

# „Die Welt ist unerträglich, zu viel fühle“

Jedes Geräusch empfindet sie als Qual. Von Pfeffer wird ihr erst heiß, dann kalt. Nach langen Gesprächen kann sie oft nicht schlafen. Wie die **HOCHSENSIBLE** 49-Jährige trotzdem ihr Leben meistert, hat sie uns erzählt



**RÜCKZUG**  
Wenn ihr die Stadt zu viel wird, geht Jutta Nebel in den Wald. Dort findet sie Ruhe

15 bis 20 Prozent aller Menschen leiden unter der hohen Empfindsamkeit des Nervensystems. Weil ihr Wahrnehmungsfilter nicht gut funktioniert, stürmen zu viele Reize auf sie ein, die noch gereizter machen. Die Ursache ist nicht erforscht, das Phänomen kaum bekannt. Jutta Nebel verstand sich 47 Jahre nicht. „Ich war ein trauriges, von der Welt enttäushtes Kind“, erzählt sie. „Schulfreunde waren

## Das Phänomen ist noch nicht erforscht

mir zu laut und oberflächlich. Wenn die mit Puppen spielten oder auf Rädern losrasten, kroch ich zu unserem Schäferhund in die Hütte oder setzte mich an den Bach und sah den Krebsen zu.“

Guckt jemand komisch, überlegt das Mädchen, was es falsch gemacht hat. Gespräche strengen an. Es sucht Brieffreunde. „Ich schrieb seitenlang über meine Gefühle und war enttäuscht, wenn nicht sofort die Antwort kam.“ Die Mutter sagt: „Sei nicht so empfindlich.“ Das schmerzt. Die Tanzschule wird zur Qual. „Ich bekam Schweißausbrüche wegen der vielen Leute, die Musik dröhnte in den Ohren.“ Als

## Erst vor zwei Jahren fand sie eine Erklärung

sie mit 13 unglücklich verliebt ist, lösen sich Schwindel, Herzklopfen und Hunger ab, bis es wehtut.

Jobs in Großküchen, Fabriken und der Seniorenpflege schmeißt sie nach wenigen Monaten hin. Zu viel Maschinenlärm, sie erträgt die Einsamkeit der Alten nicht, fühlt sich gemobbt. Sie wird nervöser, nun macht sie schon das Staubsaugergeräusch des Nachbarn zappelig. Isst sie zu viel Pfeffer, wird ihr erst heiß, dann wieder kalt. Ärzte verschreiben nur Antidepressiva.

Des Rätsels Lösung findet Jutta Nebel im Internet. 2007 gibt sie Worte wie „überreizt“ und „empfindsam“ in Suchmaschinen ein – und stößt auf Beiträge anderer Be-

**S**ie hat das thailändische Lokal gerade erst betreten, da geht's schon los. Die grellbunten Wände und speckigen Plastik-tischdecken greifen sie förmlich an wie wilde Hunde. Sie will weg-schauen, sich beruhigen, da hat sich schon der Geruch von Kokosmilch, Reis und Sesam-Hähnchen in ihre Nase gebohrt. Jetzt kommt alles auf einmal: Magenschmerzen, Schweißausbrüche, Übelkeit.

## Am schlimmsten sind Geburtstagsfeiern

Situationen wie diese erlebt Jutta Nebel oft. Die Heilpraktikerin ist hochsensibel. Geräusche, Gerüche oder Stimmungen nimmt sie um ein Vielfaches intensiver als anderen Menschen wahr. Quietschende Straßenbahnen und Parfumwolken werden für sie zur Qual. Und

wenn Nachbarn das Tor unten zu-fallen lassen, zuckt sie zusammen, bis ihre Muskeln schmerzen. Schlimm sind Geburtstagsfeiern. Egal, wie viele Leute um sie sind: Die Hessin registriert jede Stim-mung. „Ich spüre, wenn am ande-

ren Ende des Tisches jemand trau-rig ist oder sich gestritten hat.“ Kau- und Speichelgeräusche hört sie überlaut. Das stresst, raubt ihre Kraft. „Dann kann ich kaum noch Smalltalk halten und alle denken, mir gefällt es nicht.“



**GUTES TEAM** In Gerhard Miller fand sie einen verständnisvollen Partner

# Darmstadt

# für mich weil ich

troffener, in denen sie sich wiederfindet. „Zu wissen, dass ich nicht krank, sondern hochsensibel bin, war pure Erleichterung.“

Homöopathie und Gesprächstherapie helfen ihr, ruhiger zu wer-

## Heute weiß sie, wie sie sich abschirmen kann

den. Heute respektiert die 49-jährige Darmstädterin ihre Grenzen. „Ich packe den Tag nicht so voll und bleibe auf Feiern nur zwei Stunden.“ 2001 lernt sie Gerhard Miller (52) kennen. „Er spürt, wenn ich überfordert bin.“ Sie rich-

tet sich ein eigenes Zimmer als Rückzugsort in der Wohnung ein. Dort schreibt sie ihr zweites Buch über Hochsensibilität. Den Fernseher schaffte sie ab. „Reizüberflutung“, sagt sie, „ich lese lieber oder gehe in die Natur.“

Manchmal aber wird sie noch von ihren Gefühlen überrollt. Wie im Restaurant. Am Ende hilft nur die Flucht. Jutta Nebel stürzt auf die Straße. Draußen atmet sie tief durch. Dann fährt sie zum Wald. Ein Spaziergang wird ihr jetzt guttun. *Jana Henschel*



## BUCH-TIPP

„Wenn du zu viel fühlst“ von Jutta Nebel ist ihr erstes Mutmach- und Ratgeberbuch für Betroffene und Therapeuten (Schirner, 12,95 €). Kontakt zu der Autorin unter [www.das-wasser-des-lebens.eu](http://www.das-wasser-des-lebens.eu)

**STREICHELEINHEITEN** Spaziergänge führen die 49-Jährige oft an Pferdekoppeln vorbei. Die Tiere und die idyllische Umgebung helfen ihr beim Abbau von Stress