

Rolf Sellin

# Wenn die Haut zu dünn ist

Fall- →  
Beispiel

Hochsensibilität – vom  
Manko zum Plus

Peter  
Holenstein

# Zum Beispiel Stefan

Aufzeichnung einer  
tödlichen Sucht

- Dieser Stefan starb mit  
25 J. an Überdosis Heroin  
( & an Realitätschock ))
- Hochsensibel [→ Thom. V.]
  - Unangepasst / rebellisch
  - Begabt, aber ohne Berufung
  - Ideale / Sinn-suchend
  - ↳ Drogen - "Spiritualität"



15409382



# Hochsensibilität – vom Manko zum Plus

Etwa 15 bis 20 Prozent aller Menschen nehmen mehr Reize auf als andere – und das wesentlich intensiver. Die ausgeprägte Begabung, differenzierter und stärker wahrzunehmen, ist oftmals von Vorteil. Viele hochsensible Menschen leiden jedoch darunter: Sie sind verletzlicher, geraten schneller in Stress und kämpfen mit Selbstzweifeln.

Das Suicide by drugs  
eines anderen Stefan

Peter Holenstein  
(Autor = Journalist)

15. 9. 1972 Suizid-Versuch mit den Schlaf-  
tabletten seiner Mutter + Alkohol

Amann

Zum Beispiel Stefan

geb. 31. Jan. 1954 → 14. Mai 1973 + 25 Jahre

Aufzeichnung einer tödlichen Sucht

Jung  
Zürich

Fall-Beispiel | Geschichte

zum Buch von Rolf Sellin:

> Hochsensibilität. Wenn die [Seelen-]  
Haut zu dünn ist <

Früh

↳ Belastet durch ungewollte (unerwünschte  
Schwangerschaft der Kindes-Mutter + deren  
Schmerzmittel & Beruhigungsmittel während der Schwangerschaft → Prof. ①  
steigerte sich seine larvierende Welt-Aversion & sein hoher Idealismus (Sensitivismus) zu einem  
selbstschädigendem & letztendlich  
selbstzerstörerischen Drogen-Verhalten  
Schuld-Gefühl am Suizid aare seines  
Kumpels Daniel Egli (S. 62) nach gemein-  
samer Verurteilung wg. Baustellen-Einbruch  
(Kurzschluss-Tat)

→ Prof. ①  
Rüdiger  
Lutz:  
Nerven &  
Suizid  
17.9.2006

# Lucy in the Sky with Diamonds

LSD-

»When I die I'll go to heaven, because I've spent my time in hell!«\*

→ a [prison] cell → Körper & Normalität Brian Jones

(Stefans Lieblingsmusiker, der ehemalige Rolling-Stones-Gitarrist Brian Jones, ertrank am 3. Juli 1969, unter Drogeneinfluß stehend, im Swimming-pool seines Hauses in Hartfield/Sussex.)

\*

»Es war einmal ein kleines Menschlein, das sehr allein durch ein großes Menschenmeer irrte. Es wurde nirgends richtig verstanden. Es wußte schon, weshalb es das große Glück nicht fand, aber wo sollte es die Kraft hernehmen, alles das zu tun, was es braucht, um mitzuschwimmen, wenn es das Schwimmen nicht erlernt hat? Deshalb ist es ertrunken.«

(Aus einem Brief Stefans an seine Eltern, wenige Wochen vor seinem Tod am 14. Mai 1979.)

Amann am 23. August 1948 ein Mädchen zur Welt. Es wurde auf den Namen Erika getauft.

Bereits kurze Zeit nach Erikas Geburt stand für Inge Amann fest, daß sie kein zweites Kind mehr haben wollte. »Allein schon der Gedanke, die durchgelittenen Monate meiner Schwangerschaft noch einmal zu erleben, war unvorstellbar. Auch Albert teilte anfänglich meine Meinung und so blieb es fünf Jahre lang. Dann wurde jedoch Alberts Wunsch nach einem zweiten Kind, wenn möglich ein Stammhalter, doch so groß, daß mir keine andere Wahl blieb, als seine Hoffnung ebenfalls zu teilen. Wenige Monate später wurde ich wieder schwanger und praktisch mit einem Schlag waren meine verdrängten Ängste wieder da. Albert gegenüber versuchte ich meine Angstzustände so gut wie möglich zu verbergen, zumal ich sah, wie sehr er sich auf das kommende Kind freute. Aber in mir wehrte sich instinktiv alles gegen diese erneute Schwangerschaft; sie entsprach nicht meinem aufrichtigsten Wunsch. Auch mein Körper schien sich dagegen zu wehren: Ich habe praktisch neun Monate lang geweint.

Wenn ich heute«, erinnerte sich Inge Amann, »nach all dem, was mit Stefan passiert ist, zurückblicke, mache ich mir oft schwere Vorwürfe. Vielleicht kam es nicht von ungefähr, daß Stefan später so schwierig wurde. Man hört ja immer wieder, daß sich das Verhalten der werdenden Mutter auch auf das Ungeborene übertragen könne und daß es sehr darauf ankommt, ob man sich auf das Kind freut, gelöst und fröhlich ist oder nicht. Ich war weder das eine noch das andere. Ich war neun Monate lang voller Angst, Verzweiflung und Niedergeschlagen-

Sowohl Albert Amann wie ihren Eltern entging Inges Verärgerung während dieser Zeit nicht. Doch da sie ihre innersten Gefühle und Empfindungen ohnehin nicht ausdrücken konnte, sprach man nur selten darüber. Einen verständnisvollen und dankbaren Halt fand Inge vor allem bei ihrer Mutter. Sie sprach ihr immer wieder Mut zu und versicherte, daß sie nach der Geburt auch ihrerseits für das Kind besorgt sein werde. Und da sich ihre Tochter so sehr vor einem erneuten Spitalaufenthalt fürchtete, empfahl sie Inge, das Kind zu Hause zur Welt zu bringen.

Während den neun Monaten ihrer Schwangerschaft befand sich Inge Amann in einem fortwährenden Zustand der seelischen Hin- und Hergerissenheit; in einem unablässigen Wechselbad der Gefühle: Zuversicht, Angst und Widerwillen lösten sich gegenseitig ab. Und über allem lastete Inges Befürchtung, daß sie mit ihrem Verhalten zu allem Überfluß auch die sonst sehr glückliche Ehe mit Albert gefährden könnte.

Immer häufiger wurde sie von schweren Depressionen geplagt. Den Mut, sich offen auszusprechen, fand Inge Amann nicht. Statt dessen griff sie immer häufiger zu Schmerztabletten und Beruhigungspillen.

Am Sonntag, dem 31. Januar 1954, kurz nach halb fünf, kam Stefan in der elterlichen Wohnung an der Birmensdorferstraße zur Welt. Zum Erstaunen seiner Mutter wurde es eine fast schmerzlose, völlig unkomplizierte Geburt. Als wäre sie aus einem unendlich langen Alp-

engl. vigilante

Vigilants + Vigilanz  
Bürgerwehr, Wachleute

später Anführer  
einer Jungengruppe

zu einem eigentlichen Einzelgänger. Mit Vorliebe spielte er für sich alleine. Sowohl zu Hause wie im Freien. »Manchmal schien es«, erinnert sich die Mutter, »als würde er ununterbrochen über etwas Unerklärliches nachdenken. Ich wurde oft das Gefühl nicht los, daß er sich bewußt von seiner Umwelt ausschließen wollte. Gutgemeinte Ratschläge, Belehrungen oder kleine Bestrafungen nahm er praktisch nur von seinem Großvater ernsthaft entgegen. Albert und ich konnten ihm hundertmal das eine oder andere sagen – er tat es einfach nicht. Oder dann mit Sicherheit das Gegenteil. So, beispielsweise, als wir ihm ein Dreirad kauften und ihn darauf aufmerksam machten, nie damit auf der an unserem

guter  
Schach-  
spieler &  
Handballer



hinaus als eine unerhörte Zumutung. Für mich enthielt diese Maßnahme die behördliche Unterstellung, als ob wir Eltern mit unseren Kindern ohnehin nicht fertig würden. «<sup>ein dummes</sup> eher Jungen-Streich

Vorstrafe wg. Baustellen-  
eintritt  
↑

Daniel Egli wurde mit seiner Bestrafung nicht fertig. Er erhängte sich einige Wochen später unter einer Limmatbrücke. Sein Tod traf Stefan schwer. »Irgendwie«, so Paco Walder, »fühlte er sich an seinem Tod mitverantwortlich. Als Dani beerdigt wurde, weinte Stefan wie ein kleines Kind. ›Wir haben ihn nur ausgenutzt‹, sagte Stefan immer wieder. ›Und das einzige Mal, als er uns wahrscheinlich wirklich gebraucht hat, waren wir nicht da.«

Schuld-Gefühle

Noch Jahre später, als wir bereits auf dem Trip waren, sprach Stefan oft von Danis Tod. Manchmal konnte man wirklich meinen, er bilde sich ein, schuld daran gewesen zu sein. Vielleicht war es auch nur seine Lust am Leiden. Stefan hat immer gerne gelitten. Er verstand es unübertrefflich, sich in einen schlechten Zustand oder eine traurige Gemütsverfassung hineinzusteigern.

The dark side of Auto-suggestions!

Die dunkle Seite von Autosuggestionen

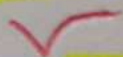
↳ bis hin zur Hypochondrie: sich

Krankheiten einzubilden bzw. kleine

Befunde akuten mental zu verstärken bzw. überzubewerten

Aus asiatischen

neurochem



Unter Strom

Abreagieren

^  
= neue Abtanzreueungen  
1968 im Rock'n'Roll...

Heutzutage geht man Joggen,  
ins Kampf- oder Fitness-  
Studio

Die ersten Wochen nach seinem gescheiterten ersten beruflichen Gehversuch verbrachte Stefan entweder allein zu Hause, wo er jeden Morgen lange ausschließ, in seinem Zimmer Musik hörte, Handballstrategien und Schachzüge studierte, oder in Zürich, wo er oft Kinos besuchte oder sinnige Nachmittage unter den Hippies an der »Riviera« am Limmatquai verbrachte. Das monatliche Taschengeld von 300 Franken, das ihm sein Vater zusteckte, investierte Stefan beinahe restlos in den Ankauf von Haschisch. Nach bewährtem Muster teilte er es in kleine Portionen auf und verkaufte sie am Abend im ... der Riviera. Seine Kontakte

Co-  
organisateur  
eines  
Konzertes  
[com's]

nichts an mich heranließ, genoß ich diesen unvergleichlichen Glückszustand.

$\alpha$   
Heroin  
High:  
Im Gegensatz zum LSD sah ich auf diesem Trip alles unheimlich scharf und glasklar. Alle negativen Gedanken oder Eindrücke schienen wie aus dem Gehirn geblasen. Ich fühlte mich unheimlich stark und selbstbewußt. Zum erstenmal war ich restlos überzeugt, jemand zu sein; eine unberührbare Persönlichkeit, die über allem steht, was rund um sie passiert. Mit einer Leichtigkeit wie nie zuvor, konnte ich in diesem Zustand des Hochgefühls mit Stefan und Klaus diskutieren. Selbst die unmöglichsten und verworrensten Gesprächsthemen ergaben plötzlich einen Sinn. Mit einem Satz: Wir hatten den totalen Durchblick.

Wie lange dieser Zustand angehalten hat, weiß ich nicht mehr genau. Der 'flash', der eigentliche Höhepunkt, dauerte vielleicht nur eine oder zwei Minuten. Danach flachte das Hochgefühl ab. Was blieb, war der euphorische Käseglocke-Effekt. Er hielt noch einige Stunden an.

5.109  
Danach war wieder alles beim alten. Die Probleme tauchten wieder auf, Depressionen stellten sich ein und mit ihnen jenes Unlustgefühl, das Zweifel am Sinn des Lebens weckt.

Stefan und ich waren uns einig: Das war's, wonach wir gesucht hatten. Dieser Dope vermittelte uns genau die Selbstbestätigung, die uns fehlte und war imstande, uns in jene Welt zu transportieren, die frei von allen Sorgen und Problemen mit Schule, Lehrern, Vorgesetzten und Eltern war. Der Schuß war die beste Antwort auf diese verschissene, haßerfüllte Problemwelt; er machte uns frei von allen Aggressionen und erfüllte uns mit einer Selbstzufriedenheit, wie wir sie noch nie erlebt hatten. Ohne es uns einzugestehen, waren wir bereits nach dieser neuen Erfahrung süchtig.

Am 5. Januar 1972, rund drei Wochen vor seinem 18. Geburtstag, gab Stefan seine Maurerlehre bei Portmann & Söhne auf.

»Der Warenhausdiebstahl und die erneute Strafuntersuchung gegen ihn«, vermutete Albert Amann, »waren nur die Auslöser für diesen Entscheid; die eigentliche Ursache lag vielmehr darin, daß der Maurerberuf Stefan von Anfang an nicht zugesagt hat. Nun war er plötzlich wieder dort, wo er schon am Ende der Realschule gestanden hatte, ratlos, was in beruflicher Hinsicht mit ihm passieren sollte. »Am liebsten würde ich überhaupt nichts tun«, sinnierte er in jenen Tagen oft. »Es ist viel zu schade, um den größten Teil der Lebenszeit mit Arbeiten zu verbringen, in denen man keinen Sinn erkennt. Denken ist auch eine Art von Arbeit. Ich denke lieber, auch wenn man damit kein Geld verdienen kann. Und überhaupt«, so meinte Stefan, »die meisten Leute arbeiten ja nur, damit sie weniger Zeit zum Nachdenken haben. Das ist auch im Sinne der Arbeitgeber. Denn wer darüber nachdenkt, womit er sein Geld verdient, stellt Fragen, und wer Fragen stellt, ist im Geschäftsleben ohnehin fehl am Platz. So ist es doch, oder?«

Nachdem eine weitere Berufsberatung, der sich Stefan in der ehemaligen Berufswahlschule unterzog, ergebnislos verlaufen war, besprach ich mich mit einem Bekannten, der ein Tapeziergeschäft besaß. Gustav Kümin unterbreitete Stefan das Angebot, im Februar 1972 eine dreiwöchige Schnupperlehre als Tapezierer/Dekorateur zu beginnen. Zu meiner Freude fand er an diesem Vorschlag großen Gefallen und willigte ein. Die Arbeit gefiel ihm in der Folge so gut, daß er sich entschloß, am 18. April 1972 mit der Lehre zu beginnen.

[SMS →  
BASF]

↓  
Voraussetz.  
zu HR Medien  
ausbildung

S. 94

sich selbst & der Welt /  
Gesellschaft

S. 59

Prof. Rudolf Bahro, einer der Initiatoren des Projekts Zukunftswerkstätten (ZWS), war im Juli 1989, zusammen mit Herbert Gruhl und Rüdiger Lutz, Gast in meinem TV-Talk „Wie ist die Erde noch zu retten?“ (8) Nach einem Studienaufenthalt im Esalen-Institut in Kalifornien plädierte er dafür, in die Zukunftswerkstätten-Arbeit psychologische und yogawissenschaftliche Elemente aufzunehmen sowie Denk- und Zukunftsangst-Blockaden durch Einsatz von Regressionstherapie und medizinischen LSD-Minimalgaben nach Grof aufzulösen.

Er meinte, dass uns mit den konventionellen Mitteln der bisherigen ZWS die Zeit zum gesellschaftlichen Wandel davonlaufe. Lutz ergänzte 2003 die sieben Standard-Zukunftsszenarien um ein 8. Szenario, genannt Corcoran. Dies ist der Name eines Hochsicherheits-Gefängnisses in der kalifornischen Wüste und erinnert heute etwas an das Sicherheits-Schlagwort Corona. (9)

Damit machte Rüdiger sich keine Freunde in der konventionellen ZWS-Gemeinde, die sich u.a. teils auch mittels staatlicher Gelder finanzierte. Er beharrte zudem auf kosmopolitischen Aktionen anstatt nur Workshop-Geselligkeit zu pflegen. Dies führte immer mehr zu seiner Ausgrenzung aus dem Kreis der fast-etablierten Zukunftsreferenten. Prof. Lutz sprach von einer Anpassung an den destruktiven System-Wahnsinn. Seit 2005 kämpfte der alleingelassene Humanist nach

> Die Grenze <  
202  
nahe der  
Psychiatrie

Depression, Insomnie

Nerven zusammenbruch

17. 9. 2006

Das H.

Suizid → zuvor August-  
Ausgabe Psychologie heute  
Aufsatz über > Corcoran

## Der Selbstmordversuch

mit ca. 18 Jahren

3 Monate zuvor  
verstarb in USA (D)  
sein alter Großvater

→ S. 111

Großvater †

3. 6. 1972

Als Inge Amann am 15. September 1972, kurz vor 13 Uhr, von der Arbeit nach Hause kam, lag Stefan schlafend im Bett. Da er erst spät nach Mitternacht nach Hause gekommen war, fand sie nichts Ungewöhnliches dabei. Gegen 15 Uhr wunderte sie sich dann doch über Stefans langen Schlaf. Sie ging in sein Zimmer und versuchte ihn zu wecken.

Stefan lag, dem Bücherregal zugewandt, auf der Seite. Sein Atem ging schwer; er röchelte stoßweise und vor seinem Mund hatten sich Speichelblasen gebildet. Stefan war bewußtlos.

»Wahrscheinlich Schlafmittel in Verbindung mit Alkohol«, stellte ein sofort herbeitelefonierter Arzt fest und veranlaßte umgehend die notfallmäßige Einweisung in das Limmatspital.

»Wenn man ihm den Magen ausgepumpt hat, ist er bald wieder auf den Beinen«, beschwichtigte er die aufgeregte Mutter. »Der Junge wird das ja wohl nicht absichtlich gemacht haben? Zum Sterben ist er doch noch ein bißchen zu jung. Aber viel hätte nicht gefehlt. Passen Sie in Zukunft besser auf Ihre Medikamente auf, Frau Amann.«

Wieder bei Bewußtsein erklärte Stefan im Spital, Rohypnol geschluckt zu haben. Das Medikament habe er von einem Unbekannten im Zürcher Niederdorf erhalten. Die Absicht, freiwillig aus dem Leben scheiden zu wollen, bestritt Stefan mit dem Hinweis, es müsse sich wohl um ein Versehen gehandelt haben. Bevor er die Tabletten zu sich genommen habe, habe er sehr viel Bier getrunken und er könne sich beim besten Willen nicht mehr an die Anzahl Tabletten erinnern. Er habe auch nicht gewußt, um was für ein Medikament es sich gehandelt habe.

~ 7 Jahre  
vor der  
Einzugszeit  
»Heroin«

Eventuell  
hätte ein  
Jungschwer-  
Tiefen-  
psychologe  
(via  
Burg-  
höfli-  
Klinik)  
Stefan  
helfen  
können

Ein  
solcher  
Kontakt  
kann  
beides  
wie zu-  
stände