

Cordula Roemer  
Anne Oemig

# Ein hochsensibles Jahr mit Gustav



EBOOK INSIDE

 Springer

Ein hochsensibles Jahr mit Gustav

Cordula Roemer  
Anne Oemig

# Ein hochsensibles Jahr mit Gustav

Cordula Roemer  
Bernau bei Berlin  
Deutschland

Anne Oemig  
Berlin  
Deutschland

ISBN 978-3-662-54842-4      ISBN 978-3-662-54843-1 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-54843-1>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland 2018

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung: Marion Krämer  
Einbandabbildung: Anne Oemig

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist Teil von Springer Nature  
Die eingetragene Gesellschaft ist Springer-Verlag GmbH Deutschland  
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Dieses Buch ist euch gewidmet,  
die ihr auf eigene Weise dazu  
beitragt oder beitragen wollt,  
dass Feinfühligkeit unter uns Menschen  
als willkommene Gabe ihren Platz erhält.

# Vorwort

Bekanntlich steckt die Tücke im Detail. Doch für Hochsensible steckt die Tücke oftmals im Alltag. In all den scheinbar belanglosen, unspektakulären Situationen des täglichen Lebens wird für Menschen, die mit einem sensitiveren Nervenkostüm ausgestattet sind, die Unterschiedlichkeit zu den 80% der sogenannten Normalsensiblen spürbar.

Erst im Alltag offenbart sich die Gabe, Details und Stimmungen deutlich intensiver wahrzunehmen. Erst in alltäglichen Situationen zeigt sich die hohe Empathiefähigkeit oder das Problem, mit einer unerwarteten Reizflut bei (plötzlichen) Veränderungen scheinbar nicht angemessen umgehen zu können. Erst im alltäglichen Kontakt mit anderen Menschen sorgt das Bedürfnis nach individuellen Pausen oder längeren Ruhephasen für Verwunderung oder auch Unmut bei all jenen, die mit dem Phänomen Hochsensibilität nicht vertraut sind.

Da diese Anzeichen im Alltag meist unscheinbar auftreten, vermutet niemand eine tieferliegende Ursache dahinter. Da ist die Kollegin eben häufiger schlecht drauf, der Kollege redefault, die Liebste hat so ihre „Macken“ und der Partner scheint in manchen Bereichen halt nicht sonderlich belastbar zu sein. Zu erkennen, dass es sich dabei nicht nur um Unwillen oder momentane Befindlichkeiten handelt, sondern um eine spezielle Veranlagung mit eigenen Vorzügen und Bedürfnissen, kann sowohl den Umgang mit hochsensiblen Menschen deutlich erleichtern als auch den Betroffenen selbst Erleichterung verschaffen. Nun können sie sich selbst verstehen, ihr häufig angeschlagenes Selbstwertempfinden kann sich erholen, und sie sind jetzt imstande, sich selbst passende Lebenssituationen gezielt zu erschaffen.

Gustav, der Protagonist dieses Buches, ist einer von ihnen. Er führt ein ganz normales Leben und weiß nichts von seiner Veranlagung. Durch Zufall

erfährt er von diesem Phänomen, und Schritt für Schritt erkundet er in wunderlichen, schmerzlichen, aber auch erheiternden Situationen sein eigenes hochsensibles Wesen.

Gustav vereinigt als Held unserer Geschichte in sich eine Fülle von feinfühligsten Merkmalen, um die thematische Vielfalt plastisch werden zu lassen. Andere Merkmale wiederum werden durch seine Freunde oder Kollegen symbolisiert. In der Regel sind die typischen Wesenszüge bei jedem Hochsensiblen in unterschiedlicher Intensität und in verschiedenen thematischen Kombinationen vorhanden. Die Gruppe der Hochsensiblen ist untereinander genauso heterogen wie die der Normalsensiblen.

# Zu diesem Buch

Für einen ungetrübten Lesegenuss seien hier noch einige Kürzel sowie zwei Spezialitäten des Buches erläutert:

- HS – ist die Abkürzung für Hochsensibilität.
- HSP – *highly sensitive person*; der Begriff wurde von der amerikanischen Psychologin und Psychotherapeutin Elaine N. Aron geprägt und bezeichnet einen hochsensiblen Menschen.
- HSP/HSS – ist eine Untergruppe der Hochsensiblen. Diese Menschen sind im Gegensatz zu den anderen 70% der Hochsensiblen extravertiert, neugierig, gesellig oder – mit Bedacht – auch risikobereit.
- HSP-Treffen – ist die Bezeichnung für Treffen hochsensibler Menschen, bei denen sie sich kennenlernen und austauschen können.
- In den grau hinterlegten Kästen finden Sie 1. eine fachliche Merkmalsbeschreibung und 2. Merkmalsstichworte und Integrationsphasen.
  - In der fachlichen Merkmalsbeschreibung wird das in der Episode szenisch dargestellte Merkmal kurz erläutert.
  - Merkmalsstichpunkte fassen entweder das zuvor beschriebene Charakteristikum zusammen oder nennen noch weitere Kennzeichen.
  - Die Integrationsphasen sind dem *HSP-4-Phasen-Integrationsmodell* entnommen, das in Cordula Roemers Buch *Hurra, ich bin hochsensibel! Und nun?* ausführlich beschrieben ist. In Kapitel 14 finden Sie eine Zusammenfassung und einen Überblick über das HSP-4-Phasen-Integrationsmodell.
  - Die Nummer hinter der Integrationsphase (I, II, III oder IV) gibt an, in welchem Abschnitt des Integrationsprozess sich Gustavs Erleben in



dieser Episode befindet. Das anschließend notierte Thema benennt die inhaltliche Problematik.

- Manche Merkmale und Integrationsaspekte wiederholen sich im Laufe der verschiedenen Episoden. Dies verdeutlicht die situative Unterschiedlichkeit bei gleicher Problematik.
- Lampen-Feeling (A+B) – Gustavs Stehlampe lebt! Zumindest in der Form, dass sie die jeweiligen Empfindungen ihres Besitzers oder der Situation im Raum widerspiegelt. Im Anschluss an das Inhaltsverzeichnis finden Sie die Erläuterungen ihrer unterschiedlichen Befindlichkeiten.

Die Episoden sind chronologisch aneinandergereiht, auch wenn nicht täglich etwas berichtet wird. Einige der Szenen bauen direkt in Folge aufeinander auf. Die meisten Episoden stehen jedoch für sich. Sie können also gerne, wenn Sie das Buch nicht von vorne nach hinten lesen möchten, irgendwo anfangen und irgendwo aufhören. Es lässt sich auch monatsweise oder thematisch (Bibliotheksprojekt, Therapie, Freunde usw.) lesen. Auch sind Sie eingeladen, jeden Tag eine Szene zu lesen und sich von ihrem Inhalt und ihrer speziellen Thematik zum Nachdenken anregen zu lassen. Machen Sie es sich in Gustavs Leben gemütlich!

Berlin, August 2017

Ihre Cordula Roemer und Anne Oemig

# Inhaltsverzeichnis

|          |   |    |
|----------|---|----|
| <b>1</b> | <b>Einleitung</b>   | 1  |
|          | Wie alles begann  | 2  |
|          | Frederike   | 3  |
|          | Hilmar  | 5  |
|          | Peter   | 7  |
|          | Gustavs Arbeitsstelle                                       | 9  |
|          | Herr Schröder   | 9  |
|          | Frau Jankowski  | 10 |
|          | Der Chef, Herr Kleiber                                      | 11 |
| <br>     |   |    |
| <b>2</b> | <b>Januar</b>   | 13 |
|          | Silvester   | 14 |
|          | Katerfrühstück  | 15 |
|          | Die Wand  | 16 |
|          | Das Neujahrsgeschenk  | 17 |
|          | Therapie I – alte Verletzungen                              | 18 |
|          | Streichen oder nicht streichen, das ist hier die Frage      | 20 |
|          | Telefonat mit Frederike                                     | 20 |
|          | Das Überraschungsgeschenk – es ist alles so schön bunt hier | 21 |
|          | Der Spiegel   | 22 |
|          | Wie war das damals?   | 23 |
|          | Frederikes Geburtstag                                       | 25 |
|          | Das Überraschungsgeschenk – alles zu seiner Zeit            | 26 |
|          | Bibliotheksprojekt – aller Anfang ist schwer                | 27 |

|          |  |    |
|----------|--|----|
|          | Bibliotheksprojekt – Hilmar hilft                        | 28 |
|          | Therapie II – Beziehungskrise                            | 29 |
|          | HSP-Treffen – Partnerschaft                              | 31 |
|          | Der Kinobesuch   | 33 |
|          | Therapie III – in der Mitte                              | 34 |
| <b>3</b> | <b>Februar</b>   | 37 |
|          | Der Schnupfen  | 38 |
|          | Bibliotheksprojekt – ich traue mich nicht                | 39 |
|          | Therapie IV – vom Suchen der Bedürfnisse                 | 40 |
|          | Die Heizung  | 41 |
|          | Bibliotheksprojekt – raus aus dem Haus                   | 42 |
|          | Und noch ein Telefonat mit Frederike                     | 43 |
|          | Bist du auch hochsensibel?                               | 45 |
|          | Kleiderkauf – ein Gräuel                                 | 46 |
|          | Therapie V – detaillierte Wahrnehmung                    | 47 |
|          | Der Hosenkauf – im Einkaufscenter                        | 48 |
|          | Der Hosenkauf – die Boutique                             | 49 |
|          | Der Hosenkauf – das Wechselgeld                          | 51 |
|          | Bibliotheksprojekt – Ideensammlung                       | 53 |
|          | Therapie VI – wie bin ich hochsensibel?                  | 54 |
|          | ... und er ist doch hochsensibel!                        | 56 |
|          | HSP-Treffen – Anpassung                                  | 57 |
| <b>4</b> | <b>März</b>  | 61 |
|          | Zwischenresümee  | 62 |
|          | Wieder in der Boutique – der Scherz                      | 63 |
|          | Wieder in der Boutique – misslungene Annäherung          | 65 |
|          | Die Waschmaschine – die Suche                            | 66 |
|          | Therapie VII – so angepasst                              | 67 |
|          | Schluss! Ende! Aus!                                      | 68 |
|          | Trübsal  | 69 |
|          | Bibliotheksprojekt – ran an die Kids                     | 70 |
|          | Männertreffen im Billardsalon                            | 72 |
|          | Die Waschmaschine – im Geschäft                          | 73 |
|          | Rangehen oder wegbleiben?                                | 75 |
|          | Therapie VIII – eine sich selbst erfüllende Prophezeiung | 76 |
|          | Bibliotheksprojekt – der Flyer                           | 78 |
|          | Die Entschuldigung                                       | 79 |

|   |            |
|---|------------|
| Therapie IX – Körpersprache                         | 80         |
| HSP-Treffen – Identität und Abgrenzung              | 82         |
| <b>5 April</b>                                      | <b>85</b>  |
| Die Entrümpelung                                    | 86         |
| Vor der Verabredung                                 | 87         |
| Treffen mit Babs im Café                            | 88         |
| Babs hilft  | 89         |
| Therapie X – warten                                 | 91         |
| Üben macht den Meister                              | 92         |
| Waschtag  | 93         |
| Der Flyer – Auftrag                                 | 94         |
| Der Flyer – Druck                                   | 95         |
| Therapie XI – bloß keinen Fehler machen             | 96         |
| Erkenne dich selbst                                 | 97         |
| Der Flyer – was tun?                                | 99         |
| Der Flyer – durchsetzen!                            | 99         |
| Bei Babs  | 100        |
| Ruhe im Wald  | 102        |
| Die Kellnerin – Outfit                              | 103        |
| Bibliotheksprojekt – ich traue mich nicht!          | 104        |
| Peters Geburtstag                                   | 105        |
| HSP-Treffen – die abenteuerlustigen Hochsensiblen   | 106        |
| <b>6 Mai</b>  | <b>107</b> |
| Reisen minus eine                                   | 108        |
| Der Strandspaziergang                               | 108        |
| Therapie XII – Versagensängste                      | 110        |
| Bibliotheksprojekt – Teamsitzung mit Frau Jankowski | 111        |
| Muttertag   | 113        |
| Telefonat mit Babs                                  | 114        |
| Bibliotheksprojekt – ungeahnte Fähigkeiten          | 116        |
| Therapie XIII – was kann ich gut?                   | 117        |
| Bibliotheksprojekt – geht's auch schneller?         | 118        |
| Der 36. Mai   | 119        |
| Babs baut Baum                                      | 120        |
| Bibliotheksprojekt – der Infoabend                  | 121        |
| Geschafft   | 123        |
| Männerrunde im Pool                                 | 124        |

|  |            |
|--|------------|
| Therapie XIV – nichts tun                          | 125        |
| Bibliotheksprojekt – von Bäumen und Büchern        | 126        |
| Bibliotheksprojekt – es geht los!                  | 128        |
| HSP-Treffen – Veränderung und Komfortzone          | 130        |
| <br>   |            |
| <b>7    Juni</b>                                   | <b>133</b> |
| Die Mystery Magic Tour                             | 134        |
| Im Theaterfundus                                   | 134        |
| Im Café  | 136        |
| Bei Gustav   | 137        |
| Sesselknutscher                                    | 138        |
| Auf Wolke sieben                                   | 140        |
| Therapie XV – hochsensibler Arbeitsplatz?          | 142        |
| Ausgeknockt  | 144        |
| Der Besuch   | 144        |
| Babs' Geburtstag – was schenke ich bloß?           | 146        |
| Der Radausflug – alle zusammen                     | 147        |
| Der Radausflug – am See                            | 148        |
| Es geht auch ohne                                  | 150        |
| Bibliotheksprojekt – eine Idee                     | 150        |
| Bibliotheksprojekt – die nächste Veranstaltung     | 152        |
| Therapie XVI – Schuldgefühl und Eigenverantwortung | 153        |
| Die Geburtstageinladung                            | 155        |
| Babs' Geburtstag                                   | 157        |
| HSP-Treffen – vom Beruf zur Berufung               | 157        |
| <br>   |            |
| <b>8    Juli</b>                                   | <b>161</b> |
| Männerrunde – beim Bowling                         | 162        |
| Bibliotheksprojekt – noch mal nachgedacht          | 162        |
| Tischtennis mit Peter                              | 163        |
| Im Büro  | 165        |
| Therapie XVII – die Bürofrage                      | 166        |
| Herzzeit   | 167        |
| Der Zahn tut weh!                                  | 169        |
| Teamrolle  | 170        |
| Die Verschwörung                                   | 171        |
| Bibliotheksprojekt – das Infopapier                | 173        |
| Bei Frau Jankowski                                 | 173        |

|  |         |
|--|---------|
| Therapie XVIII – Teamrollen                    | 174     |
| Flohmarkterkenntnis                            | 177     |
| Gustavs Geburtstag                             | 178     |
| Bibliotheksprojekt – die nächste Veranstaltung | 181     |
| HSP-Treffen – Ich fühle das, was du so fühlst  | 182     |
| Bibliotheksprojekt – die Auswertung            | 183     |
| <br><b>9 August</b>                            | <br>185 |
| K(l)eine Auszeit                               | 186     |
| Das Konzert                                    | 187     |
| Therapie XIX – Herausforderung Büroteam        | 188     |
| Nachdenken in der Natur                        | 190     |
| Der Zahn – so kann’s auch gehen                | 190     |
| Aussprache mit Frau Jankowski                  | 192     |
| Im Bus   | 193     |
| Sex um sechs                                   | 195     |
| Urlaub, endlich Urlaub!                        | 196     |
| Gustav im Schleudergang                        | 197     |
| Mystery Magic Tour für Babs – die Vorbereitung | 198     |
| Mystery Magic Tour für Babs – im Lokal         | 200     |
| Reisevorbereitung                              | 201     |
| Die Zugfahrt                                   | 202     |
| Die Badehose                                   | 204     |
| Die Wanderung                                  | 205     |
| Ins alte Büro – packen                         | 205     |
| <br><b>10 September</b>                        | <br>207 |
| Im alten Büro – auspacken                      | 208     |
| Männerrunde wieder im Billardsalon             | 209     |
| Das Kratzikett                                 | 211     |
| Therapie XX – Grenze ziehen                    | 212     |
| Die Fortbildung – Ankündigung                  | 214     |
| Die Ruderpartie                                | 215     |
| Hilmars Geburtstag – die Vorbereitung          | 217     |
| Gustavs Zimmer wird verschönert                | 218     |
| Treffen mit Hilmar                             | 220     |
| Bei Babs’ Eltern                               | 222     |
| Therapie XXI – ich bin richtig                 | 223     |

|  |     |
|--|-----|
| Bibliotheksprojekt – es geht weiter            | 224 |
| Die ersten Pilze                               | 225 |
| Bibliotheksprojekt – der Klettermaxe           | 226 |
| HSP-Treffen – Trauma                           | 228 |
| <br>   |     |
| <b>11 Oktober</b>                              | 231 |
| Die Fortbildung Tag 1 – Gespräche              | 232 |
| Die Fortbildung Tag 2 – entdeckt!              | 233 |
| Therapie XXII – das ist mir peinlich!          | 234 |
| Die Freunde im Casino                          | 236 |
| Gespräch mit dem Chef                          | 237 |
| Silvester – darf's ein bisschen ruhiger sein?  | 239 |
| Skypen mit Stephanie                           | 240 |
| Wohin wird es gehen?                           | 241 |
| Therapie XXIII – Umgang mit der Komfortzone    | 243 |
| Frankfurter Buchmesse – Vorbereitung           | 245 |
| Gustav braucht einen neuen Mantel              | 246 |
| Frankfurter Buchmesse – allein unter vielen    | 248 |
| Frau Jankowski nervt                           | 249 |
| Unlusttag mit Babs                             | 250 |
| HSP-Treffen – hurra, ich bin hochsensibel!     | 252 |
| <br>   |     |
| <b>12 November</b>                             | 255 |
| Therapie XXIV – vom Echo des Universums        | 256 |
| Treffen mit Claudia                            | 257 |
| Die Weihnachtsfeier – die Einladung            | 259 |
| Trödelmarkt – das Buch                         | 260 |
| Im Antiquariat                                 | 261 |
| Stephanie – neues von der Komfortzone          | 263 |
| Der Vortrag – die Anfrage                      | 264 |
| Therapie XXV – was mach ich mit dem Fehler?    | 266 |
| Im Büro  | 267 |
| Die Weihnachtsfeier – so könnte es gehen!      | 269 |
| Gustav am Limit                                | 269 |
| Bibliotheksprojekt – alles wieder geraderücken | 271 |
| HSP-Treffen – Spiritualität                    | 273 |
| Wochenendreise mit Babs                        | 274 |
| Noch eine Entschuldigung                       | 275 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>13 Dezember</b>                        | 277 |
| Therapie XXVI – Selbstvergebung           | 278 |
| Die Adventslesung                         | 280 |
| Der Wecker                                | 281 |
| Stephanie – im Auge des Betrachters       | 282 |
| Der Vortrag – wird schon werden           | 283 |
| Neue Kleider braucht der Mann             | 284 |
| Die Weihnachtsfeier – die Begrüßung       | 286 |
| Die Weihnachtsfeier – noch 'ne HSP?!      | 287 |
| Die Wände sind lindgrün                   | 288 |
| Therapie XXVII – Zeit des Wandels         | 290 |
| Petra Jankowski                           | 292 |
| Bibliothekprojekt – das Ende des Jahres   | 293 |
| HSP-Weihnachtstreffen                     | 294 |
| Silvester – Gustav packt                  | 296 |
| Silvester – die Abreise                   | 297 |
| Silvester – dem Ende entgegen             | 298 |
| <br>                                      |     |
| <b>14 Von Lampen und Phasen</b>           | 301 |
| Lampen-Feelings                           | 302 |
| Das HSP-4-Phasen-Integrationsmodell       | 304 |
| <br>                                      |     |
| <b>Weiterführende Literatur und Links</b> | 307 |
| <b>Danksagung</b>                         | 309 |



# 1

## Einleitung

Kennen Sie Gustav? Sie vielleicht? ... Oh, wie schön! Und Sie? Nein? Nun, das ist nicht wirklich tragisch, denn er stellt sich Ihnen gerne erneut vor. Seine ersten kleinen „Auftritte“ hatte er zwischen den Buchdeckeln des Werkes *Hurra, ich bin hochsensibel! Und nun?* Sie waren dort eher sporadischer Natur. Inzwischen ist Gustav geradezu tollkühn geworden und hat sich bereit erklärt, Ihnen einen ganzen Jahreseinblick in sein Leben zu gewähren. In vielen und ereignisreichen Episoden teilen Sie Gustavs Höhen und Tiefen, Fragen und Lösungen auf dem Weg zu (s)einer authentischen Hochsensibilität. Ein bisschen aufgeregt ist unser Freund darüber schon. Als zurückhaltender, eher ruhiger und nachdenklicher Mensch steht er nicht so gerne im Mittelpunkt des Geschehens. Auch macht er ungerne viel Aufhebens um seine Person oder seine Empfindungen – dies alles bemerken die anderen doch schließlich auch ohne seine „Betriebsanleitung“, denkt er. Allerdings unterliegt er dabei, wie die meisten unserer Spezies, dem allzu menschlichen Irrtum, von sich auf andere zu schließen. Und so geht Gustav natürlich auch davon aus, dass all das, was er in seiner Umgebung, an sich selbst und bei seinem Gegenüber wahrnimmt, für andere Menschen ebenso klar zu bemerken ist. Weit gefehlt! Doch beginnen wir die Geschichte erst einmal von vorne ...

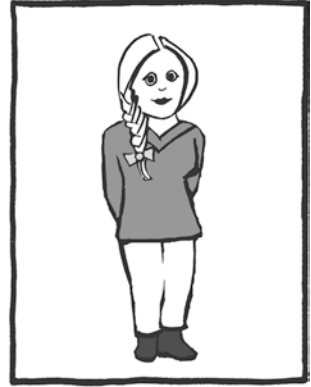


## Wie alles begann

Wie bereits erwähnt, ist Gustav ein zurückhaltender, höflicher Mensch, der ein kleines und bislang zufriedenes, also beinahe zufriedenes Leben führte – bis zum Tage X, aber dazu später mehr. Er arbeitet als Bibliothekar in der Archivabteilung einer Stadtbücherei. Privat ist er mit seinen beiden Freunden Hilmar und Peter sowie seiner Herzensdame Frederike voll ausgelastet und glücklich, also meistens glücklich – bis zum Tage X ...

Gustav ist ein friedfertiger, sanfter Mensch, der sehr viel liest, nicht nur berufsbedingt, gerne die Schönheiten der Natur genießt, öfter einmal über den Sinn des Lebens sinniert oder ein paar kleine Unternehmungen mit seinen Freunden macht. Sein Leben ist eigentlich ruhig, überschaubar und ausgeglichen – bis zum Tage X ...

Wenn wir es genauer betrachten, gab es für Gustav in den letzten Monaten mehrere Tage X – es war ein sehr aufregender Herbst und Jahresabschluss! Aber mit Sicherheit ist der Tag, an dem Gustav das erste Mal den Begriff Hochsensibilität las, für ihn der XX-Tag gewesen. Sozusagen XXL! Oder gar XXXL ... ? Ihm stach dieses Wort in einem Artikel einer Tageszeitung plötzlich in die Augen und fesselte binnen Sekunden sein Interesse. Was ist das denn? Hochsensibilität? Noch nie gehört! Aber Gustav wäre kein guter Bibliothekar, wenn er nicht umgehend die richtige Literatur dazu hätte ausfindig machen können. Zuerst verschlang er zwei Bücher. Dann wollte er nach den vielen Aha- und Kenn-ich-Lämpchen, die in ihm aufblinkten, mehr wissen, und es flatterten die vielen bestellten Bücher zu ihm nach Hause wie Harry Potters Post durch den Briefschlitz im Ligusterweg. Ach ja, zu Hause. Das ist auch so ein Tag X. Aber dazu ... jetzt mehr!



## Frederike

Gustav und Frederike sind schon seit einigen Jahren ein Paar. Sie wohnen nicht zusammen, auch wenn sie sich sehr lieben – zumindest war dies einmal der Fall. Inzwischen ist die Liebe der beiden etwas in die Jahre gekommen, und es gibt öfter den einen oder anderen Streit. Das mag Gustav als feinfühleriger Mensch überhaupt nicht, aber was soll er tun? Frederike ist nicht hochsensibel, und so entzündeten sich einige der Auseinandersetzungen in Alltagssituationen auch aufgrund der ererbten Unterschiedlichkeit beider. Leider lässt sich dies oftmals nicht umgehen, und Gustav weiß häufig nicht, wie er sich in solchen Konflikten am besten verhalten soll. Dass ihre unterschiedlichen Temperamentsveranlagungen jedoch Ursache für so manche Auseinandersetzung sind, findet Gustav erst nach und nach heraus.

Frederike sieht das Ganze von Hause aus viel entspannter. Sie hält das Theater um diese ganze Feinfühlererei sowieso für Quatsch. Sie ist Pragmatikerin, prüft die Dinge auf ihre Alltagstauglichkeit und Umsetzbarkeit hin, und Hochsensibilität ist eindeutig nichts Alltagstaugliches, basta!

Gustav ist betrübt über ihre ablehnende Haltung seinen neuen Erkenntnissen gegenüber, aber er kann sie auch verstehen. Hat er nicht selbst auch immer wieder Zweifel, ob es das wirklich gibt, ob das nicht wieder ein ausgedachter Hokusfokus oder eine neue Krankheit mit dem Ziel der Geldschneiderei ist? Wie auch immer, die beiden versuchen in vorläufiger Unkenntnis der Sache, das Beste daraus zu machen, und nerven sich zunehmend.

So auch im vergangenen November, als Gustav beschloss, sich endlich dieses schöne, senffarbene Sofa zu gönnen und der ganze Schlamassel

begann. Gustav entschied sich, sein Wohnzimmer zu renovieren, da die bisherige und inzwischen in die Jahre gekommene Raumgestaltung nicht zum neuen Stück passte. Möbel wurden also gerückt, Regale entleert und entstaubt, und schlussendlich strich er die Wände in lindgrün. Das hätte er nicht tun sollen! Der Ehekrieg war entfacht! Frederike kann lindgrün auf den Tod nicht ausstehen, und dies teilte sie Gustav auch unmissverständlich mit.

Frederikes unversöhnliche Haltung brachte Gustav an den Rand der Verzweiflung. Er wollte mit seiner Maleraktion nun wahrlich keinen Streit heraufbeschwören, aber die Art und Weise, wie sich Frederike deswegen aufspielte, ging selbst für den geduldigen und rücksichtsvollen Gustav zu weit. Erstens ging es um seine Wohnung und nicht um Frederikes. Und zweitens kann man ja über solche Meinungsverschiedenheiten durchaus ein ziviles Gespräch führen und muss den anderen nicht beleidigen und ablehnen, indem man den Kontakt vermeidet – Frederike wollte seither Gustav nicht mehr in seiner Wohnung besuchen – oder ihn abgrundtiefer Geschmacklosigkeit bezichtigt, wie vor einigen Wochen geschehen.

Diese Situation katapultierte Gustav schneller als ihm lieb war in eine tiefe Krise – nicht nur in eine Krise mit Frederike, sondern vor allem in eine Krise mit sich selbst. Er fühlte sich zurückversetzt in seine Kindheit mit der herrschsüchtigen Mutter. Seine Unsicherheit, zu seinen eigenen Bedürfnissen und Grenzen zu stehen, dominierte schlagartig seine Gedanken und seine Befindlichkeit im Alltag. Egal, was er in puncto Zimmergestaltung nun unternähme, entweder er müsste klein begeben und eine andere Wandfarbe wählen, damit Frederike ihre störrische Haltung aufgeben würde, oder er bliebe bei seiner Farbwahl, riskierte damit aber noch weitere Konflikte. Die Zwickmühle war perfekt, und in seiner Verzweiflung befragte er seine Freunde Hilmar und Peter.



## Hilmar

Mit Hilmar ist Gustav schon seit seiner Schulzeit befreundet. Früher hatten sie eine Art Notgemeinschaft gebildet, weil sie sonst beide im Klassenverband als Außenseiter alleine gewesen wären. So waren sie wenigstens zu zweit außen vor.

Im Laufe der vielen Jahre hat sich aus dieser Notgemeinschaft eine echte, wenn auch recht lockere Freundschaft entwickelt. Aber die beiden Herren finden es gut so und genießen ihre seltenen, doch zuweilen interessanten Begegnungen zu den verschiedensten Anlässen – wenn Hilmar nur nicht immer so viel jammern würde. Immer über das Gleiche: seine Arbeit.

Eigentlich hat es Hilmar doch gar nicht so schlecht getroffen: Er ist als Molekularbiologe Projektleiter am biologischen Institut der hiesigen Universität, aber bei jedem Treffen der beiden jammert er Gustav die Ohren voll, wie schrecklich die Arbeit sei. Und die Kollegen würden ihn schneiden. Er sei zwar der Projektleiter, aber niemand höre auf ihn, im Gegenteil. Hinter seinem Rücken würden sie doch alles wieder anders machen, und er müsse es vor den Chefs ausbaden. Und, und, und ...

Jammern auf hohem Niveau, findet Gustav. Er mag sich nicht mehr bei jedem Treffen die Tiraden anhören und übt sich allmählich darin, Hilmar Grenzen zu setzen – das hat er inzwischen schon durch seine wachsende Selbsterkenntnis als Hochsensibler gelernt. Bei Frederike klappt das leider noch nicht, aber in der Partnerschaft fällt dieser Schritt ja immer viel schwerer. Andererseits wird Gustav nachdenklich und stutzig, was Hilmars Wesen anbelangt. So manches erinnert ihn an typische Schwierigkeiten hochsensibler Menschen im Beruf, über die er inzwischen in verschiedenen Büchern und Artikeln gelesen hat. Hilmar nimmt seine Aufgaben in seinem Institut immer sehr genau. Oft ist er dabei auch sehr ernst. Aber das kennt Gustav von sich selbst ja auch. Warum wird

Hilmar überhaupt gemobbt? Und wenn er über seine Kollegen jammert, hat Gustav häufig den Eindruck, dass Hilmar sehr viel von ihnen erwartet, ein sehr anspruchsvoller Projektleiter ist. Das liegt sicherlich nicht allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Ob Hilmar vielleicht auch hochsensibel ist? Geredet hat er mit ihm noch nicht darüber, denn Hilmar steht neuen Dingen und Gedanken meist ziemlich ablehnend gegenüber. Auch Gustavs zaghafte Andeutungen über seine eigene Hochsensibilität scheinen Hilmar nicht zu interessieren. Gustav wird seine Vermutung bei der nächsten Gelegenheit einmal genauer prüfen. Es interessiert ihn einfach, und vielleicht kann er Hilmar dadurch sogar dazu bewegen, seine ewige Jammerei zu beenden.

Als er ihm von seinen Auseinandersetzungen mit Frederike erzählte, war Hilmar ganz klar und engagiert, keine Spur von jammern. Er hörte sich alles in Ruhe an und schlug Gustav vor, sich erst einmal darüber klar zu werden, was er sich selbst für ein Zimmer wünscht, ob und wie weit er Frederike von sich aus entgegenkommen möchte und wie er ihr seine Entscheidung und Haltung mitteilen will. Gustav war von Hilmars Deutlichkeit nicht wirklich überrascht. So kennt er ihn auch, denn auf diese Weise tauschen sie sich in der Regel in ihren konzentrierten und tiefgründigen Gesprächen aus. Ja, wenn Hilmar diese Qualität in seinen Beruf einbringt, dann müsste er doch eigentlich richtig gute Arbeit machen, dachte Gustav. In manchen Arbeitszusammenhängen, so hat er gelesen, führen aber genau diese hohe Arbeitsqualität, eine gute Vorausschau, ein großer Überblick oder ein hohes Engagement zu Neid und Mobbing. Bei Gelegenheit wird er Hilmar einmal auf diese Zusammenhänge ansprechen.



## Peter

Das Gespräch mit Peter verlief völlig anders: „Mensch, Gustav, was machst du denn da für einen Umstand mit? Dann streichst du deine Wand eben lindgrün, wenn dir das gefällt, und gut ist. Es ist doch deine Wohnung und nicht Frederikes. Ich versteh dich nicht!“

Ja, das ist offensichtlich, dachte Gustav ironisch. „Ich mag mich wegen dieser dusseligen Wandfarbe einfach nicht rumstreiten, das ist doch albern. Aber ohne geht es bei Frederike wohl nicht. Sie könnte ja auch Rücksicht darauf nehmen, dass es sich schließlich um meine Wohnung handelt. Aber nein, sie verweigert den Besuch bei mir und kündigt mir deswegen schon fast unsere Beziehung auf. Das steht doch in keinem Verhältnis. Warum macht sie das?“

„Hm, das kann ich dir nun nicht sagen.“ Peter ging in die Küche und kam mit einer dampfenden Teekanne und zwei Teetassen zurück. Er liebt Tee und hat sich inzwischen zu einem wahren Teekenner gemausert. „Ich würde da gar nicht so darauf einsteigen“, meinte er und goss dabei geradezu meditativ den Tee in die Tassen. „Soll sie doch sagen, was sie will. Sie wird schon merken, dass du es ernst meinst, und irgendwann einlenken.“

„Oh, da kennst du Frederike aber schlecht! Nein, sie wird nicht einlenken. Das ist nicht ihre Stärke.“ Gustav nahm seine Teetasse in beide Hände und stellte diese umgehend, seine Finger eilig bepustend wieder auf die Untertasse zurück. Wie es sich für einen echten Teeliebhaber gehört, hat Peter schöne, hauchdünne Porzellantassen. Er legt generell viel Wert auf schöne Dinge – und schöne Frauen. „Ich weiß nicht“, sagte Gustav zwischen zwei tiefen Atemzügen „Ich kann solche Auseinandersetzungen einfach nicht ausstehen. Sie machen mich fertig. Da bin ich eben anders als du. Du ziehst immer dein Ding durch. Das finde ich auch toll, aber ich kann das nicht.“

Gustav und Peter lernten sich vor drei Jahren im Tischtennisverein kennen. Gustav spielte dort schon lange. Peter kam eines Tages dazu, und bei einem der abendlichen Absacker lernten sie sich näher kennen und befreundeten sich. Peters offene und lebendige Art sprach Gustav irgendwie an.

Inzwischen ist Peter schon lange nicht mehr im Verein dabei – „Ist mir zu fusselig mit so einem kleinen Ball!“ –, aber die Freundschaft ist interessanterweise geblieben. Früher war Peter Mitarbeiter in einem Fitnessclub, mittlerweile hat er einen eigenen. Gustav fragt sich immer wieder, warum sich diese Freundschaft zwischen ihnen entwickelt hat, und vor allem, warum sie trotz aller Unterschiedlichkeit der Charaktere noch besteht. Aber vielleicht ist es genau das, was ihn anzieht. Um Peters männliches Wesen und seine direkte Art, Dinge sehr selbstbewusst anzupacken, beneidet Gustav ihn schon so manches Mal. Peter scheint im Gegensatz zu ihm, nicht allzu sehr mit Selbstzweifeln zu hadern. Andererseits führt auch gerade diese Unterschiedlichkeit hin und wieder zu Differenzen. Aber Peter geht sehr unkompliziert damit um; dann kracht es halt, und am nächsten Tag ist alles vergessen. Klärende Tiefgründigkeit liegt Peter eher fern.

Gustav geht nachdenklich nach Hause. Zu einer Lösung der verzwickten Lage ist er für sich noch nicht gekommen. Jetzt will er auch nicht weiter darüber nachgrübeln, denn morgen hat er ein für ihn schwieriges Gespräch vor sich. Er möchte sich bei seinem Chef über den Arbeitsplatzumzug beschweren und ihm zugleich einen Projektvorschlag unterbreiten – ein ziemlicher Spagat, aber er will nicht zweimal in die Chefetage gehen, auch wenn der Chef relativ kulant ist.

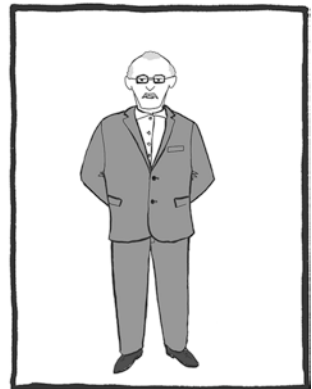


## Gustavs Arbeitsstelle

Gustav arbeitet bereits seit seiner Ausbildung in der Stadtbücherei. Er liebt seine Arbeit und war in der Bibliothek mehr oder weniger immer zufrieden – bis zu dem Tag, an dem er erfuhr, dass die Bibliothek umgebaut wird. Nötig ist das schon aber er war ziemlich pikiert, als er erst wenige Tage vor dem Start der Umbaumaßnahmen erfuhr, dass auch sein Büro davon betroffen sein würde.

Die nächste Zeit war von Grübeleien, Verärgerung und schlussendlich reichlich Stress direkt beim Umzug geprägt. Niemand konnte ihm im Vorfeld genau sagen, welches Büro er nun beziehen werde, und seine große Sorge war, in den Keller zu seinen Akten verbannt zu werden. So schlimm kam es dann aber glücklicherweise nicht. Er wurde bei Frau Jankowski und Herrn Schröder in ein Hinterhofbüro im Souterrain einquartiert. Nur für wenige Wochen, hieß es, aber das kennt man ja ...

Nun hat er sich vorgenommen, sich bei seinem Chef zu beschweren, da dies für ihn keine angemessene Umgangsweise mit Mitarbeitern ist.



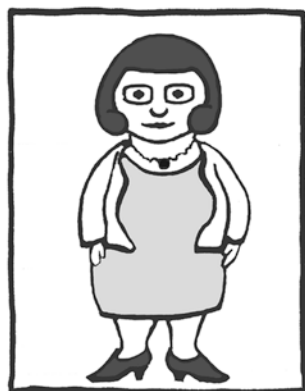
## Herr Schröder

Der Kollege Schröder saß im Büro, roch stark nach Zigarette und schaute nur kurz ein „Hm, hallo, weiß!“ murmelnd über den Rand seiner Kaffeetasse, als Gustav ins Büro trat und ihm und der Kollegin Jankowski mitteilte, dass er für die Zeit der Baumaßnahmen ebenfalls in diesem Büro unterkommen würde. Herr Schröder war eindeutig kein Freund großer Worte und auch nicht der kleinen. Seine Schweigsamkeit und Muffeligkeit zog und zieht

sich mit einer geradezu beruhigenden Beständigkeit durch jeden Tag und jedes Gespräch in diesem Büro. Gustav ist nur froh, dass Herr Schröder nicht zu seiner Abteilung gehört und er daher nicht viel mit ihm kooperieren muss.

Obwohl Gustav die Sache mit Herrn Schröder so auf sich beruhen lassen könnte, beschäftigt ihn die unwillige und verschlossene Art des Kollegen doch immer wieder. Gustav hält es kaum aus, ist meist um einen moderaten und verbindlichen Kontakt bemüht – und beißt sich an Herrn Schröders unzugänglichem Wesen die Zähne aus. Obwohl Gustav vom Kopf her weiß, dass es gar nicht an seiner Person liegt, empfindet er diese ablehnende Haltung als Affront gegen sich. Wie er durch die HSP-Treffen, die er inzwischen regelmäßig besucht, erfährt, ist auch dieses „Alles-persönlich-Nehmen“ ein sehr typisches Merkmal hochsensibler Menschen.

Die Tatsache, dass Herr Schröder auch Frau Jankowski mit dieser abweisenden Art beglückt, beruhigt Gustav ein wenig, aber der Zweifel nagt dennoch an ihm.



## Frau Jankowski

Zum Glück handelt es sich bei Frau Jankowski um eine lebenslustigere Person. Sie begrüßte Gustav höflich und herzlich als neuen Bürogenossen. Relativ rasch bemerkte Gustav jedoch, dass seine neue Kollegin das Pendant zu Herrn Schröder ist: Was dieser vor sich hin schwieg, plauderte sie dafür umso mehr.

Im Lauf der folgenden Tage und Wochen entwickelten sich dennoch behutsame und zunehmend persönlichere Gespräche zwischen ihr und Gustav. Auslöser dafür war sein Wunsch, dichter am Fenster zu sitzen, da er in dem dunklen und stickigen Hinterhofbüro Probleme mit seiner Konzentration und der Luft bekam. Er bat die beiden um einen Schreibtischtausch, da

er das unangenehme Kunstlicht möglichst vermeiden und mehr Frischluft atmen wollte. Herr Schröder half schieben, Frau Jankowski wollte wissen, warum Gustav der Schreibtischplatz so wichtig war. Als Gustav sich in seinen Erklärungen vorsichtig dem Phänomen Hochsensibilität näherte, wurde Frau Jankowski unerwartet neugierig. Von nun an wurden die Gespräche der beiden intensiver, und Gustav war sehr darüber erfreut, seine neuen Erkenntnisse und Erfahrungen zum ersten Mal so direkt mit jemanden in seinem alltäglichen Umfeld teilen zu können. Ob er jedoch auch seinen Chef bei dem bevorstehenden Gespräch über seine Hochsensibilität informieren sollte, darüber war sich Gustav im Zweifel. Das ist doch schließlich seine Privatangelegenheit. Oder?



## Der Chef, Herr Kleiber

Dreimal hatte Gustav versucht, sich bei seinem Chef über die schlechte Umbaulogistik zu beschweren und zusätzlich seine Projektidee einzubringen – dreimal ist er vor der Tür des Chefs wieder abgebogen und hat sich nicht getraut. Beim vierten Mal konnte er endlich, dank therapeutischer Unterstützung, seine Ängste überwinden. Das Gespräch verlief überraschend positiv, damit hatte Gustav nicht gerechnet. Nicht nur, dass Herr Kleiber seine Beschwerde bezüglich der Baumaßnahmen verstehen konnte und sich dafür bei ihm entschuldigte, nein, er zeigte sich sogar an seiner Projektidee interessiert. Gustav überlegte im Nachhinein, warum er sich zuvor immer nicht getraut hatte: Warum habe ich mir den Schritt immer so schwer gemacht? Noch kann er sich dieses Phänomen nicht erklären, aber im Laufe der nächsten Monate wird er zusehends mehr Einsichten in sein Wesen, seine Geschichte, seine Grenzen und Fähigkeiten erhalten.

Einige Wochen nach dieser aufbauenden Begegnung rief Herr Kleiber Gustav wieder zu sich, um ihm freudig mitzuteilen, dass er Gustav sogar die Projektleitung übertragen wolle. Gustav war wie vom Donner gerührt, da er eine solche Entwicklung überhaupt nicht erwartet hatte. Tief beglückt und in euphorischer Trance schwebte er nach Hause, gedanklich bereits schon völlig in die Umsetzung seines Projekts versunken.

Dies geschah kurz vor den Weihnachtsferien. All die Empfindungen und der Rausch des Gefühls von Anerkennung elektrisierten seinen ganzen Körper derart, dass er sich vorkam, als wäre er an einer Steckdose angeschlossen. Alles in ihm vibrierte, kribbelte, war in Aufruhr. So kam ihm Peters Idee, gemeinsam mit Frederike und Hilmar Silvester auf einer großen Stadtparty zu feiern, gerade recht: jubilieren, tanzen, austoben, ja, das passt zu meinem Zustand, dachte Gustav – und machte sich freudig und aufgeregt für die große Silvesterparty schick.

# 2

Januar



## Silvester

„Prost! Schö ... schönes neu ... neues Jahr!! Unn alllles alles Guhde für ... disch!“ In der Sekunde des silvestrigen Urknalls wirft sich eine unbekannte Dame Gustav schwungvoll an den Hals. Die Neujahrsküsse der nicht mehr ganz so schönen Fremden sind auffallend zielstrebig deplatziert.

Gustav weiß überhaupt nicht, wie ihm geschieht. Ihm ist die Annäherung äußerst unangenehm, aber höflich und zurückhaltend, wie er ist, versucht er, sich zaghaft der Umarmung zu entwinden. Die Unbekannte hängt jedoch in ihrer umnebelten Freude an ihm wie eine Klette. Warum habe ich nur Ja gesagt, rügt sich Gustav entnervt.

Eigentlich wollte er seine Freude über seinen Erfolg in der Bibliothek gemeinsam mit seinen Freunden ausgelassen feiern und hatte daher dem Besuch dieser Riesenparty zugestimmt. Aber das hier war selbst für den aufgekratzten Gustav dann doch zu viel des Guten: Tanzflächen, auf denen er sich nur Leib an Leib im harten Takt der überlauten Musik auf und ab schieben lassen konnte, zuckende und grelle Spots, schweißige Atemluft. Für ein Getränk stand man mal eben 20 Minuten an, die meisten Gäste waren bereits deutlich vor 24 Uhr überlustig und durch die verschiedensten Drogen unnatürlich enthemmt und distanzlos.

„Wo ist denn nur Frederike abgeblieben?“ Hilfesuchend wirft Gustav einen Blick über die Schulter der Unbekannten. Da erlöst ihn ein kräftiger Schlag auf den Rücken aus der prekären Lage. „Mensch, Gustav, wer hätte das von dir

