



Hoppla 7

So vieles fühlt sich auf meiner Haut nicht gut an:

All diese kleinen Schildchen in der Kleidung piksen mich wie Nadeln.

Neue Kleidung, die ich nicht gewohnt bin, kratzt und juckt. Da kann sie noch so modisch und cool sein. Deshalb trage ich meine alte Kleidung bis sie auseinanderfällt.

Joghurt mit Stückchen ist mir ein Graus.

Egal wie lecker der schmeckt! Das gilt auch für Suppe.

Essensreste am Mund? Müssen sofort weggewischt – oder besser: getupft – werden.

Etwas anzufassen, das an meinen Händen kleben bleibt, ist auch kaum auszuhalten. Da lauf ich schnell zum Wasserhahn.

Deshalb mag ich Knete viel lieber als Fingerfarbe oder Kleister.

Weil gute Knete nicht so klebt – und ich sie wieder loslassen kann.

Auch manche Oberflächen sind einfach nur gruselig.

Besonders kalt. Besonders heiß. Igitt!

Barfußlaufen? Geht gar nicht. Besonders auf Gras nicht.

Manchmal sagt jemand ich sei „total empfindlich“ oder ich sei „verwöhnt“.

Das fühlt sich dann auch nicht gut an.

Und auf Wahrnehmungen oder Worte, die sich nicht gut anfühlen, reagiert man ja meistens mit dem Alarmsystem. Und – wie ihr ja schon wisst – hat dieses nur drei Ideen: Angreifen, Erstarren oder zu einem Versteck laufen.

Meine Haut ist jedenfalls recht pingelig. Überempfindlich. Überinformiert.

Reizvermeidend – so sagt das Andreas und das könnt ihr weiter hinten noch einmal genauer nachlesen (zum Beispiel auf S. 88).

Und ich kenne so einige Menschen, bei denen das genauso ist. Sonst gäbe es ja zum Beispiel nicht so viele verschiedene Waschmittel. Oder Menschen, die sich Waschan-

leitungsschildchen penibel herausschneiden oder manches nicht gerne essen oder anfassen mögen ...

Es ist also tatsächlich schwierig, das Passende für uns „Pingelige“ zu finden. Aber auch *unsere* Haut mag so einiges. Es ist halt nur ein wenig kniffliger ... Fragt mich doch einfach mal, was ich schon für mich herausgefunden habe – oder schaut mir mal in Ruhe zu ...