

Vorwort

Jeder Mensch ist anders. Ich hatte einmal eine hitzige Diskussion mit jemandem und war überrascht, dass er sich zehn Jahre später nicht mehr an den Streit erinnern konnte – während mir jede Einzelheit im Gedächtnis geblieben war: jedes Adjektiv, das er verwendet hatte, die Farbe seiner Krawatte, der Luftzug, der die Vorhänge umspielte, das Muster auf dem Stoff.

Manche Menschen vergessen ein Gespräch im Laufe eines Wochenendes. Andere vergessen es nie. Als ich ein Buch über meine Arbeit bei der BBC schrieb, fragte mich ein Vorgesetzter: »Hast du 25 Jahre lang so genau Buch geführt?« »Nein«, sagte ich. »Das habe ich alles im Kopf.« »Ist das nicht anstrengend, Jeremy?«, fragte er mich und verkündete stolz: »Ich weiß nicht einmal mehr, was ich letzte Woche getan habe.«

Nun ja, dachte ich. Es ist schon ein bisschen anstrengend.

Bevor ich Mel Collins begegnete und dieses Buch las, war mir nicht klar, was Hochsensibilität bedeutet – es klang für mich nach Quatsch. Mittlerweile bin ich überzeugt, dass wir Hochsensiblen eine klar definierte Gruppe sind, die ihre eigene Gewerkschaft bilden sollte. Vielleicht lag es daran, dass ich das älteste Kind in der Familie war und die Sorge meiner Eltern um mich in ständige Selbstüberwachung umwandelte – so, als müsste ich ihre Aufgabe übernehmen. Oder lag es in meiner DNA? Ich bin geboren, um zu fühlen, intensiv zu fühlen. Ich bin der Radiomoderator, der sich ständig beschwert, wie laut die Kopfhörer sind, sodass sich die Techniker extra für mich einen anderen Anschluss überlegen mussten. Ich bin der, der weint, wenn eine Seniorin in der Sendung anruft und gesteht, dass sie in ihrem ganzen Leben keine einzige echte Freundschaft hatte.

Aber ich beklage mich nicht. Wie meine Mutter kann ich aus einem einzigen Wort den Schmerz heraushören und mich ganz genau auf die Empfindungen anderer Menschen einstimmen. Vielleicht grübele ich zu

lange über einen verletzenden Kommentar, der mir in den frühen 1990ern versehentlich herausgerutscht ist, aber dafür wird mir das nie wieder passieren.

Menschen, die ganz anders sind als ich, faszinieren mich. Ich erinnere mich an den Fall eines bekannten Politikers, der wegen einer Geschwindigkeitsübertretung verhaftet wurde. Am Dienstag nach seiner Entlassung sprach er in den Nachrichten mit tönender Stimme über die Umwelt, als wäre nichts gewesen. Was sind das für Leute, die unantastbar wirken und sich in der Schlange ganz nach vorn stellen, ohne die protestierenden Wartenden zu beachten?

Am Wichtigsten ist, dass man sich selbst versteht. Wenn Ihre innere Stimme klagt, dass Sie ein Tollpatsch oder Langweiler sind oder Sie sich letzte Nacht in der Bar vor all Ihren Freunden blamiert haben, denken Sie an Mels Erkenntnisse in diesem Buch. Wir Hochsensiblen denken über so etwas viel länger nach als andere. Eine Woche Strandurlaub kann für uns bedeuten, von einer Wolke aus unerwünschten Erinnerungen umhüllt zu werden. So sind wir einfach. Das ist nicht schlimm. Wir müssen nicht darunter leiden. Wenn wir unsere Hochsensibilität verstehen und lernen, sie als Begabung statt als Makel zu betrachten, können wir damit umgehen. Und dafür gibt es dieses tolle Buch. Danke, Mel, dass du darüber geschrieben hast und zu Gast in meiner Sendung warst und das Leben vieler meiner Zuhörer verändern konntest.

Jeremy Vine, Radiomoderator und Journalist

Juli 2018