

Hochsensibilität und soziale Ängste

Kann das eine zum anderen führen?

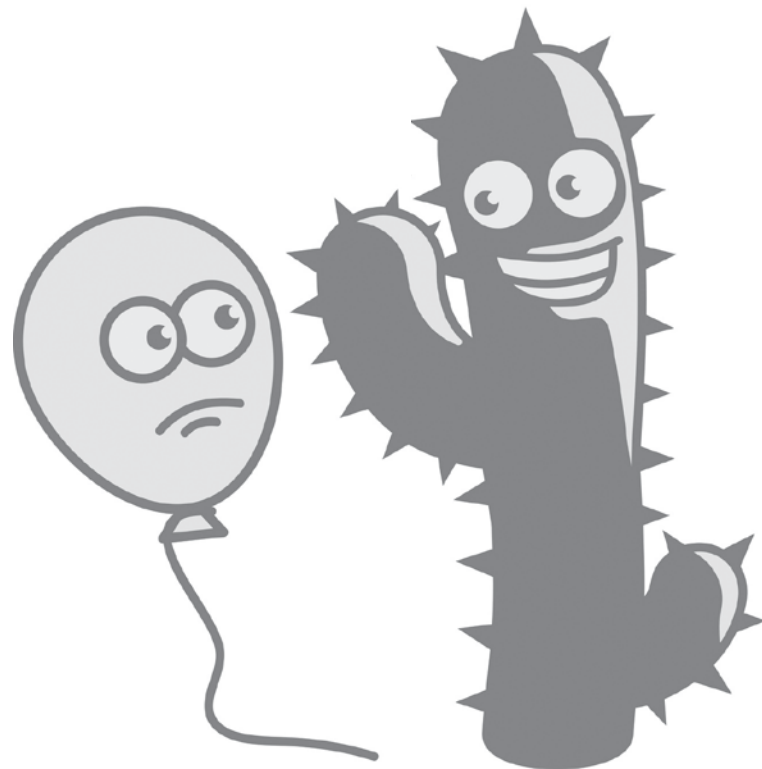
Gibt es eine Wechselwirkung zwischen Hochsensibilität und sozialen Ängsten? Eine Auswertung des aktuellen Stands der Forschung zeigt, dass die bisherigen Ergebnisse in diese Richtung weisen. Allerdings steht die Wissenschaft hier noch am Anfang. Zudem beschäftigt sie sich bislang kaum mit den positiven Aspekten der Hochsensibilität.

Von Erik Wunderlich

Hochsensibilität (HS) kann definiert werden als „Temperamenteigenschaft, die durch erhöhte Empfindlichkeit für subtile Reize, Neigung zu Übererregung, vorsichtiges Verhalten bei neuen Reizen und verstärkte Reflexion von Erlebtem gekennzeichnet ist“. Das bedeutet, dass hochsensible Menschen von Geburt an und lebenslang über eine niedrigere Wahrnehmungsschwelle verfügen als Nicht-Hochsensible und dadurch mehr Reize aller Art in ihr System aufnehmen, das dementsprechend mehr Aufwand betreiben muss, um sie zu verarbeiten.

Dazu gehören auch die mit komplexesten Reize, die es überhaupt gibt: sogenannte „soziale Reize“. Unterhält man sich beispielsweise mit jemandem, nimmt das Gehirn potentiell gleichzeitig so unterschiedliche Dinge wahr wie äußere Erscheinung, Geruch, Körperhaltung, Gestik, Mimik, Sprache und Klang der Stimme des Gegenübers. Dies liefert wiederum Informationen über seine Stimmung, sein körperliches Befinden und seine Gefühle zu anderen Menschen, inklusive zu einem selbst. Noch komplexer wird das Ganze, wenn man sich einer/m Fremden oder einer ungewohnten Situation gegenüber sieht, wenn man sich in einer Gruppe bewegt oder wenn es sich um eine Situation handelt, die eine bedeutsame Beurteilung durch andere beinhaltet. Das können ein Bewerbungsgespräch oder ein Vortrag sein, aber auch das erste Date mit einer/m potentiellen PartnerIn.

Welche Folgen hat das nun für Hochsensible, die auch solche sozialen Reize tendentiell vermehrt und intensiver wahrnehmen als Nicht-Hochsensible? Das kann ganz unterschiedlich sein, je nach Situation, Stimmung, Persönlichkeit und Erfahrungen der jeweiligen Person. Viele Betroffene berichten über ein intensives, genussvolles Vertiefen in Begegnungen mit einem anderen Menschen, solange sie sich voll und ganz auf ihn konzentrieren können, oder



über ein feines Gespür für Stimmungen, Bedürfnisse und unausgesprochene Konflikte anderer, die diesen vielleicht gar nicht bewusst sind. Andererseits kommt es vor, dass Hochsensible sich von den vielen sensorischen Informationen, die z.B. auf einer Party auf sie einströmen, überlastet fühlen und sich zurückziehen, um eine weitere Aufnahme von Reizen zu verhindern und die bereits aufgenommenen verarbeiten zu können. Oder sie vermeiden es von vornherein, z.B. Kontakt zu Fremden aufzubauen, um gar nicht erst in den äußerst unangenehmen Zustand einer Übererregung, oft Reizüberflutung genannt, zu geraten. So entziehen sie sich auch möglichen aversiven Reizen wie Kritik, Ablehnung und Demütigung.

DER AUTOR

Erik Wunderlich

ist Psychologe, Autor und Singer-Songwriter, er lebt in Berlin.

Seitdem ihm 2009 seine eigene Hochsensibilität bewusst wurde, beschäftigt er sich intensiv mit dem Thema, u.a. in seiner Bachelorarbeit „Hochsensibilität und soziale Ängste – ein integratives Entwicklungspfadmodell“, mit der er 2011 sein Psychologie-Studium an der Freien Universität Berlin abgeschlossen hat. Darin findet sich u.a. ein Überblick über den aktuellen Stand der Forschung, inkl. der wissenschaftlichen Messung von HS anhand der HSP-Skala:

www.sensibel-beraten.de/extras

Seine Lieder, die er unter dem Künstlernamen „Kap Alame“ veröffentlicht, stellen für ihn eine Möglichkeit dar, seine hochsensible Veranlagung auszuleben und zur Entfaltung zu bringen:

www.soundcloud.com/kap-alame



Foto: privat

Inwiefern eine niedrigere Wahrnehmungsschwelle und die Neigung zu Übererregung tatsächlich das Risiko erhöhen können, soziale Ängste zu entwickeln, soll anhand eines fiktiven Beispiels illustriert werden:

Jan hält zum ersten Mal vor der Klasse ein Referat. Er ist aufgeregt, denn die Augen aller MitschülerInnen und der Lehrerin sind auf ihn gerichtet, jeweils mit einem ganz eigenen Gesichtsausdruck. Er spürt ein flaes Gefühl im Bauch, das ihn verunsichert, und er merkt, wie er errötet und seine Stimme seltsam klingt. All diese Eindrücke bringen ihn so durcheinander, dass er sich nur noch schlecht konzentrieren kann und wiederholt den Faden verliert. Drei Monate später steht das nächste Referat an, und sofort sind Jan die Schwierigkeiten beim letzten Mal präsent. Er ist so aufgeregt, dass er auch noch anfängt zu schwitzen und zu zittern. Das ist ihm sehr peinlich, und er deutet die Gesichtsausdrücke seiner MitschülerInnen als Irritation oder Belustigung. Bald steht er derart neben sich, dass er das Gefühl hat, keinen vernünftigen Satz mehr zustande zu bringen, und tatsächlich bekommt er für das Referat nur eine 3+. Von da an versucht er, Situationen, in denen er im Mittelpunkt steht, so gut es geht zu vermeiden.

Ob solch ein Mechanismus aber zu chronischer Angst vor Versagen in sozialen Situationen führt, die sich bis ins Erwachsenenalter fortsetzt, hängt auch von externen Faktoren ab. In Jans Fall hat das Verhalten von Bezugspersonen entscheidenden Einfluss: Wenn er dank einer sicheren Bindung zur Lehrerin, aber v.a. zu seinen Eltern, mit ihnen über seine Schwierigkeiten reden kann, und wenn diese ihm helfen damit umzugehen, verringern sich seine anfänglichen Ängste vielleicht bald wieder. Bei einer

Definition und Abgrenzung der

verschiedenen Formen sozialer Ängste

Alle Formen sozialer Ängste äußern sich in „Angst vor Situationen, in denen man mit unvertrauten Menschen oder Prüfung durch Andere konfrontiert ist“. Schüchternheit wird als nicht-krankhafte Ausprägung betrachtet, **Soziale Phobie** hingegen als mit starkem Leidensdruck einhergehende psychische Störung. Die **ängstlich-vermeidende Persönlichkeitsstörung** gilt als die schwerste Form sozialer Ängste und ist verbunden mit ausgeprägter sozialer Vermeidung, Isolation und Rückzug.

Auch Menschen, die unter sozialen Ängsten von Schüchternheit über Soziale Phobie bis hin zur ängstlich-vermeidenden Persönlichkeitsstörung leiden, verfügen über eine erhöhte Sensibilität für potentiell bedrohliche soziale Reize, die sogenannte „Zurückweisungsempfindlichkeit“. Außerdem neigen sie zu dem oben beschriebenen sozialen Vermeidungsverhalten, das eine kurzfristig effektive Strategie zum Vermeiden von Angstzuständen darstellt. Langfristig verhindert es aber, dass sie sich in ausreichendem Maß sozialen Reizen aussetzen, um sich an sie gewöhnen und korrigierende, heilsame Erfahrungen machen zu können. Aufgrund dieser beiden Gemeinsamkeiten liegt es auf der Hand, Verbindungen zwischen sozialen Ängsten und HS zu vermuten. Allerdings sollte zuerst eine sorgfältige Abgrenzung vorgenommen werden: HS ist von Geburt an lebenslang stabil und betrifft Reize aller Art, wohingegen Zurückweisungsempfindlichkeit durch Traumatisierung oder wiederholte Erfahrung von Zurückweisung erworben sein kann und nur Reize betrifft, die damit in Verbindung stehen. Außerdem darf der Zustand der Übererregung, in den Hochsensible in sozialen, aber auch in anderen Situationen geraten können, nicht einfach mit Angst gleichgesetzt werden, wie es Betroffenen selbst mitunter leicht passieren kann.

Hochsensibilität und Angst

unsicheren Bindung und mangelnder Fürsorge drohen sie sich dagegen immer weiter zu verfestigen. Auch ein überbehütender Erziehungsstil ist hier problematisch, da er erstens Jans Sensibilität für potentielle Demütigung noch verstärken kann, und zweitens die Vermeidung von schwierigen sozialen Situationen unterstützt.

Was können nun Betroffene aus dem hier veranschaulichten aktuellen Stand der Forschung für sich folgern? Menschen, die unter sozialen Ängsten leiden und vermuten, dass sie außerdem hochsensibel sind, sollten dem weiter nachgehen, z.B. anhand von Fachbüchern und Online-Tests (siehe Kasten). Außerdem sollten sie, falls sie in therapeutischer Behandlung sind, ihre HS dort thematisieren. Es kann nämlich einen gewaltigen Unterschied machen, ob z.B. zögerliche Annäherung bis hin zu sozialer Vermeidung als ein behandlungsbedürftiges Symptom sozialer Ängste betrachtet wird, als ein in Maßen gesunder Aspekt einer an sich neutralen Temperamenteigenschaft (HS), oder sogar als beides zugleich. Jedenfalls sollte unbedingt von einer unnötigen Pathologisierung abgesehen werden, denn dadurch kann die Angst vor negativer Bewertung und Ablehnung noch verstärkt werden. Ohnehin steht HS, insbesondere was Männer betrifft, nicht unbedingt mit dem Persönlichkeitsideal westlicher Kulturen in Einklang, und damit auch nicht mit den Erwartungshaltungen wichtiger Bezugspersonen. Gerade bei Hochsensiblen, die solche oft subtilen Wertungen ja verstärkt wahrnehmen, kann das zu Scham und vermindertem Selbstbewusstsein führen; dies sind wiederum Merkmale sozialer Ängste. Deshalb können sich Hochsensible, egal ob mit oder ohne soziale Ängste, wohl gar nicht oft genug die vielen positiven Aspekte ihrer Temperamenteigenschaft vor Augen führen – sozusagen die andere Seite derselben Medaille: Dazu können z.B. eine erhöhte Empfänglichkeit für positive soziale Reize wie Ermutigung, Akzeptanz und Freude gehören, ein Gespür für zwischenmenschliche Feinheiten oder eine besonders ausgeprägte Fähigkeit zur Empathie.

Wer einen Selbsttest zur Hochsensibilität machen möchte, wird z.B. fündig auf

► www.zartbesaitet.net

(siehe unter „HSP-Test“):

Dieser Test hat (wie alle Online-Tests) keine wissenschaftliche Aussagekraft, kann zur Selbsteinschätzung und Orientierung aber sehr hilfreich sein. Er entspricht mit kleinen Abweichungen der englischsprachigen HSP-Skala, dem bisher einzigen wissenschaftlich geprüften HS-Test:

► www.hsperson.com

(siehe unter „Self-Tests“)

Um wissenschaftlich verwertbare Ergebnisse zu erhalten, muss dieser Test aber von PsychologInnen durchgeführt werden.

Wer fachliche Beratung und/oder Gleichgesinnte (v.a. auch Selbsthilfegruppen) sucht, kann sich z.B. umsehen auf

► www.hochsensibel.org

(siehe unter „Kontakte vor Ort“)

... und hier gibt es sogar eine Partner- und Freundschaftssuche auch speziell für Hochsensible:

► www.gleichklang.de

Sylvia Harke:
Hochsensibel – Was tun?
Der innere Kompass zu
Wohlbefinden und Glück.
Verlag Via Nova, 2014,
ISBN: 978-3-86616-281-5,
19,95 Euro

Dieses Praxisbuch ist konzipiert für Menschen, die herausfinden möchten, ob sie hochsensibel sind und wie sie damit besser umgehen können.



Elaine N. Aron:
Sind Sie hochsensibel?
Ein praktisches Handbuch
für hochsensible Menschen.
Das Arbeitsbuch.
mvg verlag, 2014,
ISBN: 978-3-86882-507-7,
17,99 Euro

Nach Arons Klassiker „Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen“ dient dieses speziell für Hochsensible geschriebene Arbeitsbuch dazu, mit Hilfe zahlreicher Tests, Übungen und Aufgaben den Umgang mit herausfordernden Situationen zu trainieren.

