18.00 Uhr

«Macht in der Psychiatrie»

Dr. med. Ingo A. Büschel

■ Konzert

Donnerstag, 1. Juni 2017

19.00 – 20.15 Uhr

**«Musik & Poesie»
Konzert mit Roswita und Band**

Unplugged – ohne Verzerrer und Schlagzeug – passen die inspirierenden Songs, Mundartlieder und Chansons von Roswita Schlatter wunderbar zu einem Konzertabend. Das Programm wird mit Poesie oder einer Lied-Geschichte untermalt. Die Lieder sind inspiriert vom Leben – mal fröhlich rockig, mal voller Rhythmus oder nachdenklich.

■ Fachvortrag

Dienstag, 27. Juni 2017

17.00 – 18.00 Uhr

**«Einzigartig – wie Menschen
denken, fühlen und handeln»**

Dr. med. Albrecht Seiler

■ Seelsorgeanlass

Mittwoch, 28. Juni 2017

19.00 – 21.00 Uhr

**«Vom Umgang mit Leid und
Schmerz»**

Jens Kaldewey (Theologe) und Kathi Kaldewey (Erwachsenenbildnerin), beide mit langjähriger Erfahrung in psychologischer Beratung und Erwachsenenbildung, geben uns Impulse zum Thema Leid im Leben des Glaubenden: «Der Christ in der Wüste», «Wenn Gott sich verdunkelt», «Überlebensstrategien». Tim Winkler gibt uns Hoffnung aus seinen Erfahrungen als Seelsorger in der Klinik weiter.

Wir freuen uns auf einen Abend mit viel Ermutigung!

Christina Bardill und Tim Winkler
Seelsorgeteam

■ Fachvortrag

Dienstag, 29. August 2017

17.00 – 18.00 Uhr

**«Krisen überwinden –
Perspektiven gewinnen»**

Monika Graf-Diener

Die Veranstaltungen sind öffentlich. Eintritt frei.
Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Veranstaltungsort:

Klinik SGM Langenthal, 3. OG, Saal «Rubin»,
Weissensteinstrasse 30, CH-4900 Langenthal,
info@klinik-sgm.ch, Telefon +41 (0)62 919 22 11

Vorschau «Lebensnah» 2/2017 Sozialkompetenz

Soziale Fertigkeiten gehören zu den überfachlichen Kompetenzen und sind für ein gelingendes Miteinander unabdingbar – sowohl im Beruf als auch privat. Doch über welche Fertigkeiten und Eigenschaften verfügen sozial kompetente Menschen? Kann man sich diese aneignen und, wenn ja, wie? Erfahren Sie mehr über dieses interessante Thema in der nächsten Ausgabe des «Lebensnah».



KLINIK SGM LANGENTHAL

Psychosomatik
Psychiatrie
Psychotherapie

Innehalten

Ein wunderbares Geschöpf Gottes

«Denn du hast meine Nieren bereitet und hast mich gebildet im Mutterleibe. Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin.»

Psalm 139,13–14

Klinik SGM Langenthal
Weissensteinstrasse 30
CH-4900 Langenthal
Telefon +41 (0)62 919 22 11
Fax +41 (0)62 919 22 00
info@klinik-sgm.ch
klinik-sgm.ch

