



LESEPROBE

Das Karussell in meinem Kopf

Warum Geräusche nie das Problem waren

Reisen durch Wut, Angst und Trauer

Frank Hübener

VIELLEICHT WAREN DIE GERÄUSCHE NIE DAS PROBLEM.

*Schau hinter deine Wut.
Denn Wut ist oft nur die lauteste deiner
Emotionen.
Dahinter liegt meist viel mehr.*

Diese Leseprobe ist eine Einladung. Nicht zu einer schnellen Lösung. Sondern zu einem anderen Blick auf Misophonie, innere Anspannung und die Gefühle, die wir oft erst bemerken, wenn sie längst zu laut geworden sind.

Aus dem Prolog

Ich hätte dieses Buch vor einigen Jahren selbst gebraucht.
Damals hätte ich wahrscheinlich gehofft,
darin eine Antwort zu finden.

Eine Erklärung.

Oder wenigstens etwas,
das mir sagt, was mit mir nicht stimmt.

Heute weiß ich:

Es ging nie wirklich um die Geräusche.
Auch wenn es sich genau so angefühlt hat.

Es gab Momente,
in denen ein einziges Geräusch gereicht hat,
um alles in mir in Bewegung zu bringen.

Nicht ein bisschen.

Sondern sofort.

Unkontrolliert.

Heftig.

Eine andere Richtung

Irgendwann wurde mir klar,
dass ich immer nur im Außen gesucht habe.
Beim Geräusch.
Bei den Menschen.
Bei den Umständen.

Und vielleicht war genau das der Punkt,
an dem ich nicht weiterkam.

Dieses Buch ist kein Versuch, dir zu erklären,
wie du mit Geräuschen besser umgehen kannst.
Es ist eine Einladung,
dorthin zu schauen,
wo wir oft nicht hinschauen wollen.

In die Momente,
in denen etwas in uns reagiert,
ohne dass wir genau wissen, warum.
In die Gefühle,
die wir lange nicht fühlen wollten.
Und in die Geschichten,
die wir uns über uns selbst erzählen.

Die Hände im Schoß

Aus Kapitel 1

Sie saß mir gegenüber.

Die Hände lagen still in ihrem Schoß, als hätten sie gelernt, nicht zu stören.

„Ich wollte eigentlich gar nicht kommen“, sagte sie, kaum dass sie saß.

„Ich wollte schon absagen.“

„Warum haben Sie es nicht getan?“, fragte ich.

Sie zuckte mit den Schultern.

„Keine Ahnung. Vielleicht Verzweiflung.“

„Verzweiflung ist oft ehrlicher als Motivation.“

Zum ersten Mal hob sich ein Mundwinkel.

„Dann bin ich wohl sehr ehrlich.“

Sie wirkte erschöpft, aber nicht kraftlos. Das merkte man sofort.

„Also“, sagte sie und atmete aus. „Mein Mann macht mich wahnsinnig beim Essen.“

Da war er. Der Satz, den ich in ähnlicher Form schon oft gehört hatte.

Erst Spannung. Dann Wut.

„Was genau macht Sie wahnsinnig?“

„Alles.“

„Das ist viel.“

„Dann eben das Kauen. Das Schmatzen. Dieses Schlucken.
Manchmal schon, wenn er nur den Joghurtbecher aufmacht.“

Sie sagte es schnell. Fast hastig.

„Und was passiert dann in Ihnen?“

„Wut.“

Die Antwort kam sofort.
Dann sah sie auf ihre Hände.

„Nein“, sagte sie leiser. „Erst Spannung. Dann Wut.“

Ich nickte.

„Und danach?“

Sie sah mich an, als wäre ich ihr zu nah gekommen.

„Danach schäme ich mich.“

Im Raum wurde es still.
Nicht unangenehm still.
Eher ehrlich still.

Wenn Weggehen zur Strategie wird

Viele Menschen glauben, sie hätten ein Wutproblem.
Dabei haben sie oft zuerst ein Fluchtproblem.

„Und wenn Sie nicht wegkönnen?“

Sie antwortete nicht sofort.

„Dann hasse ich ihn kurz“, sagte sie. „Und mich gleich mit.“

„Sagen Sie jetzt bitte nicht, ich soll mich einfach entspannen.“

„Nein.“

„Oder Kopfhörer tragen.“

„Nein.“

„Oder dankbar sein, dass ich überhaupt einen Mann habe.“

„Ganz sicher nicht.“

Jetzt lachte sie wirklich. Kurz, aber echt.

„Gut“, sagte sie. „Dann können wir vielleicht reden.“

Wut kommt selten allein

Aus Kapitel 6

Ich habe am Anfang meiner Arbeit mit Misophonikern geglaubt,
dass Wut das Problem ist.

Und ehrlich gesagt war ich davon ziemlich überzeugt.

Die Menschen saßen vor mir und erzählten von Hass.

Von Ekel.

Von Gedanken, für die sie sich schämten.

„Wenn mein Mann weiter kaut, raste ich aus.“

„Wenn meine Mutter schmatzt, könnte ich explodieren.“

„Wenn mein Kollege wieder mit dem Kugelschreiber klickt,
verliere ich die Kontrolle.“

Und ich verstand das.

Weil ich diese Wut selbst kannte.

Also arbeiteten wir an der Wut.

Situation für Situation.

Erinnerung für Erinnerung.

Bis wir an Momente kamen,

in denen diese Gefühle zum ersten Mal entstanden waren.

Was versucht diese Wut zu verhindern?

Wut ist auffällig.

Angst dagegen sitzt oft still in einer Ecke.

Trauer auch.

Ohnmacht spricht selten laut.

Und genau deshalb übersehen wir sie so lange.

Ich begann genauer hinzusehen.

Nicht nur bei meinen Klienten.

Vor allem bei mir selbst.

Wenn ich wütend wurde, fragte ich mich irgendwann nicht mehr:

Warum macht mich dieses Geräusch so aggressiv?

Sondern:

Was versucht diese Wut gerade zu verhindern?

Sehr oft war die Antwort:

Angst.

Angst vor Kontrollverlust.

Angst vor Ohnmacht.

Angst davor, wieder nicht fliehen zu können.

Und wenn ich noch tiefer ging,

wartete dort oft Trauer.

Wenn du keine Kontrolle mehr hast

Aus Kapitel 8

Es war nie nur das Geräusch.

So wie es bei anderen nie nur der Alkohol war.

Nie nur die Depression.

Nie nur die Panikattacke.

Nie nur das ständige Arbeiten.

Nie nur das stundenlange Scrollen auf dem Handy.

Nie nur die Affäre.

Nie nur der Burnout.

Das Symptom ist oft nur das Sichtbare.

Der eigentliche Schmerz liegt meistens tiefer.

Misophonie war bei mir nur besonders laut.

Und manchmal auch besonders kreativ.

Wenn jemand neben mir schmatzte, kaute oder laut atmete,
konnte mein Nervensystem innerhalb weniger Sekunden einen
inneren Bürgerkrieg starten.

Sehr effizient übrigens.

Aber irgendwann verstand ich:

Es war nicht nur das Geräusch.

Es war das Gefühl, die Situation nicht kontrollieren zu können.

Ein altes Schutzprogramm

Das Symptom ist unterschiedlich.

Das Gefühl darunter oft erschreckend ähnlich:

Ohnmacht.

Und Ohnmacht mag unser Nervensystem überhaupt nicht.

Also beginnt es Strategien zu entwickeln.

Flucht.

Kontrolle.

Rückzug.

Wut.

Perfektionismus.

Arbeiten.

Ablenkung.

Social Media.

Neue Reize.

Hauptsache nicht fühlen.

Hauptsache nicht still werden.

Weil in der Stille manchmal Dinge auftauchen, die wir viele Jahre erfolgreich weggedrückt haben.

Trauer.

Angst.

Einsamkeit.

Verlust.

Scham.

Ein Gefühl von:

Mit mir stimmt etwas nicht.

Viele Menschen nennen das später ihre Persönlichkeit.

Dabei war es oft nur ein Schutzprogramm.

Der Raum zwischen Reiz und Reaktion

Aus Kapitel 15

Bei Misophonie fühlt es sich oft so an,
als gäbe es keinen Zwischenraum.

Ein Geräusch entsteht.
Und sofort ist alles da.

Anspannung.
Wut.
Fluchtgedanken.
Innere Gewaltfantasien.
Scham.

Als würde jemand einen Schalter umlegen.

Viele Betroffene sagen deshalb:
„Ich kann da gar nichts machen.“

Und ich verstehe das.
Weil es sich genau so anfühlt.

Aber es stimmt nicht ganz.

Der Raum zwischen Reiz und Reaktion existiert.
Er ist nur verdammt klein.
Und wir wurden nie darin trainiert,
ihn wahrzunehmen.

Wut war nur das Symptom

Aus Kapitel 31

Irgendwann fiel mir etwas auf,
das mich zunehmend irritierte.

Egal wie viel ich über Misophonie lernte,
am Ende landete ich immer wieder bei Wut.

Wut bei Geräuschen.

Wut bei Nähe.

Wut bei Ungerechtigkeit.

Wut bei Kontrollverlust.

Wut bei Menschen,

die zu laut kauten,

zu laut atmeten

oder einfach nur existierten,

während mein Nervensystem gerade Krieg spielte.

Und lange dachte ich:

Dann muss Wut wohl das Problem sein.

Klingt logisch.

War nur falsch.

Denn Wut ist laut.

Sehr laut.

Sie drängt sich in den Vordergrund.

Sie wirkt stark.

Handlungsfähig.

Fast kraftvoll.

Wut fühlt sich an,

als hätte man wenigstens noch irgendeine Form von Kontrolle.

Vielleicht beginnt Heilung viel früher

Aus Kapitel 33

Ich frage mich heute manchmal,
wie mein Leben verlaufen wäre,
wenn mir als Kind ein paar wirklich wichtige Dinge beigebracht
worden wären.

Nicht Algebra.
Nicht chemische Formeln.
Nicht der Satz des Pythagoras.

Ich hätte etwas ganz anderes gebraucht.

Jemanden,
der mir erklärt:
Wut ist nicht dein Feind.
Sie will dir nur etwas zeigen.

Jemanden,
der mir sagt:
Angst ist nichts,
wofür du dich schämen musst.

Jemanden,
der mir zeigt:
Trauer macht dich nicht schwach.

Jemanden,
der mir erklärt:
Deine Sensibilität ist kein Fehler.

Jemanden,
der mir sagt:
Du bist nicht falsch.

Das Karussell dreht sich manchmal noch

Aus Kapitel 34

Früher dachte ich,
Heilung bedeutet,
dass irgendwann alles weg ist.

Keine Trigger mehr.
Keine Wut mehr.
Keine Angst mehr.
Kein inneres Chaos mehr.
Einfach Ruhe.

Ich habe lange auf diesen Tag gewartet.
Diesen magischen Moment,
an dem ich sagen kann:
„So. Jetzt habe ich es geschafft.“

Heute weiß ich:
Diesen Moment gibt es so nicht.
Und das ist okay.

Denn das Leben testet dich nicht.
Es erinnert dich nur manchmal daran,
wo du herkommst.

Es gibt Tage,
da bin ich müde.
Tage,
da ist mein Nervensystem dünnhäutiger.
Tage,
da trifft mich ein Geräusch plötzlich wieder härter,
als ich erwartet hätte.

Und manchmal denke ich dann kurz:
„Echt jetzt? Das schon wieder?“

Wenn dich diese Seiten berührt haben

Dann ist dieses Buch vielleicht nicht bequem für dich. Aber
vielleicht genau deshalb richtig.

Es geht nicht darum, dich zu reparieren. Es geht darum, einen
ehrlicheren Blick auf das zu bekommen, was in dir passiert,
bevor Wut laut wird.

Das Karussell in meinem Kopf

Warum Geräusche nie das Problem waren

Jetzt weiterlesen:

amazon.de/dp/B0H2V7BLC6

www.frank-huebener.de/das-Buch

Frank Hübener

Misophonie, Wut, Angst und innere Anspannung verstehen.