



SAG7 präsentiert: „Hochsensibilität - Die Blume des Lebens“ - der Bericht

SAG7 liegt die Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit sehr am Herzen. In Zeiten wie diesen, wo persönliche Treffen und unmittelbarer Austausch eher rar und von Angst durchflutet sind, braucht es kreative Lösungen, um die Menschen doch zu erreichen.

Nachdem SAG7 durchflutet ist von literarischen und musikalischen Prägnungen, wurde das Projekt einer neuen Literatur geboren. Ein Grundlagenwerk, das in erster Linie für die Selbsthilfegruppen (welche ja das Herzstück von SAG7 sind), jedoch auch für die Angehörigen, Familie, Arbeitgeber, ja, einfach für alle Interessierte, zur täglichen Lektüre werden kann. Ein Werk, das zur wertschätzenden Bewusstwerdung und gesunden Entfaltung der Hochsensibilität dienlich ist. SAG7 stellt sich immer wieder der Frage: Wie kann ein hochsensibler Mensch – kurz: HSM – nüchtern, achtsam und bewusst leben? 12 Schritte zur Mitte! In den 12 Schritten erfolgt diese Möglichkeit. Ein Grundnahrungsmittel für mehr Lebensfreude, wertschätzendes und mitfühlendes Miteinander und mehr Frieden und Liebe kann das Resultat dieser Erfahrung sein. SAG7 ist eine Erweiterung dieser Gruppenform und angelehnt an die Ursprungsform der AA.

So wurde Anfang des Jahres ein vielfältiges Projektteam erstellt, welches sich in Zeiten von Corona erweiterte und schließlich zu der grandiosen Buchvorstellung mit Webinar erwachsen ist. Durch ein vielseitiges Team entstand so erneut ein vielseitiges Programm.

Am Mittwoch, den 16. September 2020, kurz vor 16.00 Uhr, öffnete sich also der virtuelle Raum zur SAG7-Buchpräsentation, und nach und nach füllte sich die Zoom-Location mit interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Kurz nach 16.00 Uhr be-

grüßte die Obfrau von SAG7, Karin Novi, alle Gäste an den Bildschirmen und stellte die sichtbaren Gesichter und deren Aufgaben für heute vor. Nach einer kleinen Vorstellung über SAG7 und dem aufklärenden, ereignissträchtigen gestrigen Gründungstag (15. September 2014 in Tulln) begeisterte sie sich über die heutige Fortsetzung der Feierlichkeiten mit der Buchpräsentation.

Hochkonzentriert und sichtlich freudig angespannt ging es weiter im Programm.

Der Host von der Teamkiste, Michel Luger, stellte sich vor und gab wertvolle technische Anweisungen. Erneut fungierte Michaela Neubauer, Chefredakteurin von *Gesund & Leben*, als Chatbeauftragte und ergänzte seine Ausführungen. Prof. Dr. Martin Aigner, Leiter der Erwachsenenpsychiatrie in Tulln, der mittlerweile schon zum Ur-

gestein der SAG7-Veranstaltungen zählt und beim Publikum als kompetenter Hochsensibilitätsexperte sehr geschätzt und anerkannt ist, erläuterte anfänglich die Entwicklung des Begriffes von Hochsensibilität. Dieser wurde von Aron & Aron 1997 in Amerika geprägt und gelangte nach und nach in unsere Breitengrade. Prof. Dr. Aigner kam über die schon mehrfach in seinen Vorträgen erwähnten Orchideen zur kurzen Aufklärung über die Modelle der Umweltsensibilität. Die anschließende Frageunde startete anfänglich etwas zögerlich und kam dann richtig in Fahrt, so dass die journalistischen Fähigkeiten von Frau Neubauer voll ausgereizt wurden.

Eine Frage zum Umstand der derzeitigen Distanzmaßnahmen beantwortete Prof. Dr. Aigner mit eindringlichem Hinweis, dass soziale Kontakte in der aktuellen Zeit besonders wichtig sind.



Der Begriff „Social Distancing“ für Abstandhalten ist irreführend. Eigentlich handelt es sich um Physical Distancing also körperlicher Abstand, keinesfalls um soziale Distanz, denn wir sind soziale Wesen und brauchen den Kontakt nach außen. Jetzt gilt es halt, Regeln einzuhalten und die Technik zu benutzen, doch für die psychische Gesundheit ist die emotionale Zuwendung überaus wichtig.

Physical Distancing – unbedingt!
Social Distancing – nein!

Das Programm der Veranstaltung war sehr abwechslungsreich, und die Präsentation von Mag. Caroline Makovec fesselte wie schon in der letzten Fachtagung das Publikum, wie im Chat zu verfolgen war. Obwohl schon bekannt, ist so eine Vorführung ähnlich geprägt wie das mehrmalige Lesen eines guten Buches. Sind doch die wahr-



nehmenden Worte und die entstehenden Bilder im eigenen Kopf jedes Mal wieder verschieden. Hochsensible Menschen fühlen sich häufig verkehrt, weil anscheinend alle anderen Menschen andere Maßstäbe dafür haben, was „gesund“ und „richtig“ ist.

Viele der Zuschauerinnen und Zuschauer fanden sich in den Ausführungen wieder und waren sehr dankbar für die guten Tipps, die sie miteinfließen ließ. Vor allem der Vergleich eines Tausendfüßlers, der seine zarten vielen Füßchen auch ständig ausgestreckt hat und viel wahrnimmt, verhält es sich bei den Vielfühlern der HSM ja ähnlich. Ständig die Fühler im Außen und somit durchtränkt mit Emotionen und



Gefühlen. Doch bei achtsamer Bewusstwerdung ist zu erkennen, dass es sich um die eigenen Füßchen (Fühler) handelt und sie zu einem selber gehören und somit die Außenreize im Außen bleiben dürfen. Sehr wohltuend ist weiter die Aussage, der Stimme des Herzens zu folgen.

Solche gefühlvollen Anregungen sind Balsam für die Seele der Hochsensiblen. Das Wissen, mit einer genetischen Anlage ausgestattet zu sein, die laut verschiedenster Studien eben nur ca. 25 % haben, trägt schon den ersten wesentlichen Teil zum Senken des Leidensdrucks bei.

Beide Vortragende sind für die gemeinnützige Selbsthilfe- und Patientenorganisation eine unbeschreiblich wertvolle Bereicherung. Und an dieser Stelle sei ein großes Lob für diesen Einsatz und die großartige Unterstützung, die da geleistet wird, ausgesprochen. Ein riesiges Dankeschön an Mag. Caroline Makovec und Prof. Dr. Aigner.

Weitere Chatfragen erledigte Frau Neubauer in bereits gewohnter Manier mit Gelassenheit und Bravour. Ihr Gespür, welche Fragen wie gestellt werden, ist einfach grandios und so schafft sie es, die Mehrheit der Fragen einzubringen und abzuarbeiten. Auch im Chatraum selber bewegten sich Fragesteller und Beantworter, und so darf wertschätzend erneut bewusst erkannt werden: Das Herzensthema von SAG7

ist ein sehr interessantes und möchte Aufmerksamkeit erlangen.

So jagte ein Highlight das nächste. Und dennoch war der Plan: Das Beste kommt zum Schluss.

Voller gerührter Dankbarkeit und mit offensichtlich fehlenden Worten, kündigte Obfrau Karin Novi, die auch als Moderatorin die Veranstaltung begleitete, die Lesung von Barbara Kaudelka an. Nach monatelanger Projektarbeit war nun endlich das Ergebnis für die Öffentlichkeit freigegeben.

Es ist ein großer Segen, wenn so ein grandioses Werk in einer Gemeinschaft entstehen kann. Begleitet von einem vielschichtigen Team, in dem jeder seine Fähigkeiten einbringen kann und nur genau dadurch die verschiedensten Aufgaben erledigt werden können. Nur gemeinsam kann so eine Botschaft in Worte gefasst werden und als gedrucktes Werk in die Welt kommen und die Bewusstwerdung durchdringen. Diese Blume der Freiheit öffnet friedliche Räume!

Der gefühlvollen, menschlichen Darbietung der Lesung von Barbara Kaudelka bedarf es keiner weiteren Ausführung mehr.

Das wertschätzende und positive Feedback im Chat gibt Kraft und Hoffnung und nährt die Motivation für weitere Veranstaltungen.

SAG7 sagt Danke! Bewusste 24 Stunden, kommt wieder, es wirkt!