

„Stell dich nicht so an, Zimperliese!“

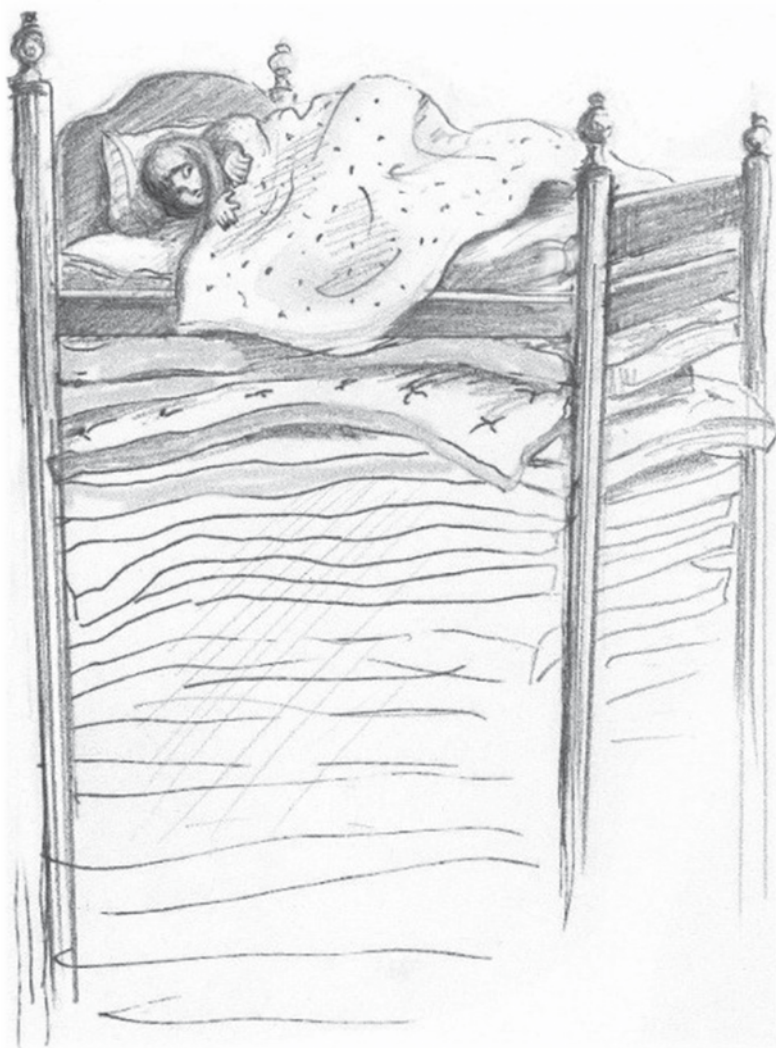
Wenn Hochsensibilität Angst macht

Wahrscheinlich wäre mir viel Kummer erspart geblieben, wenn es die Bücher von Elaine Aron über Hochsensibilität bereits in meiner Kindheit gegeben hätte. Möglicherweise hätte man mich dann besser verstanden und nicht so oft als „Mimose“, „Sensibelchen“, „Zimperliese“ und „Prinzessin auf der Erbse“ verspottet. Vom ewigen „Angsthasen“ ganz zu schweigen.

Von Beate Felten-Leidel

Als ich zum ersten Mal vom Konzept der Hochsensibilität hörte, hatte ich als lebenslanges Angst- und Panikopfer bereits mehrere Therapien hinter mir. Viele meiner Ängste hatte ich inzwischen gut im Griff, einige sogar abgelegt, bei anderen hatte ich resigniert, und meine ängstliche Veranlagung hatte ich angenommen. Dass ich sehr sensibel bin, wusste ich. Doch auf das überwältigende Gefühl der Erleichterung, das ich beim Lesen der Bücher über Hochsensibilität spürte, war ich nicht gefasst. Mit einem Mal gab es eine Erklärung für viele „Macken“ und „Störungen“. Es tat gut, meine Kindheit und viele alte Wunden und Beschämungen neu zu bewerten und verwirrende Puzzleteile zu einem stimmigen Bild zusammenzufügen. Die Erkenntnis, dass so viele meiner Ängste die „normale“ Folge einer angeborenen, möglicherweise genetisch bedingten Eigenart sein könnten, warf nicht nur auf mein eigenes Leben, sondern auch auf das meiner Eltern ein gänzlich neues Licht.

Wer das Pech hat, zugleich ängstlich, schüchtern und extrem sensibel zu sein, merkt meist schon früh, dass mit ihm etwas nicht stimmt, und hält sich für „krank“ oder „verrückt“. So ging es auch mir. Ich war sozusagen ein Härtefall. Meine erste Panikattacke hatte ich bereits mit sechs Jahren. Ich bin bis heute extrem schmerzempfindlich. Meine Angst- und Stresspegel sind chronisch erhöht. Als Kind hatte ich eine Schulphobie und wurde andauernd rot. „Tomatel“, höhnten die anderen Kinder. Ich war



kontaktscheu und traute mir nichts zu. Ich hatte vor allem und jedem Angst. Kein Wunder, wenn man alles doppelt und dreifach so intensiv wahrnimmt und fühlt wie andere, empfindet man notgedrungen auch viel mehr Angst und Stress. Eine Welt, die einen schon beim Aufstehen förmlich erschlägt und bis in die Träume verfolgt, ist in der Tat furchteinflößend!

„Komisches“ Kind

Hochempfindsame Kinder sind dünnhäutiger, verletzlicher, weniger belastbar als andere, brauchen länger, um Entscheidungen zu treffen, Erlebtes zu verarbeiten oder um sich zu erholen. Sie nehmen innere und äußere Reize intensiver wahr. Ich war ein sehr „pflegeleichtes“ Kind, beschäftigte mich stundenlang mit meinen Bilderbüchern und hatte nie Langeweile. Auffallend war, dass ich so viel wissen wollte. Wie oft sagten meine Eltern: „Das Kind fragt uns ein Loch in den Bauch!“ Daran hat sich nicht viel geändert. Heute heißt es: „Musst du denn immer alles analysieren?“ Ja, ich muss, denn ich will es verstehen! Vor allem mich selbst. Ich beobachtete mich leider unablässig, ob ich will oder nicht – wie viele Hochsensible. Schon als kleines Mädchen war ich am liebsten allein. Warum war ich bloß so „anders“? Kam ich etwa von einem anderen Stern? Niemand schien mich zu verstehen. Um so mehr wollte ich es allen Recht machen und von allen gemocht werden. Leider wurde meine Schüchternheit oft als Hochnäsigkeit ausgelegt, was mich besonders verletzte. Ich brauchte schon damals viel Zeit, um „aufzutanken“. Wenn ich mit anderen Menschen zusammen war, hatte ich das Gefühl, von einer Lawine überrollt zu werden. Ich galt als Spielverderber, weil ich so zögerlich war, wurde übersehen, weil ich kaum sprach, wehrte mich nicht, wenn man meine Grenzen verletzte. Ich war eben ein „Feigling“. Das einzige, was mich gelegentlich in Rage brachte, war Ungerechtigkeit. Wenn jemand unfair behandelt wurde, war ich nicht mehr zu halten. Meine Grenzen waren durchlässig. Wenn andere Kinder bestraft oder ausgeschimpft wurden, litt ich mit, als wäre es mir selbst passiert. „Nimm dir nicht alles so zu Herzen! Schaff dir ein dickeres Fell an!“, bekam ich oft genug zu hören. Aber wie nur? Ich hasste meine Dünnhäutigkeit und die vielen daraus resultierenden Ängste. Auslöser konnten völlig banale Dinge sein: Veränderungen aller Art, Urlaub, Zeitdruck, Konkurrenzsituationen, Geburtstage, Schulausflüge, Familienfeste, nett gemeinte Überraschungen – und Einkaufen. In bestimmte Läden setzte ich als Kind freiwillig keinen Fuß.

Wenn wir zum Dorfmetzger gingen, musste Oma mich in den Laden schleifen. Drinnen versteckte ich mich sofort. Bot man mir eine Scheibe Wurst an, starrte ich stumm auf den Boden und streckte gehorsam die Hand aus. Ich wollte ja höflich sein! „Was sagt man?“ „Danke“, murmelte ich kaum verständlich. Ich schämte und fürchtete mich. Der intensive Geruch erschreckte mich, die Fleisch-

stücke an den Haken, die Verkäuferinnen und auch der Metzger mit den Blutpritzern auf der Schürze. „Die Kleine ist aber schüchtern!“, sagten viele. Niemand verstand, warum das alles für mich so stressig war. „Es riecht da so komisch“, versuchte ich zu erklären und schüttelte mich, „all das viele Fleisch!“ „Aber das sind doch nur Nutztiere, die sind zum Essen da!“, erklärten mir die Erwachsenen. „Wir waren als Kinder sogar beim Schlachten und Würsten dabei.“ Ich verstand sie nicht. Ich dachte an die armen Tiere, das Blut, die scharfen Messer und Beile. Am liebsten hätte ich überhaupt kein Fleisch gegessen. In meinem Kopf liefen schlimme Filme ab. Am grausigsten waren die gehäuteten Kaninchen. Ich begriff nicht, wie jemand sie mit Genuss essen konnte. „Unser Sensibelchen!“, hieß es da wieder. Nachdem ich gesehen hatte, wie jemand einen Fisch tötete, mochte ich auch keinen Fisch mehr. Nur Fischstäbchen, denn die wurden ja nicht aus Fischen gemacht, oder? Bis heute mag ich weder Fisch noch Fleisch zubereiten. Wäre mein Mann nicht so ein hervorragender Koch, würde ich ganz bestimmt sofort wieder Vegetarierin.

Stress beim Essen

Selbst die Mahlzeiten machten mir als Kind Angst. Ich war eine „schwierige“ Esserin, vieles mochte ich nicht und hatte nie richtig Hunger. Ich ernährte mich vor allem von Brot, Frischkäse, Kartoffeln und Nudeln. Viele Gerüche sind mir bis heute unangenehm: Kohl, Fisch, Krabben, Hammel, Sellerie und Wild – egal, ob in Buttermilch oder sonst irgendwas eingelegt. Leider gab es in unserer Familie etliche Jäger. Wie oft saß ich traurig neben den erlegten Tieren und verstand die Welt nicht mehr. Für meinen Geschmack sind viele Gerichte zu stark gesalzen oder gezuckert. Ich habe auch einen Widerwillen gegen den Geruch von Essig. „Stell dich nicht so an!“, bekam ich wieder zu hören. Gegen Sellerie und Meeresfrüchte bin ich gar allergisch, wie sich später herausstellte. Ein Glück, da habe ich wenigstens eine Entschuldigung. Auf Kaffee reagiere ich mit Herzrasen. Wein riecht für mich fast immer unangenehm, genau wie Bier. Wen wundert es da, dass ich auch noch eine Histamin- und Alkoholunverträglichkeit habe? Bei Empfängen kann ich nur langweiliges Mineralwasser trinken. Meine Empfindlichkeit nervt mich selbst und führt bei Einladungen oft zu Stress. Werde ich das Essen vertragen? Ist irgendwo Alkohol drin? Was denken die anderen, wenn ich wieder alle Getränke ablehne? Ich falle damit fast überall auf. Es hat schon Feiern gegeben, auf denen ich gar nichts trinken konnte, weil es nur Sekt oder Wein gab. Mein Hals ist leider der zuverlässigste Alkoholdetektor. Er brennt, juckt und wird feuerrot, damit es auch richtig auffällt. Ein einziger Tropfen reicht. Das Gute daran: Ich bin absolut suchtresistent. Das gilt sogar für Beruhigungsmittel, die schon in Minimaldosierung bei mir wirken. Anders als Schmerzmittel, die das intensive Schmerzempfinden leider nicht verhindern können.

Hochsensibilität und Angst

Meine Mutter hätte meine „Macken“ eigentlich verstehen müssen. Sie flippte aus, wenn sie auch nur schwächste Spuren von Knoblauch witterte oder wenn jemand nach Schweiß roch. Meine Schwester hatte zeitweise eine Vorliebe für Moschus. Die Flaschen landeten sofort im Müll. Und das grässliche Stinkzeug wurde gnadenlos abgeschrubbt. Von Mutter persönlich. Auch mir machen viele Parfüms Kopfschmerzen. Ich benutze am liebsten Herrendüfte, die für mich weniger penetrant riechen. Wenn ich das nur früher verstanden hätte! Mit meiner feinen Nase hätte ich möglicherweise eine berühmte Parfümeurin werden können.

Extrem schüchtern

Hochsensibilität kann viele soziale Ängste schüren. Schon als Kind machte mir Einkaufen Stress. Nicht mal in dem gemütlichen Dorfladen konnte ich mich entspannen. Meine Augen machten sich selbstständig, unzählige Eindrücke prasselten auf mich ein. Am schlimmsten war, dass ich sprechen musste. Ich war so schüchtern, dass ich nuscelte, was leider regelmäßig zu peinlichen Fragen führte. „Du hast wohl deine Zunge verschluckt? Sprich klar und deutlich, sonst versteht dich keiner!“ Und es passierte genau das, was ich hasste: Alle sahen mich an. Ich wurde puterrot. Irgendwann war die Einkaufsphobie perfekt. Ganz habe ich sie bis heute nicht ablegen können. „Schuld“ ist eindeutig meine Hochsensibilität. Ich fühle mich in Kaufhäusern überfordert und überstimuliert. Glücklicherweise gibt es heute viele Selbstbedienungsläden. Manche Probleme wachsen sich übrigens auch aus. Ich spreche jetzt deutlich und kann anderen dabei sogar in die Augen schauen. Rot werde ich nur noch selten. Aber Warteschlangen und Gedränge triggern immer noch meine Fluchtinstinkte. Zu eng, zu laut, zu voll, zu warm! Wenigstens weiß ich jetzt, warum das so ist. Das hilft schon ein bisschen.

Einkaufsängste

Ich begreife nicht, warum Menschen gerne „shoppen“. Für mich ist es Horror pur. Früher bekam ich in Kaufhäusern Panikattacken. Wenn ich Kleidungsstücke kaufe, stört mich meine Hochsensibilität auch heute noch. In den Kabinen ist es eng, das Kunstlicht macht mich nervös, ich fühle mich vom Personal bedrängt, die Auswahl erschlägt mich, ich werde unsicher, schwitze, mein Herz rast, ich kann mich nicht entscheiden – und überhaupt! Am liebsten kaufe ich T-Shirts. Ich weiß genau, wo sie hängen und dass sie mir passen, trage sie zur Kasse und eile wieder hinaus. Glücklicherweise gibt es etliche Läden, in denen ich keine Probleme habe. Buchläden. Ich liebe nämlich Bücher! Apropos genetisch bedingt: Mein Vater ließ sich seine Kleidungsstücke stets von meiner Mutter besorgen. Er hatte eine gute Ausrede: Er war schließlich ein hart arbeitender Mann und hatte wenig Zeit. Seine Gattin schleppte bei Bedarf jede Menge Schuhe, Hemden



DIE AUTORIN

Beate Felten-Leidel

ist Schriftstellerin, Dozentin und freie Übersetzerin. Ängstlichkeit, Panikattacken sowie auch Hochsensibilität begleiten sie schon seit ihrer Kindheit. Wie sie trotz allem ihr Leben meistert, schildert sie in ihrem Buch „Hasenherz und Sorgenketten“ (siehe unten), zu dem es auch eine eigene Seite auf Facebook gibt. Aktuell schreibt sie an einem neuen Buch speziell über ihre hochsensible Veranlagung, das im Frühjahr 2015 erscheinen wird.

Foto: privat

oder Jacken nach Hause, damit er sich in aller Ruhe entscheiden konnte. Am nächsten Morgen brachte sie dann die restlichen Sachen zurück. Mein Vater hasste es einzukaufen, konnte aber problemlos den ganzen Tag im Gartencenter zubringen, um nach der richtigen Rose zu suchen. Ich verstehe das. Er liebte Blumen. Genau wie ich auch.

Schwache Filter

Als ich zwölf war, ging meine Mutter mit mir zum Augenarzt. „Das Kind hat immer rote Augen, können Sie bitte mal schauen, was ihm fehlt?“ Er konnte jedoch nichts finden. „Ihre Tochter guckt zu intensiv“, konstatierte er. Bingo! Das Problem habe ich immer noch, denn ich bin eine menschliche Überwachungskamera. Meine Augen sind ständig müde und gereizt. Dummerweise sind sie auch noch so empfindlich, dass sie keinerlei Make-up vertragen. Das einzige, was sie entspannt, sind Sonnenbrillen und Kühl-Pads. Tief hängende oder grelle Lampen, Spotlights oder Glühbirnen verursachen bei mir stechende Kopfschmerzen oder Übelkeit, Neonlicht macht mich hibbelig. Ich bin schon aus Restaurants gestürzt, weil ich die Tischlampe nicht ertragen konnte. Ich kann nichts daran ändern. Inzwischen nehme ich in Kaufhäusern die Sonnenbrille gar nicht erst ab. Soll man mich ruhig für arrogant halten, ich weiß ja, dass es nicht stimmt. In der Pollenzeit sehe ich ohne Sonnenbrille ohnehin zum Fürchten aus. Aber ein Gutes haben auch die Adleraugen: Für eine Schriftstellerin ist so ein nimmermüder Scannerblick ein echtes Geschenk!

Mir fehlen einfach die nötigen Filter. Ich kann weder den Input meiner Sinnesorgane noch den meiner Gefühle regeln, weil sämtliche Schieber auf Maximum stehen. Meine Ohren sind hochempfindliche Aufnahmegeräte, die alles registrieren. „Das Kind hört das Gras wachsen“, scherzte meine Mutter früher oft. Ich höre übrigens auch im Garten Mäuse wispern und im Haus undichte Rohre tröpfeln, lange bevor das Wasser aus der Wand rinnt. Mein Mann kann das bezeugen! Wenn ich in der Bahn sitze, treiben mich die vielen Stimmen an den Rand der Verzweiflung. Ich kann mich nicht auf mein Buch konzentrieren, weil ich alles mitanhören muss. In kürzester Zeit weiß ich über die anderen Fahrgäste weit mehr als mir lieb ist. Es gibt glücklicherweise Hilfsmittel. Bei besonderen Härtefällen zücke ich meine Ohrstöpsel, ansonsten höre ich über Kopfhörer meine Lieblingsmusik. Ich kann äußere Reize nicht ausblenden, wie es etwa mein Mann mühelos schafft. Mitten im Einkaufscenter sitzt er entspannt auf einem Barhocker, trinkt ein Glas Wein und kann dabei auch noch lesen, während sich wahre Menschenmassen hinter ihm vorbeischieben. Ich brauche unbedingt einen gesicherten Rücken und bekäme dort sofort einen Angstanfall. Zudem müsste ich auch noch all die Stimmen und das viele Gedudel um mich herum hören. Gegen den Stress hilft da nur eins: Derartige Orte möglichst meiden.

Überempfindlich

Drückende Schuhe, kratzige Pullis, Etiketten in der Wäsche, Rollkrägen, Gummizüge, Wollschals, Träger oder Metallverschlüsse, zu enge oder zu warme Kleidung sind Plagen, die man als empfindlicher Mensch verabscheut. Ich sehe mich noch als kleines Kind verzweifelt mit beiden Händen einen Rollkragen lang ziehen, weil es sich darin anfühlte, als würde ich erwürgt. Zum Schluss war er schön ausgeleiert. Aber die Strickerin war zu Tode beleidigt: „Was für ein undankbares Kind!“ Und ich fühlte mich wieder einmal schuldig. Mützen waren für mich die reinste Hölle. Ich riss sie sofort ab, wenn meine Mutter außer Sichtweite war. Auch dafür schämte ich mich und fand mich abscheulich. So „fimschig“ wollte ich doch nicht sein! Meine Mutter hatte dafür kein Verständnis. Ihr machten Hüte, Mützen und Rollkrägen nicht die Bohne. Dafür ertrug sie keinerlei Druck im Achselbereich und liebte ärmellose Kleider, Blusen und Kittel. Ausgleichende Gerechtigkeit: Mir machen lange Ärmel nichts aus.

Es fällt mir leichter, meine Ängstlichkeit anzunehmen als meine Hochsensibilität. Meine Ängste mögen zwar oft übertrieben sein, aber sie sind meine Gefühle und gehören zu mir. So kann ich beispielweise Arztpraxen nur mit schlotternden Knien betreten, da ich an einer ausgewachsenen Ärztephobie leide. Dazu stehe ich. Doch wenn der Halbgott in Weiß beim Anblick meines Leuchtkörpers und der feuerroten Flecken sagt: „Sie sind ja ein richtiges Sensibelchen!“, bin ich stinksauer. Nicht nur auf den

hochsensiblen Arzt, sondern vor allem auf meine Haut. Meine Angst finde ich angemessen, denn Ärzte sind ja auch lebensgefährlich. Doch meine gestresste Haut finde ich unerträglich und meine körperliche Hochsensibilität peinlich. Nicht selten versetzt mich schon der Gedanke an mögliche Hautreaktionen in Panik.

Dünnhäutig

Ich stecke in keiner guten Haut, ich würde am liebsten aus ihr heraus fahren. Wie gern wäre ich kühl und gelassen! Aber nein, sie verrät meine geheimsten Gefühle, führt ein exaltiertes Eigenleben und lässt sich nur mit einer Legion von Salben und einem Tross von Dermatologen einigermaßen in Schach halten. Meine Haut ist der Seismograf meiner Seele und verwandelt alles, was Stress oder Angst macht, in juckende, brennende, stechende Quaddeln, Schuppen, Risse oder Flecken in allen Rotschattierungen. Bei seelischen Krisen bekommt sie gar neurodermitische Schübe, vor allem im Augenbereich, damit es nur ja jeder sieht. Hautärzte bezeichnen sie als „äußerst zart“, wissen aber auch nichts Richtiges mit ihr anzufangen. Ich sei einfach zu dünnhäutig. Ja, es gebe einen Zusammenhang zwischen Psyche und Haut, besonders bei Angst und Sensibilität. Therapiemöglichkeiten? „Sie müssen sich ein dickeres Fell zulegen!“ Meine unsichtbare Seelenhaut ist leider noch dünner. Ob die äußere Haut deswegen so heftig reagiert? Um mir und anderen zu zeigen, wie ernst mein Zustand ist, dass mir alles unter die Haut geht? Oder um zu warnen: „Hals dir nicht zu viel auf! Nimm dir nicht alles so zu Herzen!“ Wie gern wäre ich ein Elefant! Keine Chance. Ich habe schon tausendmal versucht, mich „abzuhärten“. Es geht einfach nicht. Äußere und innere Reizüberflutungen überfordern mich, machen mir Stress, Angst und manchmal sogar Panik. Hoffentlich schaffe ich es irgendwann, mich auch mit meiner Hochsensibilität „richtig“ anzufreunden, denn sie hat ja auch viele gute Seiten. Am besten wäre, ich schaue sie mir liebevoll an und schreibe ein Buch darüber. Angefangen habe ich ja schon damit...

Beate Felten-Leidel:
Hasenherz und Sorgenketten. Mein Leben mit der Angst.
 Balance Verlag, 2012,
 ISBN: 978-3-86739-074-3,
 14,95 Euro

