

Intensity

Das Mitgliedermagazin des Informations- und Forschungsverbundes
Hochsensibilität e.V.

Ausgabe 2 / Januar 2010

Inhalt:

Unterwegs	2
Kleine Meldungen	6
Rezensionsrubrik.....	8
Vom Umgang mit Trollen	14
Mr. Magorium's Wunderladen	18
Eine telefonische Institution	20
Ausflug in die Psychiatrie.....	22

Das Impressum befindet sich auf der letzten Seite.

STAND DER DINGE

Unterwegs

Erste Vorträge und ein Besuch in Wien

Von Michael Jack

Den Bericht zur Lage des IFHS beginne ich dieses Mal mit besonderer Freude mit herzlichen Glückwünschen zu einer Promotion sowie zu einer Hochzeit. Erstere sei zuerst genannt, da man ja nur einmal im Leben Doktor wird; das Heiraten kann hingegen schon mal häufiger passieren.

Alex Bertrams, der Koordinator des Wissenschaftlichen Netzwerkes des IFHS, ist im August von der Universität Mannheim zum Dr. rer. soc. promoviert worden. Natürlich ist und bleibt er Psychologe; an der Universität Mannheim ist die Psychologie allerdings ein Fachbereich an der Fakultät Sozialwissenschaft, weshalb Alex Bertrams der Grad des Doktors *rerum socialium*, also der Sozialwissenschaften, verliehen wurde. Im Namen des IFHS spreche ich Herrn Dr. Bertrams hochhoffiziell einen herzlichen Glückwunsch aus und wünsche ihm alles Gute für die jetzt beginnende Zeit der Habilitation.

Geheiratet hat Nina Polfuß, die die Jugendarbeit des IFHS unter ihre Fittiche genommen hat. Deshalb (wegen der Heirat) heißt sie jetzt „Nina da Silva“, ansonsten bleibt aber alles beim Alten. Ein Beispiel für Nina da Silvas Arbeit ist die „Junior-Rubrik“ in der *Intensity*, in der Spiele und Ähnliches vorgestellt werden, die hochsensible Kinder freuen (und beschäftigen) können.

Die Mitgliederzahl des IFHS bewegt sich gemächlich nach oben: Inzwischen ist die 60 überschritten, wobei die Gruppe der unter dem Dach des IFHS ‚Aktiven‘ natürlich nicht deckungsgleich mit der Mitgliederzahl ist. Bei der Webseite scheint sich eine Art Konsolidierung der Zugriffszahlen anzubahnen: Die monatliche Gesamtzahl der Besuche liegt seit März 2009 etwa zwischen drei- und dreieinhalbtausend; der Tagesdurchschnitt hat seit April (mit Ausnahme der Zeit um Weihnachten) die 100er-Marke nicht mehr unterschritten. Inhaltlich ist die Webseite – wie seit jeher – eine Dauerbaustelle, da ständig Aktualisierungen vorgenommen werden (müssten). Ich sitze seit April 2009 auf einer Vollzeitstelle, daher dauern manche Dinge etwas länger als in der Vergangenheit.

Der Vortragsdienst, der bis März 2009 in einem Dornröschenschlaf gelegen hatte, ist letztes Jahr insgesamt dreimal in Anspruch genommen worden. Die Premieren waren im März in Erlangen und Bad Aibling; im September besuchte ich das Dörfchen Zimmern bei der Stadt Pappenheim. Schon interessant, dass alle Vorträge im Freistaat Bayern stattfanden.

In Erlangen war Susanne Schiller so nett gewesen, die Organisation zu übernehmen. Sie vermittelte den Kontakt zur Volkshochschule der Universitätsstadt, die mich dann auch für Anfang März zu einem Vortrag einlud. Die Lokalpresse hatte freundlicherweise auf den Termin hingewiesen, aber zunächst schien es, als würde es ein ruhiger Abend werden: Als ich viertel nach sieben den großen Vortragssaal betrat, saßen erst ein paar wenige Personen an Tischen, doch innerhalb einer Viertelstunde füllte sich der Raum derart, dass Stühle von draußen hereingetragen werden mussten. Als erfahrener Universi-

tätsdozent hatte ich keine Schwierigkeiten, ein Dreiviertelstündchen mit Mikrofonunterstützung zu plaudern, wobei ich mich an einem stichwortartigen Vortragskonzept orientierte, das ich mittlerweile ausformuliert habe. Wer Interesse hat, am Vortragsdienst teilzunehmen, kann es sich ganz unverbindlich anschauen.

Nach Ende des Vortrags verließ ein Teil der ZuhörerInnen den Raum sofort; an die anschließende Diskussion kann ich mich kaum erinnern – jemand fragte, inwieweit das ganze wissenschaftlich anerkannt sei: Tja, das Thema wird uns bis auf weiteres begleiten.

Eine etwas größere Tour unternahm ich eine Woche später. Mit dem Flieger ging's zunächst von Düsseldorf nach München, wo ich den Aufenthalt nutzte, ein befreundetes Ehepaar zu besuchen, um im Anschluss mit der Bahn nach Bad Aibling zu fahren – ein kleiner Kurort in der Nähe von Rosenheim, wo Bettina Czupor die örtliche Volkshochschule mit Hartnäckigkeit überzeugt hatte, den Herrn Jack zu einem Vortrag einzuladen.

In Bad Aibling ergab sich interessanterweise ein ähnliches Bild wie in Erlangen eine Woche zuvor: Kurz nach der vollen Stunde kaum ZuhörerInnen, innerhalb der Viertelstunde bis zum Veranstaltungsbeginn jedoch so viele neue InteressentInnen, dass auch hier Stühle nachgeholt werden mussten. Sachlich nicht falsch ist die Behauptung, dass doppelt so viele Sitzplätze benötigt wurden, wie geplant – um mich nicht des Großsprecherturns verdächtig zu machen muss ich allerdings darauf hinweisen, dass im Ergebnis (in dem kleinen Raum) etwa vierzig Leute mir lauschten, während ich ungefähr denselben Vortrag wie eine Woche zuvor abspulte. Auch nach dieser meiner zweiten Predigt dasselbe Phänomen wie zuvor: Ein Teil der Zuhörer verlies den Saal sofort, die übrigen diskutierten eifrig mit.

Ich hatte schon seit längerem geplant, mal Georg Parlow (Autor des Buches *Zartbesaitet* und Vorsitzender des österreichischen Schwestervereins des IFHS) und die Wiener HS-Szene zu besuchen, und der Aufenthalt beinahe an der Südspitze Deutschlands bot sich für mich als Anlass an, erneut in der alten Hauptstadt der Habsburger zu wandeln. Der Intercity trug mich quer durch Österreich, und nach ein paar Pannen und manifest gewordenen Kommunikationsproblemen traf ich mich schließlich mit Georg Parlow, seiner Partnerin Ingrid Peternell und einigen andern Wiener HSPs in einem gemütlichen Restaurant in Wiens erstem Bezirk zu einem wirklich netten (und langen) Kennenlern-Abend – die Koordination der Arbeit der Vereine hatte in der Vergangenheit schon per E-Mail gut funktioniert.

Ich denke ich verletzte nicht die Vertraulichkeit des Gesprächs, wenn ich erzähle, dass der Test auf der Webseite zartbesaitet.net etwa 150.000 Mal absolviert wurde – gigantische Datenmengen harren der Auswertung. Die Zahl hat mich beeindruckt, auch wenn ich HS-Tests grundsätzlich eher skeptisch gegenüberstehe. Georg meinte allerdings, eine Grobauswertung habe doch ergeben, dass sich eine deutliche Zweiteilung von HSPs und Nicht-HSPs zeige.

Die Landung des Fliegers in Düsseldorf beendete erstmal für einige Monate meine Reisetätigkeit für den IFHS. Erst im September machte ich mich wieder auf die Socken, um im Frankenland meinen Standardvortrag abzuspuhlen. Der Verein Lichtblick e.V. in Pappenheim (das ist die Stadt, deren Einwohner man kennt / www.lichtblickteam.de) hatte mich in ihr Vereinslokal in das kleine Dörflein Zimmern eingeladen; ein gutes Dutzend ZuhörerInnen konnte angelockt werden, wobei sich im Anschluss an meinen Vortrag

eine überaus angenehme Diskussion entwickelte. Einige Rahmenbedingungen waren witzig: So fand in Zimmern zeitgleich ein Rockkonzert statt, dessen Überreste ich am nächsten Morgen bewundern durfte. An- und Abreise wurden dadurch erleichtert, dass aufgrund von Baumaßnahmen der ICE von und nach München ausnahmsweise über Treuchtlingen fuhr, das etwa 25 Kilometer von Pappenheim entfernt ist. Schließlich sei bemerkt, dass die Franken noch so häufig sagen können, dass sie keine oder allenfalls in einem sehr formalen Sinne Bayern seien: Ihr Schweinebraten (oder: Schweinsbraten) ist es definitiv.

Die Präsenz des Themas HS in den Medien war im Jahr 2009 nach meinem Eindruck eher mäßig. Bettina Czupor war so freundlich, im Regionalfernsehen Oberbayern aufzutreten. Ganz besonders gefreut hat mich, dass eine Redakteurin der Nachrichtenagentur *Associated Press* mich per Telefon interviewte – für die um seriöse Quellen bemühte überregionale Presse einen seriösen Ansprechpartner zu bieten war eines der Hauptmotive zur Gründung des IFHS.

Eine plötzliche Steigung der Zugriffszahlen auf die IFHS-Webseite Mitte November lies in mir den Verdacht aufkommen, dass es eine neue Veröffentlichung gegeben hatte, und in der Tat ergab die Befragung einer Internet-Suchmaschine, dass die Westdeutsche Zeitung über das Thema HS berichtet hatte. Ich weiß bis heute nicht genau, ob nur in der Online-Ausgabe oder auch in der gedruckten Fassung, vermute aber letzteres. Die Westdeutsche Zeitung erscheint von der niederländischen Grenze über Mönchengladbach und Düsseldorf bis Wuppertal.

Für den November hatte man mich auch zu dem Bonner HSP-Treff eingeladen, was dazu führte, dass ich einige Nervenzellen in einem Stau verlor, der durch die Sperrung des Kölner Ostrings (A3) entstanden war. Aber auf diese Weise konnte ich wenigstens Bereiche der Kölner Innenstadt besichtigen, die man sonst eher nicht zu Gesicht bekommt. Der Bonner HSP-Treff ist gänzlich anders konzipiert als andere Gesprächskreise: Man sitzt in lockerer Runde an einem langen Tisch in einem Vollwertrestaurant und schnackt zu Kaffee und Kuchen ohne feste Struktur über Gott und die Welt – ich blieb etwa drei Stunden ohne mich hinterher besonders erledigt zu fühlen. Vielleicht ein zukunftsweisendes Konzept.

Stellvertretend für viele Aktive möchte ich in diesem Bericht Ralph Beißwenger und Regula Wehlte hervorheben. Ralph Beißwenger ist eifrig mit der Gründung von Gesprächskreisen im Großraum Stuttgart beschäftigt, so dass sich die Region langsam zu einem neuen HS-Zentrum entwickelt. Regula Wehlte hat in Ansbach einen Gesprächskreis initiiert und arbeitet intensiv mit örtlichen Vertretern von therapeutischen Berufen zusammen, um Kenntnisse über das Thema bei dieser für uns so wichtigen Personengruppe zu verbreiten. Ein herzlicher Dank an die beiden, die Beispiele für viele Aktive sind, die Freizeit und Mühen für eine ‚Mission‘ opfern, deren Ergebnisse häufig nicht unbedingt unmittelbar sichtbar sind.

Mich freut sehr, dass sich ganz allmählich auch Psychologische PsychotherapeutInnen bei uns melden und darum bitten, in die Liste mit lokalen Kontakten aufgenommen zu werden. Das ist an sich schon ‚knorke‘, wie der Berliner sagt, da ich jedes Mal ein bisschen traurig bin, wenn ich jemanden, der von uns Hilfe bei der Suche nach einer Psychotherapeutin sucht, abschlägig bescheiden muss. Ich erhoffe mir aber auch als mittelbare Konsequenz, dass die akademische also universitäre Psychologie auf uns aufmerksam wird – Rückkoppelungen aus der Praxis, sozusagen.

Eines schönen Tages im Herbst schlenderte ich in Bochum ohne besondere Absicht in der Mayerschen Buchhandlung in die Abteilung für Medizin und entdeckte dort ein Lehrbuch zum Thema Psychiatrie, das ich ohne besondere Absicht aufschlug und dabei verblüffende Feststellungen machte. Die Ergebnisse finden sich in dieser *Intensity* auf Seite 22.

Darüber hinaus waren einige Bücherrezensenten sehr fleißig – drei Neuerscheinungen zum Thema Hochsensibilität werden in dieser *Intensity* auf den Seiten 8ff. besprochen; u.a. das neue Buch von Jutta Nebel. Joachim Weiß berichtet ferner über das Infotelefon unseres österreichischen Schwesternvereins (S. 20) und Andreas Krämer plaudert aus dem Nähkästchen über seine Tätigkeit als Moderator des wichtigsten Internetforums zum Thema Hochsensibilität.

Das nächste Projekt für den IFHS ist die Aktualisierung der Informationsbroschüre, deren erste Auflage aus dem Jahr 2008 nicht mehr auf dem neusten Stand ist. Ansonsten arbeitet die ‚Zentrale‘ weiter fleißig daran, die Liste mit lokalen Kontakten zu pflegen, aktuelle Nachrichten zu schalten, der Presse als Ansprechpartner zu dienen und Informationen zu sammeln. Neben diesem Routinegeschäft überlegen wir zur Zeit auch, mit neuen Formen der Öffentlichkeitsarbeit zu experimentieren. So oder so ein Gelöbnis: Die nächste *Intensity* wird nicht elf Monate auf sich warten lassen. Ich schließe mit dem erneuten Dank an alle Aktiven: Wir verändern Leben.

Michael Jack ist Wissenschaftlicher Mitarbeiter und Doktorand an der Juristischen Fakultät der Ruhr-Universität Bochum. Zu erreichen ist er als Präsident des IFHS unter info@hochsensibel.org.

Kleine Meldungen

Neuigkeiten, die von Interesse sein könnten

Gründung eines Schweizer Institutes für Hochsensibilität - Vorankündigung

Ab kommendem Jahr wird die schweizerische HSP-Landschaft durch das neugegründete *Institut für Hochsensibilität* ergänzt. Brigitte Schorr (psych. Beraterin und Erwachsenenbildnerin) hat sich auf die Beratung und auf Angebote für hochsensible Menschen spezialisiert (www.britte-schorr.com) und ist nun dabei, ihre Visionen zur Stärkung und zur Unterstützung von HSP umzusetzen. Unter dem Dach des Institutes sollen sowohl Einzelberatungen als auch Vorträge, Seminare und sonstige Angebote für Hochsensible zu finden sein. Neben dem Kurs- und Vortragsangebot ist eine weitere Zielsetzung des Institutes, das öffentliche Bewusstsein über Hochsensibilität zu verbreitern. So sollen in Zukunft Weiterbildungen für Lehr- und Betreuungspersonen realisiert werden. Eine einführende Seminarreihe zum Thema Hochsensibilität ist in Vorbereitung. Das Institut nimmt außerdem die Funktion der Herausgeberin des Schweizerischen Newsletters für HSP wahr: die erste Ausgabe soll Ende Januar 2010 erscheinen. InteressentInnen können sich per Telefon unter +41 71 722 94 02 oder per E-Mail info@ifhs.ch näher informieren.

Brigitte Schorr

Birgit Trappmann-Korr bildet empathische Counselors aus – Empathen.de

Die Gründerin des Instituts für angewandte Sozialpsychologie in Rheinberg, *Birgit Trappmann-Korr*, bildet im Rahmen des Research-Projektes Empathen.de HSPs zu „empathischen Counselors“ aus. Ziel des Projektes ist es, die spezifischen Fähigkeiten von HSPs in bzw. für Unternehmen nutzbar zu machen, wobei es unter anderem darum geht, Probleme im Personalwesen durch moderne Mitarbeiterbetreuung frühzeitig zu entdecken und sachgerecht zu lösen. Auch das spezifisch kreative Denken von HSPs soll sinnvoll in Produktionsprozessen fruchtbar gemacht werden.

mitgeteilt von Joachim Weiß

Neues HSP-Buch

Voraussichtlich im März 2010 wird auch das Buch *Hochsensitiv: Einfach anders und trotzdem ganz normal: Leben zwischen Hochbegabung und Reizüberflutung* von *Birgit Trappmann-Korr* erscheinen. Die Autorin hatte schon ihre B.A.-Arbeit über das Thema HS geschrieben.

mitgeteilt von der Autorin

Neues Buch zum Thema HS-Kinder

Voraussichtlich im April 2010 wird das Buch *Ich fühle was, was du nicht fühlst* von der Psychotherapeutin *Catherine Crawford* erscheinen. Der Untertitel *Hochsensible Kinder verstehen* legt das genauere Thema nahe.

mitgeteilt von Nina da Silva

Freiexemplare des Magazins „Gesundheit durch Wissen“

In der Ausgabe 2/2007 des Magazins *Gesundheit durch Wissen* war *Hochsensibilität* das Titelthema, weshalb sich im Heft etwa 15 Seiten mit entsprechenden Informationen fanden. Der Verlag war so nett, dem IFHS 50 Exemplare der Zeitschrift zu einem sehr günstigen Preis zur Verfügung zu stellen. Mitglieder des IFHS können – solange der Vorrat reicht – ein Freiexemplar (gern per E-Mail) bestellen, das auch kostenlos zugesandt wird. Wir vermitteln den Kontakt, falls eine größere Anzahl benötigt wird.

Michael Jack

Angebote für Hochsensible in Berlin

Nachdem ich bei meinen Recherchen vor zwei Jahren keine spezifischen Angebote für Hochsensible in Berlin fand, habe ich seit 2009 folgende Angebote entwickelt:

- das „Offene HSP-Treffen“ in Berlin; Treffpunkt zum Austauschen, Informieren, Kennenlernen, Zusammenarbeiten...
- Vorträge zum Thema Hochsensibilität; Themenschwerpunkte: „HS allgemein“, „HS bei Kindern“ und „HSP in der Liebe“
- Beratung für Hochsensible; meine Schwerpunkte: „Umgang mit der eigenen Hochsensibilität“, „Hochsensibel und selbstständig“, „Beratung für Eltern hochsensibler Kinder“, „Ressourcen- und Kreativitätsförderung für Hochsensible“.
- Ab März 2010 biete ich ein neues Entspannungsangebot für Hochsensible an - die „Stärkungsrunde“

Mehr Informationen und alle aktuellen Termine finden sich auf meiner Website: www.sensibel-beraten.de

Cordula Roemer

Auf Domainjagd

Wer Informationen aus dem Internet erhalten möchte muss in den Computer eine sogenannte *Domain* eingeben, die als Internetadresse des jeweiligen Informationsanbieters fungiert. Der IFHS hat seit jeher die *Domain* „hochsensibel.org“, wobei der Suffix „org“ dafür steht, dass wir eine gemeinnützige Organisation sind. Da man sich leicht vertippen kann habe ich auch eine *Domain* „hochsensible.org“ geschaltet – hier wird man darauf hingewiesen, dass der IFHS unter der anderen Adresse zu erreichen ist, und nach 15 Sekunden weitergeleitet.

Neulich stellte ich durch Zufall fest, dass die *Domain* der – soweit ich weiß – ältesten deutschen Internetpräsenz zum Thema Hochsensibilität, „hochsensible.de“, zum Verkauf steht, und versuche seitdem, sie zu akquirieren. Darüber hinaus war Christian Fiebig so nett, uns die *Domain* „hochsensibel.de“ zu überlassen – Dankeschön, Christian!

Michael Jack

Sehr gern veröffentlichen wir an dieser Stelle auch Ihre kleine Meldung. Schreiben Sie uns einfach, gern auch per E-Mail an info@hochsensibel.org .

LESESTOFF

Rezensionsrubrik

Besprechungen aktueller, nicht ganz so aktueller und aktuell diskutierter HS-Literatur

• **Hochsensible Kinder – Die liebevollen Boten des Universums** von *Antje Gertrud Hofmann*

Das vorliegende Buch hat einen eindeutig esoterischen Ansatz und dieses Gedankengut durchzieht sämtliche Kapitel. Darüber sollte man sich vor der Lektüre im Klaren sein und ein wenig Milde walten lassen, sofern man persönlich nur wenig mit dieser Denkart anfangen kann. Grundsätzlich werden aber viele wichtige Themen hochsensible Kinder und Menschen betreffend durchaus stimmig und anschaulich aufgezeigt.

Die einleitenden Kapitel um Darstellung, Zeugung und Geburt hochsensibler Kinder muten zwar etwas abgehoben an (insbesondere da m.E. zu stark davon ausgegangen wird, dass jedermann esoterische Begriffe wie *Feinstofflichkeit*, *Licht- und Gedankenenergie*, *Freudenfeste in der geistigen Welt* oder *Schwingungsebenen* verständlich einordnen kann), bieten jedoch die Möglichkeit, sich dem Thema Hochsensibilität einmal auf sehr „weiche“ Weise zu nähern.

Im Weiteren führt Frau Hofmann, die laut eigener Homepage examinierte Krankenschwester, Coach und Unternehmensberaterin ist, den Leser durch viele für Eltern sicherlich relevante Themen wie Karrieren im deutschen Bildungssystem (Kindergarten, Schule, Entwicklungsmöglichkeiten und -defizite der Kinder dort), Ernährung und Verdauung (hier besonders ausführlich zum Bereich der Darmpilzerkrankungen), das erschöpfliche Thema Impfungen und ihre zahlreichen Fallstricke, seelische Belastungsfelder für Kinder in Familie und Umfeld sowie den Dauerbrenner „Hyperaktivität“ bei (hochsensiblen) Kindern.

Eines der letzten Kapitel widmet sich auch hochsensiblen Erwachsenen und umreißt knapp die Themen Arbeitsleben, Partnerschaft und Alltag mit Hochsensibilität.

Das Buch schließt mit (obligatorischen) 12 goldenen Regeln für den gelungenen Umgang mit HS, einem Gedicht aus dem asiatischen Raum sowie Psychogrammen bzw. Fallbeispielen von hochsensiblen Erwachsenen und Kindern aus der Praxis der Autorin. Schlussendlich findet sich eine Entspannungsübung in Form einer Traumreise, die ich persönlich sehr gelungen und empfehlenswert finde.

Zusammenfassend möchte ich das Buch durchaus jenen ans Herz legen, die sich noch sehr am Anfang ihrer Suche befinden. Es kann als Einstieg in die Thematik rund um das Thema Hochsensibilität einige Facetten eingängig und gut verständlich darlegen.

Jedoch sehe ich auch einige Schwachstellen, die ich an dieser Stelle nicht verschweigen möchte:

1. Eine der Hauptthesen des Buches ist die Aussage, dass „der Welt“ insbesondere in letzter Zeit (die Autorin spricht häufig vom neuen Jahrtausend, also von der Zeit seit 2000) viele hochsensible Kinder geschenkt würden und dies als Zeichen

einer Wende zu deuten sei. (An anderer Stelle erkennt sie jedoch an, dass es hochsensible Menschen [ergo auch Kinder] zu allen Zeiten gegeben habe und diese stets ihren Platz gehabt hatten). Es käme eine Zeit der Empfindsamkeit auf uns alle zu, die durch diese Kinder eingeläutet werde und einen grundsätzlichen Wandel im allgemeinen Denken auslösen werde (Abkehr vom Materialismus und Konsum usw.). Mehr dazu in der Abschlussfrage dieser Rezension.

2. Im Kapitel das Impfungen betrifft – ein Thema, das ja für alle jungen Eltern ein echter Kopfverdreher mittels Informationsflut ist – spricht Frau Hofmann der Schulmedizin dermaßen die Kompetenz ab, dass ich es als fast fahrlässig finde. Die ihrer Meinung nach drohenden Impff Gefahren werden nicht annähernd denen der Bedrohung durch die verschiedenen Erkrankungsbilder gegenübergestellt.
3. Die Therapie der sog. Hyperaktivität bei hochsensiblen Kindern wird mit Zuhören, dem Erzeugen von Geborgenheit im Familiengefüge sowie scharfer Reduktion des Zuckerkonsums (den Kindern fehlt die „Süße des Lebens“?) umrissen. Auch hier klingt vieles für mich nach „Küchenpsychologie“ und Weisheiten, die Großmutter schon wusste.
4. Spätestens beim Bereich des Auflösens spiritueller Belastungen durch einen Heiler komme ich als Rezensentin an meine Geduldsgrenze. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie viel mehr irdische und normal-warmherzige Zuwendung durch Vertrauenspersonen im Gegensatz zu aufwändiger und befremdlicher Hinwendung einer Heil-Person bewirken kann. Ich kann daher nur raten, vor dem Gang zu einem Heiler/einer Heilerin erst einmal die instinktiv richtigen Schritte des Austausches und der Nähe zu versuchen!
5. Frau Hofmann betitelt sich als Entdeckerin des HSC-Syndroms, wonach alle hochsensiblen Kinder eine Lageveränderung des Keilbeins im Schädel aufweisen und führt wohl auch Untersuchungen dazu in ihrer Praxis durch. Jedwede wissenschaftliche Nachweisbarkeit fehlt mir dazu – sowohl in ihrem Buch als auch auf der Homepage.

Abschließend möchte ich eine Frage in den Raum stellen, die mir sowohl in diesem Buch von Antje G. Hofmann als auch grundsätzlich vermehrt bei der Lektüre von Werken, die sich semi-wissenschaftlich mit dem Thema Hochsensibilität befassen, auffällt. Wem ist damit gedient, hochsensible Menschen derart in den Vordergrund zu rücken? Wozu nutzt es, regelrecht arrogant Begrifflichkeiten zu kreieren, die HSP angeblich auszeichnen? Im vorliegenden Buch werden die hochsensiblen Kinder als „Gesandte des Universums“, „Lichtvolle Gestalten“, „Botschafter der Liebe“, „Einleiter einer gesellschaftlichen Wende“ oder „Heiler des Planeten“ bezeichnet.

Wer oder was kann mit solchen *Labels* umgehen? Welche Verantwortung wird damit Kindern, die ohnehin – aufgrund einer Welt, die aktuell erst einmal so ist, wie sie ist! – mit manch ärgerer Last zu kämpfen haben, aufgebürdet? Und welche Erziehungsmängel „dürfen“ sich dadurch auch einschleichen, weil man es als Eltern ja mit einem „Gesandten des Universums“ zu tun hat? Ich erlebe es als ärgerlich und teils unverantwortlich, diese Kinder a) rundweg über einen Kamm zu scheren und b) mit Stigmata zu behaften, derer sie sich kaum erwehren können.

Sollte es nicht die Aufgabe von therapeutischen Fachleuten sein, ein *Spektrum* an Entwicklungsmöglichkeiten aufzuzeigen und menschliches (ich persönlich nehme auch diese Kinder erst einmal als Menschen und eher nicht als göttlich Gesandte an) Gebaren als gewachsen und der Umwelt geschuldet anzunehmen und auch so therapeutisch anzugehen? Ich würde mir wünschen, das HSP – in all ihrer bekanntlich oftmals belastenden Ausformung – nicht so oft als *besser*, sondern einfach als *anders* betrachtet würden. Dann stünde in meinen Augen einem partnerschaftlichen Miteinander (z.B. im Austausch mit Lehrern) auch deutlich weniger im Weg. Eines der hochsensiblen Kinder in meinem Umfeld hat es so formuliert: „Ich bin doch nicht aus Gold oder Silber. Ihr seid bloß grün und ich bin gelb. Bloß ein bisschen anders.“

Nina da Silva

• **Leben mit Hochsensibilität: Herausforderung und Habe** von *Susan Marletta-Hart*

Gleich vorneweg: „Leben mit Hochsensibilität“ erfindet das Rad nicht neu. Sehr vieles von dem, was hier geschrieben wird, steht so oder ähnlich auch bei Elaine Aron, Georg Parlow usw. Ist das Buch deshalb verzichtbar? Nein! Denn wer sich noch nicht durch die Standard-Literatur zum Thema Hochsensibilität gearbeitet hat, wird dieses Buch mit viel Gewinn lesen. Und wer sich bereits gut auskennt, profitiert von den tausend kleinen Tipps für den Alltag, die die Autorin in den unterschiedlichsten Bereichen mit viel Sachverstand gibt.

Den Anfang des Buches bildet eine allgemeine Einführung ins Thema, die sofort zeigt, worauf es der Autorin ankommt: „Hochsensibilität ist eine wundervolle Eigenschaft. Ich möchte dir mit diesem Buch zeigen, wie du dich selbst positiver wahrnehmen kannst – statt dich als schwierig zu betrachten, als schwach oder sonderbar.“ Denn mit Hochsensibilität kann man nicht nur überleben, sondern auch gut leben – und diese Überzeugung spricht aus jeder Seite des Buches. Meiner Meinung nach ist das seine größte Stärke.

Der Einführung folgen Informationen zu den Bereichen Körpererfahrung, Kontakt zu anderen Menschen und Berufsleben. Schön ist das Kapitel „Qualitäten“, in dem die Autorin noch einmal deutlich macht, dass Hochsensible – flapsig gesprochen – nicht nur arm und unverstanden sind, sondern unglaublich viele Talente und positive Eigenschaften mit in diese Welt bringen. So bestärkt die Autorin den Leser darin, das eigene Wesen zu entfalten, auf die innere Stimme zu hören und ein Leben zu führen, das zu ihm (oder ihr) passt. Sie tut das ähnlich wie eine Mutter, die ihr Kind liebevoll ermutigt, ihre Hand loszulassen und den eigenen Fähigkeiten zu vertrauen.

Vor allem Eltern werden auch das Kapitel „Hochsensible Kinder“ mit Gewinn lesen. Wieder ist es wohltuend, dass zwar auf typische Probleme hochsensibler Kinder eingegangen wird, die Kinder aber nicht krankgeredet werden: „Hochsensibilität ist eine schöne Eigenschaft, die dem Kind viel bieten kann“, schreibt Marletta-Hart. Angenehm: Esoterische Sichtweisen auf das hochsensible Kind werden angesprochen, aber nicht bewertet oder gar zum Glaubenssatz erhoben. So sagt die Autorin im Hinblick auf Neue-Zeit-Kinder / Indigo-Kinder und ihre Bestimmung, die Welt auf ein höheres spirituelles Niveau zu bringen: „Das ist natürlich ein schöner Gedanke. Lasst uns hoffen, dass dem so ist. Beweisen kann man das allerdings nicht.“ Jeder darf glauben oder nicht glauben, was er möchte, Missionierung jedweder Art liegt der Autorin fern.

Das letzte Kapitel widmet sich dem Thema Therapien, sicher ein Reizwort für viele Hochsensible, die hier schlechte Erfahrungen gemacht haben. So schreibt Marletta-Hart: „Wenn ein hochsensibler Mensch einmal in der Psychiatrie landet, erhält er schnell eine falsche Diagnose.“ Auch hier zeigt sich wieder der wohlthuend-unaufgeregte Stil der Autorin: Sie gerät nichts ins Schimpfen über die uneinsichtigen Therapeuten, sondern rät einfach dazu, den Faktor Hochsensibilität anzusprechen und auf jeden Fall in der Therapie zu berücksichtigen. Wobei sie sehr weit fasst, was für sie therapeutischen Wert hat: z.B. werden Yoga-Kurse und Kunsttherapie ebenso vorgestellt wie die Psychoanalyse nach Freud oder Medikamente gegen Depressionen. Das Wichtigste aber ist ein Lebensstil, der zu dem hochsensiblen Menschen passt – eine „sanftere“ Lebensweise, wie die Autorin es ausdrückt.

Zwei kleine Wermutstropfen in diesem Buch gibt es dennoch:

Manche Tipps werden ein wenig autoritär gegeben, obwohl sie offensichtlich nur auf den Erfahrungen oder Vorlieben der Autorin fußen. Beispiel: Welches Öl ich nach dem Duschen zum Einreiben benutze, sollte schon mir selbst überlassen bleiben ... oder warum muss es unbedingt Rosenöl sein?! Da fühle ich mich bevormundet.

Unangenehm ist auch das direkte Ansprechen des Lesers, das irgendwann ziemlich nervt: Empfindest du das auch so? Fühlst du auch dieses und jenes? Hast du auch das Gefühl, dass ...? Das erinnert mich an Fernsehwerbung, die einen ähnlich platt anspricht. Aber das mag meine persönliche Meinung sein, vielleicht empfinden andere Leser das nicht so.

Fazit: „Leben mit Hochsensibilität“ ist ein gut geschriebenes, das Thema umfassend beleuchtendes Buch, das eine Fülle an Tipps für eine gesündere, glücklichere Lebensweise bereithält. Auch Leser, die bereits gut informiert sind, werden in diesem Buch wertvolle Anregungen für ihren Alltag finden. Insgesamt sehr empfehlenswert!

Julie Leuze

• **Hochsensible voll im Leben – Das HSP-Arbeitsbuch** von *Jutta Nebel*

Zunächst gilt es, ein mögliches Missverständnis auszuräumen: Mit „Arbeitsbuch“ ist nicht gemeint, dass Jutta Nebel sich speziell mit besonderen Problemen und Potenzialen von HSPs in der Arbeitswelt beschäftigen würde, vielmehr geht es im weitesten Sinne um Arbeit an sich selbst namentlich in Form von *Selbstcoaching*. Insofern erscheint das Werk als fast nahtlos an den Vorgänger anknüpfende Fortsetzung des ersten Buches der Autorin „Wenn du zu viel fühlst“: Behandelte letzteres kurz- und mittelfristige Auswirkungen der Erkenntnis der Autorin, Hochsensibel zu sein, für den Prozess der Selbsterkenntnis und insbesondere der Versöhnung mit der Vergangenheit, geht es in ersterer um die Anschlussfrage, wie man nun im Lichte des neuen Wissens sein Leben in Zukunft gestaltet.

Die Offenheit Jutta Nebels gegenüber alternativen Weltbeschreibungsmodellen schlägt sich namentlich auf den ersten 60 der insgesamt knapp 250 Seiten wieder. Die Autorin gibt Tipps zum Umgang mit Elektrosensibilität und Erdstrahlen, äußert sich *en detail* zu astrologischen Fragen und thematisiert Konsequenzen einer Vitalkraft des Wassers auch in Bezug auf Wasseradern. Die Zurückhaltung des IFHS, der sich einem streng wissenschaftlichen Weltbild verpflichtet fühlt, sich zu diesen Fragen zu äußern, führt naturgemäß auch zu einer ziemlichen Ratlosigkeit bei Anfragen von Betroffenen, die aufgrund

beschriebener Problematiken einem zum Teil erheblichen Leidensdruck empfinden. Nebel schließt insoweit eine Lücke, was vermutlich für manche HSPs hilfreich sein kann.

In den übrigen Teilen des Buches geht es um diverse Strategien zur Überwindung ungünstiger kognitiver Schemata der Selbst- und Weltwahrnehmung insbesondere in sozialer Interaktion. Erster wichtiger Gedanke ist die Entwicklung eines nüchternen, quasi professionellen Umgangs mit der eigenen Hochsensibilität: ‚Es ist, wie es ist‘; zu lamentieren bzw. sich in eine Opferhaltung zu flüchten ist keine konstruktive Reaktion. So manche Akutkrise lasse sich bspw. durchstehen mit aktiver Beruhigung und Erinnerung an den vorübergehenden Charakter der unangenehmen Situation.

Nebel rekrutiert u.a. Konzepte des Neurolinguistischen Programmierens (NLP), um Ansätze zur autonomen Neugestaltung der eigenen Interpretationsstrukturen aufzuzeigen. Praktische, handfeste Übungen (etwa die Setzung von ‚Ankerpunkten‘ am Körper) bilden einen tragenden Bestandteil ihrer Darstellung, die das Ziel hat, HSPs dabei zu helfen, nicht nur ihre Vergangenheit neu zu bewerten und neue Perspektiven auf bekannte Probleme zu entwickeln, sondern sich auch effektiv neue Ziele zu setzen und die Verwirklichungsmöglichkeit zu internalisieren. Auf 15 Seiten spielen Kinder die Hauptrolle: Es sei besonders wichtig, ihnen u.a. mit Blick auf die spätere Berufswahl im Wege eines speziellen Coachings zu helfen, ihre individuellen Vorlieben und Interessen zu entdecken.

Das Buch liest sich sehr flüssig, da Nebel eine direkte, einfache Sprache wählt und auf theoretische Ausführungen weitgehend verzichtet. Beispiele aus dem Leben der Autorin dienen der Schaffung von persönlichen Bezügen; einige Themen, etwa Homöopathie, behandle sie aufgrund von Anfragen und Reaktionen nach bzw. auf ihr(em) ersten/s Buch zum Thema. Der Rezensent meint, in manchen anscheinend intuitiv bzw. durch Erfahrung begründeten Gedanken Erkenntnisse der akademischen Psychologie wiederzuerkennen.

Der *Schirner-Verlag* hat dem IFHS freundlicherweise ein Rezensionsexemplar zur Verfügung gestellt.

Michael Jack

• **Sie nannten mich Sensibelchen** von *Maike Weser*

Das Buch von *Maike Weser* fokussiert sich auf Schwierigkeiten Hochsensibler im zwischenmenschlichen Bereich. Hierbei wird die große Diskrepanz zwischen normal- und hochsensibel betont. Die Gesellschaft, die hochsensible Menschen aufgrund ihrer Andersartigkeit im Kreuzfeuer stehen lässt, umfasst den ersten Teil des Buches. Anekdoten aus dem Alltag werden hier erzählt und mischen den Gesamttext erheiternd auf.

Der zweite Teil gewinnt an Tempo, was daran liegt, dass die junge Autorin versucht, Strategiemuster vorzustellen. Neue Denkmuster werden präsentiert; Schwieriges erfährt hier eine Neuinterpretation. Die Reflektion über Fremd- und Selbstwahrnehmung lädt zum Nachdenken ein.

Im Querschnitt betrachtet ist diese Lektüre eher als Ergänzung zu Standardwerken gedacht. Wissenschaftliche Aspekte sind weitestgehend unbeachtet. Der Gesamtanspruch des Buches bewegt sich im autobiographischen Genre.

Bettina Czupor

- **Der sensible Mensch** von *Eduard Schweingruber*

Jutta Nebel erinnert uns an das heute nur noch antiquarisch verfügbare Buch des Schweizer Seelsorgers und Psychologen Eduard Schweingruber, der anscheinend eine der ersten Publikationen überhaupt zum Umgang mit Hochsensibilität verfasst hat, obwohl er, der er in den dreißiger Jahren des 20. Jahrhunderts schreibt, das moderne differenzialpsychologische Konstrukt nach Aron noch nicht kennen kann.

Daher betrachtet Schweingruber besondere Sensibilität auch zwanglos als Pathologie. Konkret lösten sich bei Sensiblen „Einzelregungen von dem Seelenganzen“ aufgrund eines Mangels an „rundherum reichender Einheitskraft“, die ansonsten das Empfinden stabilisiere.

Betroffenen empfiehlt er Bekanntes: Zunächst (ärztliche) Klärung, dass keine unerkannte andere Pathologie vorliegt, anschließend Neubewertung der Vergangenheit (heutiger Terminus: *Reframing*) und die Ermittlung der individuellen Erscheinungsform(en) von Sensibilität durch Abgrenzung zu „Schlackenmaterial der Seele“: Neurosen, etc.

Im Wege sachlicher und vorwurfsfreier Lebensgestaltung sei u.a. eine „Erlebnis-Diät“ erforderlich: der Verzicht auf überstimulierende Situationen. Der hohe Grad an Introspektion verlange zur Kompensation eine äußere Sinnsetzung; ein Problem Sensibler sei häufig eine gestörte Körperbeziehung, die es – etwa durch Gymnastik - zu erneuern gelte. Ziel sei es, die Verbindung zu einer „vitalen Grundsicht“ des Seelischen niemals abreißen zu lassen.

Michael Jack

Vom Umgang mit Trollen

Gedanken eines Moderators von *empfindsam.de*

Von Andreas Krämer

Eines der wichtigsten Internetangebote zum Thema Hochsensibilität ist das seit 2003 bestehende Internet-Forum *www.empfindsam.de*. Hier kann sich jede Person mit Internetzugang an Diskussionen zum Thema Hochsensibilität beteiligen. *empfindsam.de* hat mittlerweile fast 6.000 registrierte BenutzerInnen – verständlich, dass eine gewisse Ordnung aufrechterhalten werden muss. Einer der Moderatoren, die hierfür Sorge tragen, berichtet für *Intensity* über seine Tätigkeit.

Hinweis: Dies ist eine Momentaufnahme. Vor ein paar Monaten hätte ich den Akzent auf anderes gelegt, und irgendwann in der Zukunft vielleicht wieder auf anderes.

Zunächst einmal muss ich sagen, dass ich mir einen eigenen „Verhaltens-Codex“ aufgestellt habe, nach dem ich zu handeln versuche. Natürlich gelingt das nicht immer, da ich a) nicht fehlerfrei und b) durchaus auch ein Mensch mit Gefühlen bin.

1. *IMMER neutral verhalten!*

Neutralität ist meiner Ansicht nach bei weitem das Wichtigste im „Moderatoren-Job“! Ein Moderator hat meiner Meinung nach seine Berufung verfehlt, wenn er parteiisch wird. Und zwar deswegen:

2. *Moderatoren sind Dienstleister!*

Wir Moderatoren sind Dienstleister, nichts weiter. Es ist unsere Aufgabe, das Forum „am Laufen“ und es lebendig zu erhalten. Wir sind dazu da, um der *Community* zu dienen, nicht umgekehrt. Wer glaubt, die *Community* sei für ihn da oder er könne sich beliebig über ihre Wünsche hinwegsetzen, hat meiner Ansicht nach zu viel Machtbedürfnis. Meinem Verständnis nach hat Moderation rein gar nichts mit Machtausübung, sondern viel mehr mit Achtung vor der Gesamtheit des Forums und der *Forumcommunity* zu tun.

Wir Moderatoren haben unsere Freude daran, wenn alles läuft, und es im „Forumsbetrieb“ kaum Störungen gibt.

3. *Das Forum reguliert sich in der Regel selbst! Eine gute Moderation ist die, die gar nicht notwendig ist.*

Über Streitgespräche und durch Diskussionen reguliert sich eine *Community* in der Regel selbst - das heißt aber auch, dass es „menschelt“. Auf Diskussionen wird nur dann Einfluss genommen, wenn diese auszufern scheinen. Das kann zum Beispiel durch zu starke Aggressivität und durch persönliche Angriffe geschehen.

Auch kann es notwendig werden, Diskussionen innerhalb eines Themas abzutrennen, damit die Ursprungsfrage nicht zu weit in Vergessenheit gerät.

4. Kritik zulassen! Wir sind nicht unfehlbar!

Wir Moderatoren müssen *unbedingt* Kritik an unserem Tun zulassen! Denn die Kritik dient dazu, auf Schwachstellen in unserer Moderation hinzuweisen, auf „blinde Flecken“, und auf Probleme im Umgang mit der *Community* als solcher. Wer glaubt, jegliche Kritik an der Moderation im Keim ersticken zu müssen, läuft Gefahr, nichts zu lernen.

5. Keine rein persönlichen Angriffe!

Diese haben nichts in einem Forum zu suchen - auch innerhalb der *Community* nicht.

Im Falle von Fehlverhalten muss abgewogen werden, ob nur eine mündliche Verwarnung (also eine *Persönliche Nachricht* – PN – ohne „Strafpunkte“), eine schriftliche Verwarnung (mit „Strafpunkten“) oder eine Sperrung erfolgt; dies wird je nach Schweregrad individuell entschieden. Angriffe, die die Integrität des Moderators/der Moderation unterminieren sollen, werden meiner ganz persönlichen Erfahrung nach schnell von der *Community* selbst entdeckt.

Ich persönlich halte die *Forumscommunity* ganz generell für einen ganz gut sich selbst regulierenden Organismus, der durchaus in der Lage ist, positiv gemeinte Kritik von negativer, zerstörerischer Kritik zu unterscheiden. An der Reaktion der *Community* kann man daher auch ablesen, ob man seinen Job als Moderator gut gemacht hat (=die *Community* steht zu einem) oder schlecht (die Kritik wird weitergetragen, eventuell sogar verstärkt). An ihrer Reaktion kann man auch ablesen, inwieweit sie in der Lage und auch bereit ist, Neulinge zu tragen, in sich aufzunehmen.

In der Vergangenheit hat sich mehrfach gezeigt, dass die *Forumscommunity* von *empfindsam.de* eine ausgesprochene Abneigung gegen Menschen hat, die Macht ausüben wollen. Da das Forum von Hochsensiblen „bewohnt“ wird, nehmen sie auch über viel mehr Antennen wahr, wie sich jemand gibt, als Nicht-HSPs. Wird eine unsichtbare Grenze überschritten, dann fängt es an zu rumoren, bis der Widerstand später offensichtlich wird. Zu diesem Zeitpunkt kann es auch geschehen, dass eine Sperrung notwendig wird, speziell bei fortgesetztem, uneinsichtigem Verhalten.

Seltsamerweise scheint *empfindsam.de* eine besondere Anziehungskraft auf Prediger, Gurus und Machtmenschen auszuüben. Vielleicht legt für diese Menschen der Titel „Empfindsam“ nahe, dass es sich hier um besonders schwache, besonders gut beeinflussbare Menschen handelt. Bisher hat es die *Community* über kurz oder lang immer wieder geschafft, solche Leute aus ihrer Mitte auszustoßen. Besonders dann, wenn sie selbst nicht „empfindsam“ gehandelt haben.

Ein anderes, immer wieder zu beobachtendes Phänomen ist, dass das Forum auch Menschen mit offenbar sehr schweren Problemen anzuziehen scheint; sie hoffen offenbar, auf *empfindsam.de* mehr Verständnis zu finden als anderswo. Hier kommt es ganz auf die Persönlichkeit an. Manche integrieren sich gut, andere weniger gut, und andere verlassen das Forum oder müssen wegen ihrer Aggressivität gesperrt werden. Auch hier ist das Forum in der Regel selbst-regulatorisch.

Die Zeit hat mir ganz persönlich gezeigt, dass es leider notwendig ist, einen Teil der *Community* mit Samthandschuhen anzufassen. Auch werden gerne Wörter und Formulierungen auf die Goldwaage gelegt.

Das ist nicht einfach und es kann manchmal sogar sehr störend sein. Ich habe mir in der Vergangenheit aber oft die Mühe gemacht und meinen „Diplomatie-Moderationsstil“ weiterverfolgt, indem ich auf die Betroffenen persönlich eingegangen bin. Verwarnungen habe ich oft per PN besprochen und zum Teil sogar ausdiskutiert, bis ein - aus meiner Sicht - für die *Community* befriedigender Kompromiss erreicht wurde. Oft empfand ich angesichts des Ergebnisses, die Mühe sei es wert gewesen.

Als wirklich kompliziert stellte sich mir jedoch oft das „Goldwaagen-Problem“ dar. Hier habe ich es mir zur Regel gemacht, die Betroffenen zur Klärung des Problems per PN aufzufordern. Auch ist manchmal spezifisches Nachfragen günstig.

Als wirklich lästig empfand ich es dagegen, andauernd Nachrichten mit Anfragen zu bekommen, die sich auf - aus meiner Sicht - Detailprobleme bezogen, die auch von den Beteiligten hätten untereinander geklärt werden können. Hier kam ich mir manchmal vor wie ein Barbier von Sevilla: Figaro hier, Figaro da... *Kannst du dies tun, kannst du jenes für mich tun...* Ab irgendeinem Punkt habe ich diesbezüglich einfach abgeschaltet. Es ging nicht anders. Ich sah meine Aufgabe NICHT darin, Sonderwünsche der BenutzerInnen zu erfüllen.

Im Laufe der Zeit hat es ein paar Umbesetzungen in der Moderatorenriege gegeben. In den letzten 1-2 Jahren legten mehr und mehr ModeratorInnen aus persönlichen Gründen und aufgrund von Verpflichtungen ihre Moderatorenrolle ab, was dazu führte, dass ich mich stellenweise recht alleingelassen und auch zunehmend überfordert fühlte, da ich für einige Zeit der einzige aktive Moderator war. Diese Situation wurde für mich zunehmend belastend, so dass ich nur noch einen Schritt für mich sah: Raus aus der Moderatorenrolle, rein in die *User*-Rolle(=normaler Benutzer)! Ich erstellte einen *Zweitaccount*(=zweites Benutzerkonto), den ich zunächst nicht als solchen kenntlich machte; aber Hochsensiblen bleibt ja nichts verborgen. Gleichzeitig aber kündigte ich meinen Urlaub vom Moderatorenposten an - und dass ich nur noch in Notfällen zur Verfügung stehen würde.

Glücklicherweise stand die *Community* hinter mir und bestärkte mich in meiner Absicht, „Moderatorenurlaub“ zu machen. Als einfacher *User* durfte ich es mir nun auch erlauben, öffentlich meine Meinung zu sagen; ein Tun, das ich mir durch meinen Codex (siehe oben) die ganze Zeit weitgehend verboten hatte. Mir zeigte sich, dass die lange Unterdrückung meiner Meinung und der Emotionen auch nicht gut für mich gewesen war.

Ich kann nicht sagen, wie sich das Forum ohne Zäsur weiterentwickelt hätte. Ich sah schon seinen Untergang kommen, da ich der einzige aktive Moderator blieb und sich partout nichts änderte. Der Einzige, der etwas an der Situation hätte ändern können - und zwar durch Aufstockung / Hinzufügung von neuen Moderatoren - wie auch vielfach von der *Userschaft* selbst gefordert - der Administrator, hielt sich konsequent vom Forum fern: Aufgrund von Verpflichtungen, wie ich wusste.

Meiner Ansicht nach hätte dieses Fernbleiben das Forum fast die Existenz gekostet - und ihr Verlust drohte denn auch bald aufgrund einer Abmahnung durch einen Anwalt aufgrund einer vermeintlichen Urheberrechtsverletzung, die den Administrator schließlich doch noch dazu zwang, sich dem Forum zu zeigen.

Wir hatten insofern Glück, als dass der nun übergroße „Reformstau“ nun einigermaßen abgearbeitet werden konnte - wenn auch nicht so zügig, wie es eigentlich notwendig gewesen wäre. Aber immerhin. Wir haben nun eine prächtig aufgestockte Anzahl von Moderatoren - die alle gewählt worden sind (mit einem Rücktritt und daraus folgend einem Nachrücken). Und das daraus entstandene ModeratorenInnen-Team arbeitet sehr gut. Es ist für mich eine Freude, mich wieder zurücklehnen zu können, und nicht ständig das Gefühl zu haben, *online* sein zu müssen, weil ja irgendein *Spammer*(=Werbungsverteiler) oder ein *Troll*(=Störenfried) wieder sein Werk verrichten könnte. Ich kann nun endlich wieder auch *Forumsuser* sein und kann nun die Moderation wesentlich lockerer angehen.

Aus dem Gesagten erschließt sich, dass ein Moderator für ein Forum von der Größe von *www.empfindsam.de* viel zuwenig ist. Fünf sind in meinen Augen das absolute Minimum, um einen lockeren Moderationsbetrieb aufrechterhalten zu können. Und da die ModeratorInnen alle hochsensibel sind, brauchen sie natürlich auch mehr Schutz vor Überreizung als andere... Wir sind mit acht ModeratorInnen nunmehr gut ausgestattet. Ich denke, das wird noch eine gute Weile gut so laufen.

Andreas Krämer aus Leverkusen ist eines der Gründungsmitglieder des IFHS. Sein Moderatorenname in der Community empfindsam.de ist „Ameise“; der Name, den er benutzt, wenn er inkognito unterwegs ist, sei an dieser Stelle nicht verraten. Erreichbar ist Andreas Krämer unter der E-Mail-Adresse nospam.korrespondenz. akr@gmx.de .

JUNIOR-RUBRIK

Mr. Magorium's Wunderladen

In dieser Rubrik stellen wir in jeder Ausgabe von *Intensity* eine neue Anregung für Kinder vor. Es kann sich um ein Buch, ein Spiel, Lieder oder einfach nur eine schöne Idee, mit Hochsensibilität gut umzugehen, handeln. Über Reaktionen, wie unser jeweiliger Vorschlag von Ihren Kindern und Ihnen angenommen wird, werden wir uns sehr freuen.

Film: „Mr. Magorium's Wunderladen“ – Nina da Silva

In dieser Ausgabe der *Intensity* möchte ich auf einen Film aufmerksam machen, der (neben einer Reihe anderer) meines Erachtens hochsensiblen Kindern Spaß und Mut machen kann. Der Titel lautet „Mr. Magorium's Wunderladen“.

Abgesehen von den gut ausgewählten und sehr engagiert spielenden DarstellerInnen spricht für den Film insbesondere, dass er eine Sache – in diesem Fall den Spielzeugladen – zur „Hauptfigur“ macht. Natürlich gibt es auch Menschen, allen voran die junge Molly Mahoney und ihren Freund, den Jungen Eric Applebaum, die sehr wichtig sind. Dennoch werden die Gefühle (ja, richtig verstanden) des Geschäftes in den Vordergrund gerückt und damit zentrale Themen wie Freundschaft, Freundlichkeit, Gerechtigkeit und sogar Leben & Tod behandelt und liebevoll verwoben.

Worum aber geht es denn genau? Also:

Mr. Magorium ist 200 Jahre alt. Und seit über 100 Jahren der Besitzer des Wunderladens, der nach ihm benannt ist: „Mr. Magorium's Wunderladen“. In diesem Laden gibt es so viele wunderliche und zauberhafte Dinge, dass man gar nicht weiß, wo man zuerst hinschauen soll. Überall flattert und summt und knistert und trudelt und zappelt und krabbelt es. Alle Spielzeuge, egal ob Bücher, Bälle oder Puppen, können lebendig werden und es ist herrlich bunt und überall sind jede Menge spielender Kinder. Bei soviel Trubel braucht man natürlich Unterstützung, und da ist es gut, dass Mr. Magorium eine Assistentin namens Molly Mahoney hat. Und die wiederum bekommt viel Hilfe von dem Jungen Eric. Und so ist eigentlich alles in Ordnung, aber leider irgendwie auch nicht. Mr. Magorium ist nämlich langsam zu alt. Für den Laden und zum leben. Er möchte gerne sterben, aber sein Laden will das nicht. Genauso wenig wie Molly und Eric. Daher werden alle immer trauriger, und als Mr. Magorium dann tatsächlich irgendwann stirbt, sieht es fast so aus, als müsste der wundersame Laden für immer schließen. Doch an einem Ort, wo soviel Magie ist, und bei Menschen wie Molly und Eric, die, obwohl ein bisschen anders als andere, dennoch sehr mutig und tapfer sind, geht am Ende doch alles gut aus!

Ich wünsche Euch und Euren Eltern viel Spaß beim Filmgucken!

Für Eltern:

Ich möchte dringend empfehlen, mit Kindern unter 12 Jahren den Film auf jeden Fall gemeinsam anzuschauen und ggf. (wie bei allen neuen Dingen, die man mit HSK macht) zwischendurch eine Pause einzulegen!

Und bitte bedenken Sie: Auch wenn Sie selbst den Film leicht verdaulich und „nett gemacht“ finden, braucht Ihr Kind u.U. Stunden oder Tage, um alles gut zu verdauen. Lassen Sie ihm Raum für Rückfragen und Raum für Rückzug. Wenn noch etwas offen geblieben ist, wird es sich an Sie wenden.

Nina da Silva ist Soziologin in Münster. Vor einiger Zeit hat sie – in Abstimmung mit anderen Interessierten – begonnen, das bisher recht unbestellte Feld der Jugendarbeit des IFHS zu bearbeiten. Sie ist erreichbar unter der E-Mail-Adresse junior@hochsensibel.org .

Eine telefonische Institution

Die HS-Hotline und ihre Geschichte

Von Joachim Weiß

Michael Jack bat mich, etwas über das HS-Infotelefon zu schreiben. Ich habe lange überlegt – wie das bei hochsensiblen Menschen durchaus üblich ist – was ich sagen und wie ich es formulieren könne. Ich habe nie eine Statistik geführt wer wann und zu welcher Zeit angerufen hat und was für Fragen gestellt wurden. Deshalb möchte ich in die noch nicht ganz so ferne Vergangenheit zurückblicken.

Vor einigen Jahren wurde mir gesagt, dass ich hochsensibel sei. Weitere Informationen konnten mir aber auf Nachfrage nicht gegeben werden. Ich habe mich dann im Internet selbst auf die Suche gemacht und bei *Google* irgendwelche Synonyme eingegeben, welche eventuell etwas mit Hochsensibilität zu tun haben könnten. So wurde ich fündig bei einem Verein „Zart besaitet – Gesellschaft zur Förderung und Pflege der Belange hochempfindlicher Menschen“ mit Sitz in Wien. Als ich mir die Seiten unter der Internet-Adresse www.zartbesaitet.net anschaute, wurde mir klar, dass auch ich da beschrieben wurde.

Ich mailte mich mit Georg Parlow, und es dauerte nicht lange, bis ich nach Wien reiste, um die Menschen kennenzulernen, welche hinter dem Verein stehen. Beim ersten Treff habe ich seit langem wieder einmal *Vertrautheit* gespürt.

Michael Jack hatte zu diesem Zeitpunkt schon geplant einen Verein in Deutschland zu gründen; noch bestand dieser aber nicht, da Michael dieses Ziel nach Abschluss seines Studiums in Angriff nehmen wollte. Bei einem Gespräch in Wien kam mir dann die Idee, dass ich doch eine Hotline einrichten könnte, hauptsächlich für Deutschland. Dieses Projekt fand bei den Leuten in Wien sofortige Zustimmung.

Ja, und wie kommt man zu einer Hotline? Ich bin zu einem Lebensmittel-Discounter gegangen, habe ein Handy gekauft und die Telefon-Nummer dem Verein in Wien mitgeteilt.

Ich muss gestehen, dass ich mir vorher Gedanken gemacht hatte, was da alles für Anrufe ankommen könnten, und ob ich denen überhaupt inhaltlich gewachsen sein würde. So war die Bandbreite in der Tat groß: von „sehr schön“ bis „sehr problematisch“. Die „schönen“ Anrufe überwogen aber bei weitem.

Ich möchte an dieser Stelle auch noch einmal deutlich machen, dass der Zweck der Hotline es mittlerweile ist, Fragen bzgl. der Vereine (Wien/Bochum) oder allgemein bzgl. Hochsensibilität / Hochsensitivität zu beantworten. Die Hotline muss passen, wo nur mit einer psychotherapeutischen Ausbildung geholfen werden kann. Inzwischen haben sich aber auch schon viele TherapeutInnen mit der HS-Thematik auseinandergesetzt und können professionell helfen oder bei der Suche nach anderen Möglichkeiten behilflich sein.

Nach Gründung des deutschen Vereins war es für Michael Jack überhaupt keine Frage, dass auch der IFHS die Hotline unterstützt. Im übrigen möchte ich hier betonen, dass es nie Schwierigkeiten zwischen dem österreichischen und dem deutschen Verein gegeben hat. Deshalb spreche ich auch lieber von dem „Wiener“ und dem „Bochumer Verein“. Analog sehe ich das auch für die vielen Aktivitäten im Schweizer Raum: Es ist ein gemeinsames Wirken für **das eine gemeinsame Anliegen**.

Mittlerweile ist die Anzahl der Anrufe geringer geworden, was ich persönlich als positiv ansehe. So zeigt es doch, dass durch die unterschiedlichsten Vernetzungen und andere Möglichkeiten Jede(r) an benötigte oder erwünschte Infos kommen kann. Auch ich bekomme schon mal gute Tipps, wofür ich sehr dankbar bin.

Was ist die Hotline heute?

Für mich ist sie ein Mosaikstein im großen Bild der vielfältigen Vernetzungen – und das ist schön so. Jede(r) hochsensible Mensch ist eingeladen, sich in den Vereinen, mit den Vereinen, neben den Vereinen aktiv an dem großen Ziel zu beteiligen:

- Dass Hochsensibilität in den Gesellschaften wieder geachtet wird,
- dass hochsensible Menschen wissen, warum sie so sind, wie sie sind und
- dass hochsensible Menschen ihr Potenzial zum Wohle der Gesellschaften und ihrer selbst entfalten können.

Joachim Weiß aus Hagen ist nur offiziell im „Ruhestand“. Neben der Betreuung des Infotelefon zum Thema Hochsensibilität hat er die Aufgabe übernommen, sich um die Pflege der Beziehungen des IFHS zu dem „Wiener Verein“ zu kümmern. Das Gründungsmitglied des IFHS ist per Email zu erreichen unter hagen@hochsensibel.org; die Telefonnummer der Hotline ist 0163/1537091, sie ist regulär zu den üblichen Bürozeiten erreichbar.

Ausflug in die Psychiatrie

Zur Frage, ob Hochsensibilität (doch) ein psychopathologisches Phänomen ist

Von Michael Jack

Grundlegendes Postulat des IFHS ist die Charakterisierung des Phänomens *Hochsensibilität* als „neurologische Besonderheit“, die als solche Vor- und Nachteile mit sich bringe, auf jeden Fall aber keine Krankheit sei. Für die Erforschung dieser besonderen neurologischen Konstitution sei infolgedessen vornehmlich die Persönlichkeitspsychologie, nicht hingegen die Psychopathologie zuständig. Eine Konsultation psychopathologischer/psychiatrischer Literatur bestätigt den Kern dieser Sicht der Dinge, führt aber gleichzeitig zu verblüffenden Einsichten.

Zunächst fällt auf, wie hauptsächlich gesund man im Grunde ist. Zwar kennt so manche HSP ihre melancholischen Phasen, namentlich nach nervlicher Überbelastung; mit einer *affektiven Psychose* hat das allerdings nichts zu tun. Ebenso vergessen können wir *Schizophrenien* und *wahnhaftige Störungen*: Wer Geräusche hört, die andere erst dann (dann aber sehr wohl!) hören, wenn man sie darauf hinweist, leidet nicht unter Halluzinationen, die auf ein Durcheinander im Neurotransmitterhaushalt hinweisen. *Abhängigkeiten, grob-organische psychische Störungen* – beim besten Willen: nein.

Interessanter wird es erst bei den *psychoreaktiven Störungen*, namentlich deshalb, weil hier zum Teil fließende Übergänge zu ‚normalen‘ Psychopathologien des Alltagslebens festzustellen sind, die im Grunde jeder kennt. Hierzu gehören etwa *Zwangsgedanken* der Kategorie ‚Habe ich die Tür abgeschlossen?‘ (die man übrigens anscheinend am besten durch Ablenkung los wird, nicht durch Unterdrückung oder gar Nachgeben, da sonst eine *Bahnung* eintritt: Das Nervensystem gewöhnt sich an die Zwangsgedanken/-handlungen).

Was hier festzustellen ist: ‚Ansätze‘ von Störungen, die sich in den Lehrbüchern finden, sind der HSP durchaus bekannt. Freilich scheinen die, man ist versucht zu sagen: „Symptömchen“, weit von einer Schwelle zur *echten* (behandlungsbedürftigen) Störung entfernt zu sein. Es stellt sich hier, wenn überhaupt, meist nur die Frage, ob sich die erwähnten Ansätze aufgrund irgendeines ‚Verstärkungseffektes‘, den die *Hochsensibilität* mit sich bringt, etwas intensiver darstellen als beim Durchschnittsbürger, oder ob man sie schlicht aufgrund stärker trainierter Introspektion eher problematisiert.

Eine Ausnahme gibt es vielleicht: Hinter der Codierung ICD F60.6 verbirgt sich die „Ängstliche (vermeidende) Persönlichkeitsstörung“, die nicht nur ihrer Symptome wegen sondern auch auf aufgrund eines Synonyms hellhörig werden lässt: *Sensitive Persönlichkeit*. Die Beschreibungen dieser Persönlichkeitsstörung erscheinen teilweise doch recht bekannt: „ausgeprägte Empfindsamkeit, Schüchternheit, Kontaktscheu, mangelnde Durchsetzungsfähigkeit und Insuffizienzgefühle“ (VETTER). Es ist die Rede von „äußerst empfindliche[n] Menschen, die stark zu beeindruckt sind und sich leicht verletzt fühlen und zurückziehen, um Konflikte zu vermeiden“ (HARING).

Besonders spannend für Kenner des Konstruktes *Hochsensibilität*: Teilweise wird in der Forschung vermutet, diese *Persönlichkeitsstörung* könne ihren Ursprung in einem genetisch bedingten „gehemmten Temperament“ (BUTCHER/HOOLEY/MINEKA) haben, das zu der Störung führe, wenn Kinder mit entsprechender Konstitution seelischen Misshandlungen ihrer Eltern ausgesetzt seien. ARON, ARON und DAVIES meinen, wie ALEX BERTRAMS auf der IFHS-Webseite schreibt, *Hochsensibilität* werde zum Problem, wenn ein betroffenes Kind eine „ungünstige[.] elterliche[.] Umwelt“ erlebe. Schließlich entdeckt die psychopathologische Literatur sogar Vorteile(!) der *Ängstlichen (vermeidenden) Persönlichkeitsstörung*: Entsprechende Begabung vorausgesetzt, könne eine „gesteigerte[.] Ausdruckskraft [...] ein positiver Aspekt dieser Disposition“ (HARING) sein.

Hier zeigt sich freilich, dass die Störung ICD F60.6 nicht identisch sein kann mit dem Konstrukt *Hochsensibilität*. Sie ist allenfalls ihre *Folge*, und auch das nur im Zusammenspiel mit anderen Faktoren. Darüber hinaus war diese Darstellung insofern etwas einseitig, als dass es den AutorInnen (jedenfalls den meisten) gar nicht darum geht, eine besondere sensorische Empfindlichkeit aufzuzeigen. Die wesentlichen Probleme Betroffener sehen sie in sozialer Hinsicht: Rückzug und Vermeidungsverhalten aufgrund von Empfindlichkeit gegenüber Kritik, aus Angst vor tatsächlicher oder vermuteter sozialer Zurückweisung, der bzw. das zu Isolation führen kann.

Trotzdem: Es bleibt der Verdacht, dass es sich durchaus, jedenfalls für die eine oder andere HSP, lohnen kann, sich mit dieser Persönlichkeitsstörung zu beschäftigen, mag man sich auch in diesem Fall noch diesseits der ‚Krankheitsschwelle‘ aufhalten. Wer zu den anscheinend vielen HSP gehört, die Probleme im Zusammenhang mit Intimbeziehungen haben, könnte Erhellendes bei SACHS finden: Er beschreibt ausführlich ein Gefühl der Minderwertigkeit, des fehlenden Wertes auf dem Partnerschaftsmarkt, das zusammen mit Angst vor Zurückweisung, die die obigen Annahmen bestätigen würde, zu einer sehr passiven Haltung führe. Bevor der bzw. die Betroffene ‚aktiv‘ werde, brauche er oder sie deutliche, objektiv überdeutliche Signale des Interesses und der Zuneigung.

Fazit: Hochsensibilität ist wohl tatsächlich kein psychopathologisches Phänomen. Die Lektüre entsprechender Literatur mag allerdings – nicht nur HSP – helfen, mit den kleinen Pathologien des Alltags besser zurechtzukommen. Namentlich die *Ängstliche (vermeidende) Persönlichkeitsstörung* (ICD F60.6) dürfte interessant sein.

Nicht befragt wurde an dieser Stelle die Neuropathologie.

Quellen:

BUTCHER, JAMES N., HOOLEY, JILL M., MINEKA, SUSAN, *Klinische Psychologie*, 13. Auflage, München 2009 (S. 470-472)

FIEDLER, PETER, *Persönlichkeitsstörungen*, 6. Auflage, Weinheim, Basel 2007 (S. 209-217)

HARING, CLAUDIUS, *Psychiatrie*, 3. Auflage, Wiesbaden 2004 (speziell S. 155)

SACHSE, RAINER, *Persönlichkeitsstörungen*, Göttingen 2004 (S. 64-72)

VETTER, BRIGITTE, *Psychiatrie*, 7. Auflage, Stuttgart 2007 (S. 70f.)

Michael Jack ist Wissenschaftlicher Mitarbeiter und Doktorand an der Juristischen Fakultät der Ruhr-Universität Bochum. Zu erreichen ist er als Präsident des IFHS unter der E-Mail-Adresse info@hochsensibel.org.

Impressum und V.i.S.d.P.

Intensity ist das Vereinsmagazin des Informations- und Forschungsverbundes Hochsensibilität e.V. , c/o Michael Jack, Karl-Arnold-Str. 13, 44869 Bochum. Herausgeber der unregelmäßig erscheinenden, nicht auf dem Zeitschriftenmarkt erhältlichen Publikation ist der Vorstand des IFHS e.V. Verantwortlicher im Sinne der Pressegesetze ist der Präsident des IFHS e.V., Herr Michael Jack, Karl-Arnold-Str. 13, 44869 Bochum, der auch als verantwortlicher Redakteur fungiert. Herr Jack bzw. der IFHS ist per E-Mail zu erreichen unter info@hochsensibel.org, telefonisch (bitte nur in Ausnahmefällen) unter 0171/3490157.

Unabhängig von *Intensity* gibt es eine Broschüre des IFHS mit den wichtigsten Informationen zum Phänomen Hochsensibilität und zum Verein. Diese kann beim IFHS e.V. schriftlich bestellt werden. Weitere Informationen finden Sie auf der Webseite des Vereins: www.hochsensibel.org.