

# Tanzende Sinne

---

Hochsensibilität ausgedrückt im Tanz  
aus der Projektarbeit von Yara A. Matsumoto

---

## 2 Die Welt aus Sicht einer HSP

Kurz bevor der Wecker klingelt, wache ich auf. Das ist oft so, ein Gefühl weckt mich, dass ich „Vorahnung“ nenne oder Instinkt. Ich stelle den Wecker aus, seit ein paar Jahren habe ich ihn schon. Anfangs verursachte sein lautes Piepen regelrecht einen Herzinfarkt bei mir, aber nach ein paar Wochen gewöhnte ich mich zum Glück an sein Geräusch. Ich steige aus meinem Bett und mache die Vorhänge auf und meine Nachtlampe aus. Ich bin zwar kein Kind mehr, aber in vollkommener Dunkelheit rücken meine tausenden Gedanken und Vorstellungen ins Rampenlicht. Die Eindrücke von einem brutalen Film, den ich mal sah, kommen mir immer wieder. An jede grausame Einzelheit kann ich mich erinnern. Ich dusche und mache mich fertig für den Tag. Dabei gehe ich meine morgendliche Routine durch. Ich habe sie vor einiger Zeit erstellt, um Stress am Morgen zu vermeiden. Ich nehme ein neues Oberteil aus dem Wäschekorb, gestern kam es an. Ich streife es über... und ziehe das Teil sofort wieder aus. Da wo der Zettel meine Haut gerieben hat, juckt es unangenehm. Mit einer Schere schneide ich alle Zettel vom Oberteil weg. Bei Zetteln kenne ich keine Gnade, so etwas den ganzen Tag spüren zu müssen, würde mich zu einem Nervenbündel machen. Nach meinem Kaffee packe ich die Schulsachen ein und gehe zur Bushaltestelle. Wie meistens ziehe ich meine Kopfhörer über, der morgendliche Straßenlärm reizt mich selbst nach Jahren noch. Die Musik übertönt die zu vielen verschiedenen Geräusche der Fahrzeuge. Im Bus sind heute besonders viele kleine Kinder, erste Klasse vermutlich. Sie lachen, plappern und kreischen vergnügt, eine Zumutung für meinen Hörsinn. Und dazu kommen die schrillen Farben, die man in dem Alter so gerne trägt. Grelles Pink schmerzt mir fast in den Augen und das Neongrün geht mir auch unter die Haut, Kopfschmerzen bekomme ich bei so grellen Farben oft. Natürlich können Kinder eine ganze Busfahrt auch nicht stillsitzen, sie müssen mit ihren Armen und Beinen die ganze Welt beschreiben – natürlich ist das ein Stück weit niedlich, aber meine Sinne sind spätestens jetzt an ihre Kapazitätsgrenze gekommen. Ich ziehe meine Kapuze über und schirme mich so ab. Tieeef durchatmen, das war erst der Anfang.

An der Schule angekommen erwartet mich angenehmes Licht der aufsteigenden Sonne. Vogelgezwitscher beruhigt mich immer und auch wenn es anderen nicht wirklich aufzufallen scheint (sowie überhaupt vieles anderen nicht, aber mir auffällt) Meine

Sinne können sich wieder von der Busfahrt erholen, wenn der Herbstwind leise raschelnd durch die Bäume streicht und die Vögel ihren Morgengesang in die Welt tragen und die Luft angenehm kühl ist.

Leider kann ich nicht draußen bleiben, die größte Herausforderung steht mir noch bevor. Das Schulgebäude! Ein Ort, wo hunderte Menschen sind, hunderte Menschen mit lautem Gelächter oder lauten Diskussionen, tausende Farben, tausende fuchtelnde Arme, tausende Gefühle.

Hier kann ich nicht meine Kopfhörer aufsetzen oder meine Kapuze überziehen, schließlich gilt es, sich auf den Unterricht zu konzentrieren... einfacher gesagt als getan, natürlich.

Im Klassenzimmer setze ich mich auf meinen Platz. Die volle Klasse pulsiert nur vor möglichen Reizüberflutungen. Mein/e Sitznachbar\*in hat seinen/ihren Kopf auf der Tischplatte und ich merke bzw. spüre deutlich die negative Stimmung. Ich spüre, dass es was mit dem Unterrichtsstoff zu tun hat. Geschichte setzt ihr/ihm ganz schön zu, das Epochenheft ist natürlich nicht gerade mit Liebe gemacht. Vor mir sind zwei in einer wilden Diskussion vertieft, zusätzlich zu der negativen Ausstrahlung neben mir, erfasst mich eine Welle der Gereiztheit, beide versuchen als Gewinner aus der Diskussion herauszukommen und der eine scheint wohl im Gegensatz zu mir nicht zu bemerken, dass sein Diskussionspartner bald aufstehen und wütend gehen wird.

In der hintersten Reihe dagegen nehme ich die grelle Farbkombination wahr, die jemand für sein heutiges Outfit gewählt hat, ich drehe mich wieder nach vorne, um nicht die ganze Zeit diesen schmerzenden Farben ausgesetzt zu sein. In der vordersten Reihe unterhalten sich drei über Belanglosigkeiten. Die linke Person ist entspannt, die in der Mitte hat wohl gestern etwas Gutes erlebt, jedenfalls versprüht sie ein Gefühl von freudiger Erwartung... oh, ich glaub ich weiß es: ihre Schuhe. Sie muss dieses Paar wohl neu gekauft haben, denn sie versucht unbemerkt ihr Schuhe in eine gute Sichtweise zu positionieren und ist eigentlich nicht wirklich aufmerksam beim Gesprächsthema. Die rechts sitzende Person scheint wohl nicht einer Meinung zu sein mit der links sitzenden Person, doch traut sie sich nicht, offen ihre Meinung zu äußern. Ich richte meinen Blick auf meine Unterlagen zur Epoche. Der Lehrer kommt rein. Schwungvoll zieht er die Tür auf, eindeutig motiviert. Während der Stunde versuche ich, mich zu konzentrieren, aber weiter rechts von mir können ein paar Schüler\*innen es einfach nicht lassen, sich über den Lehrer zu beschweren, in murmelnden Tonfall zwar, doch ist dies genauso störend, wie wenn sie laut schreien würden. Dazu kommt, dass der Lehrer heute eine besonders intensive Ausstrahlung hat, er muss wohl viel Kaffee getrunken haben. Wie zu oft verliere ich mich im Charakter der Lehrperson. Der Unterrichtsstoff wird für mein Gedächtnis immer leiser, bzw. scheint meinem

Gehirn nach wohl genauso wichtig zu sein wie die Haarsträhne, die dem Lehrer ins Gesicht hängt und meine Aufmerksamkeit erzwingt. Jedes Mal, wenn der Lehrer sich bewegt, wippt diese Haarsträhne hin und her... Konzentration unmöglich länger als fünf Minuten durchzuhalten.

Und so geht es weiter! Die Pause ist gar keine Pause, die Klasse ist laut. Draußen wäre es auch nicht wirklich eine Erholung durch die vielen spielenden Kinder. Nur eine Flucht auf die Toilette hilft. Ich schließe mich in einer der Kabinen ein und konzentriere mich auf meinen Atem. Ein aus ein aus... langsam geht's wieder, mein Atem beruhigt sich. Zum Glück ist dies nicht mein erster Schultag! Ich habe mich an die vielen Sinesseindrücke gewöhnt und daher ist das alles nicht so eine große Herausforderung wie anfangs. Bei meinen Freunden zurück, die Pause ist noch nicht zu ende, bemerke ich, dass eine\*r schlechte Laune hat, zwar will er/sie es nicht zeigen, um ungewollte Aufmerksamkeit zu bekommen, aber mir entgeht es nicht. Um sein Schweigen auszugleichen und ihn so zu decken, rede ich etwas mehr mit meinen anderen Freunden. Es klappt, sie bemerken es nicht und die betroffene Person hat etwas Zeit, um wieder etwas in gute Stimmung zu kommen. Und schon bald hat sich diese Person wieder gefasst und kann mitlachen. Ich ziehe mich wieder etwas aus dem Gespräch zurück, weil ich merke, dass mein\*e Freund\*in jetzt ein angeregtes Gespräch braucht. Ich bin zufrieden mit mir, mein\*e Freund\*in verströmt gute Laune und ich fühle diese wie einen zarten Sonnenstrahl.

Nach der Schule dröhnt mir wie immer mein Kopf. Sobald ich im Bus zurück sitze, ziehe ich meine rettenden Kopfhörer und Kapuze auf, endlich Ruhe. Ich bin es schon gewöhnt, trotzdem finde ich es immer erschreckend, wenn ich beim Nachhauseweg merke, wie ich angefüllt von den Stimmungen meiner Freunde bin... und meine eigenen Gefühle nicht spüren kann. Es braucht, wie ich herausgefunden habe, immer eine Weile, bis ich sie wieder fühlen kann. Aber als ich vor meiner Haustür stehe, sind die Gefühle, die ich spüre, wieder meine eigenen.

Zuhause setze ich mich an die Hausaufgaben, nachdem ich reichlich gegessen habe. Nach der Schule bekomme ich immer einen Hunger, der nicht zu ignorieren ist, bis er gestillt ist. Die Hausaufgaben mache ich immer so gut wie möglich, noch mehr stressige Gefühle durch genervte Lehrer bei nicht gemachten Hausaufgaben kann ich mir definitiv nicht leisten. Ich denke kurz an heute Vormittag, der Lehrer rief mich auf, als er eine Frage stellte. Ich kann zwar immer spüren, wenn der/ die Lehrer\*in vorhat, mich dran zunehmen (ich fühle es immer physisch, die Aufmerksamkeit, die sich mir zuwendet, bevor der Lehrer mich anschaut), aber meistens bin ich immer nicht schnell genug, um die Frage zu beantworten, weil ich noch mit dem verarbeiten anderer Informationen beschäftigt bin.

Im Bett weine ich... eine normale Reaktion nach einem besonders Reiz überfüllten Tag, es liegt nicht daran, dass ich schlecht gelaunt bin, wie viele manchmal denken. Aber schon bald schlafe ich ein. Ich werde schon früh müde durch die vielen Wahrnehmungen, die mein Gehirn fordern. Morgen wird ein weiterer Tag sein, mit allen Wahrnehmungen, die leider – oder zum Glück dazugehören.

Diese Geschichte soll keinesfalls HSP als Schwächlinge dastehen lassen, das ist das letzte, was ich will. Aber so fühlt sich der Alltag für eine HSP an und es gibt dabei bestimmt genauso viele gute Seiten wie es negative Seiten gibt.