

Intensity

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

Ausgabe 1 / Februar 2009

Inhalt:

| | |
|---|----|
| Wachstumsfreuden und -schmerzen | 2 |
| Ein Interview mit Rolf Sellin im HSP-Institut, Stuttgart | 7 |
| Bericht aus der Schweiz..... | 9 |
| Geplantes in der Jugendarbeit..... | 10 |
| Armer schwarzer Kater (Junior-Rubrik)..... | 12 |
| Aurum Cordis (Buxtehude) | 13 |
| Körperliche Erregung und Emotion – Übertragungen und Fehlattritionen..... | 15 |
| Lokale Kontakte in Deutschland | 18 |
| Leserinnenbrief: Englischer Titel | 19 |

Das Impressum befindet sich auf der letzten Seite.

STAND DER DINGE

Wachstumsfreuden und -schmerzen

Hochsensibilität in Deutschland und der IFHS heute

Von Michael Jack

Es entspricht guter demokratischer Tradition, dass jene, die Verantwortung für eine Gemeinschaft tragen, von Zeit zu Zeit über den Stand des gemeinsamen Anliegens informieren und ein Stück weit dabei auch Rechenschaft ablegen über das, was getan wurde und zu tun geplant ist. Es ist naheliegend, dass dies bei einem Verein im Rahmen des Mitgliedermagazins erfolgt, weshalb an dieser Stelle der Versuch unternommen werden soll, für den IFHS die Gewohnheit zu begründen, dass jede Ausgabe von *Intensity* mit einem kleinen Bericht der erwähnten Art beginnt.

Ich erinnere kurz an das Hauptziel der Arbeit des IFHS: Aus der Erwartung heraus, dass die Kenntnis, hochsensibel zu sein, Betroffenen das Leben entscheidend erleichtert, wollen wir das Wissen um dieses Phänomen in der Gesellschaft verbreiten. Eines der ‚Nebenziele‘ ist es, unser Wissen über HS zu vergrößern und vorhandenes zu sammeln. Im Folgenden mische ich einen allgemeinen Bericht über den Stand der gesamtgesellschaftlichen Aktivitäten zum Thema mit den Bemühungen des IFHS und den Entwicklungen unseres Vereins.

Gern würde ich an dieser Stelle berichten können, dass die Präsenz des Themas in überregionalen Medien stark zugenommen hat; das ist allerdings leider nicht der Fall. Freilich ‚macht Kleinvieh auch Mist‘, wobei insbesondere ein Bericht im „Mantel“, also im regionalen Teil, der Stuttgarter Nachrichten von Oktober 2008 sehr starke Resonanz hervorgerufen hat. Folge ist u.a. ein Artikel in dieser Ausgabe von *Intensity* über Rolf Sellin, den Leiter des Stuttgarter HSP-Instituts, der in jenem Bericht in Stuttgart vorgestellt worden war.

Aus den bisherigen Erfahrungen lässt sich schlussfolgern, dass Berichterstattung in regionalen Publikationen anscheinend mehr Erfolg hat als solche in den Lokalteilen. Diese Regel gilt aber auch nicht absolut; so hat zum Beispiel ein Bericht im Mantel der Aachener Zeitung vom Mai des vergangenen Jahres zu keiner erkennbaren Resonanz geführt.

Apropos Aachen: Am 13. November strahlte das dortige Regionalfernsehen des Westdeutschen Rundfunks einen Bericht über HS aus, wobei Birgit Trappmann-Korr, Psychologin und Leiterin des Rheinberger Instituts für angewandte Sozialpsychologie nach dem Beitrag live im Studio interviewt wurde und dabei aufgrund ihrer professionellen Souveränität eine hervorragende ‚Figur machte‘.

Leider ließ sich auf ein paar Anfragen von (Fernseh-)JournalistInnen nicht optimal reagieren, da wir teilweise Schwierigkeiten hatten, Leute zu finden, die zur Zusammenarbeit mit der Presse bereit waren. Trotzdem gab es natürlich Medienpräsenz, aber optimal haben wir das Interesse von JournalistInnen nicht nutzen können.

Auf der anderen Seite bemerke ich bei meinen gelegentlichen ‚Suchabenden‘ im Internet, dass allmählich einiges in Deutschland geschieht, was wir so als „Zentrale“ nicht bemerken, was quasi ‚unter unserem Radar fliegt‘. Namentlich nimmt an Volkshochschulen die Zahl der Referate über das Thema zu; ich selbst bin für zwei Vorträge im März in Bayern eingeladen worden und werde bei der Gelegenheit nach Wien weiterfahren, um endlich einmal, wie schon vor fast zwei Jahren angekündigt, Georg Parlow und die Wiener HS-Szene zu besuchen.

Eine Premiere gab es im November in Buxtehude, einer kleinen Stadt südwestlich von Hamburg: Hier wurde die erste offizielle Anlaufstelle für HSPs gegründet. Details zur Veranstaltung und zu dem Konzept des neuen Unternehmens *Aurum Cordis* sind in einem Aufsatz in dieser Ausgabe von *Intensity* zu lesen. Vereinsmitglieder aus dem Einzugsbereich von *Aurum Cordis* erhalten zusammen mit dieser Ausgabe eine kleine Broschüre.

Die internationale Zusammenarbeit mit Österreich und Schweiz lässt sich nicht anders als harmonisch beschreiben. In letzter Zeit ‚durchgestartet‘ haben die putzmunteren SchweizerInnen, die sich in der zweiten Hälfte des Jahres 2008 informell zusammengeschlossen haben. Ich schweige an dieser Stelle über Details und lasse die EidgenossInnen selbst sprechen: wieder in einem kleinen Aufsatz in diesem Heft.

Eines Abends ärgerte ich mich über den Zustand des Artikels zum Thema bei Wikipedia, so dass ich das Ding spontan weitgehend neu schrieb und dabei mithilfe von indirekter Rede, Verweisen auf im Internet verfügbare Presseartikel und einem vorsichtig-sachlichem Grundtenor, so hoffe ich, für eine erhöhte Seriosität im Erscheinungsbild sorgte. Jedenfalls galt der Text zwischenzeitlich als „gesichtet“, war nicht von der Löschung bedroht, und die elenden Nachfragen danach, wie ‚wissenschaftlich anerkannt‘ das alles denn so sei, wurden auch nicht mehr gestellt.

Dass sich einige Wikipedia-Benutzer für den HS-Eintrag verantwortlich fühlen und um Vollständigkeit namentlich der Links bemüht sind, finde ich grundsätzlich sehr gut, allerdings verletzt manch gut gemeinter Verbesserungsversuch die Wikipedia-Regeln und führt leider auch zu einer Beeinträchtigung des Gesamtbildes des Textes als geschlossenes gedankliches Konzept. Freilich lebt Wikipedia von der Beteiligung aller LeserInnen, insofern sollte ich das alles vielleicht nicht so eng sehen.

Apropos Internet: Ganz allmählich sind die Zugriffszahlen auf die Webseiten des IFHS gestiegen. Hatten im Januar 2008 etwa 1.500 Personen die Internetpräsenz hochsensibel.org aufgerufen, so wurde die Zahl 2000 im Mai überschritten. Im August 2008 besuchten 2588 Personen unsere Seiten, mit 3469 Besuchern insgesamt und einem Tagesdurchschnitt von 115 Gästen hält der November des vergangenen Jahres den bisherigen Rekord. Im Dezember wurde die 3000er-Marke – wohl feiertagsbedingt – nur knapp unterschritten. Allerdings: etwa 80% der BenutzerInnen bleiben weniger als 30 Sekunden auf der Seite, wobei wir die genauen Absichten der BesucherInnen natürlich nicht kennen.

Was wir wissen ist, dass anscheinend das Berufsleben für viele HSPs ein großes Problem darstellt, was auch den großen Erfolg des Buches „Sensibel kompetent - Zart besaitet und erfolgreich im Beruf“ von Marianne Skarics erklären dürfte, das 2007 im Festland-Verlag erschienen war und inzwischen als eines der Standard-Werke zum Thema Hochsensibilität betrachtet wird.

In diesem Jahr neu auf den Markt von Büchern speziell zum Thema HS war zum einen „Das hochsensible Kind“ von Elaine Aron (Übersetzung aus dem Englischen) sowie „Wenn du zu viel fühlst“ von Jutta Nebel. Beide Bücher wurden vom IFHS rezensiert, wobei wahrscheinlich mittelfristig im Rahmen intensiverer Jugendarbeit des Vereins auch eine kritischere Auseinandersetzung mit dem Buch von Elaine Aron erfolgen wird – einige Aussagen des Buches speziell im Zusammenhang mit Schule und Ausbildung seien, so wurde mir von PädagogInnenseite berichtet, nicht wirklich auf deutsche Verhältnisse übertragbar. Details hierzu möglicherweise später.

Überhaupt ist die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ein neuer Schwerpunkt des IFHS, nachdem ein gewisses Grundgerüst an allgemeinen Materialien namentlich in Gestalt unserer Informationsbroschüre geschaffen ist. Natürlich werden wir uns auch dahingehend weiterentwickeln, wobei sich vieles vermutlich im Rahmen von *Intensity* abspielen und weniger auf der Webseite niederschlagen wird; aber ‚Feuer und Flamme‘ sind wir momentan bezüglich des Aufbaus einer gewissen Wissensbasis, was den Umgang mit jüngeren HSPs angeht. Namentlich die Soziologin Nina Polfuß aus Münster ist dieser Tage dabei, für den IFHS entsprechend tätig zu werden. Auch in dieser Ausgabe von *Intensity* finden sich erste Früchte dieser Arbeit.

Vermutlich ein gutes Zeichen für die Dynamik in der Gemeinschaft der Hochsensiblen in Deutschland ist das Phänomen, dass sich eine gewisse Ausdifferenzierung andeutet, was das Verständnis des Begriffs Hochsensibilität angeht. Obwohl natürlich jede HSP ihren eigenen Zugang zu ihrer Persönlichkeit finden muss scheinen sich doch zwei „Richtungen“ herauszukristallisieren.

Da ist zunächst jene Gruppe, die ich an dieser Stelle als die *MetaphysikerInnen* bezeichnen möchte. Für sie ist es wichtig, Hochsensibilität ganzheitlich zu verstehen in dem Sinne, dass im Rahmen der Selbsterkenntnis der HSP und des praktischen Umgangs mit HS undogmatisch auf Erkenntnisse auch von unkonventionellen Denkrichtungen bzw. philosophisch-religiösen Strömungen zugegriffen werden sollte.

Auf der anderen Seite stehen jene, die hier *ReduktionistInnen* genannt werden sollen. Diese HSPs verstehen Hochsensibilität in erster Linie als eine neurologisch-physische Besonderheit, der mithilfe der eher naturwissenschaftlich orientierten Humanwissenschaften auf die Spur zu kommen ist. Selbsthilfe ist für diese HSPs hauptsächlich eine kognitive Angelegenheit quasi des Selbst-Managements.

Beide Positionen haben ihre Vor- und Nachteile. Großer Nachteil der *reduktionistischen* Sicht könnte sein, dass Komponenten der HSP-Persönlichkeit ausgeblendet werden, die für ein vollständiges Selbstverständnis eigentlich unverzichtbar sind. Ferner besteht die Gefahr, dass HS im Rahmen der distanzierten Selbstbetrachtung künstlich von der eigenen Persönlichkeit getrennt und damit vernachlässigt wird, dass sie ein Charakteristikum der gesamten Identität ist.

Bei *MetaphysikerInnen* scheint zum Teil die Gefahr einer zu starken Dominanz von HS insofern zu bestehen, als dass sie nicht mehr nur Teil der Persönlichkeit ist, sondern sie zu definieren beginnt, was eine emotional-intellektuelle Isolation zur Folge haben könnte.

Dieser Tage haben wir als ‚Zentrale‘ ein bisschen Kummer mit den Geburtswehen, die mit einer Klärung des Verhältnisses dieser beiden Strömungen einhergehen. Es ist sicher kein Geheimnis, dass ich persönlich mich zu den *Reduktionisten* zähle; dass aber der IFHS in seiner offiziellen Vereinspolitik auch eher in diese Richtung neigt, ist absolut nicht zwingend. Diese Entscheidung ist getroffen worden aus der Überlegung heraus, dass Öffentlichkeitsarbeit und insbesondere Wissenschaftsvernetzung hiermit vermutlich erleichtert werden.

Mir war im Zuge der Vorüberlegungen zur Vereinsgründung, die auf das Jahr 2006 zurückgehen, durchaus vage bewusst, dass sich mittelfristig die Unterschiede zwischen beiden Sichtweisen deutlicher zeigen würden. Daher vereinbarte ich mit Georg Parlow, dass der österreichische und der deutsche Verein leicht unterschiedliche Arbeitsschwerpunkte haben sollten: Auf die Dinge, für die sich die *reduktionistische* Sicht besonders zu eignen schien, nämlich Wissenschaftsvernetzung und Öffentlichkeitsarbeit, sollten sich die Deutschen spezialisieren, während sich die ÖsterreicherInnen mit einem etwas ganzheitlicheren Ansatz um Fragen der Lebenshilfe kümmern wollten, mit denen ich den damals noch zu gründenden IFHS schlicht überfordert sah und der in der Folge in dieser Hinsicht bis heute hier weniger seine Aufgabe sieht.

Ich will damit nicht sagen, dass jede HSP in einem der beiden Vereine glücklich wird. Namentlich dann, wenn HS nur scheinbare Erklärung für Symptome einer echten aber unbekannteren Pathologie ist, können und müssen beide Vereine nur an professionelle Hilfe verweisen. Ich hoffe vielmehr, dass das Gesagte als Erklärung dafür dienen kann, dass eine gewisse relative Nüchternheit des IFHS sich eben auch aus dem Charakter der internationalen Aufgabenteilung ergibt und dass möglicherweise in manchen Themenbereichen die ÖsterreicherInnen etwas erfahrener sind.

Es gibt *MetaphysikerInnen*, die mit dem Charakter des deutschen Vereines keine Probleme haben und sich aus dem Material des IFHS das ‚herauspicken‘, was sie auf ihrem Weg der Selbsterkenntnis weiterbringt und sich in ihrer Zusammenarbeit auf – aus ihrer Sicht – Teilaspekte der Erfahrung des Phänomens beschränken. Allerdings, und hier komme ich auf den angedeuteten „Kummer“ zurück, stellt sich bei manchen auch heraus, dass mit der Verbindung zum IFHS originär leider falsche Erwartungen verknüpft waren.

Die *reduktionistische* Grundhaltung des IFHS ist, wie gesagt, nicht in Stein gemeißelt. Es ist durchaus möglich, dass mittel- bis langfristig namentlich im Rahmen einer personellen Erneuerung auch andere Akzente in der inhaltlichen Arbeit gesetzt werden. Die Zukunft bleibt spannend.

Wie geht es sonst weiter? Das Projekt, Wissen zum Thema Hochsensibilität in der Gesellschaft zu verbreiten, ist mit einer Spur Größenwahnsinn auf 10 bis 20 Jahre angelegt, insofern steht zu erwarten, dass wir wie bisher ein langsam und gemächlich zunehmendes Interesse am Thema feststellen werden. In den letzten Jahren habe ich immer mal wieder gehört, eine Art Ausbruch oder Durchbruch stehe unmittelbar bevor, die Gesellschaft sei ‚reif‘ für das Thema. Ich habe meine Aufgabe seit jeher darin gesehen, Erwartungen zu dämpfen, um Enttäuschungen zu vermeiden und Euphorie nicht zu verbrennen, weshalb ich hier und jetzt sage, dass wir mit unserer Arbeit so weitermachen sollten, als rechneten wir nicht mit einem Zäsurerlebnis oder etwas ähnlichem. Freilich: Sollte der „Sturm“ (wie nicht unbedingt erwartet) plötzlich doch kommen, sind wir angesichts der inhaltlichen Arbeiten in den letzten Jahren nicht völlig ungerüstet.

Konkret wird es in der nächsten Zeit darum gehen, einige plakative Kernaussagen des IFHS ein bisschen mit Fleisch zu füllen und ggf. wissenschaftlich zu unterfüttern, Jugendarbeit aufzubauen und ansonsten insofern Routinearbeit zu leisten, als dass man als seriöser Ansprechpartner in Deutschland zum Thema zur Verfügung steht. Im Hinterkopf habe ich seit Jahren das Bild von Infoständen in Innenstädten; mal sehen, ob dieses Jahr in dieser Hinsicht etwas passieren wird. Wenn, dann aber erst, wenn es draußen wärmer wird. Schließlich können Hochsensible auch sehr kälteempfindlich sein.

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.

Hochsensibel: intensiv, voll aktiv - und ganz entspannt

Ein Interview mit Rolf Sellin im HSP-Institut, Stuttgart

Von Julie Leuze

Wie gestresst muss ein Mensch sein, der die ganze Woche und oft sogar am Wochenende arbeitet, der als Coach, Therapeut und Seminarleiter tätig ist und abends keinen Feierabend hat, sondern Vorträge hält? Rolf Sellin ist so ein Mensch, noch dazu ist er hochsensibel. Ich stehe vor der Tür seines HSP-Instituts in Stuttgart-Degerloch und frage mich: Wie hält der das bloß aus? Die viele Arbeit, die wenige Freizeit. Wahrscheinlich ist der Mann völlig überdreht. Typischer Burnout-Kandidat.

Sellin öffnet mir die Tür, begrüßt mich mit ruhiger Stimme und einem Lächeln, und sofort fühle ich mich eingehüllt und geerdet von der freundlichen Gelassenheit, die er ausstrahlt. Der Burnout-Kandidat in meinem Kopf löst sich in Luft auf. Später wird Sellin sagen: „Viel Arbeit ist noch kein Stress, sondern eben viel Arbeit. Stress entsteht erst durch Konflikte!“ Und: „Klar arbeite ich selbst viel. Aber ich halte das gut aus, weil ich trotzdem nach meinem eigenen Rhythmus lebe und versuche, immer in Kontakt mit mir zu bleiben.“ Aber da sind wir schon mitten im Gespräch über HSP im Allgemeinen und uns selbst im Besonderen. Jetzt, als ich gerade sein Haus betrete, erfühle ich vor allen Worten erst einmal die Stimmung. Und die ist eindeutig entspannt.

„Es hat eine ganze Zeit gedauert, bis ich beruflich das gefunden habe, was mir wirklich entspricht“, sagt Sellin, als wir uns in seinem Arbeitszimmer beim Tee gegenüber sitzen. „Das war bei mir nicht anders als bei vielen anderen HSP.“ Er erzählt, dass er als Architektur-Student angefangen hat, um nach dem Diplom dreizehn Jahre lang als Redakteur von Architektur- und Innenarchitektur-Fachzeitschriften zu arbeiten. „Irgendwann habe ich mich gefragt: Würdest du in diesen Räumen, die du da veröffentlichst, eigentlich leben wollen? Nein.“ Also lässt er sich zum Feng Shui-Berater ausbilden und kann zum ersten Mal gezielt seine hohe Sensibilität einsetzen. Bewusst nimmt er Räume wahr und gestaltet sie um – Wohnungen, Büros, Praxen, sogar ein Krankenhaus.

Trotzdem spürt er, dass noch etwas fehlt. Als er merkt, dass er auf seine Fragen keine befriedigenden Antworten bekommt, absolviert er die Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie. „Ich wollte mir erst mal nur selbst helfen“, sagt Sellin und lacht leise. „Als HSP hat man ja nur zwei Möglichkeiten: aufgeben und krank werden. Oder sich entwickeln in Richtung Bewusstheit für das eigene Selbst.“

Aus der Selbsthilfe wurde schnell mehr. Sellin bildete sich fort, fing an, als Coach und Therapeut zu arbeiten – und entdeckte irgendwann das Phänomen der Hochsensibilität. Da wusste er nicht nur, dass er selbst ein Hochsensibler ist, sondern auch, dass fast alles, was er beruflich tat, damit zu tun hatte. So gründete er 2008 das HSP-Institut. „Seitdem empfinde ich alles als stimmig“, sagt er. „Nun gibt mir meine Arbeit viel Kraft, anstatt sie mir zu rauben.“

Klar, manchmal ist alles zu viel, auch ihm. Dann braucht er einen Ausgleich zur Beratungstätigkeit, zu den vielen Seminaren und den konzentrierten Einzelsitzungen. „Am besten entspannen mich Yoga und Waldspaziergänge“, verrät er. Gut, dass er den Wald gleich vor der Tür hat. Zwischendurch genügt ihm auch mal der Blick aus dem Fenster, auf den idyllischen Teich in Nachbars Garten. „Das Beste ist, den kann ich anschauen und mich daran freuen, ohne etwas dafür tun zu müssen“, grinst Sellin. „Pflegen muss ihn der Nachbar. Ist ja sein Teich.“ Beinahe erleichtert registriere ich, dass auch einer wie Sellin kein Heiliger ist.

Muss ja auch nicht sein, sage ich mir im Stillen und trinke meinen Tee aus. Während Sellin noch ein bisschen was von seinen nahen und fernen Projekten erzählt – ein Buch, die Arbeit mit Kindern -, fährt es mir durch den Kopf: Mit seiner Hochsensibilität so gut zu leben, sie für die Welt fruchtbar zu machen und anderen Menschen zu helfen, ebenso ihren Platz zu finden – da muss man als HSP erst einmal hinkommen!

Rolf Sellin ist diesen Weg schon ein großes Stück weit gegangen.

Julie Leuze ist Absolventin der Deutschen Fachjournalisten-Schule und auch als Journalistin tätig. Zu erreichen ist sie unter julie.leuze@freenet.de. Weitere Infos zu Rolf Sellin und seinem Stuttgarter Institut gibt es unter www.hsp-institut.de.

Bericht aus der Schweiz

Von Marianne Schauwecker

Gegen Ende 2007 – also etwa ein halbes Jahr, nachdem in Deutschland der IFHS gegründet worden war – erschienen auch in der Schweiz die ersten Websites zum Thema Hochsensibilität. Nebst einem Schweizer Chat-Forum (<http://hsp-forum.ch/>) gingen zufälligerweise fast zur selben Zeit die Website www.hochsensible.ch von Christoph Siegerist und meine Website www.hochsensibilitaet.ch online. "Unschweizerisch" schnell lernten Christoph und ich uns daraufhin kennen, um eine Zusammenarbeit zur Unterstützung hochsensibler Menschen in der Schweiz zu begründen.

Unsere Hauptthemen sind momentan folgende:

- **Information:** Nach wie vor scheinen in der Schweiz sehr viele Hochsensible sowie auch Ärzte, Therapeutinnen etc. noch nicht über das Thema informiert zu sein. Wir bemühen uns um Verbreitung von Wissen über das Thema per Internet und Presse, sowie über unsere Websites, Kurse und Vorträge.
- **Vernetzung:** Von Anfang an waren und sind wir daran interessiert, mit den anderen deutschsprachigen Ländern zusammen zu arbeiten. Wir informierten uns auch bei Georg Parlow, Österreich, und beim IFHS (Michael Jack) über eine eventuelle Vereinsgründung für HSP in der Schweiz, verzichteten aber im Moment noch auf diesen Schritt. Auch ohne ‚Schweizer Verein‘ bildet sich dennoch sukzessive ein wachsendes ‚virtuelles Info-Zentrum‘, und die freiwillige Arbeit macht uns Spaß. Mit Brigitte Schorr, die auch mit uns zusammen arbeitet, hat der österreichische Verein Zartbesaitet mittlerweile eine „Schweizer Sprecherin“.
- **Hilfe für HSP:** Da sich bei uns die Fragen nach Therapie- oder Beratungsangeboten wie auch nach Selbsthilfegruppen für Hochsensible häufen, haben wir im Sommer 2008 auf www.hochsensibilitaet.ch ein Hilfsangebot gestartet: Drei Listen helfen hochsensiblen Menschen in der Schweiz, wenn sie in ihrer Region nach Unterstützung suchen (eine Liste von TherapeutInnen/ BeraterInnen/ ÄrztInnen, eine Liste von Kontaktpersonen, die über das Thema informieren und eine Liste von Selbsthilfegruppen).

Marianne Schauwecker lernte ursprünglich Grundschullehrerin und arbeitet heute als Stimmausdrucks- und Musiktherapeutin sowie als Beraterin für hochsensible Menschen. Daneben tritt sie auch als Liedermacherin auf. Marianne Schauwecker lebt in der Schweiz (Großraum Zürich) und betreibt die Webseite „Das Potential der Hochsensiblen“ – www.hochsensibilitaet.ch.

Geplantes in der Jugendarbeit

Von Nina Polfuß

Seit kurzem bewegen wir uns mit dem Thema Kinder- und Jugendarbeit auf neuem, aber unserer Meinung nach sehr spannendem und wichtigem Terrain.

Beginnend mit einem einführenden Infotext für Eltern hochsensibler Kinder, der ab sofort auf der Homepage in der Rubrik *Junior* zu finden ist, möchten wir uns nach und nach immer intensiver betroffenen Kindern und Jugendlichen zuwenden.

Dies soll neben der Sichtung von aktueller und entstehender Literatur und Forschung auch anhand der Verwertung von Berichterstattungen aus Familien, Beratungsstellen und Betreuungsinstitutionen geschehen. Daher freuen wir uns über Rückmeldungen von Eltern, Betreuungspersonen und Fachleuten, die mit hochsensiblen Kindern leben oder grundsätzlich zu tun haben. Natürlich sind auch Erfahrungsberichte von Kindern und Jugendlichen selbst gern gesehen und werden in unsere Arbeit mit einfließen. Auf Wunsch selbstverständlich jeweils anonymisiert.

Grundsätzlich schwebt uns vor, mittel- und langfristig neben allgemeinen Ratschlägen und Anregungen für das Leben von und mit hochsensiblen Kindern und Jugendlichen auch lebensabschnittsbezogenes Informationsmaterial zu entwickeln und zu verbreiten. Zum Beispiel könnte es eines Tages Flyer oder Vortragskonzepte für die Beratung ganz frischgebackener Eltern von hochsensiblen Säuglingen geben. Ebenso sollte das gesamte Vorschulalter in Form von Umsetzungsideen für Kindertagesstätten und -gruppen, Kindergärten und die Vorschule selbst seinen Niederschlag finden. Kinder im schulpflichtigen Alter wiederum verlangen eine ganz andere Behandlung ihrer Alltagswelt, vom „I-männchen“ bis zum Abiturienten.

Das Spektrum der Themen wird im Ergebnis wohl so unterschiedlich sein wie die Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen nun einmal sind: kulturelle Unterschiede, Bereiche wie Freundschaft und Beziehung, schulische Themen, die auch die für Hochsensible besonders kritischen Punkte wie Konflikte und Aggressionen oder Druck bzw. hohe Anforderungen umfassen sollten. Voraussichtlich werden auch familiäre Lebensformen, Umgang mit Gruppe und der Wunsch nach dem Alleinsein, ggf. Sexualität, Überforderung und eigener Anspruch, Selbstbewusstsein und viele Themen mehr vertreten sein.

All dies kann und wird nur durch Austausch und enge Zusammenarbeit entstehen können und seine Zeit brauchen. Kurzfristig werden wir in jeder Ausgabe der *Intensity* im Rahmen der Junior-Rubrik ein (hoffentlich) informatives Beispiel für das gute Miteinander vorstellen. Über Feedback auch zu diesen Themen freuen wir uns.

Was die wissenschaftliche Arbeit als solche betrifft wird es in Zukunft vielleicht Studierende der Pädagogik oder anderer Fachbereiche geben, die sich dem Thema „Hochsensible Kinder und Jugendliche“ fachlich zuwenden möchten und daher wichtige Unterstützungsarbeit auf dem Weg der Weiterentwicklung leisten. Insbesondere ist auf diesem Feld sicherlich eine wissenschaftlich fundierte Abgrenzung zu dem Massenphänomen „AD(H)S“ notwendig und zielführend.

Nina Polfuß 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.

Armer schwarzer Kater

In dieser Rubrik werden wir in jeder Ausgabe von *Intensity* eine neue Anregung für Kinder vorstellen. 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.

Spiel: „Armer schwarzer Kater“ – Nina Polfuß

Dieses Spiel kann sowohl in der Gruppe als auch mit nur zwei Personen (z. B. Elternteil und Kind) gespielt werden. Der „arme schwarze Kater“ wird von jemandem dargestellt, der auf Knien oder hockend vor dem Kind (also in tierähnlicher Haltung und Höhe) sitzt und dabei auf unterschiedliche Weise Aufmerksamkeit zu erringen versucht. Stets geht es darum, den Kater durch behutsames Streicheln über den Kopf und die liebevollen Worte „Armer schwarzer Kater“ zu beruhigen. Dieser aber ist nicht so einfach zu beschwichtigen und steigert sein Aufmerksamkeitsbedürfnis vom leisen Maunzen und dem traurigen Blick über ungeduldiges Fauchen und Grummeln bis hin zum mehr oder weniger lauten Schrei-Maunzen und wildem Am-Bein-Kratzen, In-die-Hand-Zwacken usw.

Bei alledem gilt es natürlich immer, die Reaktion des Kindes im Blick zu behalten und nicht zu übertreiben und das Kind zu ängstigen. Grundsätzlich dient das Spiel dazu, dem Kind auf unterhaltsame Art ein wenig „dickes Fell“ anzueignen. Das Kind sollte versuchen, möglichst gleichbleibend ruhig auf den Kater zu reagieren und sich nicht zu sehr von seinen Drängeleien aus der Fassung bringen zu lassen. Natürlich darf auch gelacht werden¹, denn beizeiten wird der Kater vielleicht so lustige Grimassen ziehen, dass es einfach zu komisch ist. Die Tendenz sollte jedoch stets dieselbe sein: Ein relativ starker Reiz von außen dringt auf das Kind ein und obschon dieser nicht nur akustisch, sondern ggf. auch haptisch ist und natürlich Gefühle wie Mitleid, Bedrängnis, Ärger, Belustigung usw. auslöst, bemüht sich das Kind um Distanz und innere Ruhe.

Dieses Spiel habe ich in meiner Kindheit häufig in Gruppen (seinerzeit im Rahmen der Kinderbetreuung in der „Strandkorbkirche“) gespielt und war oft so angetan von meiner Leistung, dass einer meiner Brüder oder ein Elternteil auch abends noch einmal als armer schwarzer Kater „herhalten“ musste. Ich erinnere mich, dass das Ruhigbleiben und Ruhiggebliebensein mir oft ein gutes Gefühl gab und unbewusst auch so manche Situation in der realen Welt mit dieser Haltung besser gemeistert wurde.

Viel Spaß beim Spielen!

¹ Wobei dies im Ur-Spiel „Verlieren“ bedeutet und der „Lacher“ danach selbst zum Kater wird.

ANGEBOTE IN DER WIRKLICHKEIT II

Aurum Cordis

Von Michael Jack

Phlegmatische Passivität kann man Jutta Böttcher nicht vorwerfen. Die **Buxtehuderin** sah den Mangel, dass es – jedenfalls in Deutschland – kaum therapeutische Angebote speziell für Hochsensible gibt, und entschied sich kurzerhand dazu, selbst einen kraftvollen Beitrag zur Behebung dieses Missstandes zu leisten. Zusammen mit dem ehemaligen Grundschulrektor Herbert Borstel, der Waldorf-Erzieherin Friderike Steinkopff und der Allgemeinmedizinerin Dr. Uta Kettner eröffnete sie im Herbst des vergangenen Jahres die erste offizielle und professionelle Anlaufstelle für hochsensible Menschen.

Der Ausdruck „Therapiezentrum“ trifft es eigentlich nicht. Das neue Unternehmen mit dem Namen „Aurum Cordis“ – Gold des Herzens – besteht physisch aus warm und ansprechend gestalteten Räumlichkeiten, in denen zwar Behandlungen, durchaus aber auch Seminare, Gesprächskreise und ähnliche Veranstaltungen stattfinden können. Die konkrete professionelle Arbeit soll z. T. von in einem Expertennetzwerk verbundenen Externen geleistet werden, die Aurum Cordis koordiniert und mit einem heimeligen Dach über dem Kopf versorgt.

Besonders am Herzen liegt dem Team um Jutta Böttcher Kinder- und Jugendarbeit sowie „ethisch-spirituelle Unternehmensführung“, die zwei Kernbereiche der Arbeit werden sollen. Ganz zweckfrei eine wöchentliche „Stillerrunde“, in der Gelegenheit zum vorübergehenden Austritt aus dem Alltag gegeben werden wird.

Bei der Auftaktveranstaltung am 16. November hatte ich Gelegenheit, mir das „Aurum-Cordis-Haus“ näher anzuschauen, wobei mich die große Zahl an Besuchern und Gratulanten aus dem Freundes- und Bekanntenkreis des Gründungsteams überraschte. Nicht alle HSP, natürlich, so dass der Empfang am Vormittag mit der anschließenden Kurzvorstellung des Phänomens Hochsensibilität in einem großen Seminarraum nicht ganz stressfrei war. Freilich achtete die Chefin auch hier auf Details: Sie habe sich bewusst für eine Harfenistin als Bestreiterin der Begleitmusik entschieden, da hohe Töne als ‚Hintergrundgeräusch‘ angenehmer sein. Witzig auch das Schuhkleid: Über die Straßenschuhe sollten wir eine Art Filzpantoffeln ziehen, was, so mein Verständnis, nicht nur den Fußboden schonen sollte.

Nach dem Mittagessen gab es ein sog. „Ideen-Café“. Die Teilnehmer wurden in Kleingruppchen an Tische kommandiert und sollten im Verlaufe von zwei Runden à 30 Minuten Gedanken entwickeln, was man dem neuen Unternehmen mit auf den Weg geben wolle – in inhaltlicher aber auch unternehmenswirtschaftlicher Hinsicht. Die Teilnehmerzahl hatte sich inzwischen reduziert – die meisten Nicht-HSP dürften gegangen sein – so dass sehr konstruktive Gespräche in sehr angenehmer Atmosphäre möglich waren.

Hatte die Eröffnung von Aurum Cordis bisher für mich eher den Charakter eines Pflichttermins aus Repräsentationsgründen gehabt, führte dieser zweite Teil des Tages zu bereichernden und beeindruckenden Erfahrungen, die mir zum Teil bis heute zu denken geben. So entstand meine Wahrnehmung von zwei ‚Fraktionen‘ in der HS-Szene (siehe S. 4) im Verlaufe der ersten Tischrunde, während der ich u.a. mit Jutta Böttcher und Herbert Borstel an einem Tisch saß. Wir kontrastierten grob den kognitiven mit dem ganzheitliche(re)n Zugang zu Hochsensibilität, ja arbeiteten beide im gewissen Sinne heraus, womit wir nebenbei ein Konzept der Aufgabenteilung zwischen IFHS und Angeboten wie Aurum Cordis entwickelten.

Meine zweite Runde leitete eine der charmanten Böttcher-Töchter. Interessant an dieser Stelle weniger die Ergebnisse, da es um wirtschaftliche Fragen ging; erwähnt sei vielmehr ein Mann um die 40 zu meiner Linken, dem erst an jenem Tag, quasi vor kaum zwei Stunden, klar geworden sei, dass er selbst auch möglicherweise hochsensibel ist. Ich fragte nicht, was sein Erscheinen am Morgen erklärte; geblieben war er jedenfalls bis zum Nachmittag, wobei er ein bisschen mitgenommen wirkte. So, als sei gerade irgendetwas mit seinem Selbstverständnis passiert. Ein weiteres Leben verändert?

Gegen vier lieferten wir brav unsere Notizen ab; ein Besprechen der Ergebnisse im Plenum, was eigentlich angekündigt worden war, fiel mit Rücksicht auf das gesunkene allgemeine Energieniveau aus. Auch das wohl eine Verfahrensweise, die man nur in einem HS-Zentrum erlebt. Einige zusammengestellte Gedanken wurden uns später per Post zugeschickt: Erforderlich sei etwa eine klare Definition von HS (unter anderem auch eine Abgrenzung zu „schlechter Erziehung“) ebenso wie interdisziplinäres Arbeiten, Flexibilität bei der Entwicklung konkreter Angebote und starke Öffentlichkeitsarbeit.

Der Einzugsbereich des Buxthuder Unternehmens ist neben dem nördlichen Niedersachsen der Großraum Hamburg bis nach Schleswig Holstein hinein, wobei die Dichte des Expertennetzwerkes auch von der räumlichen Distanz zur Zentrale abhängig sein soll. Mitglieder des IFHS aus der Region erhalten zusammen mit dieser Ausgabe von *Intensity* eine Kleinbroschüre von Aurum Cordis.

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. Die Internetadresse von Aurum Cordis ist <http://aurum-cordis.de/>.

Körperliche Erregung und Emotion – Übertragungen und Fehlattritionen

Von Michael Jack

Im Infotext des IFHS zum Thema Hochsensibilität wird unter anderem die These aufgestellt, nervliche Überstimulation könne zu Angstzuständen führen, wobei konkrete Befürchtungen nur Rationalisierungen eher abstrakter Ängste seien. Befragt man die akademische Psychologie zu der Frage vom Verhältnis zwischen Erregung und Emotion erhält man überraschend viele Antworten, die diese Behauptung begründen können.

Eine der einflussreichsten Theorien zum Verhältnis zwischen von körperlicher Erregung und Gefühlen ist die *Zwei-Faktoren-Theorie der Emotion* von STANLEY SINGER. Seiner Ansicht nach entstehen Emotionen, wie der Name schon sagt, durch zwei Faktoren, die man auch als aufeinanderfolgende Schritte bezeichnen könnte: aus welchen Gründen auch immer, meist wird dies die Reaktion auf einen Reiz aus der Umwelt sein, weist eine Person eine körperliche Erregung auf, für die sie in einem zweiten Schritt eine Erklärung sucht, die dann die Qualität der emotionalen Reaktion bestimmt.

Plastisch ließe sich der Vorgang wie folgt darstellen: Person P begegnet einem Bären, was zu einer physischen Reaktion in Gestalt der Erregung des Organismus von P führt. P stellt fest, dass sie körperlich erregt ist, fragt sich, warum, und kommt nach einer Prüfung der Sachlage zum Ergebnis, dass sie wohl Angst vor dem Bären hat, woraufhin sie auch die entsprechende Emotion empfindet.

Uns interessiert diese Theorie deshalb, weil sie diffuse Ängste einer hochsensiblen Person erklären könnte. Eine HSP ist leicht nervlich-körperlich zu erregen, und wenn sie erregt ist, so die Annahme der *Zwei-Faktoren-Theorie der Emotion*, muss es dafür eine Erklärung geben, und die Kognition sucht sich diese Erklärung eben in besagten ‚ausgedachten‘ Rationalisierungen, die ihrerseits einer objektiven intellektuellen Überprüfung selbstverständlich nicht standhalten. Dieser Vorgang der „Erfindung“ von Emotionen wird als ***Fehlattrition physiologischer Erregung*** bezeichnet.

Der Haken an dieser Geschichte ist, dass nicht klar ist, inwieweit die *Zwei-Faktoren-Theorie der Emotion* tatsächlich stimmt und ob eine *Fehlattrition* der beschriebenen Art überhaupt möglich ist. Da die Theorie von Singer „den einflussreichsten kognitiven Zugang zu den Emotionen“ (REISENZEIN) darstellt, gibt es sehr viele Studien zu diesen Fragen, wobei die Ergebnisse unterschiedlich gesichert sind.

Als bestätigt gilt das Phänomen der *Erregungsübertragung*: Wenn eine Situation A eine bestimmte körperliche Erregung hervorruft und diese Erregung in einer Situation B anhält, wird die emotionale Reaktion auf Situation B verstärkt. Dieses Phänomen mag so manche Schlägerei zwischen Fußballfans erklären: Die durch die Stadionerfahrung hervorgerufene Erregung ist noch nicht abgeklungen, als eine Gruppe von Fans auf Anhänger der gegnerischen Mannschaft trifft. Die sonst leichte Antipathie wird durch die nach wie vor bestehende physische Erregung gesteigert zu echter Aggression.

Zöge man dieses Modell zur Erklärung besonderer Ängste Hochsensibler heran, würde es originär nur eine Verstärkung der Angstempfindung begründen können. Damit wäre die These, dass die konkreten Befürchtungen nur Rationalisierungen sind, fraglich geworden; man müsste sich mithin zu einer nachhaltigen Bekämpfung seiner Ängste doch auf die Suche nach verborgenen psychopathologischen Ursachen machen.

Weniger gesichert ist die Möglichkeit der *Fehlattribution physiologischer Erregung*, also der „Erfindung“ von Gefühlen. Zwar sind auch zu diesem Themenkomplex viele Studien unternommen worden, sie gingen allerdings hauptsächlich von einer etwas anderen Fragestellung aus: Ist es möglich, negative Gefühle dadurch zu bekämpfen, dass man dem/der PatientIn mitteilt, die körperliche Erregung habe nichts mit dem Gefühl zu tun, sondern sei rein ‚anstrengungsbedingt‘? Die Ergebnisse lassen hier den Schluss zu, dass diese bewusst herbeigeführte *Fehlattribution* zu therapeutischen Zwecken tatsächlich möglich ist.

Freilich sagt das nichts darüber aus, inwieweit die physisch erregte HSP zur Erklärung ihrer Erregung Gefühle (unbewusst) ‚herbeierfindet‘. Das wohl klassische Experiment zu dieser Frage (das übrigens der Mann von Elaine Aron mit durchgeführt hat) sieht wie folgt aus. Männliche Probanden überqueren eine gefährlich anmutende Brücke und werden von einer attraktiven Forscherin darum gebeten, eine Geschichte über ein Bild mit einer Frau zu schreiben. Ferner folgt das Angebot, die Forscherin im Falle von Fragen anzurufen, mit Übergabe der Telefonnummer. Die Männer, die die gefährlich anmutende Brücke überquert hatten, schrieben erotischere Geschichten und riefen die Forscherin häufiger an als Probanden, die eine ‚sicherere‘ Brücke überquert bzw. einige Zeit zur Abbau der physiologischen Erregung gehabt hatten. Die Folgerung: die Männer der ersten Gruppe haben zum Teil ihre körperliche Erregung aufgrund der Angstsituation auf der Brücke als Zeichen von Verliebtheit bzw. sexueller Erregung fehlinterpretiert.

Auf den ersten Blick erscheint dieser Schluss nicht zwingend; vielleicht haben wir es auch hier in Wirklichkeit „nur“ mit einer Erregungsübertragung zu tun. Eine andere Beobachtung mag allerdings die These vom ‚Erfinden‘ der Ängste eher stützen: Im IFHS wurde die Frage diskutiert, ob HSPs im Falle der *Fehlattribution* nicht auch (‚falsche‘) positive Emotionen häufiger empfinden müssten. Dagegen (und für die These der ‚erfundenen‘ Ängste) spricht der Befund, dass unerklärliche physische Erregung im Allgemeinen eher negativ empfunden wird, als Zeichen für einen unguuten Zustand, und dass bevorzugt Reize als Erklärung gewählt werden, die diese düstere Interpretation stützen.

Zusammenfassend lässt sich wohl sagen: Es ist sehr wahrscheinlich, dass ein höherer Grad physischer Erregung HSPs aufgrund des Phänomens der *Erregungsübertragung* vorhandene Emotionen intensiver erleben lässt. Wenn es stimmt, dass HSPs häufiger unter Ängsten leiden als nicht-HSPs, ist nicht klar, warum das so ist. Entweder werden die Ängste (unbewusst) zur Erklärung eines als diffus bedrohlich empfundenen unerklärten Erregungszustandes originär generiert, oder vorhandene Ängste (mit im Zweifel pathologischer Ursache) werden nur der Wahrnehmung verstärkt zugeführt.

Quellen:

AKERT, R. M., ARONSON, E., WILSON, T. D., Sozialpsychologie, 4. Auflage, München 2004 (S. 169ff.)

EULER, H. A., MANDL, H., OTTO, J. H., Emotionspsychologie – Ein Handbuch, Weinheim 2000 (S. 107ff.)

MIETZEL, G., Wege in die Psychologie, 13. Auflage, Stuttgart 2006 (S. 383, 422f.)

GERRIG, R. J., ZIMBARDO, P. G., Psychologie, 18. Auflage, München 2008 (S. 461)

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.

ANGEBOTE IN DER WIRKLICHKEIT III

Lokale Kontakte in Deutschland

BaWü *Freiburg i. Breisgau*: Kontaktperson; E-Mail: freiburg@hochsensibel.org. Praxis für Individual Coaching (professionell); <http://www.in-vida.de>. *Reutlingen*: Kontaktperson; E-Mail: reutlingen@hochsensibel.org. *Stuttgart*: Heilpraktiker für Psychotherapie, Seminare, Coaching (professionell); <http://www.hsp-institut.de/>. **Bayern** *Ansbach*: Kontaktperson; Email: ansbach@hochsensibel.org. *Bad Aibling*: Kontaktperson; Email: badaibling@hochsensibel.org. *Erlangen*: Kontaktperson; E-Mail: erlangen@hochsensibel.org. *Herzogenaurach*: Kontaktperson; E-Mail: herzogenaurach@hochsensibel.org. *Kempton (Allgäu)*: Kontaktperson; E-Mail: kempton@hochsensibel.org. *München*: Kontaktperson; E-Mail: muenchen@hochsensibel.org. Kontaktperson; E-Mail: muenchenii@hochsensibel.org. Gesprächskreis; Jeder 2. Donnerstag im Monat im APAKT Ysenburgstr. 7 München-Neuhausen 19:00 Uhr. Unkostenbeitrag 5,- €. Heilpraktikerin (professionell); <http://www.in-sights.de>. *Nürnberg*: Paar- u. Familientherapeutin (professionell); <http://www.sensible-seele.net/>. *Passau*: Kontaktperson; E-Mail: passau@hochsensibel.org. **Berlin** Kontaktperson; E-Mail: berlinII@hochsensibel.org. Kontaktperson; E-Mail: berlinIII@hochsensibel.org. **Brandenburg** *Potsdam*: Psychotherapie (HPG, professionell) für Frauen und Paare; <http://www.angelika-kaddik.de/>. **Hamburg** Kontaktperson; E-Mail: hamburg@hochsensibel.org. siehe auch Niedersachsen/Buxtehude **Hessen** *Kassel*: Kontaktperson; E-Mail: kassel@hochsensibel.org. *Frankfurt a.M.*: Gesprächskreis; E-Mail: dipl-psych-hedi-friedrich@web.de, Tel. 069-5482603. **Niedersachsen** *Buxtehude*: Zentrale Anlaufstelle (professionell); <http://aurum-cordis.de/>. *Oldenburg*: Gesprächskreis; 3. Mittwoch im Monat 18:00 Uhr. Adresse im Rahmen eines obligatorischen Vorgesprächs zu erfragen: Tel. 0441-8007574; <http://www.ichwerdewasichbin.de>. **Nordrhein-Westfalen** *Bochum*: Gesprächskreis; 1. Donnerstag im Monat 19:00 Uhr in der OASE. *Duisburg*: Gesprächskreis; zu erfragen in der Selbsthilfe-Kontaktstelle. *Gladbeck*: Kontaktperson; E-Mail: gladbeck@hochsensibel.org. *Hagen*: Kontaktperson; E-Mail: hagen@hochsensibel.org. *Region Ostwestfalen/Lippe (Bad Oeynhausen)*: Gesprächskreis im Aufbau. Kontaktperson; E-Mail: hochsensible@gmx.de. *Rheinbach (Nähe Bonn)*: Gesprächskreis; <http://www.valentineisch.de>. *Kreis Wesel (Rheinberg)*: Counselor (professionell); <http://www.highsensitive.com/>. **Saarland** *Namborn*: Kontaktperson; E-Mail: namborn@hochsensibel.org. **Sachsen** *Dresden*: Gesprächskreis; E-Mail: dresden@hochsensibel.org. **Sachsen-Anhalt** *Halle (Saale)*: Kontaktperson; E-Mail: halle@hochsensibel.org. **Schleswig-Holstein** *Husum*: Kontaktperson, Gesprächskreis; E-Mail: husum@hochsensibel.org. siehe auch Niedersachsen/Buxtehude.

FEEDBACK

Leserinnenbrief: Englischer Titel

Eine Mitgliederzeitschrift begrüße ich grundsätzlich. Warum trägt sie einen englischen Titel? Sie ist doch kein Import, sondern auf deutsch geschrieben und bleibt in ihrer Verbreitung wohl auch erstmal auf den deutschsprachigen Raum beschränkt. Dient es nicht auch der Reizsenkung, die eigene Sprache zu benutzen und nicht zum Übersetzen zu zwingen? Mir jedenfalls ist die deutsche Sprache vertrauter als die englische. Ich bedaure, daß der Vorstand meine lange bekannte Anregung nicht umgesetzt hat, und plädiere weiter für die Umbenennung.

Sigrid Saxen, Husum

Sigrid Saxen ist freiberufliche Dozentin und arbeitet zur Zeit einen einführenden Fachvortrag zum Thema Hochsensibilität aus. Ihre Webseite findet sich unter <http://sigrid-saxen.de>.

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.