

Christopher Hensellek

Metamorphose



Hochsensibel gesund leben

METAMORPHOSE

HOCHSENSIBEL GESUND LEBEN

Erzählung vom Wendepunkt im Leben eines hochsensiblen Menschen - Mit vielen praktischen Tipps für deinen Alltag

1. Auflage 2019

Covergestaltung, Satz und Layout: Christopher Hensellek

Foto Titelseite: © Canva

Hinweis: Das vorliegende Buch ist sorgfältig erstellt und geprüft worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, übernimmt der Autor keine Haftung. Die Buchempfehlungen/-nennungen sind eine persönliche Empfehlung des Autors und sind nicht bezahlt.

Dieses Buch widme ich meinem Sohn Benjamin und meinen Eltern Ludger und Mechthild, die immer für mich da sind. Ihr habt mich bei all meinen Vorhaben bestmöglich unterstützt und mich zu dem Menschen gemacht, der ich heute bin. Danke!



Hypersensibel

Dein Weg in ein gesundes Leben

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort

Teil I - Meine Geschichte

Kapitel 1 - Das Licht der Welt

Kapitel 2 - Die jungen Jahre

Kapitel 3 - Die Schulzeit

Kapitel 4 - Was ist nur falsch mit mir?!

Kapitel 5 - Authentisch Sein

Kapitel 6 - Vom Leben lernen

Kapitel 7 - Ein neuer Anfang

Kapitel 8 - Zeit der Veränderung

Kapitel 9 - Die Lebenssituation an die eigenen Bedürfnisse anpassen

Kapitel 10 - Auf dem Weg zurück zu mir - Meine Wanderung auf dem Jakobsweg
Westfalen

10.1 – Etappe 1 - Von Höxter nach Brakel

10.2 – Etappe 2 - von Brakel nach Bad Driburg

10.3 – Etappe 3 - von Bad Driburg nach Paderborn

10.4 – Etappe 4 - Von Paderborn nach Geseke

10.5 – Etappe 5 - Von Geseke nach Erwitte

10.6 – Etappe 6 - Von Erwitte nach Soest

10.7 – Etappe 7 - Von Soest nach Werl

10.8 – Etappe 8 - Von Werl nach Unna

10.9 – Etappe 9 - Von Unna zur Zielstadt Dortmund

Kapitel 11 - Zurück im Alltag

Kapitel 12 - Mein Weg in ein neues Leben

Kapitel 13 - Das stetige Auf und Ab

Kapitel 14 - das Alleinsein als ein Geschenk sehen

Kapitel 15 - Das Leben ist JETZT!

Teil II - Tipps für deinen Alltag / Techniken, die sich auf meinem Weg bewährt haben

1. Achtsamkeit

2. Akzeptanz

3. Affirmationen

4. Buddhismus - Das Ende des Leidens

(psychisch - emotionales Leid)

5. Dankbarkeit

6. Erfolgstagebuch führen

7. Mantras

8. Meditation

9. Das Leben selbst gestalten - Der Körper als Wegweiser

10. Die Intuition stärken - Dem eigenen Herzensweg folgen

11. Auf die Zeichen des eigenen Körpers achten

12. Authentische Entscheidungen treffen

13. Reisen/Komfortzone verlassen

14. Selbstliebe kultivieren

Die Grundbedürfnisse des eigenen Körpers achten

15. Umgang mit schwierigen Gefühlen und Emotionen

16. Das BAND - Prinzip: Mit schwierigen Emotionen umgehen lernen

17. Abgrenzung

18. Future Paste - automatische Reiz-Reaktionsmuster verändern

19. Vergebung

20. Achtsames kommunizieren

Abschied

VORWORT

„Sensibel und zugleich stark sein schließen sich nicht aus.“

Was ist Hochsensibilität?

Der Begriff Hypersensibilität oder auch Hochsensibilität (im folgenden Text wird vornehmlich der Begriff Hochsensibilität verwendet) beschreibt eine angeborene, besondere Wahrnehmungsfähigkeit.

Diese spezielle Wahrnehmung bezieht sich zum einen auf äußere Reize, wie zum Beispiel Geräusche, Gerüche oder Lichtintensität, zum anderen auch auf menschliche Stimmungen, Gefühle und Emotionen, welche hochsensible Menschen bei anderen außergewöhnlich gut „erspüren“ und können. Zudem haben hochsensible Menschen meist eine sehr stark ausgeprägte Intuition und ein hohes Maß an logischem Verständnis. Sie können Wahres von Falschem intuitiv sehr gut unterscheiden, sind oft sehr naturverbunden, kreativ und spirituell veranlagt. Hierbei wird auch oft der Begriff „Hochsensitivität“ verwendet, wovon ich im weiteren Verlauf absehe und beide Fähigkeiten unter dem Begriff Hyper- bzw. Hochsensibilität zusammenfasse.

Ca. 10-20% der Bevölkerung sind laut Studien hochsensibel, viele jedoch, ohne es selbst zu wissen. Es sind in gleichem Maße (50:50) Frauen und Männer betroffen.

Was unterscheidet „normalsensible“ und hochsensible Menschen?

„Normalsensible“ Menschen verfügen über im Gehirn „eingebaute“ Filter, die es ihnen ermöglichen, bestimmte äußere Reize automatisch auszublenden. Dies hat, wie die Hochsensibilität an sich auch, bestimmte Vor- und Nachteile. Zum einen fällt es normalsensiblen Menschen in der Regel leichter, sich auf eine Sache zu konzentrieren, zum anderen nehmen diese dadurch weniger wahr: Sie schmecken, riechen, hören, fühlen und sehen nicht so viel und intensiv wie hochsensible Personen (Abkürzung: HSP).

Auf hochsensible Menschen prasselt hingegen eine ganze Flut von Informationen und Außenreizen ein, so wie zum Beispiel beim Einkaufen. Da sind viele Menschen, die sich im Supermarkt umher bewegen und sich teilweise miteinander unterhalten. Da sind Kinder, die umherlaufen, da ist die Fülle an Produkten und Geräuschen, zum Beispiel von brummenden Tiefkühlfächern, der piependen Kasse und der Hintergrundmusik im Laden

und so weiter. Zudem nehmen viele hochsensible auch noch die Stimmungen von den dort anwesenden Menschen auf und bringen all diese Eindrücke im Kopf mit verschiedensten Dingen in Zusammenhang. Es kann sogar passieren, dass man als HSP die wahrgenommenen Stimmungen der anderen Menschen für sich übernimmt. All dies summiert sich zu einem riesigen Durcheinander im Kopf, das einen immensen Stress und Druck erzeugen kann. Dieser Stress fällt meist erst wieder ab, wenn man das Geschäft verlassen hat.

Hochsensibilität - einige interessante Fakten

- angeborener Wesenszug/ein Charaktermerkmal, kann nicht abgelegt oder verändert werden
- Der Begriff „Hochsensibilität“ wurde erstmals 1996 von Elaine Aron (USA) geprägt, sie deckte die Grundstrukturen der Hochsensibilität auf
- In den USA gilt Hochsensibilität als eigenständiges Charaktermerkmal, ist wissenschaftlich anerkannt und wird weiter erforscht
- Ca. 15-20% der Bevölkerung sind hochsensibel, geschlechtliche Verteilung in etwa gleich bei 50:50
- 70% introvertiert, 30% extrovertiert
- keine Krankheit
- Veränderte Wahrnehmung und Verarbeitung von Reizen/Aussenreizen/Sinnesreizen
- WahrnehmungsfILTER im Gehirn bei HSP weniger ausgeprägt, sie haben daher wesentlich mehr Input zu verarbeiten
- Ausgeprägtere und bewussterere Wahrnehmung
- Sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen; Stimmungen anderer Personen; Kommunikation: Tonfall, Mimik und Gestik werden intensiver wahrgenommen; Blick für Details
- Intensive Gefühle und Emotionen
- Gutes Körpergefühl/-Bewusstsein
- Hohe Konzentrationsfähigkeit auf eine Sache vorhanden aber auch notwendig, um andere Dinge „ausblenden“ zu können

- Durch die intensive Reizaufnahme und -Verarbeitung ermüden HSP schneller und brauchen dann Ruhe und Zeit für sich, um sich zu regenerieren
- Vernetztes Denken, für andere als „sprunghaft“ wahrnehmbar
- Hochsensibilität geht auch mit Hochbegabung einher
- Viele HSP halten sich für „falsch“ und „anders“, versuchen sich der „Masse“ anzupassen
- Hoher Selbstanspruch, Hang zum Perfektionismus
- Schwierigkeiten sich abzugrenzen, wollen es anderen recht machen
- Spiegelneuronen im Gehirn sind aktiver, hoch ausgeprägte Empathie
- Fühlen, was andere fühlen
- Perfektionistisch veranlagt
- Haben eine gute Verbindung zur Intuition
- Sind offen für Spiritualität
- Sind von Natur aus bewusster als nicht-HSP
- Naturverbunden
- Neigen dazu sich und ihre Bedürfnisse hinten anzustellen, zu übergehen, gar nicht mehr wahrzunehmen (Beziehung), da ihre Antennen so nach außen gerichtet sind (Empathie)

Bin ich hochsensibel? Hochsensibilität-Test von www.hypersensibel.com

Mache dir einen Strich für jede Aussage, die du mit „Ja“ beantwortet hast, auf einen Zettel. Zähle diese am Ende zusammen. Das Ergebnis des Tests kannst du dann aus der Tabelle darunter ablesen.

Reize/Sensorik:

- 1.) Bist du sehr geräusch- und/oder lichtempfindlich (insbesondere morgens nach dem Aufstehen)?
- 2.) Bist du sehr schreckhaft, auch bei leisen Geräuschen?
- 3.) Machen dich bestimmte Geräusche oder Handlungen von Menschen „wütend“ oder „nervös“ (z.B. Kau-/Atemgeräusche, nervöses „herumzappeln“ etc.)?
- 4.) Kannst du eng anliegende oder auch kratzende Kleidung nur schlecht am Körper ertragen?

5.) Hast du ein gefühlt erhöhtes Schmerzempfinden?

Lebensmittel:

6.) Reagierst du stark auf Alkohol oder bist am nächsten Tag sehr gereizt/empfindlich und willst am liebsten niemanden sehen?

7.) Macht Koffein dich übermäßig nervös und fahrig?

8.) Verträgst du bestimmte Speisen (z.B. Scharfes) sehr schlecht?

9.) Bist du gegen bestimmte Dinge allergisch (Nahrungsmittel/Pollen etc.)?

Bedürfnisse:

10.) Haben unbefriedigte Grundbedürfnisse (z.B. Hunger/Schlafmangel etc.) starke Auswirkungen auf deine Befindlichkeit bzw. Laune?

11.) Bist du sehr „wetterfühlig“ (z.B. Kopfschmerzen bei Hitze)?

12.) Spürst du eigene Bedürfnisse nur sehr schlecht oder stellst sie für andere hinten an?

13.) Ist es dir wichtig, dass es anderen gut geht (z.B. deinem Partner) bzw. willst du die Erwartungen von anderen am liebsten immer Erfüllen?

14.) Kannst du schlecht „Nein“ sagen?

15.) Hast du oftmals Bedenken Anderen zur Last zu fallen/auf die Nerven zu gehen?

16.) Bist du schnell erschöpft und brauchst immer wieder Pausen oder ein „Nickerchen“?

17.) Brauchst du viel Zeit für dich und Ruhe um Geschehnisse zu verarbeiten?

Soziales und Beruf/Empathie:

18.) Kannst du nur begrenzte Zeit unter Menschen bzw. an belebten Orten (z.B. Supermarkt) sein und wird dir irgendwann alles „zu viel“?

19.) kannst du Stimmungslagen und Befindlichkeiten/Bedürfnisse anderer Menschen gut „erspüren“?

20.) Siehst du manchmal bestimmte Situationen oder Entwicklungen voraus?

21.) Hast du das Gefühl „anders“ zu sein als die meisten Menschen?

22.) Warst du in der Schule ein „Außenseiter“?

23.) Hast du nur wenige Freunde/soziale Kontakte?

24.) Strengen dich soziale Situationen an?

- 25.) Bist du in Gegenwart anderer Menschen (vor allem fremden) schüchtern und introvertiert?
- 26.) Führst du lieber tiefgründige Gespräche, statt dich mit smalltalk abzugeben?
- 27.) Hast du einen sehr hohen Sinn für Gerechtigkeit?
- 28.) Hattest du in der Kindheit einen dominanten Elternteil?
- 29.) Hast du ein hohes Bedürfnis nach Harmonie und kannst Streit schlecht ertragen, selbst wenn du gar nicht involviert bist?
- 30.) Hast du einen Job im sozialen Bereich oder engagierst du dich in irgendeiner Form sozial?
- 31.) Arbeitest du am liebsten allein und selbstbestimmt?

Perfektionismus/Analytisches und logisches Denken:

- 32.) Bist du mit dir selbst sehr streng und willst alles perfekt machen?
- 33.) Denkst du viel nach und machst dir viele Sorgen? Denkst du eher negativ?
- 34.) Glaubst du, dass etwas mit dir nicht stimmt oder du „verkehrt“ bist?
- 35.) Verlierst du dich oft in Details und kommst deshalb kaum voran?

Natur und Kreativität/Spiritualität:

- 36.) Hast du eine starke Verbundenheit zur Natur/Tieren?
- 37.) Bist du kreativ (z.B. malen, schreiben, musizieren etc.)?
- 38.) Lösen Kunst, Musik, Filme eine starke emotionale Reaktion in dir aus?
- 39.) Schaust du dir keine bzw. ungern Filme an, in denen es um Gewalt und Zerstörung geht?
- 40.) Stellst du dir tiefsinnige Fragen (z.B. nach dem Sinn des Lebens)?
- 41.) Hast du viel Fantasie und damit verbundene starke und tief gehende Gefühle?
- 42.) Ist dir Geld und Materielles eher unwichtig/nebensächlich?

Auswertung:

0-10 Punkte: Aller Wahrscheinlichkeit nach gehörst du nicht zu den hochsensiblen Menschen. Aber das macht nichts, es ist umso schöner, dass du dich mit dem Thema auseinandersetzt und es dich interessiert, mehr darüber in Erfahrung zu bringen. In

bestimmten Bereichen bist du sensibler als in anderen. Eine Auseinandersetzung mit dem Thema Hochsensibilität kann nur zu einem besseren gegenseitigem Verständnis und Miteinander führen, was uns hochsensiblen Menschen ja gerade so am Herzen liegt. Wir möchten verstanden und akzeptiert werden, so wie wir sind. Genau so möchten wir auch alle „normalsensiblen“ Menschen so annehmen und wertschätzen.

10-25 Punkte: Du bist hochsensibel. Deine Sensibilität ist ausgeprägter als bei „normalsensiblen“ Menschen. Das ist eine positive Sache, da du dadurch von Natur aus empathischer, bewusster und aufmerksamer durchs Leben gehst. Du nimmst viele Dinge, die um dich herum passieren, wahr. Du bist einfühlsam und kannst dich gut in die Lage anderer Menschen hineinversetzen, was dich zu einem geschätzten Freund/einer geschätzten Freundin bzw. Gesprächspartner macht.

25-35 Punkte: Deine Sensibilität ist stark ausgeprägt. Du bist empfindlich gegenüber äußeren Reizen, wie z.B. Lärm, grelles Licht usw. Du kannst dich gut in andere Menschen hineinversetzen, kannst intuitiv die Stimmung und Gefühlslage deines Gegenübers „erspüren“. Du bist ein geschätzter Gesprächspartner und sorgst gern dafür, dass alle sich gut verstehen. Du bist kreativ und naturverbunden und machst dir insgesamt viele tief sinnige Gedanken über dich, dein Leben und deine Umwelt.

35-42 Punkte: Deine Hochsensibilität ist stark ausgeprägt. Du reagierst empfindsam auf Reize und Stimmungen in deinem Umfeld. Du benötigst viel Ruhe und Zeit für dich, um Geschehnisse zu ordnen und zu verarbeiten. Du bist evtl. sehr „verkopft“ und machst dir tiefgründige Gedanken über alles mögliche, verknüpfst vieles gedanklich miteinander um so zu einem Ergebnis zu kommen. Du bist ein „Harmoniemand“, der sich ungern streitet und gerne der neutrale „Vermittler“ ist wenn zwei andere sich in einem Konflikt befinden.

Typische Merkmale der hochsensiblen Wahrnehmung

Nicht-HSP: Es werden Eindrücke, also Daten, in überschaubarer Menge gesammelt, relativ schnell verarbeitet und nach einfachen Kriterien im Gehirn abgelegt.

HSP: Sie sammeln viel höhere Datenmengen, da sie deutlich mehr wahrnehmen und verarbeiten diese Daten dann auch tiefer und gründlicher.

Sie stellen Querverbindungen zu bereits abgelegten Daten her und versuchen zudem die Daten möglichst stimmig und für zukünftige Querverbindungen abrufbar zu ordnen und abzuspeichern.

Diese komplexe Datenmenge verursacht dadurch einen zeitaufwändigeren Prozess. Die gesammelten Daten müssen vom Zwischenspeicher des Gehirns in den Hauptspeicher abgelegt werden, es entsteht bei Zuviel Input eine Art Rückstau. Häufig kommt es dann vor, dass das System der HSP dann überfordert ist und evtl. komplett „Dicht macht“, die Überreizung und Überstimulation tritt ein. HSP nehmen nicht nur viel wahr, sondern denken zum Teil auch sehr viel nach.

HSP sind daher körperlich und geistig mehr oder weniger stetig in einer Art Alarmbereitschaft. Dies kann durchaus sehr kräftezehrend sein und tut ihr übriges zur Überreizung dazu bzw. hängt untrennbar mit ihr zusammen.

Daher ist es sinnig für hochsensible Menschen, mehr vom Kopf in den Körper zu kommen. Dadurch kann Stress reduziert und auch die Schwelle zu Überreizung zum Teil verschoben werden. Insbesondere Meditation und Achtsamkeit können dazu ein hilfreiches Mittel sein.

Wenn alles Zuviel wird - Die Symptome der Überreizung

Die Tendenz zur Überreizung/Überstimulation ist bei allen HSP gleich, die Ausprägung und zeitliche Schwelle variiert jedoch von Mensch zu Mensch.

Die Symptome der Überreizung können sein:

- Beschleunigung des Herzschlags und Atemrhythmus aufgerissene Augen und erweiterte Pupillen
- rasche Augenbewegungen
- Verspannungen von Schultern/Nacken und Halswirbelsäule
- Anspannung des Kehlkopfes und der Kiefermuskulatur (auch das „Zähne zusammenbeißen/reiben“ nachts kann ein Anzeichen sein)
- Schlafstörungen
- Errötung des Gesichts
- Erhöhte Schweißproduktion
- Tunnelwahrnehmung/Tunnelblick
- ein Gefühl von „alles ist zuviel“

- Innere Unruhe/Inneres Unwohlsein
- Fluchtneigung/Wunsch sich zurückzuziehen und allein in einer reizarmen Umgebung zu sein
- Ein Gefühl von „Alles ist Zuviel“
- Schwindel/Drehen im Kopf
- Kopfschmerzen
- evtl. Durchfall
- evtl. Zittern
- Gereiztheit
- Gesteigerte Empfindlichkeit/Reizbarkeit gegenüber Aussenreizen (z.B. laute Klänge etc.)
- u.a.

Hochsensibilität ist wie sie ist. Wenn du dich als eine HSP erkannt hast, ist das so wie es ist. Versuche dich so zu akzeptieren, wie du bist.

Hochsensibel zu sein heißt nicht, besser oder schlechter als andere zu sein. Man sollte weder überheblich werden und sich über andere stellen, noch sollte man in die Opferrolle verfallen und anderen oder „der Welt“ die Schuld geben, wenn es einem nicht gut geht.

Du selbst hast dein Leben in der Hand und bist für dich und dein Wohlbefinden verantwortlich!

Sensibilität ist in jedem Menschen angelegt. Auch der nach außen noch so unsensibel wirkende Mensch hat hinter seinem Schutzmantel einen sensiblen Kern. Aus unbewusster Angst und erlernten Handlungs- und Glaubensmustern heraus, sind Menschen von ihrem Kern und teilweise auch von ihren Gefühlen und Emotionen abgeschnitten. HSP haben diese Sensibilität jedoch von Geburt an in sich. Sie haben eher ein kleines, oft negatives Selbstbild. Meiner Meinung nach ist das so, weil sie in früheren Leben bereits viel Leid ertragen mussten und dadurch bereits bewusster geworden sind. Ihre Aufgabe ist es, den anderen, noch nicht so bewussten Menschen ein Beispiel zu sein, wie Sensibilität und ein guter Draht zu Gefühlen als Stärke und wahres Wesen des Menschen gesehen werden kann.

Mit der Gabe der Hochsensibilität umzugehen ist, wie du sicherlich bemerkt hast, nicht immer einfach und kann zu einigen Problemen in der Alltagsbewältigung führen. Jedoch kann man sich als Betroffener mit einiger Übung und dem richtigen Umgang mehr auf die

eigenen Stärken und auf die positiven Seiten der Hochsensibilität konzentrieren und fokussieren. Hochsensibilität darf durchaus als eine Gabe angesehen werden, die uns nicht besser oder schlechter macht als normalsensible Menschen. Sie macht uns anders – und ja, einzigartig! Wenn du dies erstmal verstanden und akzeptiert hast, macht das dein Leben um einiges einfacher. Zumindest ist es mir so ergangen. Als ich mich als hochsensibel erkannte, machte auf einmal alles, was mir bisher im Leben passiert ist, einen Sinn. Dieses Gefühl von „Ich bin irgendwie anders als die meisten“ hatte ich schon früher als Kind und Jugendlicher in mir wahrgenommen. Aber ließ doch am besten selbst...

TEIL I – MEINE GESCHICHTE

KAPITEL 1 – DAS LICHT DER WELT

„Jede noch so lange Reise beginnt mit dem ersten Schritt.“

„Plöpp“, da war ich. Klein, winzig, nackt und doch ein ganz schöner Wonneproppen. Keine Chance auch nur daran zu denken, einen einzigen Schritt zu machen, aber ich hatte immerhin schon mal das Licht dieser Welt erblickt und es gewagt, mein sicheres Nest – sprich den Bauch meiner Mama – zu verlassen. Auch wenn ich dafür etwas länger gebraucht hatte, als ursprünglich erwartet. Anscheinend fühlte ich mich darin so wohl und sicher, dass ich zunächst gar nicht herauskommen wollte und direkt ein paar Tage zu spät auf die Welt kam. Nun war ich aber endlich da, aber es würde mir bald klar, warum ich eigentlich lieber noch ein paar Tage gewartet hätte. Es waren so viele Leute hier, dabei war es doch vor ein paar Minuten noch so ruhig und wohlig angenehm in Mamas Bauch. Damals war es schon so und auch heute genieße ich es immer noch sehr, allein und für mich zu sein, vor allem, nachdem ich unter Leuten war. So behütet und sicher es war, hieß es nun: „Auf ins Leben!“ Ganz schön brutal, da bleibt einem auch schonmal vor lauter Aufregung die Luft weg. „Klatsch!“, bekam ich aus heiterem Himmel ordentlich einen auf

den Allerwertesten verpasst, und siehe da: Es geht doch mit dem Atmen... und dem Schreien. Das tat ich nach anfänglichem Schweigen und Atemverweigerung seit diesem Popoklatscher für ungefähr ein halbes Jahr nahezu ununterbrochen - sehr zur Freude meiner Eltern. Jedoch waren erstmal alle erleichtert, dass ich mich bester Gesundheit erfreute, und so konnte das Abenteuer des Lebens für mich beginnen.

Was soll ich sagen, wirklich klare und frische Erinnerungen habe ich an mein Dasein als kleines, hilfloses Baby nicht mehr. Jedoch kommt mir immer noch eine Situation in den Sinn, in der ich mich in einem Glaskasten befinde und viele Menschen mich anschauen. Dann werde ich aus dem Brutkasten genommen und herumgereicht, ich kenne diese Leute gar nicht und alle gucken mich an, jeder will einen Blick auf mich werfen, mich mal anfassen und auf dem Arm halten. Was bin ich bloß für ein sonderbares Geschöpf? Was wollen die alle von mir? Mir ist das alles zu viel und ich fange erstmal ordentlich an zu schreien. Irgendwie muss ich diesen schaulustigen Gaffern ja schließlich entkommen. Ich will endlich wieder meine Ruhe haben, am liebsten ganz warm und nah bei meiner Mama. Und siehe da, der Plan scheint aufzugehen, man reicht mich wieder zurück zu meiner Mama, endlich in Sicherheit und zurück an der Basis. Ab diesem Tag wurde ich dann tatsächlich nicht mehr „durchgereicht“, wie meine Eltern mir berichteten, als ich bereits erwachsen war. Die Bekannten und Verwandten konnten mich zwar anschauen, aber vorerst nicht auf den Arm nehmen geschweige denn mir in die Backe kneifen oder ähnliches. Was für eine Erleichterung. Später sollte ich feststellen, dass diese Leute keine Fremden waren, sondern zum Großteil mein engster Familienkreis: Omas, Opas, Tanten, Onkel und was weiß ich nicht was. Zuviel Nähe mag ich heute immer noch nicht, das hat sich in all den Jahren nicht geändert. So richtig nah an mich ran lasse ich nur ganz wenige, enge Vertraute.

So war ich also in diese Welt gekommen, im Krankenhaus wurde ich willkommen geheißen und gepflegt. Nach diesem kurzen Aufenthalt im Brutkasten kam es dann noch zu einer ungeplanten Verwechslung mit einem anderen Baby, die weitere Schreiattacken bei mir und einen beinahe-Nervenzusammenbruch bei meiner Mutter verursachte und dadurch glücklicherweise auffiel.

Da schaute ich plötzlich einer wildfremden Frau in die Augen und dachte mir wohl: „Ok, wer ist das jetzt? Entweder liegt hier eine Verwechslung vor oder ich träume...“

Ich fing natürlich umgehend an zu schreien. Zum Glück bemerkte auch meine Mama sofort, dass sie ein fremdes Kind im Arm hielt und weigerte sich, auch nach beschwichtigenden Worten der Stationsschwester, dieses zu behalten: „Das ist doch ihres, aber sicher ist das ihr Junge!“ „Das ist nicht meiner, ich erkenne doch wohl mein eigenes Kind!“ Und siehe da, es war tatsächlich eine Verwechslung gewesen, die natürlich

daraufhin unverzüglich korrigiert wurde. So war ich Gott sei dank wieder bei Mama und unser Familiengespann machte sich daraufhin mit mir, also dem richtigen Baby, auf den Weg in die eigenen vier Wände.

KAPITEL 2 – DIE JUNGEN JAHRE

„Zuhause ist dort, wo unser Herz ist.“

Da war ich also nun in meinem (vorläufig) neuen Zuhause. Schön war es hier, ich hatte es gemütlich in meinem kleinen Kinderbett. Aber ich war eben noch ein Baby und alleine ziemlich hilflos und aufgeschmissen. Zum Glück waren da ja noch meine Eltern, die sich so liebevoll um mich kümmerten. Das haben sie ihr ganzes Leben lang, bis zum heutigen Tag immer getan. Sie waren immer für mich da und haben mich immer unterstützt, egal wie speziell und heikel die Situation, in die ich mich gebracht hatte, auch war. Dafür möchte ich ihnen auch auf diesem Wege noch einmal von ganzem Herzen danken.

So beschäftige ich mich also während meines ersten Lebensjahres hauptsächlich mit Dingen wie essen, trinken, schreien und kläglichen Versuchen, aufrecht zu sitzen, zu krabbeln und auf zwei Beinen zu stehen. Ich übte und übte, und siehe da, nach und nach gelang mir das Laufen immer besser. Ich konnte auch schon etwas mehr als herumschreien, um auf mich aufmerksam zu machen. So langsam entwickelte ich einen richtigen Wortschatz, Mama und Papa waren auf jeden Fall schon drin.

Eine Szene aus meiner Babyzeit habe ich heute noch ganz genau im Sinn:

Ich, Mama und Papa sind im Urlaub, zu der Zeit hatte ich natürlich keine Ahnung wo. Laut Erzählungen meiner Eltern waren wir in Damp an der Nordsee. Ich erinnere mich, wie ich in meinem Kinderwagen liege. Das Verdeck war leicht geschlossen und alles war eigentlich in Ordnung, bis dann ein Mann, wild herumfuchteln und laut umherrufend in meinem Blickfeld erschien. Diesen Mann erkannte ich als meinen Vater, verstand aber nicht, warum sich dieser sonst so ruhige und sanftmütige Mensch auf einmal so seltsam verhielt. Er schrie herum, rannte um meinen Kinderwagen und wurschtelte wild mit seinen Armen umher, immer wieder direkt vor meiner Nase. Ich dachte wohl, mein letztes

Stündlein hätte geschlagen. Darum fing ich gewohnter Weise wieder an zu schreien. Schließlich schrie mein Vater ja auch und anscheinend hatte er sogar vor irgendetwas Angst. Klar, dass mir als kleiner Stoppen da auch die Luft wegblieb und ich mit dem schlimmsten rechnete. Einige Jahre später stellte sich dann heraus, was die Ursache für das seltsame Verhalten meines Papas gewesen war: Wir waren auf einem Spaziergang über einen Staudamm gelaufen, wo es vor Fliegen, Mücken und anderem fliegenden Getier nur so wimmelte. Aus Angst, dass mich eines dieser fliegenden Ungeheuer angreifen, stechen oder auch nur einen Millimeter zu nahe kommen könnte, ergriff mein Vater die Initiative und versuchte mich in einem erbitterten Kampf - eins gegen zwanzigtausend - zu verteidigen. Bis auf's Blut, er kam nicht ungestochen davon. Ich hingegen überstand diese Fliegerattacke tatsächlich unbescholten, jedoch sollte ich doch einen anderen bleibenden Schaden davontragen: Bis heute habe ich panische Angst vor allem, was so auf dieser schönen Erde herumschwirrt.

Meine Eltern haben schon immer gut auf mich aufgepasst. Passend dazu fällt mir noch eine Geschichte aus Kindheitstagen ein. Diesmal waren wir im Urlaub. Mama, Papa und ich - natürlich wieder einmal völlig hilflos im Kinderwagen liegend. Da laufen meine Eltern also wieder einmal durch die Pampa mit mir, irgendwo im nirgendwo, einen einsamen, unbefestigten Feldweg entlang. Rundherum nur Gras, Blumen, Bäume... Natur pur. Das Wetter herrlich, sonnig, keine Wolke am Himmel, nicht zu warm und nicht zu kalt. „Perfekt!“ denke ich mir wahrscheinlich und freue mich meines (noch sehr) jungen Lebens. Plötzlich höre ich irgendjemandem laut rufen. Die eh schon ruckelige Kinderwagenfahrt wird plötzlich zum gesundheitsschädlichen Geschwindigkeitswahnsinn. Ich komme mir vor wie auf einer Buckelpiste bei der Skiabfahrt. Nun kann ich auch endlich einordnen, wer da so lauthals ruft: Wie sollte es auch anders sein, es ist mein Vater. Zum Glück verstehe ich nicht was er sagt, sonst würde ich mir wahrscheinlich glatt in die Windeln machen. Wie meine Mutter mir Jahre später berichtete schrie er wohl so etwas wie: „Schnell, Beeilung! Komm hierher über den Zaun! Schnell, der Bulle kommt!“

Dass er da nicht etwa von einem Polizisten, sondern von einem leibhaftigen, mehrere Tonnen schweren Zuchtbullen sprach, wusste ich zum Glück damals nicht. Meine Eltern hatten sich auf ein Feld verirrt, wo Kühe und Bullen frei umherliefen, und hatten es nicht einmal bemerkt. Mein Papa hat es ja dann doch erkannt, gerade noch rechtzeitig, um sich mit einem rekordverdächtigen Sprint hinter einem Holzzaun, über den er auch noch behände hinübersprang, in Sicherheit zu bringen. Und nun feuerte er lauthals meine Mutter an, endlich ins Ziel - hinter den sicheren Holzzaun - zu kommen. Gar nicht so leicht mit einem sperrigen Kinderwagen auf einem buckligen Feldweg. Meine Mutter gab ihr Bestes, der Bulle wetzte mittlerweile etwas schnelleren Tempos hinter uns her. So ergab sich folgendes Bild: Mein schreiender Papa hinter dem Zaun, meine um ihr und mein

Leben rennende Mutter mit dem Kinderwagen, in dem ich lag, und ein immer näher kommender riesiger Bulle, der anscheinend gefallen daran gefunden hatte, uns in diese groteske Situation gebracht zu haben. Gott sei Dank hatten wir genügend Vorsprung vor diesem riesigen Ungetüm, so dass wir es gerade noch rechtzeitig zum Zaun schafften. Mein Papa half dann sogar meiner Mama dabei, den Kinderwagen über eben diesen hinüberzuheben. Auch meine Mama konnte sich noch rechtzeitig in Sicherheit bringen. So waren wir alle drei dem vermeintlichen Tod durch aufspießen nochmal von der Schippe gesprungen. Der Hausseggen hing nach diesem Erlebnis jedoch einige Tage schief, meine Mutter und mein Vater hatten nach diesem Vorfall wohl einiges zu besprechen.

So denn hatte ich abermals einen Familienurlaub überlebt. Mittlerweile war ich wieder zuhause.

Ich hatte es mittlerweile hinbekommen, auf meinen eigenen 2 Beinen zu stehen und sogar zu laufen. Das Gehfrei war mittlerweile ausrangiert. Ich fuhr stattdessen gern Rutsch- und Tretauto und vor allem Dreirad. So wie auch an diesem einen Tag, wo ich vor der Haustüre auf meinem dreirädrigen Gefährt zum Start bereit stand. Der Wohnungseingang lag etwas höher gelegen und ungefähr sieben Stufen trennten mich so vom ebenerdigen Garagenhof. Ich stand also oben vor der Tür vor dem siebenstufigen Abgrund und wartete auf meinen Vater, der drinnen noch seine Sachen zusammensuchte. Auch brachte er die Stange mit, die man hinten am Dreirad in eine Halterung stecken konnte um es zu schieben. Da war nun also mein Papa inklusive Dreirad-Stange, die er wie zuvor beschrieben in die dafür vorgesehene Halterung führte. Normalerweise rastete dann so ein kleines gefedertes Knöpfchen ein und es macht „Klick“. Es sitzt dann alles bombenfest. So war es allerdings diesmal nicht, zu allem übel blieb dieser Fauxpas von uns beiden völlig unbemerkt. So kam es dann, dass mein Vater mich wie immer an der Stange die Treppen langsam hinunter schieben wollte, eben weil ich das so mochte - dieses Stufe-für-Stufe heruntergleiten bis ganz unten, auf den Boden der Tatsachen. Diesmal war ich etwas schneller unten gelandet als all die etlichen Male zuvor. Schon an der ersten Stufe löste sich die Stange aus der Halterung und los ging die wilde Fahrt. Ich dachte mein letztes Stündlein hätte geschlagen. So rauschte ich in spektakulärer Manier die übrigen Stufen hinunter und machte, nachdem ich ordentlich durchgerüttelt worden war, zudem noch einen Satz über den Lenker, um dann brutal mit meinem Kopf - um genauer zu sein mit meiner Oberlippe - auf den harten Asphalt aufzusetzen. Ich fing natürlich sofort an zu weinen und schaute die Treppe hinauf zu meinem kreidebleich gewordenen Vater, der ungläubig auf mich herabschaute - immer noch mit der Schiebestange des Dreirads in der Hand.

Nachdem er dort noch einige Sekunden in Schockstarre verweilte, kam er zu mir hinunter geeilt und nahm mich auf dem Arm zurück mit in unsere Wohnung, wo er dann erstmal meine Wunde an der Oberlippe verarztete und mich tröstete.

Meine Mama war zu diesem Zeitpunkt noch unterwegs, als sie am Abend wiederkam hatte ich den Schock bereits einigermaßen verdaut. Der Vater hatte den Plan, das geschehene Missgeschick vor meiner Mama zu verstecken, da er ansonsten mit einem aufziehenden Unwetter rechnete. Der Plan an sich war verständlich, jedoch aufgrund meiner wie bei einer allergischen Reaktion angeschwollenen und zudem auch blutigen Oberlippe jedoch völlig realitätsfern. Als meine Mama mich sah erschrak sie und fragte natürlich sofort was passiert sei. Da erzählte ich ihr alles haargenau, während mein Vater abermals kreidebleich wurde und sich meine Geschichte mit anhörte. Daraufhin musste sich dann mein Vater eine Geschichte von meiner Mutter anhören, was mir leid tat. Auch hier besaß ich bereits - ohne es zu wissen - ein hohes Maß an Empathie, da ich genau nachempfinden konnte, wie es meinem Vater wohl gerade gehen musste. Ich empfand tiefes Mitgefühl und zugleich wollte ich am liebsten das Passierte ungeschehen machen. Das Gute an all dem Durcheinander war, dass seit diesem Tag immer doppelt und dreifach geprüft wurde, ob die Dreiradstange auch wirklich bombenfest saß. Das herunter geschoben werden der Stufen war seit diesem Tag natürlich ebenfalls Geschichte.

Das waren also ein paar prägende und rückblickend sogar amüsante Erlebnisse aus frühester Kindheit, an die sich meine Eltern und zum Teil sogar ich selbst noch erinnern können.

So ging es dann kurz vor meinem ersten Auftritt im Kindergarten noch in eine neue Wohnung. Wir zogen von einer Mietwohnung in Herten-Disteln in eine Eigentumswohnung in Herten-Langenbochum um, wo dann auch mein Kindergarten sein sollte.

So kam es dann also, dass ich und meine Eltern in einer neuen Wohnung landeten. Es war ein Mehrfamilienhaus mit Eigentumswohnungen mit insgesamt 16 Parteien. Da kam keine Langeweile auf. Da ich ein recht aktives Kind war, kam ist durchaus vor, dass ich wie wild durch die Bude sprang, wenn ich meine „dollen fünf Minuten“ hatte - die ich übrigens heute auch immer noch habe. Dies hatte und hat höchstwahrscheinlich auch mit meiner Hochsensibilität und meiner daraus resultierenden schnelleren Überreizung zu tun. Ich musste dann einfach in irgendeiner Form Dampf ablassen. Dies blieb von den Nachbarn nicht unbemerkt. Es klingelte bei uns an der Wohnungstür. Es war eine Nachbarin, die behauptete, sie würde die Gläser bei sich in der Vitrine klirren hören, und das, obwohl sie eine Etage tiefer und auf der komplett anderen Seite des Mehrfamilienhauses ihre Wohnung hatte. Ich solle mich doch mal etwas ruhiger verhalten. Und da war es zum

bewussten ersten Mal, dieses: „Du bist falsch, du bist so nicht richtig. Du bist zu wild. Mach doch mal was anderes. So verhält man sich nicht.“ Dieses Gefühl von „ich bin nicht normal/ich bin nicht richtig/ich bin anders“ sollte mich auf meinen weiteren Weg stetig begleiten und später doch das ein oder andere Probleme verursachen. Nachdem ich mich einigermaßen eingelebt hatte, was ebenfalls Zeit benötigte, ging es dann also für mich kopfüber hinein in das Abenteuer Kindergarten. Die ersten Tage dort waren der blanke Horror für mich. Ich weiß es nicht mehr ganz genau, aber meine Kindergärtnerin und meine Mutter erzählten mir später, dass ich in der ersten Woche einfach nur irgendwo herum saß oder stand und mir anschaute, was die anderen Kinder dort alles so machten. Die anderen spielten, liefen herum, tobten, unterhielten sich und ich saß oder stand einfach nur da, völlig überwältigt von dem regen Treiben und der Lautstärke in der Kindergartengruppe. Ich wusste wohl gar nicht wirklich, wie mir geschah. Ich fand Kindergarten also doof. Zumindest in dieser Anfangszeit war es so. In den darauf folgenden Wochen wurde ich mit der Situation und auch mit den anderen Kindern immer vertrauter, so dass ich langsam sogar ein wenig gefallen an dem ganzen Spektakel gefunden hatte. Ich kam mit anderen Kindern in Kontakt und konnte sogar meine eigene Kreativität entdecken und ausleben. Viele der anderen Kinder erwarteten mich nach einiger Zeit am Morgen bereits, um von mir zu erfahren, was heute so kreatives auf dem Plan stand. Ich hatte fast jeden Morgen eine neue Idee mitgebracht: Mal war es ein Hubschrauber, den wir zusammen aus Pappe und Papier basteln wollten, mal waren es Musikinstrumente, die wir aus Bastelzeug erstellten und dann sogar eine Band zusammen formten, mal waren es Spiele, die wir draußen spielten, und mal hatte ich die Idee eine Bande zu formen, in der wir dann irgendwelche Pläne ausheckten. Es war jedoch trotzdem so, dass ich im Kindergarten insgesamt ein sehr ruhiges und artiges Kind war. Ich hörte immer gut auf das, was die Kindergärtnerinnen mir sagten und wusste laut deren Aussage auch mich sehr gut zu benehmen. Meine Mutter war über diese Aussage sehr verwundert. Hatte sie doch festgestellt, dass ich, wenn ich aus dem Kindergarten kam und sie mich abholte, ihr erstmal die Turnschlappen, die wir im Kindergarten tragen mussten, um die Ohren feuerte, wild wie von der Tarantel gestochen umher sprang, laut herumschrie und sang und kreuz und quer über den nahegelegenen Kirchplatz rannte, um überschüssige Energie heraus zu lassen. Dies war, wie bereits vermutet, wahrscheinlich der inneren Überreizung geschuldet. Ich musste dann, wenn ich aus dem Kindergarten kam, erst mal durch Bewegung Druck ablassen. Für meine Kindergärtnerin, meine Mutter, sowie auch für mich selbst weil dies zu diesem Zeitpunkt noch ein Rätsel. Es schien so, als würde ich alles, was sich im Kindergarten an Eindrücken, Stimmungen und äußeren Reizen angestaut hatte, dann auf einen Schlag heraus lassen. Wirklich verändern konnte an dieser Situation zu dieser Zeit niemand etwas. Aber so schlimm war es nicht, soweit ging es mir ja gut, und

Gott sei Dank hatte ich im Kindergarten nun sogar viele gute Freunde gefunden, mit denen ich auch privat Kontakt hatte. Es war insgesamt eine gute Zeit. Jedoch fiel mir im Kindergarten bereits auf, dass vor allem neue, unbekannte Situationen, in mir immensen Stress auslösten. So war gegen Ende der Kindergartenzeit eine Schnitzeljagd geplant, draußen in einem etwas weiter entfernten Schrebergarten, ohne Eltern, nur wir Kinder und die Betreuer. Im Anschluss sollte eine Übernachtung im Kindergarten stattfinden. Beide Situationen verursachten Aufregung und Stress in mir, daran kann ich mich heute auch noch gut erinnern. Ich war nervös, hatte fast Panik und dachte mir: „Mein Gott, was soll ich denn ohne Mama und Papa bloß machen?“ Zum Teil stelle ich diese Unsicherheit gegenüber neuen Situationen heute immer noch fest, jedoch kann ich damit mittlerweile ganz anders umgehen als damals.

Früher war ich bereits sehr gut darin zu erspüren, was andere gerne wollten und was ihnen gefiel. Ein weiterer charakteristischer Wesenszug eines hochempfindlichen Menschen. Im Kindergarten gab es zum Beispiel ein Mädchen, was ich wirklich toll fand. Sie trug gerne rote Kleidung und so kam es dazu, dass ich selbst nur noch rote Sachen anziehen wollte, um genau dieses Mädchen zu beeindrucken, was mir, unter anderem dadurch, sogar gelang. Ich hatte mich bereits im Kindergarten zum ersten Mal in ein verliebt. Als das besagte Mädchen dann zu Besuch bei uns war, kam es dazu, dass sie mich aus einer spontanen Laune heraus auf den Mund küsste. Dies war mir damals so fremd und unangenehm, dass ich zu meiner Mutter lief und fragte, ob sie meine Freundin nach Hause schicken könnte. Ich wollte ab diesem Zeitpunkt keinen Kontakt mehr zu ihr und unser Techtelmechtel fand ein frühes Ende. Interessanterweise begleitete mich dieses Thema der Intimität und Nähe, die ich schlecht zulassen konnte, bis ins Erwachsenenalter. Teilweise tue ich mich heute immer noch schwer mit intimen Beziehungen und zulassen von Nähe, doch dazu später mehr.

Auch konnte ich es nicht ertragen, wenn Kinder zum Beispiel Müll im Kindergarten herum liegen ließen oder gar draußen im Garten oder in der Natur durch die Gegend warfen. Ich hielt sie dann immer dazu an, den Müll doch weg zu räumen und in eine Mülltonne zu werfen. Auch heute macht mich solch ein Verhalten noch wütend.

Auch war ich als Kind sehr aufmerksam und wissbegierig. Ich nahm allerlei wahr, was um mich herum passierte und interessierte mich für vielerlei Dinge. So schaute ich mir zum Beispiel mit Begeisterung die verschiedensten Autos an und war bereits in jungen Jahren dazu in der Lage, sowohl Marke als auch Modell des entsprechenden Fahrzeugs zielsicher und genau zu benennen. Ich konnte mir die unterschiedlichen Automarken merken und diese mit einem Bild beziehungsweise dem dazugehörigen Logo verknüpfen. Schon in der Kindheit war ich in der Lage, komplex und vernetzt zu denken und viele Dinge im Kopf

miteinander zu verknüpfen und abzuspeichern. Auch dies hat sich bis zum heutigen Tage nicht geändert. Mein Denken und die Denkprozesse und auch verschiedene Äußerungen/Erzählungen von anderen hochsensiblen Menschen werden oft nicht verstanden und als zusammenhangslos oder sprunghaft angesehen. Für die HSP selbst jedoch hat alles Gedachte und Geäußerte miteinander zu tun und passt durchaus sinnvoll zusammen.

KAPITEL 3 – DIE SCHULZEIT

„Du hast doch den Verstand verloren!“

„Ja und ich habe mein ganzes Leben lang dafür geübt!“

Bevor ich den Sinn dieses Zitates begreifen konnte, wurden mir als Kind (so wie wohl jedem von uns) erst einmal bestimmte Verhaltensweisen und gesellschaftliche Normen beigebracht. Dies fand natürlich vor allem im Kindergarten, in der Schule und Zuhause statt. Nach der Kindergartenzeit trennten sich die Wege von einigen meiner Freunde und mir, die Schulzeit begann. Doch zum Glück kamen einige meiner besten Freunde auch auf die Schule und sogar in die Klasse, in die ich kommen sollte. Am Tag der Einschulung, der eigentlich ein tolles Erlebnis sein sollte, erwartete mich dann jedoch eine traurige Nachricht. Mein Opa, genau genommen mein Uropa, ist an genau diesem Tag an Krebs gestorben. Mit ihm habe ich in den insgesamt sieben Jahren, in denen ich ihn kennen lernen durfte, eine sehr intensive Zeit erlebt und eine ebenso intensive Bindung aufgebaut. Mein Opa war wirklich für jeden Spaß zu haben, von ihm habe ich sehr viel gelernt. Noch heute denke ich oft an ihn und überlege mir, was er wohl zu bestimmten Situationen gesagt hätte oder wie er diese Situation angegangen wäre. Er war mir ein großes Vorbild. Es schien mir als Kind immer so, als würde er alles mit einer gewissen Gelassenheit und Leichtigkeit angehen. Er nahm das Leben nicht so ernst, setzte sich auch mit unangenehmen Menschen auseinander und setzte klare Grenzen. Er machte das, worauf er (oder ich) Lust hatte, und es war ihm tatsächlich völlig egal, was irgendjemand über ihn, oder das was er tat, dachte. Sollte uns jemand in die Quere kommen, konnte man sich sicher sein, dass mein Opa ihm schon die passenden Worte sagen würde und sich nicht von seinem Plan abbringen lassen würde.

Passend dazu fallen mir auch hier einige legendäre Anekdoten ein. So hatte ich fast immer, wenn ich bei meinen Großeltern war, irgendeine verrückte Idee, die mein Opa dann mit mir in die Tat umsetzte. So wollte ich mir zum Beispiel eines Tages einen echten Fisch aus der Nähe ansehen. Mein Opa hatte mir aus einem Kartoffelsack, etwas Draht und einem Stock eine Art Kescher gebastelt, mit dem wir dann schnurstracks zum Gartenteich des Nachbarhauses, wo die Schwester meiner Oma wohnte, unterwegs waren. Der Teich war recht groß und in ihm schwammen die verschiedensten Fische herum. Ich wollte den Fischen nichts tun oder sie verletzen, sondern nur einmal einen heraus fischen, ihn mir kurz anschauen und ihn dann wieder zurück ins Wasser zu werfen. Meine Oma war in unsere Pläne meist nicht eingeweiht. Ich glaube sie hätte sonst versucht, das ein oder andere Vorhaben von uns zu verhindern. So schlichen wir uns durch den Garten um das Haus meiner Großeltern herum, dann vorne am Küchenfenster vorbei, um zum Haus nebenan zu gelangen. Doch zu unserem Schreck stand genau dort am Küchenfenster meine Oma und schaute hinaus. Aufmerksam wie sie war, bekam sie natürlich mit dass wir dort entlang gingen. Sie öffnete das Fenster und fragte neugierig: „Was habt ihr denn vor und was versteckst du da hinterm Rücken?“

Mein Opa hatte versucht, das selbst gebastelte Fischernetz hinter seinem Rücken zu verstecken und sagte: „Ach gar nichts, wir gucken nur mal etwas herum, bei dem Wetter muss man doch mal etwas an die frische Luft.“ Meine Oma erwiderte darauf: „Ihr geht ja wohl nicht an den Teich nach drüben?“ Mein Opa darauf: „Nein nein, was sollen wir denn da?“ Meine Oma schaute etwas skeptisch, schloss dann aber das Fenster und wir konnten weiter unseres Weges gehen.

Das Gartentor stand zum Glück auf, so konnten wir ungehindert und ungesehen in den Nachbargarten eindringen. Am Teich angekommen, versuchte ich nun mit dem Netz mein Bestes, um einen Fisch zu erwischen. Da ging aber schon ein Hausfenster auf und meine Tante, mit der sich mein Opa leider Gottes nicht allzu gut verstand, rief lauthals hinaus: „Ich glaube ich spinne, was macht ihr da am Teich?“ Mein Opa darauf: „Kehr geh' bloß rein, der Junge will doch nur mal einen Fisch sehen!“ Darauf hin verkrümelte sich meine Tante schnell wieder ins Haus. So war mein Opa, kurz und knackig auf den Punkt fand er immer die passenden Worte, und es war ihm egal was irgendwer dazu sagte oder dachte. Wenn er sich eine Sache in den Kopf gesetzt hatte, dann zog er sie auch durch. So gelang es mir dann tatsächlich noch, einen Fisch zu fangen und ihn mir einmal kurz aus der Nähe anzuschauen. Daraufhin ließen wir den Goldfisch wieder zurück in den Teich gleiten, wo er weiter fröhlich seine Bahnen zog.

Ein anderes Mal hatte ich bei den Mainzelmännchen - der ein oder andere kennt sie vielleicht noch - gesehen, wie ein Männchen mit Zahnschmerzen von einem anderen einen

Zahn gezogen bekam, indem das andere Männchen ihm ein Band um den Zahn wickelte, dieses dann an einer Tür befestigte und diese dann feste zuschlug. Das fand ich so faszinierend, dass ich den Entschluss fasste, genau das mal bei meinem Opa auszuprobieren. Ich erzählte meinem Opa natürlich umgehend von meinem Vorhaben. Diese Geschichte in unserer Familie mittlerweile so etwas wie eine Legende, aber ich garantiere euch, sie ist wirklich so passiert. Mein Opa hatte zwar einige lockere Zähne, doch so ganz traute er dem Braten dann doch nicht. Beim ersten Versuch, ihm einen Zahn zu ziehen, stellte ich fest, dass er das Band an eine Stifthülle geknotet und sich diese dann in den Mund gesteckt hatte. Ich war doch sehr enttäuscht, dass es kein echter Zahn war. So bat ich meinen Opa nochmals darum, das Band doch um einen echten Zahn zu wickeln. Es müsste doch machbar sein, einen Zahn mit dieser Technik zu ziehen. Man glaubt es kaum, doch er tat es beim zweiten Versuch tatsächlich. So zog ich ihm also einen Zahn mit Hilfe einer Schnur und einer Tür. Ich zeigte den Zahn, immer noch an der Schnur hängend, voller Stolz meiner Tante, meiner Oma und meiner Mutter. Während meine Mutter und meine Oma nur ein müdes Lächeln dafür übrig hatten, fiel meiner Tante nach kurzer Zeit auf, dass das, was dort an der Schnur hing, tatsächlich ein echter Zahn war. Sie rief erschrocken: „Der ist ja echt!“ Meine Oma rief erschrocken: „Franz, ist alles in Ordnung?!“ Mein Opa rief zurück: „Ohhhh!“ und er war daraufhin für circa eine Stunde in seinem Zimmer auf der Couch verschwunden. Im Nachhinein tut es mir natürlich leid, was ich damals getan habe. Aber als Kind war mir noch nicht so bewusst, wie weh so etwas tut und was für eine riesige Überwindung das für meinen Opa sein musste. Ich wollte es halt gerne ausprobieren, da ich es gesehen hatte und es für möglich hielt, dass es so funktionieren kann. Mein Opa hatte wirklich alles für mich getan. Er tat es aus tiefster Liebe zu mir, da bin ich mir sicher. Dies war nur eine unzähliger Geschichten, die ich mit meinem Opa erleben durfte. Er hat wirklich viel für mich getan, hat mir viel beigebracht und ist mir heute immer noch ein großes Vorbild. Vor allem, dass ihn nicht interessierte, was andere über ihn denken, ist zwar schwierig in den Alltag zu integrieren, aber sehr bewundernswert. Machbar ist es allemal, man kann lernen, bei sich zu bleiben und nach und nach weniger Wert auf das Urteil anderer zu legen.

Man sollte das Leben so nehmen, wie es kommt und einfach auch mal Spaß haben, faul sein oder Unsinn machen, ganz egal, was andere davon halten. Es ist doch schließlich mein Leben und es geht darum, dass es mir gut geht. Nur dann kann ich gut für andere da sein. Es geht darum, sich die Kindlichkeit nicht nehmen lassen. Das alles hat mich mein Opa gelehrt und ich bin ihm heute noch sehr dankbar dafür.

Leider verstarb mein Opa dann an dem Tag, an dem ich in die Schule kam, an Krebs im Krankenhaus. Er konnte bei meiner Einschulung nicht dabei sein, aber ich weiß in meinem Herzen, dass er auf andere Art und Weise da war und auch noch heute ist. Als Kind wusste

ich zwar, dass mein Opa verstorben und nicht mehr da war. Aber es traf mich damals nicht so hart. Bis heute frage ich mich warum. Entweder, weil man Dinge als Kind einfach akzeptieren kann ohne sich dagegen innerlich zu wehren oder weil ich es doch nicht richtig verstanden hatte, dass mein Opa nie mehr zurückkommen würde.

So ging das Leben weiter und ich befand mich nun in der Grundschule. Auch hier verhielt ich mich zu Beginn sehr zurückhaltend und „schüchtern“, so beschrieb es zumindest meine Klassenlehrerin. Ich beobachtete zunächst immer erst alles aus sicherer Distanz. Das hat sich bis heute nicht geändert, aber ich kann mein Verhalten mittlerweile verstehen und akzeptieren. Ich war nie der Typ Mensch, der sich in den Mittelpunkt stellen muss, schon damals in der Grundschule nicht. Andere tobten wild herum, riefen laut oder prügeln sich. Ich hingegen stand meist nur mit großen Augen schauend und wie angewurzelt daneben. In der Klasse war ich still, meine mündliche Beteiligung ließ laut meiner Klassenlehrerin „zu wünschen übrig“, ich würde oft „vor mich hinträumen“ und nur körperlich anwesend wirken. Auch dieses Verhalten zog sich mehr oder weniger durch meine gesamte Schullaufbahn.

Viele Freunde hatte ich zu dieser Zeit auch nicht wirklich. Da waren ein bis zwei gute Freunde, der Rest waren Kollegen, mit denen ich nur ab und an außerhalb der Schule zu tun hatte.

Was damals bereits vielen in meiner Umgebung auffiel, war meine große Kreativität und die Fähigkeit, andere Leute für bestimmte Dinge zu begeistern. So war ich zu der Zeit ein großer Fan von verschiedenen Serien und Helden. Ich kam so auf die Idee, selbst eine Bande beziehungsweise Heldengruppe zu gründen und bastelte hierfür Ausweise und andere Gadgets, die von meinen Freunden und zugleich zukünftigen Bandenmitgliedern begeistert angenommen wurden. Für Fußball, Fussballbilder und ähnliche Sachen, mit denen sich viele andere Jungs in meinem Alter beschäftigten, hatte ich nichts übrig. So fiel ich schon zu Grundschulzeiten etwas aus dem Raster und wurde von einigen anderen Klassenkameraden belächelt und nicht verstanden. Diese „Andersartigkeit“ sollte sich in den kommenden Jahren noch deutlicher zeigen.

Bist du neugierig, wie es weitergeht? Dann hole dir jetzt mein Buch! Ich gebe dir darin viele nützliche Tipps und Tools für ein gesundes, authentisches und glückliches Leben als hochsensibler Mensch an die Hand, die du selbst in deinen persönlichen Alltag integrieren kannst. Erhältlich auf meiner Webseite hypersensibel.com, bei [Amazon](#), [Thalia](#), [Apple Books](#), [Kindle](#) oder beim Buchhändler deines Vertrauens (ISBN: 9783743167001).