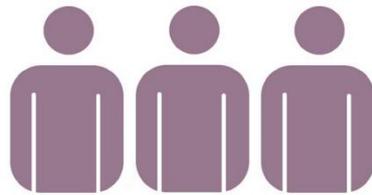


Matthias Wiese

# Schon immer anders

Hochsensible Leben



Leseprobe mit 2 Interviews aus dem Buch...

Mehr Infos dazu gibt es auf meiner Homepage [www.hochsensibel-test.de](http://www.hochsensibel-test.de)

Viele Grüße und bis bald, Stefan Kunkat

---

## Binchen

Ich bin 53 Jahre alt, zum dritten Mal verheiratet und habe aus zweiter Ehe zwei bereits erwachsene Kinder. Meine Tochter ist 22 Jahre alt. Sie hat mich Ende November 2013 zur Omi gemacht und ist auch hochsensibel. Mein 21-jähriger Sohn Tristan nicht. Ich habe zwei Schwestern. Wer aus meiner Familie sonst noch hochsensibel ist, kann ich nicht sagen. Ich denke, dass es mein vor 19 Jahren verstorbener Vater war.

Ich hatte in der Familie immer eine Außenseiterstellung. Meine Kindheit war nicht wirklich schön für mich. Sie gestaltete sich sehr schwierig, da meine Eltern so kompliziert waren. Sie waren wohl auch psychisch instabil. Ich habe viel Angst erlebt und bin schon mit 19 Jahren, sobald ich konnte, zu Hause ausgezogen.

Was aus mir geworden ist, habe ich nur mir selbst zu verdanken. Ich bin im Norden aufgewachsen. Ich wohnte 25 Jahre lang in Lübeck, bin danach beruflich bedingt nach Hamburg gezogen. Dort habe ich ebenfalls 25 Jahre gelebt und meine Kinder groß gezogen. Seit 3 Jahren lebe ich in Leipzig. Ich hatte im Internet einen Mann kennen gelernt, der aus Leipzig kommt. Nach 4 Jahren Wochenendbeziehung habe ich im Alter von 50 Jahren den Schritt gewagt, meinen Lebensmittelpunkt um 400 km zu verlegen. Ich kann also auch sehr mutig sein und etwas Neues wagen. Auch wenn es mich sehr viel Kraft gekostet hat und immer noch kostet. Dies war mir bereits vorher klar. Wir hochsensiblen Menschen stricken ja unsere Gedankenketten schon vorab sehr ausführlich und weit greifend.

Ich lebe im Vorort zur Stadt. Das finde ich am schönsten. Wenn ich möchte, bin ich schnell in der Stadt und lebe dennoch relativ ruhig. Ich hatte in meinem erwachsenen Leben immer wieder Wohnungswechsel. Zu viele, denn ich habe gerne Gewohntes um mich. Am glücklichsten war ich, wenn ich die pure Natur immer in greifbarer Nähe hatte. Das habe ich momentan auch. Ich kann zu Fuß in 15 Minuten an einem großen See sein oder fantastische Fahrradtouren von zu Hause aus beginnen. Das bringt für mich eine hohe Lebensqualität mit sich. Die Natur und die Eindrücke, die ich aufnehme, sauge ich auf. Das gibt mir sehr viel Kraft zurück, denn der Alltag einer hochsensiblen Person kann sehr anstrengend sein.

Ich singe leidenschaftlich gerne. Ich habe eine klassisch ausgebildete Sopranstimme. Da ich aber erst im Erwachsenenalter Unterricht nehmen konnte, war es mir verwehrt, meinen Gesang in einen Beruf zu bringen. Ungeachtet dessen bezweifle ich, dass ich dies tatsächlich gewollt hätte. Mir wurde gesagt, ich hätte gesanglich viel erreichen können, wenn ich zeitiger ausgebildet worden wäre. Das Wort „Oper“ fiel in diesem Zusammenhang. Diese Rückmeldung freut mich, wenngleich ich es nervlich niemals ausgehalten hätte, stets auf einer Bühne zu stehen. Mein Lampenfieber killt mich. Dennoch brauche ich immer wieder -3 bis 4 Mal im Jahr - den Kick. Ich singe im Chor und darf dort Solo singen. Das tut mir gut. Auch wenn in den Wochen vorher das Bevorstehende ein Thema bei mir ist und ich nervös bin.

Musik, Kunst und gutes Essen sind für mich lebensnotwendig. Ich verwende viel Zeit mit Kochen und Backen. Ich grübele immer darüber, was ich essen werde. Das ist niemals unbedeutend. Ich kann gar nicht verstehen, wie dies manchen Menschen so egal ist. Wenn ich hungrig bin, bin ich nicht mehr zu genießen. Da kenne ich keinen Spaß. Kunst zu sehen oder zu hören gibt mir viel. Ich habe viele Bilder zu Hause und betrachte diese auch immer wieder gern. Ich umgebe mich mit für mich schönen Dingen. Farbe ist wichtig. Ich liebe es, mich farbig zu kleiden und lege viel Wert darauf, dass alles gut aufeinander abgestimmt ist.

Leider begegnen mir immer wieder Menschen, die wenig tolerant und kleingeistig sind. Viele Menschen langweilen mich sehr. Oberflächliche Gespräche, von einem Thema zum anderen wechselnd, ermüden und frustrieren mich. Ich habe gerade einen Gedanken zu einem Thema, da ist schon das nächste dran. Obwohl ich noch gar nicht fertig bin. Wie öde. Genauso unbefriedigend ist es, wenn Leute beim Reden kein bisschen tiefer gehen und nur an der Oberfläche kratzen. Ich werde immer radikaler dabei, mich aus solchen Situationen auszuklinken. Mit solch einem „rumdödeln“ will ich keine Zeit mehr vertrödeln.

Ich selbst bin immer ehrlich und sehr offen. Ich kann auch über meine Schwachstellen sprechen. Ich habe eine hohe Erwartung an andere, werde aber oft nicht so wirklich verstanden. Ich ticke eben als hochsensible Person ganz anders als „Normalos“. Das ist nicht nur verletzend, sondern macht innerlich sehr einsam. Ich bin jetzt in einer HSP-Selbsthilfegruppe, um andere Hochsensible kennen zu lernen. Ich kann noch nicht sagen, ob ich dort finde, was ich suche.

Beruflich mache ich etwas sehr nüchternes. Ich bin kaufmännische Angestellte. Ich habe mich aber mit der Tätigkeit arrangiert, es ist okay. Ich bin sehr strukturiert am Arbeitsplatz, sehr verlässlich und gewissenhaft, mag aber keinen Stress haben. Der kostet mich extrem viel Energie.

### **Wie kamst Du darauf, dass Du hochsensibel sein könntest?**

Dass ich anders ticke, hatte ich schon lange bemerkt. Nur benennen konnte ich es nicht. Ich dachte immer, ich sei schwierig, nicht richtig. Daher hatte ich mich sehr bemüht, bloß nicht aufzufallen. Ich wollte doch so sein wie alle anderen, mein Leben lang. Meine Tochter brachte mich darauf. Wir schreiben uns jeden Tag Emails, weil sie weit weg in Abu Dhabi lebt. Ich habe ihr von Erlebnissen geschrieben und wie verletzt ich wieder vom Verhalten anderer war. Ich betitelte mich halb scherzend, halb traurig als „Weichei“. Sie schrieb dann zurück: „Mami, Du bist kein Weichei, Du bist hochsensibel. Schau mal bei [www.zartbesaitet.net](http://www.zartbesaitet.net) nach“. Das tat ich. Ich las und las, machte den Test und bestellte das Buch von Georg Parlow. Der Test war ganz eindeutig und was ich las, war wie eine Offenbarung für mich. Das war ja ich, über die dort geschrieben wurde. Wow, endlich ein Begriff und Wahrheit und kein Verstecken mehr. Für mich erklärte sich auf einmal ganz, ganz Vieles. Ich konnte mich begreifen. Ich musste mir nicht länger dafür böse sein, dass ich nicht so bin wie die meisten. Auch die Erkenntnis, dass ich ganz intuitiv bereits ein gutes Selbstmanagement entwickelt hatte, freute mich total. Gleichzeitig war da aber

auch ein Gefühl von Hilflosigkeit nach dem Motto „und was fange ich jetzt damit an?“ Ich habe alle Tests gemacht, die ich finden konnte. Alle. Und alle in Abständen mehrmals, um mir immer wieder die Bestätigung zu geben: ja, es stimmt, Du bist eine hochsensible Person.

### **Woran machst Du Deine Hochsensibilität fest?**

Ich bin einfach viel empfindlicher als andere. Erschöpfung kann unmittelbar einsetzen. Die Vorwarnphase ist ganz kurz. Nehmen wir einmal an, ich bin in der Stadt. Weil ich dort shoppen und unter Menschen sein will. Dann geht es nach etwa ein- bis eineinhalb Stunden los, dass ich mich wie aus dem Wasser gezogen fühle. Von Hundert auf Null. So fix und fertig. Erschöpft, als läge ein zentnerschwerer Stein auf meiner Brust. Alles was ich denke und will lautet: „ich muss da raus“. Es macht mich aggressiv, wenn ich das nicht kann, weil ich beispielsweise zusammen mit einem anderen in der Stadt bin und dieser noch länger bleiben will.

Grelles Licht, besonders Oberlicht, stört mich total. Das ist mir viel zu hell. Und von oben. Iggittiggitt. Das muss aus und zwar schnell. Wohl fühle ich mich bei indirektem Licht, lieber zu dunkel als zu hell.

„Musikgedudel“ während einer Unterhaltung geht nicht. Das macht mich nervös. Ich möchte Musik hören oder reden, nicht beides gleichzeitig.

Ich kann keinen Hunger ertragen. Mir wird richtig schlecht, wie bei einem Diabetiker, obwohl ich keiner bin. Essen ist ganz wichtig. Dabei ist es nicht egal, was ich esse. Ich muss wirklich Lust auf das haben, was ich esse. Ich verwende viel Zeit darauf, mir zu überlegen, was ich denn essen möchte. Es muss geschmacklich für mich passen. Das Verspeisen selbst zelebriere ich auch. Hmmm, welch ein Genuss das sein kann. Mein Mann sagt, er kenne niemanden, der sein Essen so genießen würde wie ich. Man sähe es mir an. Ich lasse mir viel Zeit dabei. Ich bin immer die Letzte, die fertig ist.

Auch gute Düfte oder etwas Schönes zu visualisieren ist mir wichtig. Ich erfreue mich an Kleinigkeiten, die ich sehe. Ich kann aber ebenso sehr niedergeschlagen werden, wenn ich Elend und Zerstörung sehe. Deshalb kann ich nicht wie andere Menschen fernsehen oder Kinofilme schauen. Ich muss da selektieren. Möglichst keine Gewalt und Brutalität, sonst bin ich danach noch über Stunden total fertig und aufgeregt.

Das Lesen ist eine fantastische Sache. Ich tauche ab in eine andere Welt. Ich brauche aber totale Ruhe dafür. Dann kann ich eine spannende andere Wirklichkeit haben und diese auch nach dem Lesen im Kopf weiter spinnen. In der Fantasie kann ich andere Leben leben und in andere Welten abtauchen. Das Lösen daraus ist wiederum schwer und braucht seine Zeit. Die Entspannung, die ich daraus ziehe, ist enorm. Sie gelingt mir jedoch nicht mit jedem Buch.

Ich habe einen ausgeprägten Gerechtigkeitssinn. Als Kind habe ich die Gummibärchentüte mit meiner Schwester teilen müssen. Also wurden alle Bären nach Farben sortiert und dann geteilt. Ging die Zahl nicht auf, wurde der eine übrig gebliebene Bär auch noch durch zwei geteilt. Das war ganz wichtig. Heute teile ich zwar keine Gummibärchentüten mehr, aber ich habe bei meinen Kindern sehr darauf geachtet, dass alles ganz fair aufgeteilt wurde. Jedes Kind bekam gleich viel Zuwendung, Geschenke pp. Über Ungerechtigkeiten kann ich mich aufregen und immens zornig werden. Da kann ich mich auch nicht wieder beruhigen, da werde ich zum Kämpfer auch für andere.

Ich bin sehr aufmerksam und sehe meinem Gegenüber die Stimmung an. Ich fühle Stimmungen anderer im Raum. Das hat Auswirkungen auf mein Wohlfühl. Mir kann man da auch nichts vormachen. Ich merke, wenn mich jemand anlügt. Ich meide jetzt Menschen, die es nicht gut mit mir meinen. Wenn ich trotzdem solchen Situationen ausgesetzt bin, etwa am Arbeitsplatz, wo ich nicht ausweichen kann, beeinflusst das meine Stimmung sehr. Ich kann es nicht vertragen, wenn man unfreundlich zu mir ist. Das nehme ich sehr persönlich. Eigentlich könnte es mir ja bei Idioten völlig egal sein, ist es aber nicht. Ich finde es unfair und ungerecht, wenn ich weder etwas Falsches gesagt oder getan habe. Das kann mich dann lange beschäftigen, bis in die Nacht und mich wenig schlafen lassen.

Ich kann nicht mit anderen Menschen in einem Raum schlafen. Doch ich kann, aber sehr schlecht. Ein Beispiel: Ich war auf einer Chor-Freizeit, untergebracht in 4-Betten-Zimmern. Ich kannte die einzelnen Zimmerbewohner schon, aber sie waren mir nicht wirklich vertraut. Also konnte ich mich nicht entspannen und schlief so gut wie nicht. Nach zwei durchwachsenen Nächten war ich total groggy und brauchte Tage, um wieder aufzutanken. Also mache ich das heute nicht mehr so. Entweder bekomme ich ein Einzelzimmer oder ich fahre nicht mit. Oder ich fahre zur Nacht nach Hause, wenn es die Entfernung erlaubt. Ich sorge da jetzt für mich.

Auch mit meinem Partner kann ich nicht gut in einem Bett schlafen. Das macht mich traurig, es ist aber so. Deshalb schlafe ich jetzt alleine. Atem- und Bewegungsgeräusche - auch nur ganz leichte - lassen mich immer wieder hochschrecken. Liegt ein Arm um meine Taille und der Finger zuckt ein bisschen, werde ich wahnsinnig. Wird mir der Atem in den Nacken gepustet beim Ausatmen, könnte ich irgendwann schreien. Ich kann dann richtig hysterisch werden, weil ich müde bin und schlafen will und „man mich nicht lässt“.

Musik hören, tanzen oder singen mit einem anderen im Raum, wenn auch noch so vertraut, geht für mich nicht. Das ist nicht intim genug für mich, um mich mit solchen - für mich ganz persönlichen - Sachen zu beschäftigen. Ich habe jetzt ein eigenes Zimmerchen. Hierhin kann ich mich zurückziehen. Wenn „Bitte nicht stören“ an der Tür hängt, dann gilt genau das. Ich bin gerne alleine. Nicht pausenlos, aber es ist dennoch eine super gute Sache.

## **Über welche Aspekte Deiner Hochsensibilität freust Du Dich?**

Meine Gabe, die Stimmungen anderer aufzufangen, ist sehr positiv für mich. Da ich als gute Zuhörerin auch zwischen den Worten höre. Man öffnet sich mir dann sehr. Ich merke, wie es anderen gut tut, dass da eine ist, die zuhört, die gezielt fragt und die einfach da ist. Mir erzählen Menschen ihre Sorgen und Nöte. Ich merke an den Reaktionen, dass man mich deshalb schätzt. Allerdings mache ich das nur bei Menschen, die etwas in mir anrühren.

Kinder gehen schnell auf mich zu und zeigen mir ihre Zuneigung. Ich habe gegenüber Kindern keine Hemmschwelle, wie so viele andere Erwachsene, die nicht mehr so recht wissen, wie sie mit Kindern kommunizieren sollen. Mir fällt das ganz leicht. Ich weiß auch noch genau, wie man sich als Kind fühlt. Genauso ist es mit Teenagern. Die werden so oft wie lästige Insekten behandelt, weil sie laut und doof sein können. Ich sehe aber die Not, die sie haben. Noch so hin und her gerissen zu sein. Ich sehe, wie sie darunter leiden, dass man sie nicht für voll nimmt. Ich nehme sie ernst, wahrscheinlich ist es das. Ernst genommen zu werden und dass da eine ist, die nicht gleich vorverurteilt. Ja, das ist eine Stärke von mir, das Gespür für andere.

Ich durchschaue andere einfach. Ich sehe, was aufgesetzt ist. Ich sehe die Unsicherheit, die Verklemmtheit. Das rührt Mitleid bei mir an. Es gibt auch unangenehme Eigenheiten, die ich nicht mag. Dann lasse ich Menschen auch links liegen.

Ich freue mich einfach, dass ich vieles sehr intensiv aufnehme. Das Glück hat ja nicht jeder. Wie schade! Gerüche können Genüsse sein, hinsehen kann Gutes sehen bedeuten, fühlen kann Schönes fühlen bedeuten, schmecken kann Genuss sein. Hören können kann der höchste Genuss sein, wenn man wunderschönen Stimmen lauschen kann und herrliche Kompositionen hören darf. Die dunkle Seite gibt es natürlich auch, wenn es zu viel wird oder es das Falsche ist. Dies für sich zu selektieren und sich das Beste dabei zu nehmen ist die Kunst.

## **Siehst Du für Dich Möglichkeiten, die Aspekte die Dir eine Freude sind im Alltag noch häufiger hervortreten zu lassen?**

Ja der Alltag laugt zu sehr aus. Das kostet so viel Energie und Zeit, um sich zu regenerieren. Es bleibt leider zu wenig Zeit für die „guten“ Dinge. Ich habe schon öfter überlegt, ob ich nicht meinen Beruf aufgeben sollte, weil sich dort so viele unsensible Menschen sammeln. Ich könnte in einem sozialen Beruf mit Kindern viel zufriedener sein. Als meine Kinder klein waren, arbeitete ich sieben Jahre lang im Pädagogikbereich. In der Grundschule als Betreuungskraft und in der Musikschule für die musikalische Früherziehung mit Kindergartenkindern. Das hat mir viel Freude gemacht. Ich hatte aber in beiden Fällen nur eine Teilzeitstelle. Allein im Haushalt, mit zwei halberwachsenen Kindern, musste ich irgendwann wieder richtig Geld verdienen. Es ist in Deutschland sehr schwer, ohne entsprechende Berufsausbildung

und Abschluss den Job zu wechseln. Das Ganze ist gedanklich noch nicht richtig ausgereift bei mir. Ich wäre auch gerne selbstständig, mit einem Geschäft, welches Café und Laden in einem wäre. Da hätte ich mit Menschen zu tun und wäre mein eigener Chef. Ich befürchte aber, dass ich dies kräftemäßig nicht mehr packe.

Hinsichtlich meiner Naturverbundenheit nutze ich schon jetzt meine Freizeit für entsprechende Aktivitäten. Ich gehe fast jedes Wochenende wandern. Im Wanderverein, in einer Gruppe mit netten Leuten. Das ist richtig gut für mich und bereichert mein Leben schon sehr.

Ich finde mein Leben eigentlich ganz gut. Ich bin zufrieden und Sorge für mich. Vor ein paar Jahren hätte ich noch anders geantwortet. Das ist das Gute am Älterwerden. Man ist mit sich selbst mehr im Reinen und weiß, was einem gut tut und was nicht. Ich finde, dass ich einen guten, gesunden Egoismus entwickelt habe. Denn nur wer gut zu sich ist, kann auch gut zu anderen sein. Selbstzweifelphasen und Momente der Selbsttrauer sind dabei erlaubt. Du gehst durch das Tal und es ist dunkel und Du steigst hoch auf den Berg. Der Weg ist beschwerlich, aber oben ist wieder Licht.

### **Welche Aspekte Deiner Hochsensibilität sind eine Herausforderung?**

Schwierigkeiten habe ich mit Massenveranstaltungen. Diese werden mir schnell zu viel, so wie der Besuch in der Stadt, den ich geschildert habe. Weihnachtsfeiern gehören zum Dasein eines Erwerbstätigen. Ich gehe hin, aber nicht so lange. Total ausgliedern will ich mich von solchen Ereignissen nicht. Es ist wichtig, bei solchen Situationen immer wieder in sich hinein zu horchen. Um dann zum eigenen Wohl zu handeln, wenn es schlechter wird. Der Maßstab anderer sollte da keine Rolle spielen. Ich sage immer ehrlich was los ist. Die anderen können es dann verstehen oder eben nicht.

Abstellen würde ich gerne die Gedankenschleifen, wenn mich etwas beschäftigt. Nach einem Negativerlebnis zum Beispiel, wenn jemand ungerecht und unfreundlich zu mir war. Ich kann mir das dann unangemessen zu Herzen nehmen. Dass dies unangemessen ist, bemerke ich in der Situation allerdings nicht, sondern erst hinterher. Dann habe ich schon eine Nacht schlecht oder gar nicht geschlafen und es hat mich viel Energie gekostet. Ich hätte gerne eine „l.m.a.A.-Haltung“. Zumal es auch Konflikte mit Leuten sein können, die mir nicht viel bedeuten und mich trotzdem so sehr beschäftigen. Ich kann dann nicht locker lassen.

Manchmal rede ich mich zu sehr in Rage und schraube mich gefühlsmäßig immer weiter hoch. Mir fehlt dann der Knopf, um runter zu kommen. Zwar merke ich das im selben Moment, kann aber trotzdem ich nichts dagegen machen. Ich lasse zu viel an mich heran. Ich hätte gerne eine dicke Haut, wie andere.

## **Was könntest Du tun, um mit den negativen Seiten Deiner Hochsensibilität besser umzugehen?**

Ich denke, dass ich auf dem richtigen Weg bin und immer besser mit mir umgehe. Ich habe gemerkt, dass ich stark bin. Mein Leben richte ich jetzt mehr auf mich ein. Ich muss nicht mehr so sein, wie andere. Ich muss von mir keine Dinge verlangen, die ich nicht leisten kann. Diese Selbsterkenntnis ist meine Strategie.

Ich lasse mir mehr Zeit, lasse die Dinge sich entwickeln. Manchmal gibt es keine sofortige Lösung, sondern die Zeit bringt sie mit sich. Leben ist immer im Wandel. Nichts bleibt wie es war. Eine tiefe, dunkle Zeit wird von einer hellen, guten Zeit abgelöst. So geht es weiter und weiter.

Ich war schon immer ein fröhlicher Mensch, trotz allem, was ich erlebt habe. Ich lasse mich nicht unterkriegen, sondern stehe immer wieder auf. Diese Gewissheit ist tröstlich und hilfreich für mich. Ich mache jetzt viele Sachen in meiner freien Zeit, die ich mag. Auf diese konzentriere ich mich. Und wenn ich Fehler mache, merke da tut mir etwas nicht gut, dann steuere ich dagegen. Ich lasse sie in Zukunft sein. Ich muss nichts machen, was mir schwer fällt oder zu viel Kraft kostet. Das verstehe ich unter Selbstmanagement.

Ich hoffe darauf, immer besser auf mich achten zu können. Nach Phasen, in denen ich dies aus den Augen verliere und hin falle, analysiere ich hinterher woran es gelegen hat und warum es so passiert ist. Ich umgebe mich mit Menschen, die mir wohlgesonnen sind. Die anderen lasse ich hinter mir. Verletzen tut es mich trotzdem, aber ich kann mir sagen: „Du bist hochsensibel, Du kannst jetzt halt nicht anders. Es wird auch wieder aufhören weh zu tun. Mach was Schönes, tu Dir was Gutes“.

## **Welche Erkenntnisse und Erfahrungen möchtest Du mit anderen Hochsensiblen teilen?**

Tu Dir Gutes - nur wer gut zu sich ist, kann auch geben.

Wenn eine Situation ungut für Dich ist, dann begeben Dich aus ihr heraus. Nur Du kannst Dein Leben für Dich ändern. Du hast die Strippen in der Hand, warte nicht darauf, dass es jemand anderes macht. Tue es selbst!

Suche Dir Gleichgesinnte. In die Isolation zu flüchten, macht nur einsam. Es gibt da draußen 20 Prozent von uns, die uns verstehen können und auch nicht alleine sein wollen.

---

## Lorenz

Ich bin 52 Jahre alt, kinderlos und habe drei abgeschlossene Berufsausbildungen. Heute arbeite ich im sozialen Bereich mit schwerst-mehrfach behinderten Menschen, sowie freiberuflich als Musiker und Portraitzeichner. Da mir weder das Leben nur in der Stadt (zu hektisch und unpersönlich), noch das Leben nur auf dem Land (zu enge Horizonte, zu wenig intellektuelle Herausforderung) langfristig zusagte, habe ich einen Mittelweg gefunden: Ich wohne einerseits ländlich in der Nähe einer großen Stadt, in der ich andererseits auch arbeite und viel unterwegs bin.

Ich fühlte bereits im Alter von 13 Jahren, dass eine Familie zu gründen nicht meine Lebensform ist. Zu viel Interessantes gab es zu entdecken und auszuprobieren, zu groß war meine Neugierde auf verschiedene Aspekte des Lebens: Die eigenen Grenzen austesten, mich dem Bergsteigen, dem Klettern, Reisen und der Kunst widmen und andere Kulturen kennen lernen. Auch die „Reise nach innen“ war mir immer wichtig. Was treibt mich an, warum tun Menschen das, was sie tun und was hat das für Konsequenzen? Wie komme ich für mich zu möglichst tiefer Erkenntnis des Wesens der Welt, des Körpers und der Seele? Schon immer wollte ich die komplexen Zusammenhänge verstehen, die die Welt zusammenhalten und zu dem machen, was sie ist. Physisch, psychologisch und philosophisch gesehen.

### Wie kamst Du darauf, dass Du hochsensibel sein könntest?

Der Begriff „hochsensibel“ bzw. die Bezeichnung „HSP“ ist mir erst seit einigen Jahren durch das Internet bekannt. Mein Erinnerungsvermögen reicht bis zum zweiten oder dritten Lebensjahr zurück. Dass ich sehr empfindsam bin, wurde mir früh vermittelt. Meine Mutter nannte mich scherzhaft ein „zartbesaitetes Rauhbein“. Mein älterer Bruder prägte den Namen „Sensibly“ für mich und mein Klassenlehrer schrieb ins Zeugnis, ich sei sehr sensibel. Schon als Kleinkind hatte ich einen sehr leichten und störanfälligen Schlaf. Später nahm ich mir bestimmte Vorkommnisse in der Schule, erlebte Ungerechtigkeiten und eigene „Unzulänglichkeiten“ mehr zu Herzen als andere Kinder und mehr als es zuträglich war. Ich glaubte allen alles, egal, was sie mir über mich zu verstehen gaben und fühlte mich dabei für alles Mögliche und Unmögliche verantwortlich, ja schuldig. Besonders aber für die gelegentlich schlechte Laune und auftretende Willkür von Lehrern und die momentane Gemütsverfassung meiner Eltern. Ihre Gesichtsausdrücke waren für mich schlicht Seismografen für totales Zugewandtsein oder vollständige Ablehnung meiner Existenz. Was ich nicht alles sein sollte: ordentlicher, nicht so vergesslich, nicht so verträumt, nicht so übermütig, nicht so selbstversunken. Ich versuchte redlich mich zu ändern und zu verbiegen. Doch offensichtlich war trotz guter schulischer Leistungen etwas mit mir nicht ganz in Ordnung und mein Vater brachte mich aufgrund einiger neurotischer Verhaltensweisen im Alter von acht Jahren zu einem Psychiater. Der stellte aber auch nur einmal mehr fest, dass ich sehr sensibel sei. Ich selbst fand natürlich auch keine kindlichen Worte dafür.

Dass ich anders war, wurde mir zudem auch direkt durch den Alltag bewiesen. Ich wuchs als Kind einer Pfarrersfamilie mit mehreren Geschwistern in der DDR auf. Dies steigerte den Leidensdruck erheblich. Er ergab sich aus der politischen Ächtung und Benachteiligung von Pfarrerskindern in der DDR, aber auch aufgrund einer neurotisierenden christlichen Erziehung. Diese beiden Komponenten und deren für mich irgendwann nicht mehr zu bewältigende Verarbeitung, führten zu solch akutem psychischen Stress, dass mein Körper reagierte. Im Alter von elf Jahren bekam ich plötzlich so genanntes azetonämisches Erbrechen. Bei mir waren es bis zu 21 Brechanfälle täglich, drei Wochen lang. Ich wäre daran beinahe gestorben, da der Körper weder Medikamente noch Wasser, geschweige denn Nahrung behielt. In den nächsten zwei Jahren wiederholte sich das Erbrechen, wenn auch in schwächerer Form. Natürlich wurde dieser Zusammenhang damals auch von ärztlicher Seite nicht erkannt. Mir selbst wurde erst vor ca. zwölf Jahren bewusst, dass dies Ausdruck meiner inneren Hilflosigkeit und Selbstverleugnung war.

Als ich 16 Jahre alt war, verstarb mein Vater, der selbst eine hochsensible Person war. Sein früher Tod hinterließ bei mir ein tiefes Gefühl der Verzweiflung, Trauer, der Sinnlosigkeit und des Verlassenseins. In meinen Träumen verfolgte er mich immer wieder und wollte mich umbringen, was mich dazu veranlasste, mich in den darauffolgenden Jahren intensiv mit Traumarbeit zu befassen. Das Aufschreiben und Analysieren meiner Träume brachte mich schließlich soweit, dass ich gelegentlich luzid träumte (man ist sich im Traum bewusst, dass man träumt und kann den Traum steuern) und meinen Vater bzw. dessen Dominanz in mir besiegen konnte, indem ich seinen glühenden Augen standhielt und er zuerst wegsah – der Bann war gebrochen. Seither begegnet er mir in Träumen liebevoll und offen.

### **Woran machst Du Deine Hochsensibilität fest?**

Ich bin sehr licht- und lärmempfindlich und kann nur bei absoluter Dunkelheit und Stille schlafen. Deshalb sind die Augenbinde und Ohrstöpsel aus Wachs ständige nächtliche Begleiter. Ich kann auch nur schlafen, wenn ich kühle Luft atme, andernfalls bekomme ich Erstickungsängste. Direkte Sonneneinstrahlung ist für mich nur mit Sonnenbrille erträglich. Bestimmte Frequenzen in gewisser Lautstärke, z. B. schrille Frauen- und quiekende Kinderstimmen, Kreissägen und Winkelschleifgeräte, ein Martinshorn in der Nähe oder in hoher Geschwindigkeit vorüberfahrende Güterzüge tun mir fast schon körperlich weh und mein Solarplexus krampft sich förmlich zusammen, wenn ich mir nicht schnell genug die Ohren zuhalte. Bei plötzlichen Geräuschen erschrecke ich schnell.

Ungestimmte Musikinstrumente und „schiefes“ Singen sind mir höchst unangenehm, ebenso stundenlang vor sich hindudelnde Radios. Schreiende Menschen, Straßenlärm, Massenveranstaltungen, Kaufhausgetümmel und überfüllte S-Bahnen versuche ich zu meiden, dabei fühle ich mich äußerst unwohl.

Kaffee trinke ich meist entkoffeiniert und/oder mit viel Milch, weil mich Koffein nicht nur an-, sondern auch aufregt und mir die Hände anfangen zu zittern.

Die schlechte Laune von Menschen und missmutige Gesichtsausdrücke „ziehen mich runter“. Ich muss mir dann gezielt vergegenwärtigen, dass dies nur von dem betreffenden Gegenüber ausgeht und mit mir nun wirklich nichts zu tun hat. Beiläufige Aussagen von Familienmitgliedern und Freunden beziehe ich schnell auf mich und gehe oft dementsprechend (vor)schnell in Verteidigungshaltung (angegriffen werden tut so weh!), die mein Gegenüber dann manchmal veranlasst, verwundert zu fragen, warum ich so empfindlich reagiere, das sei doch gar nicht so gemeint gewesen.

Wenn ich irgendwo zu Gast bin, habe ich Angst, den Leuten schnell zur Last zu fallen, auch wenn sie mir mehrfach versichern, dass sie sich sehr freuen, dass ich da bin.

Ich brauche viel eigenen Freiraum, um meine Gedanken und Gefühle auf „die Reihe zu bekommen“ und zu ordnen.

Was Menschen sich gegenseitig und den Tieren an Leid antun, geht mir sehr nahe. Für meine Begriffe stecken wir emotional und hinsichtlich innerer Reife noch tief im Steinzeitalter, auch wenn das Leben bequemer geworden ist. Mir ist völlig unverständlich, warum von Kindern und jungen Menschen verlangt wird, sich den Kopf mit unnützem und totem Wissen vollzustopfen und dies auch noch als „Bildungsreform“ zu preisen. Warum gibt es nicht schon längst Schulfächer, in denen beispielsweise der Umgang mit Gefühlen wie Angst, Wut und Hass oder so profane Dinge wie der Umgang mit Geld gelehrt werden?!

Ich träume sehr intensiv und bildhaft und versuche noch heute, meine Träume per freier Assoziation (was verbinde ich mit dem jeweiligen Bild bzw. dem Handlungsverlauf?) zu deuten. Das ist zur langjährigen Gewohnheit geworden.

Wenn zwei Parteien sich streiten, habe ich oft das Gefühl, dass ich beiden Recht geben muss und kann mich für keine wirklich entscheiden.

Mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, überfordert mich ab einem gewissen Grad. Zu viele Informationen gleichzeitig aufnehmen zu müssen ebenso, beispielsweise einem interessanten Beitrag im Fernsehen zu folgen bei gleichzeitiger Unterhaltung anderer Anwesender im Raum.

Ungerechtigkeit macht mich traurig und hinterlässt bei mir zunächst ein Gefühl tiefer Ohnmacht, dann aber auch sehr schnell das Bedürfnis, aufzubegehren und zu protestieren.

## **Über welche Aspekte Deiner Hochsensibilität freust Du Dich?**

Ich erfasse intuitiv sofort die Stimmung der Anwesenden. Wenn ich einen Raum betrete und kann mich offenbar gut in Menschen einfühlen, ohne gleich mein Urteil über einen Sachverhalt zu stülpen, vorschnelle Schlüsse zu ziehen und unausgereifte Ratschläge zu geben.

Ich bin ein geduldiger und ausdauernder Zuhörer. Ich kann Situationen auch einfach stehen und wirken lassen, wenn das angebrachter erscheint, als in blinden Aktionismus zu verfallen. Das ist für mich eine Form von „effektiver“ Gewissenhaftigkeit, die mir generell zu Eigen ist, wie ich glaube. Ich mache die Erfahrung, dass vor allem Frauen das Gespräch suchen und ich versuche, objektiv zu sein, ohne aufdringlich zu wirken. Dabei muss ich jedoch Acht geben, dass ich nicht zum emotionalen „Mülleimer“ werde, wenn es meinem Gegenüber eher nur ums „verbale Kreisen“ um ein Problem geht, statt um dessen Lösung. Das betrifft übrigens durchaus auch Männer.

Besonders freue ich mich, wenn ich auf der Bühne stehe. Ob mit der Band oder auch in Zweierformationen in Seniorenheimen und meine/unsere Musik den Menschen gefällt, Emotionen weckt und sichtlich gut tut. Ich freue mich, wenn sich jemand seinerseits über eine gelungene Portraitzeichnung freut und auch, wenn meine Kollegen mich holen, weil gerade niemand sonst da ist, der den einen bestimmten Klienten versteht (dieser kann weder sprechen, noch richtig gestikulieren). Manchmal ahne ich im Voraus, was er mitteilen will.

Ich freue mich über meine tiefe Empfindungs- und Reflexionsfähigkeit, weil sie mich Dinge und Zusammenhänge sehen oder auch erspüren lässt, die anderen vorerst noch verborgen bleiben. Ich freue mich über die mir eigene Achtsamkeit im Umgang mit Menschen, die mich Bedürfnisse und Befindlichkeiten anderer wahrnehmen lässt, oft bevor sie ihnen selbst bewusst werden. Und nicht zuletzt freue ich mich und bin sehr dankbar, dass ich mein inneres Gleichgewicht gefunden habe, weil ich die Kraft fand, mich weitestgehend „meinen Dämonen“ zu stellen.

## **Siehst Du für Dich Möglichkeiten, die Aspekte die Dir eine Freude sind im Alltag noch häufiger hervortreten zu lassen?**

Ich bin mit meinem Leben inzwischen mehr als zufrieden, nicht zuletzt, weil ich gelernt habe, für mich selbst zu sorgen und mir verschiedene Ausdrucksmöglichkeiten zur Verfügung stehen. Ich musiziere, komponiere, zeichne und schreibe Gedichte. Aber immer schön eins nach dem anderen! Natürlich kann man alle Interessen noch vertiefen, aber ich fühle mich seit Jahren sehr wohl in und mit meinem Leben, so wie es ist.

Ich bin ein „Bewegungstyp“ und glaube, ich habe mit körperlichem ebenso wie mit seelischem Schmerz umgehen gelernt, indem ich mich in jüngeren Jahren einige Male ganz bewusst extremen körperlichen Erfahrungen aussetzte. Drei erfrorene Zehen während einer Wintertour mit Ski und Zelt bei

minus 40 Grad, eine Alpenüberquerung ohne Zelt (nur mit Rucksack und Plane), siebenhundert Kilometer zu Fuß nach Budapest und eine selbst organisierte Fußtour ins Mount-Everest-Basecamp. Eine Szene ist mir noch in Erinnerung: Ich war als Jugendlicher mit meinem Fahrrad schwer gestürzt, schob mit zwei Knochenbrüchen und einer leichten Gehirnerschütterung das verbogene Fahrrad nach Hause und versuchte dabei zu lächeln. Was mir nicht besonders gut gelang.

Mit meiner zwar hochempfindsamen, nichtsdestotrotz aber auch recht stabilen Psyche, konnte ich die teilweise als sehr repressiv erlebte DDR-Erfahrung und mehrere persönliche Schicksalsschläge weitestgehend verkraften. Wenn auch mit ein paar psychischen Blessuren.

### **Welche Aspekte Deiner Hochsensibilität sind eine Herausforderung?**

Wenn ich mich missverstanden fühle, was recht häufig passiert, will ich mich erklären und die Hintergründe darlegen. Oft hat mein Gegenüber trotz meiner Versicherung, nicht Recht behalten oder überzeugen zu wollen, aber nicht die Geduld und den Willen, sich damit wirklich auseinander zu setzen. Das ärgert mich dann sehr, schließlich nehme ich mir auch Zeit, zuzuhören und verstehen zu wollen. Ich reagiere dann sehr empfindlich. Vielleicht hat es auch deswegen kaum eine Frau viel länger als drei Jahre mit mir ausgehalten.

Egoismus, Ignoranz, Unsensibilität, bloße Großspurigkeit, Rücksichtslosigkeit und Ellenbogenmentalität belasten mich am meisten, ebenso der Raubbau an den Ressourcen der Erde aus Gier und Profitstreben, ohne zu bedenken, dass nach uns auch noch Generationen kommen. Keinen Sinn für die Schönheit und Perfektion des Spiels der Natur und die Einmaligkeit bestimmter Momente zu haben und stattdessen mit hängenden Mundwinkeln in den oft selbst gesteckten und irgendwann zur zweiten Natur gewordenen Grenzen zu versauern, bedeutet für mich vertane Lebenszeit und Verrat an der eigenen Größe.

### **Was könntest Du tun, um mit den negativen Seiten Deiner Hochsensibilität besser umzugehen?**

Seit vielen Jahren praktiziere ich Zen-Meditation. Stille ist für mich eine unerschöpfliche Kraftquelle und ideal, um schnell wieder meine Mitte zu finden und mit allem früher oder später ins Reine zu kommen.

Ich erfahre es als sehr klärend, mich immer wieder mal quasi neben mich selbst zu stellen und wie von außen zu beobachten, ganz so, als würde ich mich ohne meine Geschichte(n) neu kennen lernen. Schnell komme ich dann dahinter, dass nicht alles, was mir durch den Kopf schießt, besonders realistisch oder lebensförderlich ist und ich mich nicht mit jedem Nonsens meiner Gedankenketten und lieb gewordenen Überzeugungen identifizieren muss.

Allgemein versuche ich, mehr im Jetzt zu leben, denn die meiste Kraft kostet es, die Vergangenheit ständig mit sich herumzuschleppen und Dinge zu beklagen, die nun einmal so sind wie sie sind.

Vor allem habe ich aufgehört, mir selbst leid zu tun und irgendjemanden für mein Leben verantwortlich zu machen, auch nicht meine Eltern. Sie taten ihr Bestes, so wie es alle Eltern tun, sonst hätten sie es anders gemacht. Sie haben mir viele Werte vermittelt, ohne die ich heute nicht der wäre, der ich bin und dafür bin ihnen inzwischen sehr dankbar. Die Impulse und Botschaften von außen sind die eine Sache, die andere ist die Art und Weise der Verarbeitung. Die hat, besonders im Erwachsenenalter, in erster Linie etwas mit mir selbst zu tun. Hierin liegt für mich das eigentliche Mündigwerden.

Wichtig scheint mir auch, niemals den Humor zu verlieren und über die eigenen Sonderbarkeiten schmunzeln zu lernen, das ist sehr heilsam und wirkt entkrampfend.

### **Welche Erkenntnisse und Erfahrungen möchtest Du mit anderen Hochsensiblen teilen?**

Lebe Deine Träume, folge Deiner inneren Stimme, Deiner Begabung ohne Rücksicht darauf, was andere dazu meinen!

Verschließe vor nichts die Augen und besonders dann nicht, wenn es innerlich weh tut. Da geht es dann lang! Irgendwann entstehen aus den Sandkörnern, an denen wir uns reiben, die Perlen, nach denen wir uns sehnen. Aber reiben müssen wir uns schon. Das ist die Aufgabe, die Bewusstwerdung. Du kommst sowieso nicht darum herum! Früher oder später holt uns jeder verdrängte Schatten ein. Wenn Du Hilfe brauchst, suche sie, ohne Dich abhängig zu machen.

Schaffe Dir Freiräume, in denen Du alleine mit Dir bist, sei es durch Meditation oder einfach stille Spaziergänge in der Natur. Finde Deine Balancen. Filtere aus allem, was dir begegnet, das was für Dich passt, heraus.

Lehne Dich an Deine Grenzen und sie werden sich weiten. Andernfalls werden sie enger und enger.

Wir hochsensiblen Personen haben etwas sehr Wertvolles zu geben, wir sind das Geschenk des notwendigen Ausgleichs an die Welt.

Mehr Infos zum Buch gibt es auf meiner Homepage: [www.hochsensibel-test.de](http://www.hochsensibel-test.de)