

UNTER DIE HAUT

Ein Leben mit Hochsensibilität



»Sometimes there's so much beauty in the world,

I feel like I can't take it, and my heart is

just going to cave in.« – American Beauty

Es ist eine sternenklare Sommernacht.

Du stehst mitten in einer Menschenmenge.

Das Feuerwerk am Himmel ist atemberaubend. Es ist faszinierend, wie scheinbar unsichtbare Geschosse in die Luft gelangen und sich bunte Lichter wie in einer Symphonie zu prachtvollen Formen entzünden.

Es ist der Augenblick, der die unterschiedlichsten Gedanken und Emotionen zu Tage bringt: Schönheit, Dankbarkeit und Magie.

Ein Feuerwerk ist wunderschön. Wenn man mit hochsensiblen Personen spricht, bekommt man allerdings einen anderen Blick auf einen solchen Moment.

～ In einem immer schneller werdenden Alltag bedeuten viele Faktoren Stress: Der Balance-Akt zwischen Job und Familie, das Organisieren diverser Termine und die Tatsache, dass das Wochenende seit langem nicht mehr nur Freizeit bedeutet.

Einige von uns reagieren sensibler als andere in bestimmten Situationen – sie sind wesentlich schneller gereizt und brauchen mehr Ruhe. Während sich jemand mit einer hohen Belastbarkeitsgrenze vor der täglichen Bahnfahrt zur Arbeit höchstens fragt, ob er im vollen Zug noch einen Sitzplatz ergattern kann, fühlt sich eine hochsensible Person überfordert mit der Gesamtsituation. Die unterschiedlichen Reize, die auf jeden Menschen einströmen, sind für Hochsensible nur schwer zu ertragen: Die Lautstärke des Zuges, Bilder, die vorbeirauschen, Sitzpartner, die sich unterhalten, Kinder, die schreien, und Gerüche werden um ein Vielfaches intensiver wahrgenommen als bei Normalsensiblen. Das kann so weit reichen, dass Geräusche oder Berührungen – sogar Farben – als schmerzhaft empfunden werden. Die Vielzahl der Eindrücke überflutet sie.

*Es ist wie ein Feuerwerk,
das in ihrem Kopf explodiert.*

Seit 1971 wird SPS (sensory-processing-sensitivity) wissenschaftlich untersucht. Ab den 1990ern widmet sich die selbst hochsensible, amerikanische Psychologin Elaine Aron dieser Besonderheit und wird zur Expertin auf dem entstehenden Fachgebiet. Sie kann die bisher größte empirische Studie durchführen. An diversen amerikanischen Universitäten nehmen vor allem Psychologie-Studenten, die sich als besonders sensibel, reizbar und introvertiert erachten, an ausgeschriebenen Umfragen teil. Insgesamt gibt es sieben Studien, nach denen der Fragebogen immer wieder präzisiert und überarbeitet wird. Es nehmen 1342 Befragte teil. Seit mehr als 20 Jahren behandelt Elaine Aron Betroffene und

veröffentlicht mehrere Bücher. Ihrer Erkenntnis nach sind etwa 15 – 20 % der Weltbevölkerung hochsensibel. Für Elaine Aron sind hochsensible oder auch hypersensible Menschen mit einer besonderen Gabe ausgestattet: Auf der einen Seite sind sie nicht so belastbar wie andere, da sie schnell von Eindrücken erschöpft sind, auf der anderen Seite sind sie wesentlich empfindsamer als Normalsensible – sie können sich nicht nur gut in ihre Gegenüber hineinversetzen, sie lassen sich sogar von den Gefühlen anderer anstecken, haben eine hohe Beobachtungsgabe und sind fantasievoll, kreativ und leidenschaftlich.

»Hochsensibilität kann sehr unterschiedliche Ausprägungen annehmen«, erklärt die Berliner Diplom-Psychologin Hedda Rühle, die sich ebenfalls seit mehreren Jahren mit dem Phänomen beschäftigt und Betroffene in ihrer Praxis betreut. »Der eine reagiert sehr sensibel auf Gerüche – könnte beispielsweise Parfümeur werden. Andere sind empfindsam für akustische Reize. Gerade unter den Musikern gibt es viele Hochsensible. Zudem sind einige in der Lage, tief auf feine Nuancen in zwischenmenschlichen Beziehungen zu reagieren. Ich bilde auch Therapeuten aus, da sind vor allem die Hochsensiblen sehr begabt.«



Hedda Rühle (geb. 1961) ist Diplom-Psychologin und leitet eine Gemeinschaftspraxis mit ihrem Mann in Berlin. Seit 1995 ist Hedda Rühle Lehrende für Pflegeberufe und Dozentin in dem Ausbildungsgang »Psychologischer Berater und Psychotherapie« an der deutschen Paracelsus-Schule in Berlin. Vergangenes Jahr erscheint das Buch »Dr. Psych's Psychopathologie, Klinische Psychologie und Psychotherapie«, das sie zusammen mit Dr. Sandra Maxeiner veröffentlicht.





DAS INTENSIV ERLEBEN

Wie kommt es, dass manche Menschen so extrem auf Reize und Gefühle reagieren? In unserem Gehirn werden mithilfe von verschiedenen Hirnzentren, täglich Millionen von Reizen an diversen Stationen geordnet, gelagert, gelöscht, weitergeleitet, aber vor allem gefiltert. Diese Maßnahme geschieht aus Schutz vor Reizüberflutung im klassischen Sinne: Damit die Informationsflut das Nervensystem nicht heillos überfordert, müssen Eindrücke selektiert werden. Dabei filtert unser Gehirn Sequenzen nach Priorität. Evolutionsbedingt werden überlebenswichtige Reize – jene, die Gefahr signalisieren – bevorzugt, da sie einer schnellen Reaktion bedürfen. Andere Sequenzen werden gar nicht durchgelassen wie zum Beispiel die Infrarot- und Ultraviolettstrahlung, da sie für uns keine Bedeutung hat.

»Bei Hochsensiblen funktionieren die Reizfilter unzureichend. Eine ganz bekannte These dazu ist, dass es Probleme mit dem Thalamus gibt – das ist der größte Teil des Zwischenhirns, der Reize im Gehirn nicht nur filtert, sondern auch priorisiert«, erklärt Rühle. »Den Thalamus kann man sich vorstellen wie einen Vorzimmerassistenten des Chefs der Großhirnrinde, der die Aufgabe hat, die Post zu sortieren. Wenn es gut läuft, kommen die ganzen Reize an und werden von dem Assistenten in verschiedene Stapel sortiert: Dinge, die heute erledigt werden müssen, Dinge, die nicht ganz so wichtig sind, und Werbung, die in den Papierkorb kommt. Forscher gehen davon aus, dass bei Hochsensiblen der Vorzimmerassistent nicht gut arbeitet. Das heißt praktisch: Wenn die Post ankommt, sitzt er da und denkt sich freudig: ›Oh, so viel? Super, das bringe ich jetzt alles sofort dem Chef.« Der Chef – die Großhirnrinde – ist schockiert, möchte alles sortieren, fühlt sich überfordert, weil er die Aufgabe gar nicht alleine schafft und Ruhe braucht.«

Nicht jeder, der in der heutigen Informationsgesellschaft Erschöpfung empfindet, oft Ruhe braucht oder eine niedrige Reizschwelle hat, ist hochsensibel.

Um der Sache etwas näherzukommen, hat die amerikanische Psychologin Elaine Aron einen umfassenden Fragenkatalog entwickelt, der eine mögliche Tendenz zu Hochsensibilität aufdecken soll. In Deutschland ist der Fragebogen von Matthias Wiese bekannter, der aus diversen Fragebögen mehrerer Experten zusammengestellt wurde. In diesem Test werden 30 Fragen gestellt, die eine Tendenz zu Hypersensibilität offenbaren. Auch Diplom-Psychologin Hedda Rühle arbeitet in ihrer Praxis mit diesem Test. Sie macht allerdings darauf aufmerksam, dass die Beantwortung der Fragen subjektiv und es umso wichtiger ist, zusätzlich differenzierte Fragen zu stellen – wenn Menschen musikalisch empfindsam sind, können sie beispielsweise

bestimmte Töne oder Klänge eines Stückes wahrnehmen, die einem Normalsensiblen beim ersten Hören gar nicht aufgefallen wären. Zuletzt ist auch eine gründliche Anamnese essenziell. Hier stellt der Therapeut dem Betroffenen vertiefende Fragen, um die Vorgeschichte der Symptomatik zu beleuchten. »Bei Hypersensiblen treten Anzeichen immer schon in der Schule oder im Kindergarten ans Tageslicht. Hochsensible Kinder hören mehr, sind gefühlsbetonter und weinen schneller. Solche Verhaltensweisen werden oftmals als Schüchternheit oder Introvertiertheit fehlgedeutet. Hochsensibilität ist keine Krankheit, kann aber durch die dadurch entstehende Belastung zu Angststörungen und Depressionen führen«, macht die Diplom-Psychologin deutlich.

In vielen Fällen wird Hypersensibilität auch mit ADS (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom) und dem begriffsverwandten ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom) verwechselt, obwohl es eindeutige Unterschiede zwischen diesen drei Erscheinungen gibt. Diesbezüglich erläutert Hedda Rühle: »Neben der Gemeinsamkeit, dass bei allen drei Besonderheiten zu viele Reize ankommen und es Probleme bei der Sortierung gibt, liegt ein wesentlicher Unterschied darin, dass Hochsensible Reize zudem intensiver wahrnehmen. Das setzt ein anderes inneres Erleben voraus. Nun muss man zwischen den Syndromen ADHS und ADS unterscheiden. Ein weiterer Unterschied bei ADHS ist die Tatsache, dass

ADHS-ler die Reize kompensieren, indem sie nach außen reagieren und impulsiv handeln. Hypersensible hingegen ziehen sich nach innen zurück. Wenn sie überlastet sind, brauchen sie Ruhe. Bei ADS-lern ist es etwas anderes: Das sind Träumer. Sie sitzen in der Schule in der letzten Reihe und schalten einfach ab, wenn eine zu große Anzahl an Reizen auf sie einströmen. Sie können sich in ihre eigene Gedankenwelt verlieren und alles andere ausblenden. Hochsensible wiederum können ihre Außenwelt nicht ausknippen. Wenn es ihnen zu viel wird, ergreifen sie die Flucht.« 

Für Psychologen und Mediziner ist Hochsensibilität zwar nicht unbekannt, aber weitestgehend unerforscht und noch nicht wissenschaftlich anerkannt. Die Forschung steht ganz am Anfang und braucht noch viel Zeit, bis genügend Studien und Untersuchungen gemacht wurden, um SPS als Persönlichkeitsmerkmal zu emanzipieren. Des Weiteren behaupten Mediziner und Psychologen mit einer kritischen Haltung, dass Hochsensibilität nur eine Form von Angststörung, Depression oder Introvertiertheit sei.

In den letzten Jahren wurde umfassender an dem Phänomen geforscht. »2011 untersuchten chinesische Forscher 480 Studenten und haben bei den Personen, die Hochsensibilitäts-Eigenschaften hatten, auf sieben Genen zehn spezifische Veränderungen gefunden. Die Gene waren jeweils für den Dopamin-Stoffwechsel zuständig«, erläutert Hedda Rühle. Dieser Neurotransmitter sorgt für die Steuerung sowohl körperlicher als auch geistiger Bewegung und ist zum Beispiel für psychischen Antrieb, Wohlbefinden, Lebensfreude, Mut, Konzentration und Vergnügen verantwortlich. »Im gleichen Jahr haben dänische Forscher Auffälligkeiten bei einem Serotonin-transporter, der unter anderem für Glücksgefühle zuständig ist, entdeckt. Ein Stück weit konnte man auch in der Magnet-Resonanz-Tomografie (der sogenannten Röhre) etwas herausfinden: Bei Hochsensiblen lässt sich in bestimmten Situationen mehr Gehirnaktivität beobachten als bei Normalsensiblen. Da hat es mehr gefunkt. Aus meiner zwanzigjährigen Erfahrung kann ich sagen: Wir brauchen mehr Forschungsprojekte – vor allem von Universitäten«, stellt Hedda Rühle fest.

»Desensibilisieren lässt sich Hochsensibilität nicht«, erläutert Rühle.

»Das wäre schön, aber Hochsensibilität ist ein Persönlichkeitsmerkmal und nicht wegzuthrapieren. Leider ist es für Betroffene nach zehn Jahren immer noch unerträglich Bahn zu fahren. Entlastend ist für viele mein Rat, das Bahnfahren einfach aufzuhören. Ich bitte meine Patienten immer, sich ein Fahrrad zu kaufen und sich die stressige Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu ersparen. Das wirkt oft Wunder.«

Auch wenn sich ein solcher Rat nicht immer umsetzen lässt, ist es für Hochsensible wichtig, möglichst viele der – für sie – stressigen Situationen zu vermeiden. Entspannungs- und Atemübungen bilden eine wichtige Konstante als Ausgleich zu stressigen Situationen. Autogenes Training oder Yoga sind ebenfalls nützliche Maßnahmen zur Entlastung. Hochsensibilität tritt in unterschiedlichen Intensitäten auf. Bei extrem hypersensiblen Menschen werden normale Alltagssituationen unerträglich und sie müssen lernen, sich einen fast reizfreien Lebensraum zu schaffen, viel zu reflektieren und sich in ihre Gedankenwelt zurückziehen. Im Internet und sogar auf Facebook gibt es außerdem Foren und Online-Selbsthilfegruppen für Betroffene. Auf solchen Seiten wird zudem auf Hochsensiblen-Stammtische verwiesen, die mittlerweile deutschlandweit organisiert werden.

Hochsensibilität ist eine komplexe Persönlichkeitseigenschaft. Es ist wichtig, dass Betroffene wissen, wie sie mit dieser Besonderheit umgehen sollen und die positiven Seiten dieses Persönlichkeitsmerkmals entdecken. Mit der Zeit wird über dieses Thema hoffentlich intensiver berichtet werden, sodass mehr Menschen erfahren, was das Leben mit Hochsensibilität bedeutet. —



Laura Pier ist nicht hochsensibel, sagt Gehörn anstattt Gehirn und ist für Weltfrieden.

DIE OASE IN DIR