

Florian Baum

# Stilles Wasser

Gedanken eines Hochsensiblen



*Ich bleib' hier in meinem Zimmer  
und ich komm' da nicht mehr raus  
Ich will nicht in deine Welt,  
denn meine sieht ganz anders aus  
Und so sicher, wie du sprichst  
und so locker, wie du bist,  
so bin ich nicht*

*Ich bleib' hier in meinem Zimmer  
und ich deck' mich nochmal zu  
Mit unsichtbarer Tinte schreib' ich an die Wand  
„Lass mich in Ruh'!“  
Mein Universum ist verschneit  
Du vergeudest deine Zeit, tut mir leid*

*Ich atme ein, ich atme aus  
Ich lös' ein Rätsel und ich krieg's nicht raus  
Ich atme ein, ich atme aus  
Ich geb' den Dingen neue Namen und mir auch  
Ich schließ' mich an, ich schließ' mich aus  
Ich bin nur kurz hier, ich bin anderswo zuhaus'*

*Wenn du mir nah sein willst, sei still  
und sitz ruhig neben mir  
Folge deinem Atem und hör auf zu diskutier'n  
Mach die Augen auf, sieh hin  
Halt mich aus, wie ich grad bin  
Mehr ist nicht drin*

*Ich atme ein, ich atme aus  
Ich lös' ein Rätsel und ich krieg's nicht raus  
Ich atme ein, ich atme aus  
Ich geb' den Dingen neue Namen und mir auch  
Ich schließ' mich an, ich schließ' mich aus  
Ich bin nur kurz hier, ich bin anderswo zuhaus'*

*Tut mir leid  
Halt mich aus, wie ich grad bin  
Mehr ist nicht drin  
Ich schließ' mich an, ich schließ' mich aus  
Ich bin nur kurz hier, ich bin anderswo zuhaus'*

*Ich atme ein, ich atme aus - Ich + Ich*

Mit freundlicher Genehmigung von Annette Humpe,  
der ich herzlich danke!

## **Inhaltsverzeichnis**

Motivation

Nicht-Sensible und Hochsensible

Einstecken und Austeilen

Wann ist ein Mann ein Mann?

Die Anderen und ihre Norm

Äußerlichkeiten

Humor

Innenansichten

Gerechtigkeit

Nettoleben

Kontinuität

Im Beruf

Introversion

Depression

Arbeit

Religion

Dankbarkeit

Politik

Das Verhältnis zur eigenen Sprache und zu Fremden

Werbung

Regelflut contra Freiheit

Notausgang

# Zeit und Ewigkeit

## Motivation

„Ich bin der Florian, 56 Jahre alt und verheiratet. Die Themen (Hoch-)Sensibilität, Introversion sowie Depression sind seit jeher meins. Ich denke viel, schreibe gerne, rede eher wenig und nutze gerne meinen Humor als Kommunikationshilfe. Und als visueller und künstlerisch interessierter Mensch fühle ich mich in meiner Tätigkeit als kaufmännischer Angestellter nicht immer wirklich wohl. Mit Vielfalt und Wandel habe ich es nicht so, da stellt sich bei mir schnell Reizüberflutung ein. Ich habe es gerne ruhig und meine Frau auch. Wir bevorzugen ein eher ereignisarmes Leben. Besonders Unternehmungslustige fragen schon mal, ob wir nicht das Gefühl hätten, etwas zu verpassen. Nö, haben wir nicht. – Wir finden uns übrigens in manchen Texten von Kerstin Ott ganz gut wieder. Und kennt einer den Titel „Ich atme ein, ich atme aus“ von Ich + Ich? Das ist auch so ein Song, der meine Gemütslage oft ziemlich genau trifft. So, das sollte vielleicht erst mal reichen. Gruß Florian“ – So hatte ich mich vorgestellt, als ich mich in einem sozialen Netzwerk einer Gruppe von hochsensiblen Menschen angeschlossen hatte. Meine Selbstbeschreibung fand Anklang. Einige Gruppenmitglieder schienen sich darin wiederzufinden. Eine junge Frau aus Hamburg schrieb mir zudem, dass ihr mein Schreibstil gefalle und fragte, ob ich schon mal daran gedacht hätte, ein Buch zu schreiben. Überdies kündigte die Initiatorin der Gruppe an, sie würde demnächst ihr erstes Buch veröffentlichen. Beides stieß etwas in mir an, und der Gedanke ließ mich nicht mehr los, bis ich tatsächlich anfang zu schreiben. Ich habe mich selbst nie für übermäßig begabt oder ehrgeizig gehalten, aber ich hatte früh das Bedürfnis, mich *so präzise wie möglich* auszudrücken, sodass das, was ich sagen wollte, beim

Empfänger möglichst verständlich und unverfälscht, also quasi im Verhältnis 1:1 und verlustfrei ankommt und ich somit nicht einer von denen bleiben musste, denen man nur *vor* den Kopf schaut, aber eben nicht *hinein*. (In diesem Sinne habe ich es immer bedauert, nicht druckreif sprechen zu können.)

Besonders im Bereich der anspruchsvollen Literatur und Filmkunst schafft dieser mein Anspruch einer „1:1-Lesbarkeit“ Kommunikationsprobleme in entgegengesetzter Richtung. Wenn es darum geht, „schwere Kost“ zu analysieren, resigniere ich und empfinde einen starken Widerwillen. Schon in der Schule war mir die Frage „Was will der Autor uns damit sagen?“ ein Graus. Warum sagte der Autor es denn überhaupt erst in einer verklausulierten, kryptischen oder metaphorischen Art und Weise und machte sich die Mühe, seine Aussagen erst aufwändig zu chiffrieren? Warum drückte er das, was er zu sagen hatte, nicht gerade heraus und ohne Umschweife aus? Warum musste man den Sinn seiner Worte erst aus seinem blumigen Text extrahieren und herauspopeln? Warum musste man etwas erst „interpretieren“ und brauchte dazu Hilfen wie *Königs Erläuterungen* oder ähnliches? Und wie sicher konnte man am Ende sein, das betreffende Werk richtig und erschöpfend verstanden zu haben? Der blanke Horror war es dann, im Englischunterricht Shakespeares Macbeth auch noch in der fremden Sprache auseinanderpflücken zu müssen. Das war wirklich nicht mehr zu toppen! *When shall we three meet again? In thunder, lightning or in rain?* (Shakespeare, Macbeth, erster Akt, erste Szene). Und ich sage:

*Fuck off! We'll never meet again!* Im Deutschunterricht habe ich mal eine Facharbeit über *Ansichten eines Clowns* von Heinrich Böll schreiben müssen, die mich viel Mühe gekostet hat, die ich aber nie zurückbekommen habe und die nie

bewertet wurde. - In der Therapie brachte ich mal die Frage auf, ob ich eigentlich ein Intellektueller sei, weil ich mich z.B. mit solchen Themen wie Philosophie, Religion und Naturwissenschaften beschäftigte. Aber woran macht man das fest? An der Schulbildung, am Bildungsgrad ganz allgemein, an einem Studium oder vielleicht am Beruf? Beim Schreiben dieses Buches kam mir die Erinnerung an den Film *Das Irrlicht* des französischen Regisseurs Louis Malle aus dem Jahr 1963, den ich Jahrzehnte zuvor im Fernsehen gesehen hatte. Er schildert die letzten 24 Stunden eines am Leben verzweifelten Mannes Anfang dreißig, der noch einmal seine Freunde besucht, die ihm das Leben schmackhaft zu machen versuchen, was ihn am Ende jedoch nicht davon abhält, sich zu erschießen. In der Grundstimmung des Films habe ich immer eine Parallele zu mir selbst gesehen. Als ich aber die Erklärung zum Film in Wikipedia las, musste ich feststellen, dass ich den Film offensichtlich gar nicht richtig begriffen hatte. Das war ja klar: Immer wenn ich glaube, etwas verstanden zu haben, liege ich völlig daneben. - Als Intellektueller sehe ich mich letzten Endes denn doch nicht, natürlich nicht bloß wegen dieses Filmes. Aber so oder so mag ich Bücher und Filme in Orakelgestalt bis heute nicht. Da ist mir *Shaun das Schaf* deutlich sympathischer! Und wenn mich das in anderer Leute Augen zu einem „einfach Gestrickten“, einem „Simple Mind“ machen sollte, was soll's?

Anders als man es vielleicht von einem schweigsamen Menschen erwarten würde, habe auch ich ein gewisses Mitteilungsbedürfnis, wenn auch beschränkt auf relativ tiefgründige Themen, abseits von Banalem und Profanem. Denn zu den Eigenschaften eines (hoch-) sensiblen und introvertierten Menschen gehört auch die Sehnsucht nach einer gewissen Tiefe und Nähe und die Abneigung gegen Oberflächlichkeit und Blabla-Smalltalk. Seine Gedanken für sich zu behalten, vor allem wenn sie belastender Natur sind,