



Sie befinden sich hier: [Home](#) > [Berlin](#) > [Familie](#) > Hochsensibel - Wenn das Leben einfach zu viel wird

[Ausdrucken](#) [Bookmarks](#) [Versenden](#)

[Gefällt mir](#) 23

[Twittern](#)

[g+](#)

06.09.14 SUIZID

Hochsensibel - Wenn das Leben einfach zu viel wird

Ein Kind zu verlieren, ist wohl das Schlimmste, was Eltern passieren kann. Renate Preußler hat es erlebt. Sie ging auf Spurensuche und fand heraus: Ihr Sohn war hochsensibel. Nun will sie anderen helfen.

Von Beatrix Fricke

NEWS-TICKER

10:13 - Späth'sche Baumschulen laden ein

10:13 - Linke fordern wegen Ebola Abschiebestopp nach...

10:13 - Schottland soll mehr Rechte bekommen

[Alle Meldungen »](#)

TOP-THEMA



Die besten Berlin-Videos

Das sind die Youtube-Favoriten der Redaktion.

Anzeige



Reizüberflutung: Hochsensible nehmen Geräusche und Eindrücke stärker wahr als andere. Das führt zu Stress

Google-Anzeigen

Pflegestufe 1,2 oder 3

Wir informieren Sie über Ihre Ansprüche zu Pflegehilfsmitteln

pflege-paket.de/Pflegestufe

Kommen Sie, sagt sie, ich zeige Ihnen den Raum. Sie führt ihren Besuch zum Wohnzimmer hinaus durch einen kleinen Flur. Über eine Stufe und eine nachträglich eingebaute Tür erreicht man die umgebaute Garage. Ein großes Fenster zur Straße lässt Licht herein. Der Raum diente früher als Kaffeerösterei. "Ich habe ihn grün gestrichen, das war Olivers Lieblingsfarbe", sagt sie. In der Ecke steht ihre Staffelei, darauf ein Gemälde in Acryl. Es zeigt die Blätter einer Kaffeepflanze – jener Pflanze, die Oliver gehörte und die jetzt im Sommer draußen im Garten steht. Sie wird von Renate Preußler gehegt und gepflegt, so, wie sie es nicht mehr für ihren Sohn tun kann. Oliver ist tot. Er hat sich das Leben genommen, mit 44 Jahren, an einem Donnerstag im Januar 2012, in eben diesem Zimmer. Seine Mutter hat aufgeschrieben, wie sie ihn fand.



MEISTGELESENE ARTIKEL

1. **IPHONE 6**
Berliner Apple Store - iPhone Plus schon ausverkauft
2. **APPLE-STORE**
1000 Menschen warten in Berlin auf das neue iPhone 6
3. **PROZESS**
Mann stiehlt 500.000 Euro aus Geldautomaten - Vier Jahre Haft
4. **SCHLISSFACH**
Polizei findet zwei tote Babys im Hamburger Hauptbahnhof
5. **ZWISCHENBILANZ**
Blitzermarathon – Mit Tempo 66 durch die 30er-Zone

FLUGROUTEN RADAR



Wie flugbelastet ist Ihr Standort?

Bitte geben Sie Ihre Adresse €

[zum Flugrouten-Radar »](#)

LESERREPORTER

MODELLPROJEKT LEGALE GRAFFITIWAND...
Graffitiwand in Zehlendorf gesucht!

LINKS

- Extreme Wahrnehmung: Wenn Lärm und grelles Licht zur Qual werden
- Psychologie: Hochsensibilität - "Diese Veranlagung ist eine Stärke"
- Depressionen: "Schäm dich nicht, und hol dir Hilfe"

Infos & Hilfe

Zum Weiterlesen

Georg Parlow: Zart besaitet, Festland, 23 Euro.
Elaine N. Aron: Sind Sie hochsensibel? mvg, 17,90 Euro. Brigitte Schorr: Hochsensibilität. SCM Hänssler, 7,95 Euro.
Anlaufstellen
zartbesaitet.net (mit Test zur Feststellung der Veranlagung zur Hochsensibilität),
hoch-sensibel-leben.de, sensibel-beraten.de, hochsensibel.org
Suizid-Prävention
An diesem Sonntag ist Welt-Suizid-Präventionstag mit einer großen Aktion vor dem Brandenburger Tor (14 Uhr). Mehr Infos und Kontaktadressen für Menschen in einer Lebenskrise: www.600leben.de

Kaffeesack auf dem Fußboden.

"Nein!", schrie ich, ließ alles fallen, riss die Tür auf, rannte hinein, "nein, Oliver, was hast du getan?"

Da lag er: eine Plastiktüte über dem Kopf, den Schlauch einer Gasflasche im Mund, halb geöffnete Augen. Atmete er noch?

Ich riss die Tüte weg, den Schlauch aus dem Mund, drehte den Gashahn zu, fühlte seinen Puls am Hals, an den Handgelenken – nichts ! Aber er ist doch ganz warm!

So schnell ich konnte, lief ich nach hinten zum Haus meiner Schwägerinnen, klingelte bei beiden Sturm und rief: "Schnell, ruft die Feuerwehr – ich glaube Oliver ist tot!"

Der 26. Januar 2012 war ein Tag, an dem sich für uns alles ändern sollte. Es war Donnerstag, ein Tag wie viele andere. Beim gemeinsamen Mittagessen fragte Oliver mich so nebenbei: "Wann bist du nochmal weg?"

"Du weißt, heute Abend gehe ich turnen und am Samstag wandern!"

Ich unterschrieb die vorbereitete Steuererklärung für 2011, wir unterhielten uns noch eine Weile über belanglose Dinge, jeder ging seinen Tätigkeiten nach.

Am Abend packte ich meine Turnsachen zusammen, rief nach oben: "Tschüss, ich gehe!", bekam aber keine Antwort, weil gerade sein Handy klingelte, zum x-ten Mal an diesem Tag. Ich fuhr los. Zurückgekehrt, fand ich das ganze Haus hell erleuchtet, in jedem Zimmer brannte Licht – ungewöhnlich für Oliver.

Die Tür der Rösterei war angelehnt, ein Keil hielt sie etwas offen, eine Schnur ließ sie nicht ganz aufgehen. Nanu, um diese Zeit arbeitet Oliver noch? Ich trat näher – da sah ich schon seine Füße, seine Beine, er lag auf einem

STRASSENBELEUCHTUNG
Geheimnisvolle rot-lila Wegebeleuchtung entsc...

JUGENDSPORT
Schul- und Sportjugendklub Marzahn – seit 21...

WILMERSDORFER WELTEN
Auf den Geschmack gekommen

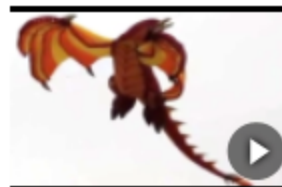
LESERREPORTER
Der paradiesische Beachclub an der Spree

[Alle News aus den Berliner Bezirken »](#)

VIDEO NACHRICHTEN

[mehr](#)

Himmelskreaturen



Der Angriff der Riesendrachen

Vor Verkaufsstart



Für das neue iPhone die eigene Freundin

Skandal-Schauspielerin



Lindsay Lohan verrät ihr Beauty-Geheimnis

Raumfahrt



Nasa schickt wieder Astronauten ins All

TOP BILDERSHOWS

[mehr](#)

WILLKOMMEN IN BERLIN



JEDEN TAG



Ich rannte zurück zu ihm, tastete nochmals nach seinem Pulsschlag – nichts – lief ins Haus, rief meine Tochter an. "Was?", schrie sie und schluchzte laut – ich legte auf.

Zurück in die Rösterei! Was sollte ich nur tun? Ich lief hin und her, mein Herz raste, in meinem Kopf zirpten tausend Grillen. Mein Herz schmerzte so stark, dass ich glaubte, es würde zerspringen. Der brennende Schmerz zog höher und höher – bis zu den Schultern, den Hals hinauf, bis zum Unterkiefer. Gleich ist es aus!

Ich lief weiter hin und her wie ein verwundetes Tier. Nebel hüllte mich ein, ich sah alles verschwommen – Dunkelheit!

Als ich wieder zu mir kam, saß ich auf der Bank vor der Rösterei und stierte vor mich hin. Jemand berührte meine Hand und zog mich hoch. Mein Mann war gekommen, wir fielen uns schluchzend in die Arme.

Inzwischen waren die Feuerwehr und der Notarzt angekommen. Mit tränenerstickter Stimme fragte ich ihn: "Ist er wirklich tot?" Der nickte nur stumm. "Möchten Sie sich noch von ihm verabschieden?"

Langsam betraten mein Mann und ich den Röstraum. Ich kniete mich neben Oliver nieder, die Tränen rannen unaufhörlich, küsste ihn auf beide Wangen und zeichnete ein Kreuz auf seine Stirn. Sein Vater schloss ihm die Augen. Hand in Hand verließen wir den Raum.

Renate Preußler lässt das Buch auf ihren Schoß sinken und streicht über den Einband. Efeublätter zieren das Cover – die immergrünen Blätter, die die Liebe symbolisieren und so viel widerstandsfähiger sind als die Kaffeeblätter im Garten – und so viel widerstandsfähiger als ihr Sohn.

Oliver war 44 Jahre alt, als er aus dem Leben schied. Er hatte eine kleine, aber feine Kaffeerösterei in Spandau geführt, die der "Feinschmecker" mehrfach als eine der besten in Deutschland ausgezeichnet hatte. Er hatte eine liebevolle Familie, gute Freunde und stand kurz davor, Vater zu werden. Vor allem aber war er hochsensibel.

Permanente Reizüberflutung

Für Hochsensible gleicht das Leben einer permanenten Reizüberflutung. Sie nehmen Geräusche, Gerüche, Geschmäcker, Gefühle, ja, eigentlich alles stärker wahr als normal veranlagte Menschen. Entsprechend brauchen sie mehr Zeit und Kraft, Eindrücke und Gedanken zu verarbeiten, und haben ein starkes Rückzugsbedürfnis. Bei den Dingen, die sie selbst anpacken, sind sie von einem übermäßigen Perfektionsdrang getrieben. Die Hochsensitivität, eine eigentlich wunderbare Veranlagung, kann physisch und psychisch krank machen.



Hurra, ich bin da! Das sind Berlins süße Babys

FOTOGALERIE



Das sind die Berliner Bilder des Tages



Kopfnuten für Politiker, Manager und Prominente

HANDY-KULT



Apple-Fans warten auf das neue iPhone 6

[alle Bilder »](#)

Anzeige



Shop



Shop

OTTO

BERLIN GUIDE

[mehr »](#)



Veranstaltungskalender

Was läuft in Berlin wann und wo? ▶

Weitere Dienste

- ▶ [Stellenmarkt Berlin](#)
- ▶ [Wohnungen Berlin](#)
- ▶ [Expertenverzeichnis](#)
- ▶ [Kleinanzeigen Berlin](#)
- ▶ [Wetter Berlin](#)
- ▶ [Kinoprogramm Berlin](#)

So, sagt Renate Preußler, sei es bei ihrem Sohn gewesen. Das Leben sei unerträglich für ihn geworden, so dass er irgendwann den Tod dem Leben vorgezogen habe. Zu diesem Schluss ist sie schreibend gekommen. "Gratwanderung" hat sie ihr Buch genannt, in dem sie Olivers Leben Revue passieren lässt und versucht, den Schlüssel zu finden zum Verständnis seiner Person. Gratwanderung – "weil sich die Hochsensiblen täglich auf einem schmalen Grat des Wohlbefindens bewegen, von dem sie jederzeit abstürzen können in Langeweile oder Überstimulation", sagt sie. "Die Komfortzone ist sehr schmal. Es müssen in der Regel viele Bedingungen erfüllt sein. Das ist anstrengend und kostet viel Energie."

Aussöhnung und Hilfestellung

Renate Preußler hat geschrieben, um ihrem Sohn nah zu sein. Um sich ihr Leid von der Seele zu schreiben, sich auszusöhnen mit Olivers Lebensgeschichte und abzuschließen mit dem wohl traurigsten Kapitel ihres Lebens. Und nicht zuletzt, um anderen Hochsensiblen zu helfen.

Sie selbst erfuhr spät von diesem Phänomen – zu spät, um Oliver zu retten. Erst nach seinem Tod kam sie auf die Spur, durch zwei Bücher, die ein Psychiater ihrer Tochter Christine – Olivers jüngerer Schwester – empfohlen hatte. "Als ich von der Hochsensibilität las, dachte ich: Mein Gott, warum erfahre ich das erst jetzt? Wenn ich früher davon erfahren hätte, hätte man ihm vielleicht helfen können", sagt sie. Sie versucht zu begreifen – und schreibt:

Um Olivers Werdegang zu verstehen, muss ich in seiner Kindheit anfangen. (...) Schon als Kleinkind hatte er seine Eigenheiten. Sein Vater erinnert sich: "Oliver war ein zurückhaltend fröhliches Kind. Wenn er für etwas Begeisterung zeigte, war dies weniger aus einer Laune oder plötzlichen Eingebung heraus, sondern es war immer eine 'Überlegung' dabei. Wenn er in seinem Gitterbettchen aufwachte, beschäftigte er sich zunächst still mit seiner Umgebung, sang etwas vor sich hin und wollte eine gewisse Zeit allein sein. Kamen wir zu früh in sein Zimmer, so schickte er uns wieder hinaus. 'Deh, deh, du!', und zeigte mit dem Finger auf die Tür."

(...) Ich ließ ihn vom gedeckten Tisch seine Speisen selbst aussuchen. Er wählte, roch intensiv daran und erst dann nahm er sich etwas auf seinen Teller. Diese Zeremonie behielt er lange bei, was uns vor allem im Restaurant besonders peinlich war!

Dass sein Geruchssinn stark ausgeprägt war, zeigte sich auch später immer wieder. Er spülte das Geschirr ab, bevor er es in die Spülmaschine stellte: "Wenn ich das nicht tue, riecht es doch fürchterlich, wenn ich zwischendurch die Tür aufmache, oder nicht?" Der Teppichboden in seinem Schlafzimmer "stank" seiner Meinung nach. Dabei war er erst wenige Jahre alt, ich roch nichts!

Am liebsten hatte er seine Bilderbücher und mochte es, wenn ich ihm Märchen erzählte oder vorlas. Dabei stellte er immer neue Fragen: "Warum geht der Teddy in die weite Welt hinein? Aber da ist er doch ganz alleine! Da hat er Angst! Wer beschützt ihn?" Und er konnte sich ganz genau

Willkommen in Berlin

Hurra, ich bin da!
zu den Babyfotos



IN EIGENER SACHE



Die Printausgabe

[Jetzt informieren ▶](#)

[Anzeige schalten ▶](#)

Weitere Morgenpost Angebote

[▶ ePaper Titelseite](#)

[▶ Morgenpost Apps](#)



Jobs in Berlin



Finden Sie Ihren Traumjob

suchen

in den Teddy hineinversetzen und mit ihm fühlen.

Und: Fragen über Fragen! Manchmal hatte ich das Gefühl, nicht genügend Zeit für ihn zu haben.

"Jedes Kind ist ja anders"

In ihrem dezent gemusterten Kleid sitzt Renate Preußler auf dem Sofa im Wohnzimmer und schaut auf ihre gefalteten Hände. 1940 wurde sie geboren. Sie heiratete 1966, bekam zwei Kinder – Oliver und Christine –, arbeitete bis zu ihrer Pensionierung als Lehrerin, später Konrektorin an einer Grundschule in Alt-Mariendorf. "Ja, natürlich fiel mir auf, dass Oliver die eine oder andere Eigenschaft hatte, vor allem diese starken Sinneseindrücke und die Fantasie", sagt sie. "Aber jedes Kind ist ja anders." Daher habe sie ihn so genommen, wie er sei, und versucht, ihn zu unterstützen.

Oliver wollte die Welt kennenlernen. Mit 16 verbrachte er ein Austauschjahr in den USA. Nach dem Abitur entschied er sich für ein Medizinstudium, brach es jedoch ab. Er sei enttäuscht gewesen, wie wenig Zeit sich ein Arzt für den einzelnen Patienten nehmen kann, sagt Renate Preußler. Sie meint auch, dass er den ständigen Umgang mit Krankheit und Tod nicht ertragen konnte, weil er zu sehr mitgeföhlt habe. "Er erzählte wenig, wurde ruhig und zog sich oft zurück. Besorgt beobachtete ich ihn, seine Migräne verstärkte sich oder begann sie erst zu dieser Zeit? Ich kann es nicht genau sagen", schreibt die Mutter in ihrem Buch.

Krank trotz Erfolg

Doch Oliver hatte einen neuen Plan. Er wurde Diplombraumeister und ging für einen Job nach Japan. Dort lernte er seine Frau kennen, kehrte mit ihr nach Deutschland zurück und eröffnete in Spandau die kleine Kaffee-Rösterei, eine Idee, die ihm wiederum in Japan gekommen war. Die Rösterei war erfolgreich. Doch Oliver wurde krank. Migräne, Bandscheibenbeschwerden, Gelenkschmerzen, Magenbeschwerden. Oliver suchte Hilfe: in der Kirche, bei einer Heilpraktikerin, beim Orthopäden, beim Urologen, beim Internisten, beim Psychologen, schließlich in einer Selbsthilfegruppe für Asperger, einer Variante des Autismus. Seine Ehe zerbrach, eine weitere Beziehung auch. Zwischenzeitlich hatte er auch seine Wohnung in Friedenau aufgelöst und war in die obere Etage seines Elternhauses gezogen. Er litt mehr und mehr an sich selbst. "Ich möchte nicht so sein, wie ich bin", sagte er zu seiner Mutter. "Warum bin ich denn so anders?" Und: "Warum kann ich mich so wenig anpassen?" Die Mutter beruhigte ihn, machte ihm Mut – und litt mit ihm. Renate Preußler berichtet:

Meine Sorgen um Oliver wurden immer größer. Wie konnte ihm geholfen werden? Als Mutter schmerzte es mich, mitansehen zu müssen, wie er immer schwächer wurde. Wir führten unendlich viele Gespräche. Oliver meinte, seine Leiden hätten eine psychische Ursache.

"Irgendetwas stimmt mit mir nicht!"(...) "Mein Kopf ist voller Zahlen, meine Gedanken wirbeln ständig." (...)

Oliver hatte sich auch mit Sokrates beschäftigt: "Wenn wir glauben, das Sterben sei ein Übel, so kann es auch was Gutes sein. Entweder ist es ein Nicht-Sein, keinerlei Empfindungen mehr zu haben oder eine Versetzung und eine Auswanderung der Seele von hier zu einem anderen Ort. Wenn es keinerlei Empfindung gibt, wie im Schlaf, dann wäre der Tod ein wundervoller Gewinn. Denken heißt, sterben lernen, die Seele vom Körper trennen."

"Ja, ich glaube, dass der Tod nicht das Ende ist, dass meine Seele sich mit der großen Weltenseele verbinden wird!", hat Oliver in seinem Abschiedsbrief geschrieben.

Seinen Suizid, weiß Renate Preußler im Nachhinein, hat Oliver über drei Jahre vorbereitet. "Alles lag da", sagt sie. Er habe seine Angelegenheiten so weit wie möglich geordnet und selbst den Abschiedsbrief schon lange zuvor geschrieben. "Er hat nur noch das Datum eingesetzt."

Oliver starb knapp vor der Geburt seines Sohnes. "Ich kann mir selbst nicht verzeihen, dass ich meinen Sohn nicht ein Mal im Arm gehalten habe", habe er in seinen letzten Zeilen geschrieben. Die Mutter meint, dass das an seiner Verfassung aber wohl nichts geändert hätte: "Er hätte wohl den Suizid nicht begangen, aber kaputt gegangen wäre er trotzdem."

Es gibt Wege

Zweieinhalb Jahre ist es her, dass Renate Preußler ihren Sohn fand. So schwer es der Mutter fällt, so wenig Olivers Tod für sie einen Sinn ergibt: Sie macht sich selbst und Oliver keine Vorwürfe. Sie akzeptiert seine Entscheidung. "Er hat Angst gehabt, anderen zur Last zu fallen. Die Hochsensibilität muss für manche so schlimm sein, dass sie damit nicht mehr leben können. Dass sie glauben, keine Berechtigung haben zu leben." Doch das sei nicht so.

Renate Preußler möchte Hochsensiblen zeigen, dass es andere Wege gibt. Dass man sich, wenn man an sich und am Leben leidet, einen Coach suchen kann. Dass die Hochsensibilität eine Begabung ist und sie ihren Sohn mit allen Wesensmerkmalen geliebt hat. Und nicht nur sie. Ihr Lieblingskapitel in ihrem Buch ist das über die Fantasy-Rollenspiele, die ihr Sohn so mochte. Darin erzählen seine Freunde, wie sie Oliver geschätzt haben und ihn vermissen.

Die Trauer vergeht nie

Und die Mutter? Die schon als Kind bei der Frage nach dem Berufswunsch bestimmt mit dem Wort "Mama" geantwortet hatte?

Die Alte, sagt Renate Preußler, werde sie nie mehr. "Die Trauer vergeht nie." Aber sie habe sich verändert. Der Schmerz sei nicht mehr schreiend, sondern dumpf. Sie schafft es wieder, ihre Hobbys und Freundschaften zu pflegen. Und sie hat viel gelernt, auch, "mal Fünfe gerade sein zu lassen".

Wenn sie Oliver nahe sein will, geht sie nicht zu seinem Grab. "Oliver", sagt sie, "ist überall".

Das Buch: Renate Preußler, Gratwanderung. Westkreuz Verlag, 14,90 Euro

© Berliner Morgenpost 2014 - Alle Rechte vorbehalten