

Intensity

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

Ausgabe 5 / November 2012

Inhalt:

Überregionale Routine	2
Kleine Meldungen	6
Rezensionsrubrik	8
Das hochsensible Gen	12
Die Anonymen Romantiker / Scherbenmond & Co	16
Mein Papa ist ein Riese	21
Still	22

Das Impressum befindet sich auf der letzten Seite.

STAND DER DINGE

Überregionale Routine

Nationale Medien entdecken Hochsensibilität / Alltagsgeschäft des IFHS

Von Michael Jack

Die Axel-Springer-AG, die insbesondere die *BILD*-Zeitung herausgibt, mag nicht unumstritten sein. Wir verdanken dem Verlag allerdings einen Rekord bei den Zugriffszahlen auf unsere Website sowie die erste Erwähnung des Themas Hochsensibilität in einer klassischen Zeitung mit bundesweitem Einzugsbereich.

Beide stehen freilich nicht in einem unmittelbaren Zusammenhang. Kurz vor Weihnachten 2011 erschien in der online-Version der *BILD* ein kleines Feature zum Thema, das an zwei Tagen zu jeweils etwa 1800 BesucherInnen auf der Website führte. Normal sind heute, im Spätherbst 2012, zwischen 300 und 450 pro Tag. Leider war die kleine Welle mit Beginn der Weihnachtsferien 2011 schon wieder vorbei; trotzdem freut es mich, mal vierstellige Zahlen in den Zugriffsstatistiken gelesen zu haben.

Die erwähnte klassische Zeitung ist die *Welt am Sonntag*, ebenfalls ein Produkt von Axel Springer, in der Mitte April dieses Jahres ein Text zum Thema veröffentlicht wurde, der auch in einigen anderen Publikationsorganen Verwendung fand. Obgleich sich dies nicht in *pageviews* niederschlug, betrachte ich die Behandlung von Hochsensibilität in einem der großen Publikationsorgane der Bundesrepublik doch als kleinen Durchbruch.

Der in dem Artikel der *WamS* vorgestellte *Achim Zinke* ist Facharzt für Psychotherapie und Psychosomatische Medizin (Psychoanalyse), der in Kassel mit eigener Praxis niedergelassen ist. *Achim Zinke* hatte sich vor ungefähr anderthalb Jahren bei mir gemeldet und starkes Interesse an der Arbeit des Vereins bekundet; nach einigen Gesprächen am Telefon sowie ‚live und in Farbe‘ ernannte ich ihn nach Rücksprache mit Prof. *Bertrams* und unserem Schatzmeister *Joachim Weiß* zum *Leiter der Forschungsgruppe Genetik*. Was er im Rahmen dieses Amtes so macht, schreibt er in dieser *Intensity* auf S. 12ff.

In diesem Zusammenhang fällt mir auf, dass ich bisher nie so recht berichtet habe, wie eigentlich das Alltagsgeschäft, die tägliche Routine, der ‚Zentrale‘ des Vereins im Ruhrgebiet so aussieht, wenn wir nicht gerade an einer neuen Ausgabe der *Intensity* stricken. Das sei nachgeholt: Vor allem pflegen wir die Website. In dem Rahmen erfolgt unter anderem ein tägliches ‚Rundhorchen‘ im Internet nach interessanten Neuigkeiten zum Thema; gegebenenfalls aktualisieren wir dann kurzfristig unsere Rubrik „Aktuelles“ oder ergänzen unsere Liste mit „Kontakten vor Ort“.

Dank der modernen Technik geht das auch von unterwegs. So führte beispielsweise eine einwöchige Dienstreise des Herrn Rechtsreferendars *Jack* nach Prag (jeder in Deutschland ausgebildete Jurist weiß, was das für eine „Dienstreise“ war) in der vorletzten Augustwoche *nicht* zu einer vorübergehenden Unerreichbarkeit des IFHS oder unterbliebenen Aktualisierungen seiner Website. Kleine Schwierigkeiten gab’s allerdings doch: Ich musste der Umlaute wegen ein bisschen in die technische Trickkiste greifen sowie die charmante Mitarbeiterin des Internet-Cafés nach der Lage des „@“ auf einer tschechischen Tastatur fragen.

Stichwort Erreichbarkeit: Neben Websitepflege gilt es auch, regelmäßig eintrudelnde E-Mails zu beantworten: Jemand hat ein spezielles inhaltliches Anliegen oder will einen Gesprächskreis gründen und bittet insoweit um Hilfe; eine Kontaktperson möchte wegen einer ungewöhnlichen Nachfrage Rücksprache halten, oder eine Therapeutin bittet um Eintragung in die Liste mit „Kontakte[n] vor Ort“.

Ab und an erreichen uns natürlich auch Anfragen von WissenschaftlerInnen und JournalistInnen. Die Betreuung Ersterer erfolgt entweder durch Prof. *Bertrams* oder durch mich, je nach dem, ob zur Beantwortung eine allgemeine geisteswissenschaftliche Ausbildung mit einer gewissen Kenntnis der ‚Hochsensiblenzene‘ ausreicht (= ich) oder spezielles Wissen aus der akademischen Psychologie erforderlich ist (= Prof. *Bertrams*). Meistens geht es den Fragenden aber um eine erste Orientierung in Bezug auf den Forschungsstand, laufende Forschungsvorhaben oder verfügbare Fachliteratur, wobei ich aber auch schon das eine oder andere Mal bei *Basics* wissenschaftlichen Arbeitens helfen musste.

Meinem Kenntnisstand nach forschen aktuell etwa ein halbes Dutzend Graduierte und Absolventen im deutschsprachigen Raum zum Thema Hochsensibilität; ein wissenschaftliches Institut oder auch nur einen Lehrstuhl, der speziell am Thema arbeitet, gibt es nicht. Das hört sich nach wenig an, ist aber für jemanden, der den Wissenschaftsbetrieb kennt, eine gar nicht so schlechte Nachricht, da wissenschaftliche (bzw. wissenschaftssoziologische) Prozesse in sehr langen Zeiträumen ablaufen. Zu manchen Themen gibt es alle paar Jahrzehnte mal eine Veröffentlichung.

Ich betone das so, weil es häufiger Anfragen der Art gibt, ob es denn schon Forschungen zum Thema Hochsensibilität und XY gebe. Hier müssen wir meist antworten, dass man noch ganz am Anfang steht, also Grundlagenforschung betreibt, und es zunächst darum geht, den Begriff der Hochsensibilität als allgemein bekannten wissenschaftlichen Fachbegriff zu etablieren und Interesse der Fachöffentlichkeit an dem Thema zu wecken. Speziell im deutschsprachigen Raum stehen ForscherInnen vor dem Problem, dass es so recht noch keine validierte (publizierte) deutschsprachige Version des Tests von *Aron* gibt, was es ein bisschen erschwert, ProbandInnen unter Einhaltung wissenschaftlicher Standards als hochsensibel einzustufen.

Im englischsprachigen Raum sind derweil Bemühungen angelaufen, die Diagnostik objektiver zu machen. Denn eines der klassischen Instrumente der akademischen Psychologie ist der Fragebogen, der sich letztlich auf *Introspektion* stützt und dessen Aussagekraft daher seine Grenzen hat. In den letzten Jahren gab es demgegenüber Veröffentlichungen, deren AutorInnen Hochsensibilität mit bildgebenden Verfahren der Hirnforschung bzw. gentechnisch zu untersuchen trachteten.

Man wird Verständnis dafür haben, dass JournalistInnenanfragen beim IFHS die höchste Priorität genießen. Teilweise eine Frucht unserer Öffentlichkeitsarbeit war ein halbstündiges Feature zum Thema, das der Westdeutsche Rundfunk am 1. April auf dem Radiosender WDR 3 ausstrahlte. Die Autorin hatte unter anderem *Eliane Reichardt*, die in *Intensity 4* vorgestellt wurde, interviewt. Ein kleiner Wermutstropfen war die Ausstrahlungszeit: Der 1. April war ein Sonntag; der Beitrag lief von 8:30 Uhr bis 9 Uhr(, wurde allerdings um halb elf abends auf WDR 5 wiederholt). WDR 3 ist der Kultursender des Westdeutschen Rundfunks; wenn man Musik spielt ist sie meist klassisch oder Jazz. (WDR 5 ist demgegenüber ein Informationssender.)

WDR 3 hatte ich manchmal morgens auf dem Weg zur Universität im Auto gehört; vom Radiosender detektor.fm allerdings zugegebenermaßen noch nie, bis mich im Sommer dieses Jahres eine Redakteurin kontaktierte und um ein aufzuzeichnendes Telefoninterview bat. detektor.fm ist ein Internet-Radio, das wegen seines hohen journalistischen Niveaus einen recht guten Ruf hat. Die Beiträge sind auch meist deutlich länger als jene anderer Stationen.

Meine Gesprächspartnerin hatte ursprünglich einen klassischen Bericht geplant; am Ende wurde aber doch ‚nur‘ das mit mir geführte Interview leicht gekürzt ausgestrahlt. Ein bisschen kurios ist der Umstand, dass ich zum Zeitpunkt des Gespräches recht erkältet war: Ich bemühte mich, immer erst zu husten, wenn gerade eine längere Sequenz von mir ‚im Kasten‘ war.

Nicht beteiligt war der IFHS an einem ebenfalls etwas längeren Beitrag auf dem Deutschlandradio (DRadio) Wissen, in dessen Verlauf einige O-Töne aus einem Berliner Gesprächskreis zu hören waren. An den vorbereiteten Bericht eines laut eigener Aussage betroffenen Journalisten schloss sich ein Interview mit Prof. Dr. *Isabella Heuser* an. Sie ist Direktorin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der Charité und hatte in der Vergangenheit schon zum Thema Hochsensibilität bei JournalistInnen Rede und Antwort gestanden, worüber an dieser Stelle auch schon berichtet wurde.

Noch nicht berichtet wurde an dieser Stelle von einem Text in der Zeitschrift UNICUM. Selbige ist ein werbefinanziertes Hochschulmagazin, das laut Wikipedia pro Monat etwa 350.000 meist studentische LeserInnen erreicht. Im Herbst 2011 hatte ich mich mit einer Mitarbeiterin an der Ruhr-Universität zu einem Pläuschchen getroffen; einige Zeit später gab's auf dem Campus auch noch einen Fototermin, was erklärt, warum ich in der Juli-Ausgabe der Zeitschrift auf einem Foto mit dicker Winterjacke abgebildet war.

Anfang Oktober strahlte der christliche Fernsehsender ERF ein sechzigminütiges Gespräch unter anderem mit *Christa* und *Dirk Lüling*, AutorInnen des Buches *Lastentragen – Die verkannte Gabe* zum Thema Hochsensibilität aus. Die entsprechende Sendung kann nach wie vor im Internet angesehen werden; der Link findet sich auf unserer Website, die, wie gesagt, bei interessanten Funden im Netz aktualisiert wird.

Zum ‚Routinegeschäft‘ des Vereins gehört auch schlichter Verwaltungskram. Unser Schatzmeister *Joachim Weiß* ist allerdings nur offiziell hauptsächlich damit beschäftigt. In Wirklichkeit ist sein großer Dienst an der Hochsensiblen-‚Szene‘ das Betreiben des Infotelefon zum Thema Hochsensibilität in Deutschland, auf das in dieser *Intensity* in einer *kleinen Meldung* hingewiesen wird.

Joachim hat im Laufe der letzten Jahre viele Gespräche mit Betroffenen geführt, dabei Tipps und Anregungen gegeben oder einfach zugehört. Wenn irgendjemand weiß, was HSP heute wirklich beschäftigt, dann er.

Offiziell ist er Schatzmeister, und bezüglich der finanziellen Angelegenheiten des IFHS gibt's eine Aufgabenteilung zwischen ihm und mir. Er führt das Kassenbuch und erledigt die Korrespondenz mit der Sparkasse; die Ausstellung von Zuwendungsbescheinigungen für Spenden und Mitgliedsbeiträge, damit diese gegenüber dem Finanzamt steuermindernd geltend gemacht werden können, erfolgt demgegenüber durch mich, da ich die Mitgliederdaten verwalte. Aktuell haben wir knapp 200 Vereinsmitglieder. Finanzielle Entscheidungen treffen *Joachim* und ich gemeinsam; bei größeren Ausgaben werden Prof. *Bertrams* und die ‚Juniorchefin‘ *Nina da Silva* mit einbezogen.

Voraussetzung dafür, dass wir Spendenquittungen ausstellen dürfen, ist die Anerkennung des IFHS von den Finanzbehörden als gemeinnützig. Die Finanzämter überprüfen die Gemeinnützigkeit eines Vereins routinemäßig alle drei Jahre; in unserem Fall das letzte Mal im jüngst vergangenen August.

Es wird wenig überraschen, wenn ich sage, dass wir die Prüfung erneut ‚bestanden‘ haben, aber ich bin trotzdem immer ein bisschen erleichtert, wenn unsere Steuererklärung und unser Tätigkeitsbericht auf Wohlgefallen stoßen und ich einen entsprechenden Bescheid im Briefkasten vorfinde. Unabhängig davon habe ich generell den Eindruck, dass man beim Finanzamt Bochum-Süd im durch gesetzliche Vorschriften gesteckten Rahmen sehr nett zu uns ist. Vielleicht sollte man in Bezug auf meine Person aber auch von „geduldig“, „verständnisvoll“ oder „gutmütig“ sprechen.

Verständnis für das Thema Hochsensibilität wollte auch ein Text im NRW-Teil der *WamS* Ende Oktober wecken – meine ängstliche Nachfrage an die Autorin im Vorfeld, ob ein Bericht im *deutschlandweiten* Teil der *WamS* im April nun dieses Herbstprojekt unmöglich mache, wurde verneint. Ausführlich vorgestellt wurde diesmal *Monika Richrath*, die als Coach arbeitet und ein Blog zur Hochsensibilität betreibt.

Anfang November nahm ich in Herten (nördliches Ruhrgebiet) an einer *Talkrunde* teil, was insofern für mich eine kleine Premiere war, als dass ich vorher nur Vorträge gehalten hatte. Moderiert von Künstlerin *Miriam Neiking* plauderte ich mit dem Bochumer Coach *Brigitte Hauschild* und etwa zwanzig Gästen über Hochsensibilität und benachbarte Themen: sozusagen eine Podiumsdiskussion ohne Podium. Dies war auch die erste HS-Veranstaltung mit meiner Teilnahme, bei der Presse anwesend war – kleine Berichte in Lokalteilen sind auch nicht zu verachten.

Soweit ein kleiner Bericht von den Aktivitäten der ‚Zentrale‘ des IFHS, gewürzt mit ein paar Neuigkeiten der sonst üblichen Art. Leider bleiben die Leistungen der vielen ehrenamtlich Aktiven zum Thema Hochsensibilität, wenn man so will ‚an der Basis‘, meist unbesungen. Stellvertretend möchte ich dieses Mal *Stefanie Mälzer* aus Regensburg vorstellen. Frau *Mälzer* wurde durch eine Bekannte, die zum Thema universitär geforscht hatte, auf das Konstrukt der Hochsensibilität aufmerksam gemacht und stieg sofort *richtig* in die Arbeit als Multiplikatorin ein: Ihre Nachfrage nach auszulegenden Faltblättern war so groß, dass unsere Bestände zunächst leergefegt und auch nach einem Nachdruck erheblich dezimiert wurden. Sie ist Kontaktperson vor Ort für das Thema Hochsensibilität und hat – man möchte sagen: natürlich – auch einen Gesprächskreis ins Leben gerufen. Ihre Erzählungen davon, wie sie sich auf diesen Kreis inhaltlich vorbereitet, sprechen für eine Motivation, die mich wenig bange sein lässt um die Zukunft der ‚Hochsensiblenzene‘ in Regensburg und auch darüber hinaus. Der Dank, den wir ihr an dieser Stelle aussprechen, gilt auch jenen vielen, die wir nicht alle ansprechen können.

Dr. iur. Michael Jack ist Rechtsreferendar am Landgericht Dortmund. Zu erreichen ist er als Präsident des IFHS unter info@hochsensibel.org.

Kleine Meldungen

Neuigkeiten, die von Interesse sein könnten

Beratungspraxis Hochsensitivität/Hochsensibilität in Frankfurt a. M.

In Frankfurt a. M. betreibt die *Initiative für Hochsensitivität/Hochsensibilität* seit einiger Zeit eine Beratungspraxis zum Thema Hochsensibilität. Unter dem Titel „Hi-Sensitiv?“ sind *Antje Güngerich*, Dipl.-Sozialpädagogin und systemische Beraterin, und *Tanja Signus*, Dipl.-Sozialpädagogin und Gesprächs -und Focusingtherapeutin, freitags zwischen 9 und 11 Uhr in der Eichendorffstraße 53 in 60320 Frankfurt a. M., unter der Telefonnummer 069/23807925 sowie per Mail unter: info.hi-sensitiv@arcor.de erreichbar; die Homepage findet sich unter <http://www.hi-sensitiv.de/>. Man bietet telefonische und persönliche Beratung an und sieht sich als Sammelstelle für Informationen und Aktivitäten zum Thema, etwa Gesprächskreise, Gruppenangebote, Fortbildungen und Literatur. Die *Frankfurter Initiative* wurde vor etwa drei Jahren von den Psychologinnen *Hedi Friedrich* und *Helga Lober-Tafelmeyer* ins Leben gerufen und ist ein Zusammenschluss von therapeutisch und pädagogisch arbeitenden Profis unterschiedlicher Fachrichtungen im Großraum Frankfurt, die sich mit dem Thema Hochsensibilität beschäftigen.

Neue empirische Studie auf dem Büchermarkt erhältlich

Die wissenschaftliche Arbeit *High sensory-processing sensitivity: Eine empirisch-quantitative Studie zu Hochsensitivität* der Pädagogin *Lena Blumentritt* ist seit Mai auf dem Büchermarkt erhältlich. Das Buch ist eine gekürzte Fassung der Diplomarbeit der Autorin, die im Sommersemester 2011 an der Fakultät für Erziehungswissenschaften der Universität Bielefeld eingereicht wurde. Wir werden die Studie voraussichtlich in *Intensity 6* vorstellen.

Neue Masterarbeit im Netz

Im Mai dieses Jahres wurde an der *Interkantonalen Hochschule für Heilpädagogik Zürich* die Masterarbeit *Hochsensible Kinder in der Schule – Wie kann heilpädagogisch angemessen mit diesen Kindern umgegangen werden?* von *Miriam Lang-Bergamin* und *Rebekka Müller* eingereicht. Die Arbeit kann von der Website der Hauptbibliothek der Universität Zürich heruntergeladen werden.

Neues Buch mit Erfahrungsberichten

Im März ist das Buch *Ich bin wie ich bin: Hochsensible Menschen berichten aus ihrem Leben* von *Cordula Roemer* erschienen. Wie der Name nahelegt, kommen Hochsensible zu Wort: Die Autorin hat neun HSP interviewt und gibt diese Gespräche wieder, die in erklärende Texte eingerahmt sind. *Cordula Roemer* ist unter anderem Chefin des Berliner Vereins *Kiama e. V.*, einer Art IFHS für Berlin. Wir werden das Buch voraussichtlich in *Intensity 6* rezensieren.

Geplante Neuerscheinung Januar 2013

Das Buch *Mit viel Feingefühl - Hochsensibilität verstehen und wertschätzen: Einblicke in ein gar nicht so seltenes Phänomen* von Ulrike Hensel soll im Januar 2013 erscheinen; wahrscheinlich werden wir es in *Intensity 6* rezensieren.

Geplantes Buch Frühjahr 2013

Brigitte Schorr, Chefin des Schweizer Instituts für Hochsensibilität und Autorin des Buches *Hochsensibilität: Empfindsamkeit leben und verstehen* hat nach eigenen Angaben von ihrem Verlag den Auftrag für ein weiteres Buch bekommen. Es soll den Titel *Hochsensible Mütter* tragen und im Frühjahr 2013 erscheinen. Selbstverständlich werden wir es rezensieren; nicht klar ist allerdings zur Zeit, in welcher *Intensity*.

Vortrag von Birgit Trappmann-Korr auf DVD erhältlich

Der Vortrag *Hochsensitiv - Einfach anders und trotzdem ganz normal* von Birgit Trappmann-Korr, bekannt als Autorin des Buches *Hochsensitiv: Einfach anders und trotzdem ganz normal: Leben zwischen Hochbegabung und Reizüberflutung*, ist auf DVD erhältlich und jedenfalls bestellbar über <http://www.dvd-wissen.com>.

Neues Buch: Hochsensibilität im Horoskop

Im August 2012 ist das Buch *Hochsensibilität im Horoskop: Wie wir sie erkennen und verstehen* von Barbara Egert erschienen. Wir geben dies zur Kenntnis, werden das Buch allerdings nicht rezensieren.

Infotelefon zum Thema Hochsensibilität seit über fünf Jahren ,am Netz'

Das Infotelefon zur Hochsensibilität betreibe ich nun schon seit mehr als fünf Jahren. Ich habe für mich festgestellt, dass das Thema in der Gesellschaft angekommen ist.

Das heißt natürlich nicht, dass nicht noch viel zu tun und zu bewegen wäre. Aber ich bin optimistisch, weil ich weiß, wie viele und welche Menschen, Gruppierungen und Verbände sich einsetzen.

Wenn Sie keine direkte Hilfe therapeutischer Art benötigen und Sie sich nicht über das Internet austauschen mögen, dann sind Sie herzlich eingeladen, anzurufen.

Es nervt Keine/Keiner. Es kann nur mal sein, dass ein Rückruf ein wenig dauert 😊.

Die Telefonnummer lautet 0163/1537091.

Joachim Weiß

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

Rezensionsrubrik

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

- **Hochsensibilität – Empfindsamkeit leben und verstehen** von *Brigitte Schorr*; Scm Hänssler, ISBN-10: 3775153365, ISBN-13: 978-3775153362; 7,95 €

Brigitte Schorr, Leiterin des *Institutes für Hochsensibilität* in der Schweiz, Erwachsenenbildnerin, Soziologin und Erziehungswissenschaftlerin sowie diplomierte psychologische Beraterin, widmet das 2011 in der 1. Auflage erschienene Buch „Hochsensibilität – Empfindsamkeit leben und verstehen“ hochsensiblen Menschen, die übersichtlich und kompakt aufbereitete Informationen rund um dieses Thema wünschen. Auf 79 Seiten gibt sie dem Leser im Wesentlichen Basisinformationen, prägnantes Faktenwissen und praktische Hilfen an die Hand. Die Intention dieses Buches ist es, in kurzer Form eine leicht verständliche Übersicht zu geben.

Der erste Teil des Buches ist dem Basiswissen gewidmet und bildet eine allgemeine Einführung in das Thema. Es werden Hintergründe und Merkmale der Hochsensibilität erläutert, die geschichtliche Entwicklung der Forschung zu diesem Thema sowie anknüpfungsfähige Erkenntnisse aus Biologie und Humanwissenschaften dargestellt und die unterschiedlichen Ausprägungen von Hochsensibilität anhand einer Typologie beschrieben. Zusätzlich ist der Fragebogen nach *Aron* beigefügt, wodurch der Leser zur Selbstreflexion animiert wird.

Im zweiten Teil des Buches geht *Schorr* ausführlich auf Themen ein, mit denen Hochsensible im Alltag konfrontiert sind. Dabei stehen soziale Beziehungen und die Arbeitswelt im Vordergrund. Erörtert werden die hohen moralischen und ethischen Ansprüche, die Hochsensible laut *Schorr* an sich selbst und an andere stellen, sowie das hohe Rückzugs- und Harmoniebedürfnis. Ebenfalls thematisiert werden die Belange hochsensibler Eltern und Kinder. Es wird im Besonderen beschrieben, wie wichtig es Hochsensiblen ist, in der Arbeitswelt in Bereichen Fuß zu fassen, die den persönlichen Fähigkeiten und Wertmaßstäben entsprechen, um Lebenszufriedenheit zu erlangen. Dabei wird deutlich beschrieben, wie groß die Diskrepanz zwischen den Eigenschaften Hochsensibler und den Gegebenheiten der Arbeitswelt oftmals ist. Als Herausforderungen des Arbeitsalltags werden der ausgeprägte Wettbewerb, die Informationsflut und der steigende Druck aufgelistet.

Im dritten Teil des Buches zeigt *Schorr* Strategien, Methoden und Tipps zur Bewältigung des Alltags auf. Dabei unterscheidet sie zwischen langfristigen (Therapie, Coaching, Beratung, Seelsorge etc.) und kurzfristigen Strategien (Meditation, imaginative Verfahren, Atemübungen etc.) und beschreibt die einzelnen Möglichkeiten mit ihren Vor- und Nachteilen.

Fazit: Das im Hänssler Verlag in der Reihe „kurz und bündig“ erschienene Buch bietet eine kompakte Zusammenfassung und vermittelt ein Grundverständnis über das Fühlen und Leben von hochsensiblen Menschen. Dabei fasst *Schorr* in dem zum Preis von 7,95€ erhältlichen Ratgeber auf sachlich-beschreibende Weise bisherige Untersuchungen zu-

sammen. Die Idee des Buches, einen kurzen und verständlichen Überblick zum Thema zu geben, ist meiner Ansicht nach gut gelungen. Wer detaillierte und vertiefte Informationen sucht, sollte sich hingegen an andere Autoren halten. „Hochsensibilität – Empfindsamkeit leben und verstehen“ ist empfehlenswert für Leser, die mit der Materie erst in Kontakt kommen oder auch für Nicht-Betroffene, die sich – wie die Reihe des Hänssler Verlages bereits besagt – „kurz und bündig“ einen Überblick über das Thema verschaffen möchten.

Melanie Vita

• **Achtsam leben mit Hochsensibilität. Übungen und Meditationen, inklusive Übungs-CD** von *Susan Marletta-Hart*; Kamphausen, ISBN-10: 3899014308, ISBN-13: 978-3899014303; 16,95 €

Auch mit diesem Buch enttäuscht *Susan Marletta-Hart* ihre Leser nicht. „Achtsam leben mit Hochsensibilität“ ist ein kleiner, feiner Wegweiser durch den Alltag, der zur Innenschau auffordert, zum Zur-Ruhe-Kommen, zum aufmerksameren Umgang mit sich selbst. Hochsensible Menschen sollen ihre wahre Natur entdecken, zu ihr stehen und lernen, gut mit ihr zu leben.

Um dies zu erreichen, spricht die Autorin verschiedenste Bereiche an: den Umgang mit der eigenen Energie, Zeitmanagement, Frauen und Multitasking, Grenzen finden, alte Schmerzen verarbeiten, Schultraumata überwinden, Mut entwickeln ... Es ist ein buntes Sammelsurium an Themen, dem *Marletta-Hart* sich widmet. Freilich kann nicht jedes dieser Themen innerhalb der 135 Seiten des Büchleins erschöpfend behandelt werden; doch *Marletta-Hart* erliegt trotz der Kürze der Kapitel nie der Gefahr, ins Oberflächliche abzugleiten. Stets stellt sie kluge Fragen, gibt sanfte Anstöße und schlägt passende Übungen, Meditationen, Fantasiereisen oder Aufgaben vor. Aufgelockert wird das Ganze durch zahlreiche Zitate hochsensibler Menschen.

Dieses kleine Buch kann den Leser lange begleiten - es wird ihn immer wieder dazu ermutigen, eigenständig auf den vorgeschlagenen Wegen weiterzugehen, so, wie es jeweils für ihn selbst passt.

Nicht ganz so gelungen ist die CD mit geführten Meditationen, die dem Buch beiliegt. Die Suggestionen wirken plump, die Mischung aus verschiedenen Entspannungsmethoden, Yoga Nidra und Esoterik-Elementen ziemlich befremdlich.

Schade – aber kein Grund, sich das Buch nicht zuzulegen, denn es macht die Mängel der CD mehr als wett!

Julie Leuze

• **Hochsensible unterwegs – Entspannt reisen für hochsensible Menschen** vom *Institut für Hochsensibilität* (Schweiz), beziehbar über <http://ifhs.ch> ; 8,- Sfr

Der kleine Ratgeber umfasst 28 Seiten im DIN-A5-Format und ist mit einem Inhaltsverzeichnis, wenigen Bildern sowie einer knappen Zusammenfassung der Ratschläge zum Ausklang recht gut gegliedert. Etwas irritierend können die Angabe der Seitenzahlen (auf den linken Seiten stets rechts unten, auf den rechten dann jedoch auch rechts unten) und die auf wirklich jeder Seite angegebene vollständige Adresse des *Instituts für Hochsensibilität* wirken.

Grundsätzlich ist das Layout augenfreundlich: das Schriftbild ruhig und die Passagen gut strukturiert. Die inhaltliche Gliederung ergibt mit den drei Themen Planen des Urlaubs zu Beginn, Durchführung der Reise als solcher und dem heimischen „Nachklapp“ Sinn und ist gut nachvollziehbar. Auch die gelegentlichen Schilderungen eigenen Erlebens der Autorin wirken nicht aufgesetzt sondern sympathisch eingebunden und vermitteln ein gewisses Gemeinschaftsgefühl.

Unüberlesbar sind die psychologischen Einflüsse, die zu Beginn in den Bildern von Gas- und Bremspedal Niederschlag finden und angemessen eine bestimmte Wahrnehmung von HSP in Bezug auf Ferien- und Freizeitgestaltung abbilden. Dabei betont die Autorin mehrfach im Verlaufe ihres Textes, dass es abenteuerlustige und wagemutige HSP geben kann; für die eher zögerlichen und gerne durchstrukturierten wird „Hochsensible unterwegs“ jedoch mehr Halt bieten.

Inhaltlich geht *Brigitte Schorr* auf Themen wie die wohlbedachte Wahl des Reiseziels, die Art der Fortbewegung, Notwendiges und Überflüssiges auf Reisen, guten Ausgleich von Aktivität und Muße vor Ort, die Überlegung „Allein oder in Gesellschaft reisen“ sowie ansatzweise auf Aspekte wie exotische Speisen und Sprachbarrieren ein.

Immer wieder klingt ihre Konzentration auf die eigene Wahrnehmung von Bedürfnissen, Stimulation und ein eventuell auftretendes „Zuviel des Guten“ durch. Wem dieser Ansatz zu viel Hemmendes und Zögerliches beinhaltet, wird sich eher nicht mit dieser Broschüre anfreunden.

Allen anderen, die das Gefühl der Zerrissenheit zwischen „Ich will hier mal raus“ und „Das lasse ich lieber“ gut kennen, sei die Lektüre dieses Heftes ans Herz gelegt. Es bietet einen gut lesbaren und dem von HSP oft viel zu groß geschriebenen Perfektionismus abholden Einblick in wohltuende Reiseplanung und -gestaltung.

In diesem Sinne: Schöne Ferien und gute Erholung!

Nina da Silva

• **Handbuch für Sensitive – Teil 1: Mit erweiterter Wahrnehmung umgehen** und **Teil 2: Mit Fremdenergien umgehen** von *Christina Wiesner Sonnenbaum*; erschienen im Selbstverlag April 2011 (Teil 1) und Februar 2012 (Teil 2), beziehbar über <http://sonnenbaum.ch>; 17 bzw. 21 €

Teil 1: Das Buch von *Christina Wiesner Sonnenbaum* befasst sich mit Sinneseindrücken der unkonventionellen Art. Zunächst behandelt die Autorin Definition und Bedeutung von Wahrnehmungen. Der empfindsame Mensch sieht sich als vollständige Einheit von Körper, Geist und Seele beschrieben. Selbstreflexion ist gefragt, denn die Empfindlichkeit ordnet sich keinen festgelegten Schemata unter. Es fallen Begriffe wie *Empathie*, *Telepathie*, *Intuition*, *spirituelle Erfahrungen* und *Medialität*. Die Hochsensibilität als *Terminus Technicus* ist für Frischlinge gut, wenn auch zu knapp beschrieben. Somit ist dieses Buch in erster Linie eine Stütze für sensitive Menschen, die sich neu entdecken möchten. Viele Übungen zum Eigenschutz auf der Basis von *Imagination* sollen die/den Leser/in motivieren, alte Verhaltensmuster loszulassen. Die Autorin gibt individueller Spiritualität viel Raum. Die/der nüchterne Hochsensible wird sich schwertun, eine Schnittstelle zu finden. Somit ist Teil 1 des Buches für Menschen gedacht, die affirmativ alternative Weltanschauungen begrüßen.

Teil 2: Der zweite Teil sieht sich als Ergänzung zum ersten. Noch intensiver wird auf die sogenannte *Eigenfrequenz* hingewiesen. Die Themen „Schutz“, „Reinigung“, „Transformation“ und „Umgang mit Fremdenergien“ ziehen sich durch den gesamten Text. Lässt man sich auf die Dynamik einer geführten Bilderreise ein, so ist es möglich, Negativerfahrungen vom eigenen Bewusstsein abzukoppeln. Somit kann spielerisch Neues entstehen. Das Buch gibt viele nützliche Tipps bezüglich Verhaltensmöglichkeiten sensibler Menschen im Alltag. Kontrollverluste des Ich werden mit dem Ziel thematisiert, Lösungsmöglichkeiten anzubieten und bei der Umsetzung zu helfen: Frau Wiesner Sonnenbaum sucht die Zusammenarbeit mit dem Leser. Kritiker der sogenannten Pseudowissenschaften können diese Lektüre nur ganzheitlich betrachten. Für viele Hochsensible dürfte es kein Problem sein, Geist und Vorstellungskraft zu weiten. In diesem Sinne verspricht und hält das Buch das, was wir daraus machen.

Bettina Czupor

• **Meditation für Hochsensible: Lebensqualität & Eigenverantwortung mit Hochsensibilität** von *Ulrike Domenika Bolls*; Books on Demand, ISBN-10: 3842382251, ISBN-13: 978-3842382251; 24,50 €

Auf 120 Seiten soll der Leser dieses Buches eine auf Hochsensible zugeschnittene Einführung ins weite Feld der Meditation erhalten. Verschiedene Meditationsarten werden erläutert; dazu kommen mehr oder weniger praktische Tipps („Wie lange sollte ich meditieren? Und was soll ich anziehen?“) und einige Ideen für Fortgeschrittene.

Mein Eindruck: Ein interessantes Thema, leider fragwürdig umgesetzt. Manche Kapitel sind durchaus informativ; immens gestört hat mich aber der intolerante, abfällige Ton, wenn es um Regeln und Konzepte geht, von denen die Autorin nichts hält (und die sie dann freimütig als „schwachsinnig“ bezeichnet).

Julie Leuze

MENDEL & CO.

Das hochsensible Gen

Auf der Suche nach einem Gentest für Hochsensibilität

Von Achim Zinke

Seit einigen Monaten ist Achim Zinke, Facharzt in Kassel für Psychotherapie und Psychosomatische Medizin (Psychoanalyse), der Leiter der Forschungsgruppe Genetik des Informations- und Forschungsverbundes Hochsensibilität. Warum er sich für das Thema Hochsensibilität interessiert, die Entwicklung eines Gentests für Hochsensibilität für unverzichtbar hält und sich als praktischer Psychotherapeut auf das Feld der Vererbungslehre begeben hat, erklärt er in diesem Aufsatz.

Im Bereich der Psychotherapie gibt es immer wieder neue Therapieformen, die von sich behaupten, völlig neue und bisher unbekannte Wirkungen zu entfalten. Auch bei seelischen Krankheiten werden häufig alte Bekannte wie Depressionen, Ängste oder Nervenzusammenbrüche mit neuen Namen versehen und heißen plötzlich zum Beispiel „Burnout“, „Borderline“ oder „ADHS“. Als konservativer Psychoanalytiker schenke ich diesen Modetrends wenig Aufmerksamkeit.

Beim Lesen eines Artikels über Hochsensibilität im Spätsommer 2011 ging es mir spontan anders. Ich fühlte mich direkt angesprochen und besorgte mir umgehend das Buch „Sind Sie hochsensibel?“ von *Elaine N. Aron*, das ich in wenigen Tagen durchlas. Ich war völlig fasziniert und hielt es für eines der besten Sachbücher, das ich je gelesen hatte. Insbesondere hatte ich das Gefühl, mich selbst durch das Buch besser zu verstehen. Seit her fasziniert mich das Thema Hochsensibilität. Vor allem konnte ich mir endlich einen Reim auf einige beruflich wahrgenommene Phänomene machen, die teilweise Jahre zurücklagen und für die ich zuvor keine passende Erklärung hatte.

Klassische Psychotherapieformen für Hochsensible häufig ungeeignet

In einer ‚normalen‘ psychotherapeutischen Praxis wünscht sich der Therapeut im Grunde einen Patienten, der noch nie zuvor bei einem Kollegen gewesen ist und seine psychische Erkrankung möglichst noch nicht lange hat. Ich hingegen habe mich mittlerweile schon seit längerer Zeit auf ‚hoffnungslose Fälle‘ spezialisiert: Damit meine ich Patienten, die beispielsweise bereits zwischen drei bis sieben ambulante Psychotherapien hinter sich haben oder vier- bis fünfmal stationär psychotherapeutisch behandelt werden mussten.

Die Fortschritte, die ich mit diesen Patienten erzielen konnte und kann, verwunderten mich vor allem deshalb, weil ich so recht keine Erklärung für dieses Phänomen finden konnte. Vor allem waren es keine Zufallserfolge, sondern ich konnte den Verlauf und vor allem die Länge einer psychotherapeutischen Behandlung bereits im Vorhinein abschätzen. Insbesondere gelang es mir, die Ergebnisse psychotherapeutischer Prozesse, für die ich früher drei Jahre gebraucht hatte, in wenigen Monaten zu erreichen.

Ich begann mich also damit zu beschäftigen, was ich anders machte als meine Kollegen zuvor und warum es auf die Patienten eine andere Wirkung hatte. Was ich damals nicht wusste, mir heute aber umso klarer ist: Ich hatte eine speziell für hochsensible Patienten geeignete Therapie entwickelt. Sie passt sich den seelischen Notwendigkeiten und Bedürfnissen Hochsensibler an und nutzt deren besondere seelische Fähigkeiten maximal aus, wodurch sich die enormen Veränderungsprozesse in ihrem Seelenleben einfach erklären lassen. Insbesondere die Differenziertheit und Lernfähigkeit von hochsensiblen Menschen ist aus meiner Sicht ein besonderes Kapital.

Hochsensible brauchen häufig Hilfe, mit ihren vielfältigen Wahrnehmungen und Eindrücken zurechtzukommen. Der typische Weg, den eine hochsensible Person beim Auftreten von depressiven oder anderen seelischen Symptomen wählt, ist der Gang zu einem klassischen Psychotherapeuten. Ein wichtiger Vorteil ist dabei, dass diese Therapeuten von den Krankenkassen bezahlt werden, wodurch sich das finanzielle Risiko für den Patienten in Grenzen hält.

Meiner Wahrnehmung nach stößt eine klassische Psychotherapie allerdings bei hochsensiblen Klienten schnell an Grenzen. Seitdem ich von meiner Hochsensibilität weiß und mich mit anderen Betroffenen über unsere Erfahrungen austauschen kann, bin ich über die Ähnlichkeit der Erzählungen erschüttert: **Kein Hochsensibler, mit dem ich bisher geredet habe, fühlte sich von seinem klassischen Psychotherapeuten** (egal welcher Fachrichtung: Verhaltenstherapie, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie oder Psychoanalyse) **unterstützt**. Viele Hochsensible sagen aber zum Beispiel Sätze wie: „Ich habe gespürt, dass mein Therapeut irgendwie ein Problem hatte.“ oder: „Als ich gemerkt habe, dass er irgendwie nur schlecht mit mir zurechtkommt und ihn auf seine Verunsicherung angesprochen habe, hat er diese einfach abgestritten. Dass er selbst verunsichert war, habe ich aber sehr wohl wahrgenommen.“

Schwierigkeiten beginnen im Kindesalter

Die spezifischen Schwierigkeiten der Hochsensiblen beginnen aber schon viel früher. Insbesondere lassen die schulischen Leistungen der meisten hochsensiblen Kinder zu wünschen übrig. Da sie anders lernen als andere Kinder gelten sie schnell als dumm oder in anderer Weise ungeeignet, zum Beispiel unkonzentriert.

Um nur drei Beispiele zu nennen: Ich selbst sollte bereits von der dritten Klasse an eine Sonderschule besuchen, der Tochter einer Patientin wurde nach der dritten Klasse ähnliches geraten und meine Stieftochter sollte ebenfalls von der fünften Klasse an eine Sonderschule besuchen. Nur durch ein spezielles Lerntraining meines Vaters, meiner Patientin bzw. durch mich bei meiner Stieftochter konnte der Wechsel auf eine Sonderschule vermieden werden. Von den professionellen Lehrkräften erfolgten keine besonderen Unterstützungsmaßnahmen. Sie standen und stehen dem Phänomen Hochsensibilität im Grunde ratlos gegenüber. Die Ratschläge der Lehrer, mit dem betroffenen Kind einen Psychotherapeuten für Kinder und Jugendliche zu konsultieren, verbesserte die Lage ebenfalls in der Regel nicht.

Ein geringerer Teil der hochsensiblen Kinder, vor allem die hochintelligenten, hat zwar keine Probleme mit schulischen Leistungen, gilt aber im Klassenverband als Außenseiter. Dadurch widerfährt es ihnen oft, dass sie wichtige soziale Erfahrungen zum Beispiel in Bereichen von Partnerschaft oder Freundschaft nicht machen, damit einsam sind und in einer gewissen Weise geschädigt werden.

Wir Hochsensiblen haben also oft Probleme im seelischen Bereich. Diese Probleme bedürfen *spezieller* Erforschung und Behandlung. Diejenigen, die keine größeren seelischen Probleme und einen Weg gefunden haben, ihre besonderen Fähigkeiten zu nutzen, fühlen sich oft allein. Es gibt jedoch zum aktuellen Zeitpunkt keine öffentliche Forschungseinrichtung, die sich mit dem Phänomen Hochsensibilität auseinandersetzen und Reaktionen auf die spezifischen Probleme Hochsensibler entwickeln würde.

Abgrenzung zu ‚Hochkränkbaren‘

Ein weiteres Problem, dem wir gerade in den Selbsterfahrungsgruppen immer wieder begegnen, sind Personen, die sich für hochsensibel halten, es aber nicht sind. Ich habe ihnen den Namen **die Hochkränkbaren** gegeben. Oft haben sie sich schon über Jahre mit dem Phänomen der Hochsensibilität auseinandergesetzt und halten sich geradezu für Fachleute in diesem Bereich. Klinisch erfüllen diese Personen in der Regel alle Kriterien für eine narzisstische Persönlichkeitsstörung. Sie sind höchst empfindlich gegenüber persönlicher Kritik, jederzeit bereit, andere Gruppenmitglieder teilweise schwer persönlich zu beleidigen und vor allem zu keinerlei Selbstkritik fähig. Sie äußern selten Zweifel an ihren Empfindungen, und besonders die empathische Einfühlung in andere Personen gelingt ihnen nicht, während sie auf der anderen Seite aber behaupten, dass sie genau wüssten, was im Anderen vorgeht.

Da wir Hochsensiblen zu Zweifeln und grundlegender Selbstkritik neigen, brauchen die Gruppenleitungen oft eine Weile, bis sie die *Hochkränkbaren* aus der Gruppe ausgeschlossen haben. Natürlich ist die *hochkränkbare Person* auch hinterher nicht bereit, sich nicht weiter als hochsensibel zu bezeichnen. Die ‚echten‘ Hochsensiblen haben aber ein elementares Bedürfnis, unter sich zu bleiben und sich nicht von Schwerstkranken und persönlichkeitsgestörten Personen vereinnahmen zu lassen.

Gentest für Hochsensibilität von unschätzbbarer Bedeutung

Wir brauchen also dringend einen objektivierbaren Unterscheidungstest, mit dem wir für unsere Rechte und Bedürfnisse kämpfen können. An dieser Stelle bietet sich ein genetischer Test an. Schon Aron vermutet einen genetischen Hintergrund der Hochsensibilität, da die besonderen Eigenschaften lebenslang nachweisbar bleiben. Da sie als Psychologin wenig mit Genetik vertraut ist, verkennt sie die enorme Bedeutung dieses Faktors.

Einen objektivierbaren Gentest in der Hand zu haben, der das ‚hochsensible Gen‘ bestimmt und damit die ewigen Diskussionen mit den Hochkränkbaren und den Kostenträgern um eine besondere medizinische Versorgung erleichtert, wäre für uns von unschätzbbarer Bedeutung.

Auch könnte beispielsweise die pharmazeutische Forschung stark profitieren. Es könnte möglich werden, die spezielle Wirkung einer Medikation auf Hochsensible zielgerichtet zu testen und sie damit an diese anzupassen. Nach meiner Erfahrung ist der Wirkstoff *Citalopram* (20 mg pro Tag) zur Zeit der am besten geeignete bei der Behandlung von Symptomen Hochsensibler. Aber dieser Bereich ist sehr komplex.

Wir brauchen für die Unterstützung unserer hochsensiblen Kinder in den Schulen besonders ausgebildete Lehrer oder Fördereinrichtungen. Da ich unser Schulsystem für sehr beratungsresistent halte, sehe ich für unsere hochsensiblen Kinder eher eine Chance in der Einrichtung von speziellen Förderungsmaßnahmen. In diesen könnten dann wiederum Hochsensible und speziell geschulte Personen die Nachteile des Schulsystems ausgleichen. Etwas Ähnliches hat mein hochsensibler Vater auch mit mir privat durchgeführt; ich meine aber, eine derartige Unterstützung sollte staatlich gefördert oder organisiert werden.

Ich vermute zur Zeit, dass Hochsensibilität durch ein bestimmtes rezessives Gen verursacht wird. Stimmt diese Vermutung, so ist etwa ein Viertel der Menschen hochsensibel, da der Charakterzug nur dann auftritt, wenn die Chromosomensätze von Mutter und Vater das Gen weitervererben. Eine Verifizierung dieser Vermutung wäre nicht sehr teuer. Ansonsten würde eine systematische Suche nach dem genetischen Substrat von Hochsensibilität erhebliche finanzielle Mittel erfordern. Ich bin der Auffassung, dass durch Optimierung von therapeutischen Interventionen möglicherweise sehr viel Geld gespart werden könnte; trotzdem ist zum jetzigen Zeitpunkt die Frage nach der Finanzierung der Forschung nicht geklärt.

Im Rahmen meines Amtes als *Leiter der Forschungsgruppe Genetik* des IFHS stehe ich mit Genetikunternehmen in Kontakt, um dafür zu werben, freie Ressourcen für die Erforschung der Hochsensibilität bereitzustellen. Daneben strecke ich Fühler in Richtung von pharmazeutischen Unternehmen aus. Wichtig ist mir bei all dem, dass die entsprechenden Entscheidungsträger, mit denen wir zusammenarbeiten, ein besonderes Verständnis für das Thema Hochsensibilität haben oder – noch besser – sogar selbst betroffen sind, damit klar ist, was unsere Motivation für die Forschungsanstrengungen ist.

Erste Untersuchungen laufen bereits; einige Hochsensible aus meinem Bekanntenkreis und ich selbst haben DNS zur Verfügung gestellt. Die Blutentnahme erfolgt dabei in der Praxis einer befreundeten Ärztin hier in Kassel, da ich selbst nur psychotherapeutisch arbeite. Generell habe ich natürlich ‚ein Auge darauf‘, dass bei der Durchführung der Untersuchungen die üblichen wissenschaftsethischen Standards eingehalten werden.

Dr. med. Achim Zinke ist niedergelassener Facharzt für Psychotherapie und Psychosomatische Medizin (Psychoanalyse) in Kassel. Zu erreichen ist er als Leiter der Forschungsgruppe Genetik des IFHS unter unserer allgemeinen E-Mail-Adresse info@hochsensibel.org.

FEUILLETON

Die Anonymen Romantiker / Scherbenmond & Co.

Hochsensibilität in Film und Buch

Von Yvonne Zschornack

Yvonne Zschornack ist inzwischen dabei, sich zur Spezialistin für die Untersuchung der Verarbeitung des Themas Hochsensibilität in fiktionalen Werken zu entwickeln. In dieser *Intensity* stellt sie den Film *Die Anonymen Romantiker* sowie das Jugendbuch *Scherbenmond* nebst Vorgänger und Nachfolger vor.

Die Anonymen Romantiker

Dieser Film lief im Sommer 2011 im Kino. Der deutsche Name lässt zwar nicht vermuten, dass der Film sich mit Hochsensibilität beschäftigt, trotzdem ist er ein wunderbar warmherziger Streifen, nach dessen Anschauen man sich mal so richtig das *Anderssein* eingestehen kann.

Wie war das noch? Ich wurde gefragt, ob ich mir den Film zu Besprechungszwecken mal ansehen würde. Und irgendwann beim 3. Anlauf saß ich um 16 Uhr mit zwei weiteren Zuschauern im Kinosaal und harrete der Dinge. Wie sieht man einen Film, wenn man eine Kritik darüber schreiben soll? Stellt man sich Aufgaben? Überlegt man sich Aspekte, die es zu beachten gilt? Ich beschloss, mal zu gucken ...

Und dann lief dieser süße Film. Er erzählt von der hochsensiblen *Angélique*, die unter dem Decknamen *der Einsiedler* in der Schokoladenbranche von sich reden machte, und von *Jean-René*, der als hochsensibler Leiter einer Schokoladenmanufaktur in Kreativeinstellung eine Außendienstmitarbeiterin sucht. Und dann? Es reihen sich die Unwägbarkeiten des Lebens aneinander, die aus Sicht einer Nicht-HSP wohl als übertriebene, skurrile Geschichte empfunden werden könnten. Aber aus meiner Sicht rührt der Film an all die kleinen Stellen in der HSP-Seele, die man sich eher nicht so gerne eingesteht.

Seien es die Aufregung und die Überreaktion in neuen Situationen und wie man dadurch auf andere wirkt, seien es die Dreistigkeiten, die man dem Umfeld unangesprochen durchgehen lässt, seien es das Feingefühl und die Rücksicht, die in der Gesellschaft so oft unerwähnt bleiben. All das und noch so viele Liebenswürdigkeiten und individuelle Ticks finden Beachtung.

Sicherlich ist die Darstellung überspitzt. Und doch war ich echt gerührt und habe mich als HSP stellenweise zutiefst *gesehen* gefühlt. Ich glaube, ich verrate kein *Happy-End* – Würde etwas anderes überhaupt passen? – wenn ich erwähne, dass der Film die Liebesgeschichte zwischen zwei HSP ist. Als solcher zeigt er auf, wie viel Schmerz zwei Menschen in Kauf nehmen, die sich bemühen, in die Welt zu passen und sich selbst allzu oft für nicht gut genug halten. Die darum kämpfen, ihren Platz im Leben zu finden und zu behaupten, und dabei immer wieder auf ausgefeilte Selbstmanagementtechniken zurückgreifen, die mancher Außenstehende für überzogen halten könnte.

Wie viele Zufälle und Schubser von Mitmenschen sind nötig, um zwei Menschen ihre Herzenswünsche nach Beziehung und Anerkennung im Job zu erfüllen? Damit spricht der Film zwei der Hauptbereiche an, in denen HSP alltäglich ihre Schwierigkeiten haben.

Für mich hat der Film sehr deutlich gemacht, wie sehr Hochsensible unter Umständen mit ihrer Eigenschaft zu kämpfen haben. Wie sehr sie versuchen, den Schein des perfekt funktionierenden Menschen vor aller Welt zu wahren und dabei ihre Einzigartigkeit zu kaschieren, weil sie sie für unangebracht und wenig wertvoll halten. Ein großes Dankeschön an *Jean-Pierre Améris*, der unser Thema auf diese gefühlvolle und leichte Art aufgegriffen hat.

Scherbenmond & Co.

Scherbenmond. Seltsamer Titel für ein HSP-Buch. Der Auftrag für die Rezension lautete, den Roman nach Erwähnungen und Beschreibungen der Hochsensibilität zu durchforsten. Alles klar. Ein Roman, in dessen Klappentext von *Mahren* die Rede ist. *Mahre???* Was sind das denn bitte? Vulkankrater? Aber die schreiben sich anders ... Und es soll wirklich um HSP gehen? Naja, wird sich schon jemand was dabei gedacht haben, mir dieses Buch zukommen zu lassen. 700 Seiten!!! Das kann dauern ...

Und dann begann ich zu lesen, als etwas freie Zeit da war, und konnte nicht mehr aufhören. 700 Seiten in 7 Tagen! So verschlungen zu werden kann nicht jedes Buch von sich behaupten. Aber dieses liest sich so dermaßen gut und einfach weg. Man kann in der gewohnten Lebenszeit bleiben statt sich Jahrhunderte zurückversetzen zu müssen. Man kann seinen umgangssprachlichen Stil auch beim Denken beibehalten und muss nicht auf hochwissenschaftlich oder poetisch umschalten. Großartig! Die Erklärung hierfür fand ich, als ich in einem Buchladen unter der Rubrik „Jugendbuch“ über *Scherbenmond* stolperte. Die Zugehörigkeit zu diesem Genre erklärt neben dem Schreibstil auch das jugendliche Alter der Protagonisten *Ellie, Colin, Paul, Tillmann* und *Gianna*, die zwischen 17 und 28 Jahre alt sind oder zumindest so aussehen. Denn *Colin*, ein sog. *Cambion*, ist in Wahrheit 160. Sie stutzen? Auch ich kam irgendwann zu dem Schluss, dass es sich um einen *Fantasy*-Roman handeln müsse, worauf auch die erwähnten *Mahre* hindeuten: Wesen, die sich von den Träumen der Menschen ernähren. Der Schauplatz des Buches wechselt zwischen Westerwald, Hamburg, Sylt und der Muskauer Heide hier bei mir um die Ecke. Auf den Inhalt möchte ich nicht näher eingehen. Ich persönlich empfand *Scherbenmond* als super Ablenkung und tolle Möglichkeit, mal so richtig abzutauchen.

Bei dem Buch scheint es sich nach eingehender Lektüre und beiläufigen Recherchen um den zweiten Teil einer Romanreihe zu handeln. Die Autorin erwähnt auf ihrer Danksagungsseite ihr Vorgängerwerk *Splitterherz*. Im Buch selbst hat man ab und an das Gefühl, den Anfang verpasst zu haben, und die Story bietet noch genug Stoff für wenigstens zwei weitere Teile. Nur noch so viel: Wer die *Twilight*-Bücher verschlungen hat, dürfte auch hier auf seine Kosten kommen.

Nun zur eigentlichen Frage: Was sagt das Buch über Hochsensibilität? Die Antwort ist: Fast nichts. Auf Seite 111 finden sich die ersten Anzeichen für hochsensibles Verhalten der Hauptperson. Sie ist in einem Schlaflabor und wird mit verschiedenen Patienten konfrontiert, in die sie sich ungewollt einfühlt. Das empfindet sie als Belastung. Daraufhin erwähnt der Arzt Dr. *Sand*, dass *Ellie* eine HSP sei. In drei Zeilen erklärt er: *Sie sind eine HSP, wussten Sie das? Hochsensible Person. Sie empfinden auch das, was gar nicht Sie persönlich betrifft, als würde es in Ihnen selbst stattfinden. Das erschwert Ihnen das Leben.*

Daraufhin gibt es einen abrupten Themenwechsel im Gespräch und es werden kaum noch Andeutungen gemacht, die auf HS hinweisen. *Irgendwie hatten sich all die mühevoll unterdrückten Tränen in meiner Nase versammelt. Sobald ich mich von ihnen befreite, beschloss die Nachhut, aus meinen Augen zu flüchten.* Ich finde, es ist Interpretationssache, ob man so etwas als Hinweis auf Hochsensibilität deutet oder als einen normalen Gefühlsausdruck. In gleicher Weise spürt *Ellie* mal die Last, die ihr Bruder trägt, wie ihre eigene, oder sie wird von übermächtigen Bildern gejagt, die sie gerne vergessen würde. An anderer Stelle ist es ihr schleierhaft, wie sie sich „locker machen“ solle. Es wird erwähnt, dass sie ihre Vorstellungskraft nicht steuern kann und sich Dinge allzu bildhaft ausmalt. Die Anzahl derartiger Hinweise kann man auf den folgenden 350 Seiten an zehn Fingern abzählen.

Dann wird das Thema erneut etwas deutlicher aufgegriffen. In einem Gespräch zwischen *Ellie* und *Colin* wird die vieldiskutierte Frage aufgeworfen, ob es hilfreich ist, zu wissen *dass es einen Begriff für meine dünne Haut gab.* Und die Antwort folgt im selben Atemzug: *Nein, eigentlich nicht. Denn es änderte nichts daran.* Da stehe ich wohl mit meiner persönlichen Meinung, dass es doch hilft, wenn das Kind einen Namen hat, auf einsamem Posten.

Leider ist auch hier wieder von einer „Diagnose“ die Rede, was den Verdacht auf ein Krankheitsbild aufkommen lässt, wie in allen bisherigen Romanen, die sich mit HS beschäftigten. Gleichzeitig wird der Bogen gezogen zu Schamanen und Heilern in Naturvölkern, die für *ein zu intensives Fühlen [...] hoch geschätzt* werden. Aber warum zu intensiv? Im Verlauf des Gespräches zwischen *Ellie* und *Colin* wird erwähnt, dass *Ellies* Kopf *wieder so voll* sei und das *Gefühl der Überforderung* sie beinahe erschlug. Darauf weiß *Colin* die Antwort, die für HSP immer ein gutes Rezept ist: Meditation.

Der Rest des Buches verzichtet weitgehend auf weitere Anzeichen für Hochsensibilität bei der Hauptfigur. Im Gegenteil wird die Spannung zum Höhepunkt hin derart gesteigert, dass kaum eine HSP das ertragen hätte. Vielleicht kann man hier zwischen den Zeilen auch den Hinweis auf die stahlharten Nerven von HSP in Extremsituationen vermuten, aber ausdrücklich angesprochen wird davon nichts.

Insgesamt bietet auch dieser Roman einer unwissenden HSP die Möglichkeit, auf die eigene Charaktereigenschaft der Hochsensibilität aufmerksam zu werden, um danach selbst weiter zu recherchieren. Insofern ist das Buch mit seiner Ausrichtung auf jugendliche Leser eine gute Sache. Um aber ein positives Bild von Hochsensibilität in der Gesellschaft zu fördern, ist es eher ungeeignet. Es sei denn, der Leser schafft es, die Stärke der Protagonistin auf ihre Hochsensibilität zurückzuführen, was angesichts der Relation der wenigen Anhaltspunkte zur Menge der Seiten schwerfallen dürfte. Trotz allem warte ich händeringend auf die nächste Gelegenheit, mir etwas schenken zu lassen. Das wird dann ein weiterer Band dieser Romanreihe sein.

Splitterherz / Band 1 der Trilogie

Ich hatte den Band aus reinem Interesse gelesen, weil das in der Reihe folgende Buch so fesselnd gewesen war, wenn es auch kaum auf die Eigenheiten der Hochsensibilität einging. Entsprechend überrascht war ich, wie detailliert hier bereits auf den ersten 120 von über 600 Seiten sämtliche Facetten der Hochsensibilität aufgegriffen wurden. Die Autorin lässt *Ellie* alle Seiten ihrer Persönlichkeit vorstellen und erläutert dabei die geschärften Sinne, die Selbstunsicherheit, die Anpassungsschwierigkeiten in neuen Umgebungen, die Emotionalität, die Fähigkeit, fremden Schmerz zu spüren, psychosomatische

Reaktionen, die Feinfühligkeit, das Alleinseinwollen, den Rückzug, das Unverständnis der Umgebung, die ständigen Versuche, den teils unausgesprochenen Regeln gerecht zu werden, die Schwierigkeit, das eigene Hungergefühl zu verdrängen, und nicht zuletzt Anfeindungen, Spott und Håme durch Gleichaltrige sowie den Wunsch, einfach nur normal zu sein.

Aber auch Bewältigungsstrategien werden bereits hier aufgezeigt. Einerseits die negativen wie *Ich selbst sein, das hatte noch nie richtig funktioniert und würde es auch jetzt nicht. Das Einzige, was ich tun konnte, war, neue Regeln zu lernen* und der Beschluss, nicht mehr viel zu fühlen; andererseits die alltagstauglichen: Sie reichen vor der beruhigenden Wirkung stiller Umgebungen wie kühle, ruhige Toiletten als Rückzugsort, über das Meiden des Blickkontaktes, das Atmen, an etwas anderes zu denken, sich auf die Gegenwart zu konzentrieren bis hin zum Sammeln von Sinneseindrücken.

Es wird über den Umgang mit Ängsten, Drogen und nicht zuletzt mit sich selbst gesprochen. Darüber, dass es das Beste sei, ehrlich zu sich selbst zu sein, und dass sich dann alles andere von selbst füge.

Inhaltlich ist der Roman in einem fiktiven Ort im Sauerland angesetzt und spielt auch komplett dort. Die Handlung ist bis auf das Vorhandensein von *Mahren* ziemlich realitätsnah, und so lässt sich das Buch als Einstieg in eine Teenie-Trilogie echt super lesen und sicher auch verschenken.

Dornenkuss / Band 3 der Trilogie

Um es kurz zu machen: Wie so oft in Trilogien erfüllt der Band nicht die hohen Erwartungen, die seine Vorgänger wecken. Vorteil: Zumindest muss man sich hinterher nicht ärgern, dass es keinen vierten Teil gibt, was ja auch nicht so schlecht ist, wenn man neben dem Lesen (inzwischen immerhin an die 2000 Seiten) noch andere Hobbys hat.

Der Band wird sehr phantastisch im Handlungsgang. Schauplätze sind diesmal größtenteils Italien, aber auch das Sauerland und Griechenland. Der charismatische *Colin* kommt kaum noch vor, und die Handlung ist zum Ende hin ganz schön schwer zu durchblicken und vor allem logisch nachzuvollziehen. Nun gut, um den Plot geht es hier ja nicht unbedingt.

Ich gestehe, dass ich bei Band 3 zum Teil den *HS-Anzeichen-Suchblick* ausgeschaltet hatte. Aber zwei Stellen fielen mir doch allzu deutlich ins Auge, weshalb sie hier auch erwähnt werden sollen. Die Szene spielt in einem Lokal in einem kleinen italienischen Bergdorf, in dem *Ellie, Tillmann, Paul, Gianna* und deren Vater *Enzo* zu Abend essen.

Mühsam schluckte ich, doch eine besonders hartnäckige Nudel blieb an meinem Gaumen kleben, weil die Tränen sich in meinem Schlund zu einem ihrer berühmten Gewaltangriffe sammelten, wie immer, wenn ich meiner Wut keinen Raum ließ. Dann gab sie einer übermächtigen Trauer freies Geleit. Dabei war die Situation lediglich unangenehm; ich war es nicht alleine, die mir leidtat. Enzo tat mir ebenfalls leid. Es war mir, als ob sein Lebensglück davon abhinge, was ich aß. Auf einmal hatte ich den irrigen Gedanken im Kopf, dass er nur von seiner Trunksucht loskäme, wenn ich noch eine Taube oder einen gebratenen Hasen bestellte. Doch mir war bereits schlecht. Und wenn sich in Pauls, Giannas und Tillmanns Leben nichts änderte, würden sie ebenfalls anfangen zu trinken. Alles meinetwegen ...

Und wenig später:

Ich konnte es ihnen nicht recht machen. Dazu hätte ich ein anderer Mensch werden müssen. Oh, wie oft schon hatte mich das zum Weinen gebracht – dieses lähmende, erdrückende Gefühl, nicht zu genügen, den anderen nicht fröhlich und witzig und stark und oberflächlich genug zu sein. Sondern stets zu kompliziert und sensibel und schwierig. Vor allem schwierig. Eine einzige Spaßbremse.

Ich befürchte, dass in unserer Generation, die gerade erst davon erfährt, dass es so etwas wie Hochsensibilität gibt, noch jede/r Hochsensible weiß, wovon oben die Rede ist! Aber vielleicht helfen ja genau solche Bücher den jungen Leuten dabei, sich nicht jahrzehntelang für verkehrt zu halten, sondern sich anzunehmen, weil sie so sind, wie die Natur sie haben will. hochsensibel.

Yvonne Zschornack ist psychologische Beraterin und dabei, in Ostsachsen ein Coaching-Angebot für Hochsensible aufzubauen. Die Website desselben findet sich unter <http://www.bewusstsein-yz.de>; Frau Zschornack selbst ist unter der E-Mail-Adresse info@bewusstsein-yz.de erreichbar.

JUNIOR-RUBRIK

Mein Papa ist ein Riese

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.

Mein Papa ist ein Riese von *Carl Norac*, besprochen von **Nina da Silva**

In dieser Ausgabe der *Intensity* also, wie versprochen, die Vorstellung von: *Mein Papa ist ein Riese* des Belgiers *Carl Norac*.

Ebenfalls aus dem Hause des Carlsen-Verlags kommt dieses 24-seitige Bilderbuch für Kinder von 4 bis 6 Jahren (meines Erachtens auch für etwas jüngere) ebenso farbenfroh und anrührend daher wie das Pendant *Meine Mama kann zaubern* (siehe vorherige Ausgabe der *Intensity*).

Da erneut die Zeichnerin *Ingrid Godon* aus Flandern gewonnen werden konnte, ist auch dieses Bilderbuch wieder wunderbar bunt und pointiert sowie mit kräftigen Figuren und klar strukturierten Szenen ausgestattet.

Papa ist ein Riese - zumindest für den kleinen Sohn, der mit ihm zusammen ist und Dinge unternimmt. Wenn man schmusen möchte, braucht man eine Leiter. Zum Versteckspiel benötigt Papa einen Berg. Müde Wolken ruhen sich auf seinen Schultern aus, sein Niesen fegt das Meer beiseite, sein Lachen schüttelt die Blätter von den Bäumen. Die Vögel bauen Nester in seinem Haar, und er kann einen Fußball bis zum Mond schießen.

Aber Papa ist nicht nur riesig. Er hat auch ein Riesenherz: Er sagt oft, bald sei der kleine Junge ebenso groß wie er, er trägt ihn durch alle Gefahren und an ihnen vorbei, und lieben tut er ihn erst recht mit dem großen Riesen-Herz!

Ich lese das Buch noch ein bißchen berührter als die Mama-Version, wohl schlicht, weil hier ein Mann sein Papa-Sein zu Papier bringt. Die Widmung zeugt denn auch klar von der Kindesliebe des Autors zu seiner Tochter.

In meinen Augen ist es wiederholt ein sehr empfehlenswertes Kinder-Vorlese-Buch für hochsensible Kids und eine feine Geschenkidee an werdende oder (vielleicht gerade drum!) schon langerprobte Väter. Und bestimmt auch eine schöne Idee insbesondere für Alleinerziehende?!

Ich wünsche ganz viel Freude beim Lesen und Vorlesen für alle Jungen und Väter, für alle Mütter und Töchter!

Nina da Silva ist Soziologin in Münster und für die Jugendarbeit des IFHS zuständig. Sie ist erreichbar unter der E-Mail-Adresse junior@hochsensibel.org.

VOLL INTRO, EY!

Still

In einem Buch über Introversion wird Hochsensibilität thematisiert

Von Michael Jack

Nach Elaine Aron, die das Konstrukt der Hochsensibilität postulierte, sind mindestens 70 % der Hochsensiblen introvertiert. Schon aufgrund dieser ‚Mehrheitsverhältnisse‘ ist für das Verständnis von Hochsensibilität eine Beschäftigung mit dem Thema *Introversion* möglicherweise hilfreich. Überraschenderweise gilt das auch umgekehrt: In dem Buch *Still* der Amerikanerin *Susan Cain*, das sich der „Bedeutung von Introvertierten in einer lauten Welt“ widmet, wird ausführlich auf das Konstrukt der Hochsensibilität nach Aron eingegangen.

Der Begriff fällt schon in der Einleitung; eine intensive Auseinandersetzung beginnt dann knapp 170 Seiten später. *Cains* Fixpunkt (ihr *Feature*) ist ein Bericht von ihrem Besuch eines jährlich stattfindenden Seminars für HSP auf einer *Walter Creek Ranch* in Kalifornien. Etwa dreißig Hochsensible treffen sich an einem Wochenende unter anderem mit *Elaine Aron*, die als Referentin auftritt, um Kraft daraus zu schöpfen, Zeit in Gesellschaft Gleichgesinnter zu verbringen.

Cain referiert *Arons* Geschichte, die wir aus ihren Büchern kennen, und beschreibt die Entwicklung ihres Forschungsprozesses. Neu an ihrem Ansatz sei, dass sie den Grad der genetisch bedingten Reizempfindlichkeit einer Person als bestimmte Charaktereigenschaften determinierend begreife. Diese ziemlich direkte Verbindung zwischen Sensibilität und Persönlichkeit stelle implizit überkommene Lehren der Persönlichkeitspsychologie in Frage.

Ein Verhalten, das bewusst an den besonderen Bedürfnissen von Hochsensiblen ausgerichtet ist, nimmt *Cain* auch für sich, die sich ‚nur‘ als introvertiert beschreibt, zunächst als sehr angenehm wahr. Auf der *Walter Creek Ranch* herrsche eine „gedämpfte und respektvollere Atmosphäre“; man sei höflich, freundlich und höre einander zu. Gespräche hätten Tiefgang; Smalltalk gebe es nur am Ende einer Konversation.

Faszinierend ist jedoch, dass die Politik der starken Rücksicht auf individuelle Bedürfnisse des einzelnen Hochsensiblen auf der Ranch bei *Cain* den Eindruck erweckte, eine Form der „kollektive[n] Einsamkeit“ hervorzurufen, weil „alle ihrer Wege gehen“. Sie habe ein „Defizit an locker-lässigem Sozialverhalten“ empfunden sowie das Bedürfnis entwickelt, jemand solle „*unbedingt* ein paar Witze reißen, für ein bisschen Unruhe sorgen und Cola mit Rum austeilen“.

Cain kommt zu dem – für sie überraschenden – Ergebnis, dass sie ein tiefes Bedürfnis nach Balance habe, nach einem Ausgleich, einer Ausgewogenheit der Lebensformen hochsensibler und nicht hochsensibler Menschen. Sie glaube, dies würde auch *Aron* als „natürlichen Zustand“ bezeichnen.

Interessant ist schließlich das im Buch vorgestellte Konzept der *Pseudo-Extroversion*. Introvertierte könnten unter bestimmten Umständen wie Extrovertierte wirken, wenn sie sich für ein für sie wichtiges Thema einsetzen und dazu ausgeprägte Fähigkeiten der Selbstbeobachtung (*self-monitoring*) aufwiesen.

Diese Fähigkeit zur Selbstbeobachtung ermögliche es, zu verstehen, welche Verhaltensformen typisch für Extroversion seien, und diese dann bewusst – wider das eigene Naturell – einzusetzen, im gewissen Sinne zu schauspielern. Das sei jedoch keine *Falschheit*; vielmehr gehe es darum, sich einer Situation anzupassen und nicht dadurch unangenehm aufzufallen, dass man die Spielregeln des Miteinanders verletze. Ein Redner könne beispielsweise aus den subtilen Signalen seines Auditoriums schließen, wie Vortrag und Vortragsstil während des Sprechens anzupassen seien.

Angesichts dieses Konzeptes stellt sich die Frage, deren Beantwortung hier nicht als impliziert verstanden sein soll, ob wirklich 30 % der Hochsensiblen, wie von Aron vertreten, extrovertiert sind, oder doch bloß *pseudo-extrovertiert*.

Die allgemeine Frage, warum Cain in ihrem Buch, das sich mit Introversion beschäftigt, über Hochsensible schreibt, ist gar nicht so einfach scharf zu beantworten. Man mag die These in das Buch hineinlesen, Introvertierte sei(en) hochsensibel, Introversion mithin Konsequenz von Hochsensibilität. Wahrscheinlich will Cain aber gar nicht ‚starke‘ Behauptungen aufstellen. Es genügt ihr, Gedanken aus anderen Zusammenhängen heranzuziehen, vorzustellen und die LeserInnen für sich selbst Konsequenzen ziehen zu lassen. Schließlich wird sie/er, sofern sie/er hochsensibel und/oder introvertiert ist, ohnehin die Informationen selbst gründlich verarbeiten.

Das in diesem Aufsatz in Teilaspekten vorgestellte Buch ist das Werk Still – Die Bedeutung von Introvertierten in einer lauten Welt von Susan Cain. Es ist im Riemann Verlag erschienen und kostet 19,95 €; ISBN-10: 3570500845, ISBN-13: 978-3570500842.

Dr. iur. Michael Jack ist Rechtsreferendar am Landgericht Dortmund. Zu erreichen ist er als Präsident des IFHS unter info@hochsensibel.org.

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

Intensity ist das Vereinsmagazin des Informations- und Forschungsverbundes Hochsensibilität e.V.; Anschrift: Informations- und Forschungsverbund HS e.V., Universitätsstraße 31, 44789 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 Dr. Michael Jack, Am Heedbrink 40, 44263 Dortmund, der auch als verantwortlicher Redakteur fungiert. Herr Dr. Jack und der IFHS sind 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 Website des Vereins: www.hochsensibel.org.