



„STELL DICH NICHT AN!“ ODER: DAS LEBEN AUF DER ERBSE

Foto: Rüdiger Dehnen

„Es war einmal ein Prinz, der wollte eine Prinzessin heiraten. Doch diese sollte eine wirkliche Prinzessin sein! Daher reiste er in der ganzen Welt umher. Prinzessinnen gab es genug, aber ob es wirkliche Prinzessinnen waren, konnte er nie herausfinden ...

Vielleicht hilft ein Gedankenexperiment: Ein Sehender ist unter Blinden aufgewachsen und hat sein Leben darauf ausgerichtet, sich als Ausnahme zu betrachten. Im Land der Blinden kann das Sehen schlimmstenfalls zur Krankheit ausgerufen werden. Vieles ergibt kaum Sinn, wenn einer als Sehender unter Blinden lebt. Natürlich gibt es Schnittmengen: Die Trauer, die Freude, das Elend, die Euphorie. Aber schon die auslösenden Momente können höchst unterschiedlich sein. Einem Hörenden unter Tauben würde es nicht anders gehen.

Dann der Tag, der das Leben ändert: Der Sehende betritt die Welt der Sehenden, und mit einem Schlag bekommt alles einen Sinn, was vorher einsam machte. Ein bisschen so fühlte sich Gregor Hötzel, als er zum ersten Mal ein Buch las, in dem er eben jenes Leben beschrieben fand, das sein eigenes war. „Da schrieb einer über mich. Dieses Buch handelte von mir.“ Gregor Hötzel ist weder taub noch blind und fühlt sich trotzdem oft genug in einer Welt, die anders funktioniert als die seine.

... Da kam er schließlich wieder nach Hause und er war ganz traurig, da er doch so gerne eine wirkliche Prinzessin heiraten wollte. Eines Abends zog ein Unwetter auf. Da klopfte es an das Stadttor und der alte König ging, um aufzumachen. Es war eine Prinzessin, die draußen vor dem Tor stand. Das Wasser lief ihr von den Haaren und Kleidern herab, lief in die Schnäbel der Schuhe hinein und zum Absatz wieder hinaus. Sie sagte, dass sie eine wirkliche Prinzessin wäre ...

Wenn jemandem der Lärm, der ihn umgibt, zu viel ist oder die Gerüche zu intensiv, wenn jemand keinen Pullover anzieht, weil es immer kratzt, dann hört er irgendwann auf, Zeugnis davon abzulegen. Die Gesellschaft hat Mechanismen, auf Menschen wie Hötzel zu reagieren. „Weichei“, werden sie genannt und „sollen sich mal nicht so anstellen“. Man muss schließlich was aushalten können. Und Mann noch mehr.

Irgendwann dann das Buch: Es verändert das Leben und liefert Erklärungen nach. Die Vergangenheit wird zum Zuhause – zu etwas, das plötzlich einen Sinn ergibt. Gregor Hötzel war eigentlich auf der Suche nach Ant-

worten für seinen vierjährigen Sohn. „Ich wollte etwas herausfinden über einen Zustand, den man Hochsibilität nennt.“ Hötzel landete auf der Internetseite zartbesaitet.net und fand einen Test. 29 Fragen – eigentlich sind es keine Fragen, es sind Zustandsbeschreibungen wie diese: „Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich. Dann sieben mögliche Antworten von „nein, überhaupt nicht“ bis zu „ja, sehr!“

...„Ja, das werden wir schon erfahren!“, dachte die alte Königin, aber sie sagte nichts. Sie ging in die Schlafkammer hinein, nahm alles Bettzeug beiseite und legte eine Erbse auf den Boden des Bettes. Dann nahm sie zwanzig Matratzen und legte sie auf die Erbse. Anschließend nahm sie noch zwanzig Daunendecken und legte sie oben auf die Matratzen. Hier sollte nun die Prinzessin die ganze Nacht über liegen. Am Morgen wurde die Prinzessin auf der Erbse gefragt, wie sie geschlafen hätte. „Oh, entsetzlich schlecht!“, sagte die Prinzessin. „Ich habe fast die ganze Nacht kein Auge zu getan! Gott weiß, was in meinem Bette gewesen ist. Ich habe auf etwas Hartem gelegen, so dass ich am ganzen Körper ganz grün und blau bin! Es ist ganz schrecklich!“ ...

Nach 29 Fragen änderte sich Hötzels Blick auf das eigene Leben. Was lange Zeit nicht erklärbar schien, ergab endlich einen Sinn und bekam einen Namen: HSP. HSP steht für Hypersensitive Person – hochempfindliche Menschen. „Die Probleme beginnen schon mit der Namensgebung“, sagt Hötzel, denn hochempfindlich oder gar überempfindlich sind nicht unbedingt positiv besetzt. Ich habe mich jetzt geoutet und fühle mich seither besser.“ Trotzdem ist es und bleibt es so, dass Hötzel seine Lebensumstände schwer vermitteln kann. „Du kannst jemandem, der so etwas nie erlebt hat, nicht an Dinge, die andere als normal empfinden – mit denen sie sich arrangiert haben. Für hochempfindliche Menschen können Geräusche, Gerüche, Farben zu einer Qual werden. Wenn andere zum Tanzen gehen und nach drei Stunden erst richtig warm werden, kann es bei Hötzel sein, dass er nach einer Stunde einen Fluchreflex verspürt. „Es geht dann nicht mehr. Ich muss weg. Wenn ich das nicht schaffe, werde ich aggressiv.“ Nicht alle Hochsensiblen reagieren gleich. „Manche sacken dann auch zusammen und reagieren mit einer Depression oder Erschöpfungszuständen“, erklärt Hötzel. Die einen reagieren mit Explosionen, die anderen mit Implasio-

nen.

...Da freute sich die Königin, denn daran konnte man sehen, dass sie eine echte Prinzessin war, denn sie hatte durch zwanzig Matratzen und zwanzig Daunendecken die Erbse gespürt hatte. So feinfühlig konnte niemand sein, außer einer echten Prinzessin. Da nahm sie der Prinz zur Frau, denn nun wusste er, dass er seine Prinzessin gefunden hatte. Und die Erbse kam auf die Kunstkammer, wo sie noch heute zu sehen ist, wenn sie niemand gestohlen hat. Seht, das war eine wirkliche Geschichte! Fest steht: Die Prinzessin in Andersen Märchen war wohl hochsensibel. Wie aber würde sich die Farbe der Geschichte ändern, wenn es einen Prinzen auf der Erbse gäbe? Sicher ist: Er würde sich einiges anzuhören haben. Männer, die hochsensibel sind, werden zu Weicheiern, Frauen wären vor kaum 100 Jahren als hysterisch bezeichnet worden und heute als überlastet. Dabei können Männer und Frauen gleichermaßen hochempfindlich sein. „Wenn man sich vorstellt, dass das auf 15 Prozent der Bevölkerung zutrifft, reden wir allein in Deutschland von rund 14 Millionen Menschen“, rechnet Hötzel vor, „und das ist keine Kleinigkeit“.

Er wandte sich an das Selbsthilfebüro des Paritätischen in Kleve und sprach mit Bärbel Vick. Mittlerweile gibt es eine Selbsthilfegruppe. „Bei unserem dritten Treffen waren wir 17. Da kamen Menschen aus Emmerich und Kleve, aber auch aus Dortmund und Duisburg“, beschreibt Hötzel das Einzugsgebiet. Und noch etwas beschreibt er: Das Ankommen.

„Da sitzt du plötzlich mit Menschen, die wissen, wovon du gerade sprichst. Da musst du nichts erklären, und das tut gut.“ Hötzel ist angekommen in einer Welt, die zumindest das Rätselhafte verloren hat. Hötzel hat Möglichkeiten der Gestaltung gefunden. Wichtig: Vermeiden ist besser als leiden. Und in Sachen Verständnis: Wer nichts erwartet, wird nicht enttäuscht.

Wer sich für weitere Informationen interessiert, kann sich entweder an Bärbel Vick, Selbsthilfe-Büro Lohstätte 4, 47533 Kleve, Telefon 02821/780012, www.selbsthilfe-kreiskleve.de wenden oder eine Email an Gregor Hötzel (emmerich@hochsensibel.org) schreiben. Wer sich für den Test zum Thema Hochsensibilität interessiert, wird fündig bei zartbesaitet.net oder auf Hötzels Homepage: www.agenturfürhochsensibile.de. Hötzel: „Man muss übrigens tatsächlich den Umlaut eingeben.“