

SCHMERZ: WEHLEIDIG ODER HOCHSENSIBEL?



Typische Merkmale hochsensibler Menschen



...meiden grelles Licht und grelle Farben

...sind lichtempfindlich

...registrieren kleinste visuelle Impulse



...meiden Lärm

...empfinden Hintergrundgeräusche als störend

...haben ein feines Gespür für Rhythmik und Musik



...haben einen feinen Geruchssinn

...lehnen Parfüm ab

...sind durch unangenehme Düfte stark beeinträchtigt



...lehnen Nahrung bestimmter Konsistenz ab

...wollen Lebensmittel getrennt verzehren

...meiden starke Gewürze

...würgen bei bestimmten Lebensmitteln

...sind eher mäkelig



...lehnen kratzige oder enge Kleidung ab

...empfinden Etiketten in der Kleidung als störend

...sind schmerz-, wärme- und kälteempfindlich

...zeigen Widerstand beim Schneiden von Nägeln und Haaren



...sind fantasievoll, redselig und sprachgewandt

...träumen intensiv

...bekommen impulsive Gefühls- / Wutausbrüche

...sind sehr einfühlsam

...bauen wenige, aber tiefe Freundschaften auf

...kann Gefühle schon früh differenziert benennen

...fallen Trennung und Veränderung schwer

Sensory Processing Sensitivity (Aron)



RESILIENZ



RESONANZ



**SENSIBLE
REIZÜBER-
FLUTUNG**

1. Definitionen von Schmerz

- Schmerz ist ein unangenehmes Sinnes- oder Gefühlserlebnis, das mit tatsächlicher oder potentieller Gewebeschädigung im Nervensystem einhergeht (IASP - International Association for the Study of Pain).
- Schmerz ist ein subjektives, individuelles Erleben, das in Abhängigkeit steht mit der sozialen Einbettung eines Menschen. Jedem Schmerzgeschehen liegt eine Schmerzgeschichte zugrunde, die es individuell zu entdecken gilt (T. Weber 2016).
- Aus psychologischer Sicht ist Schmerz eines der Werkzeuge des Körpers, um Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen und uns zu sagen, dass wir anhalten und uns bewusst machen müssen, dass wir etwas in unserem Leben, unserer Wahrnehmung und Beurteilung der Umwelt verändern sollten. Schmerz bringt uns umgehend in direkten Kontakt mit unserem Körper und zwingt uns zu spüren, was dort vor sich geht. In gewisser Hinsicht ist er positiv, da er uns eben erlaubt, diesen Kontakt zu uns selbst herzustellen und er unser Bewusstsein weckt.

- Schmerz zeigt sich auf 3 Ebenen (Söllner, 2000):
- sensorisch - physische Schmerzwahrnehmung
 - emotional - der “Aua” Charakter von Schmerz
 - kognitiv - individuelle Schmerzbewertung

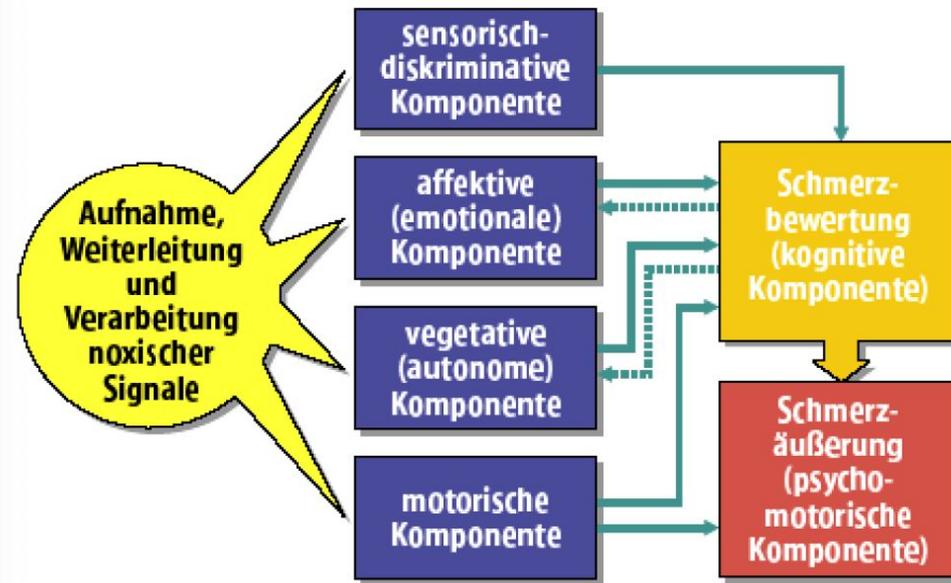


Abb. 1: Das Zusammenspiel der einzelnen Schmerzkomponenten und deren Auswirkungen auf die Schmerzbewertung (nach Gllaci und Pilger, 2005)

2. HSP-Typen

- Sensorisch sensible Menschen haben besonders feine Sinneswahrnehmungen: Geräusche, Gerüche, Licht und Farben wirken auf sie besonders stark.
- Emotional sensible Menschen nehmen besonders die Feinheiten in zwischenmenschlichen Bereichen auf. Sie sind mitfühlend, hilfsbereit, empathisch, oft besonders genaue Zuhörer mit starker Intuition.
- Kognitiv sensible Menschen haben ein starkes ‚Gefühl‘ für Logik, für ‚Wahr oder Falsch‘, und denken in sehr komplexen Zusammenhängen.



Viele hochsensible Menschen sind in zwei oder in allen Bereichen sensibel, haben aber meist einen Schwerpunkt in einem der Bereiche (spüren, fühlen, denken).

Besondere Feinfühligkeit

- hohe Sensibilität und Empfindsamkeit allen Lebewesen, Beziehungen und Verbindungen, Dingen, Situationen, Entwicklungen gegenüber
- Sinn für Ganzheitlichkeit, Stimmigkeit und Ethik
- HSP erspüren leicht Atmosphärisches, (Miss-)Stimmungen, Unstimmigkeiten, problematische Entwicklungen
- gute Menschenkenntnis

😬 dennoch Subjektivität der eigenen Einschätzung (durch Prägungen,...)
nicht vergessen, sonst kann es zu Verzerrungen und Fehldeutungen kommen



Intensive Wahrnehmungsleistung

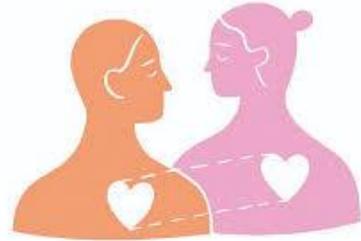
- HSP hören, sehen, riechen, schmecken, fühlen bereits etwas, wenn für die meisten anderen die Wahrnehmungsschwelle noch gar nicht überschritten ist
- frühzeitiges Wahrnehmen von Gelegenheiten und Gefahren
- gute Beobachtungsgabe, achtsames Beachten von Details
- Streben nach Vollkommenheit
- Aufgaben bei denen es auf Feinheit, Genauigkeit, Qualität ankommt liegen HSPs

😓 Gefahr der Übererregung durch Reizüberflutung (Nervosität, Unwohlsein, Reizbarkeit, Erschöpfung)
→ achtsame Lebensführung!



Empathiefähigkeit / hoher Grad an Einfühlungsvermögen

- verständnisvolles Zuhören, Hilfsbereitschaft
- hohe Bereitschaft, auf andere einzugehen
- Schmerz anderer wird wie eigener Schmerz empfunden



WICHTIG: letztlich kann nur empathisch sein, wer zuvor gut für sich gesorgt hat!!!

D.h. Sich selbst wichtig nehmen

Aufmerksamkeit immer wieder auf sich richten ⇔ und Empathiefähigkeit bedingen einander

Sich selbst Einfühlung geben

😞 sonst besteht die Gefahr sich in Stimmungen, Befindlichkeiten, Problemen anderer zu verlieren und sich zu sehr am Außen zu orientieren

Idealismus, Engagement, Begeisterungsfähigkeit,...

- hohes Pflichtbewusstsein
- starke Wertorientierung
- intrinsische Motivation
- hohe Zuverlässigkeit



hoher Anspruch an sich selbst

- ! Achtsamkeit, den eigenen Bedürfnisse (z.B. nach Erholung) gegenüber
- ! eigene Verantwortlichkeit und realistische Umsetzung prüfen



(Gaben in Anlehnung an “Die 7 Gaben hochsensibler Menschen” www.mymonk.de)

3. Psyche und Schmerzwahrnehmung

- Menschen erleben Schmerzen sehr unterschiedlich und auch situationsabhängig kann das Schmerzerleben schwanken. (Stößt man sich z.B. das Knie am Tischbein, während man lachend mit Freunden zusammensitzt, nimmt man den ausgelösten Schmerz u.U. kaum wahr. Ärgert man sich jedoch gerade über den Partner oder den Chef, erlebt man den gleichen Schmerzreiz vermutlich deutlich intensiver und nachhaltiger.)
- Selbstvertrauen, Optimismus, Zufriedenheit und Anpassungsfähigkeit, aber auch eine intakte Familiensituation, ein positives berufliches Umfeld sowie eine stabile soziale Integration gehören zu den psychosozialen Ressourcen, die schmerzlindernd wirken können. Belastungen wie Stress, Ärger, Ängste, Depressionen, aber auch Einsamkeit, der Verlust des Arbeitsplatzes oder fehlende Anerkennung können die Schmerzwahrnehmung dagegen verstärken.
- Grund hierfür ist die Ausbreitung der Schmerzsignale in die verschiedenen Hirnregionen.

Einflussfaktoren auf Schmerzerleben & Schmerzverhalten

emotionale Faktoren	Ängste (z.B. Erwartungsangst, konditionierte Angst,...) Depressionen emotionale Befindlichkeit
kognitive Faktoren	Selbstaufmerksamkeit (erhöhter Fokus auf den Schmerz) Schmerzvorerfahrungen Bewertung der Situation Einschätzung der eigenen Bewältigungsmöglichkeiten Grundüberzeugungen katastrophisierende Gedanken
psycho-soziale Faktoren	familiärer Umgang mit Schmerzen (bereits in der Kindheit) Lernprozesse Krankheitsgewinn kultureller Hintergrund

Dysfunktionale Grundüberzeugungen zum Schmerz, z.B.

- “nur Medikamente können helfen” (fehlende Selbstwirksamkeit)
- “Schmerz ist ein Signal für Verletzung, Bewegung sollte unbedingt vermieden werden” (Vermeidungsverhalten)
- “die Schmerzen werde ich nie los” (Katastrophisieren)
- “die Schmerzen kann ich nicht kontrollieren” (fehlende Selbstwirksamkeit)
- “Schmerz bedeutet etwas Schlimmes, Schaden, Bedrohung” (Katastrophisieren)
- “Meine Schmerzen sind bestimmt nur organisch bedingt” (Psychosoziale Faktoren werden nicht zugelassen)

Wie viel Psyche steckt im Schmerz?

Es gibt einen engen Zusammenhang zwischen schmerzgefährdeten Bereichen des Körpers und der Seele.

fMRI (funktionelle Magnetresonanztomographie) zeigen die hirnphysiologische Basis, um bekannte psychologische Konzepte schmerzbezogener Phänomene bildhaft darzustellen

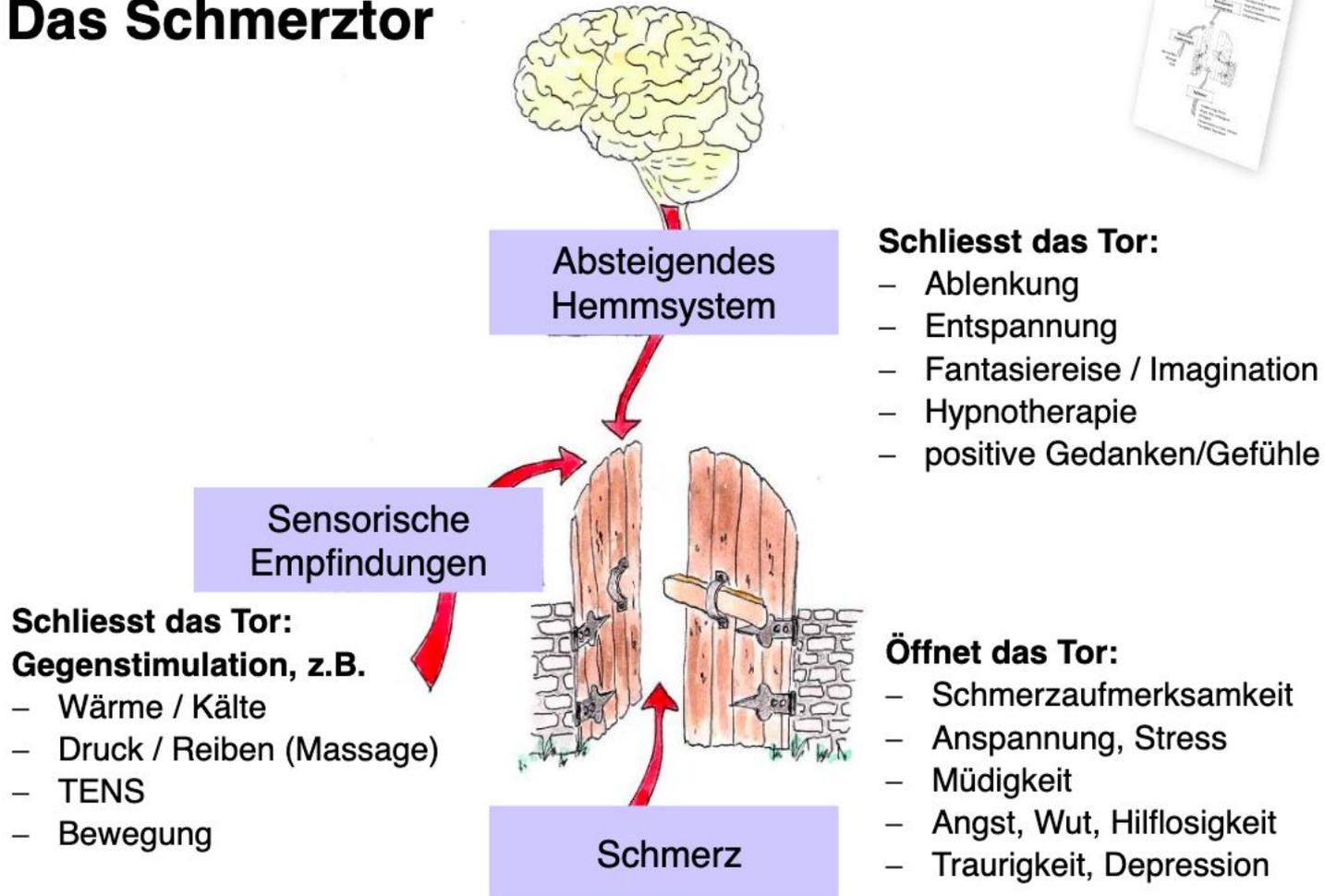
z.B.

- Erfahrung von sozialer Ausgrenzung wird ähnlich verarbeitet wie ein akuter schmerzhafter Stimulus
- Folter (körperlich und psychisch erzeugter Schmerz): Patienten leiden auch nach der körperlichen Heilung an anhaltenden und erheblichen Schmerzzuständen, d.h. Psyche & Soma eng verknüpft
- Schmerzerwartung kurz vor einer tatsächlichen nozizeptiven Stimulation ruft ähnliche physiologische Reaktionen hervor wie der tatsächliche Schmerzreiz
- unter Placebo im fMRI reduzierte Aktivität von Hirnarealen, die bei Schmerzen/Kontrollgruppe höher aktiviert waren

Ziele der psychologischen Schmerztherapie



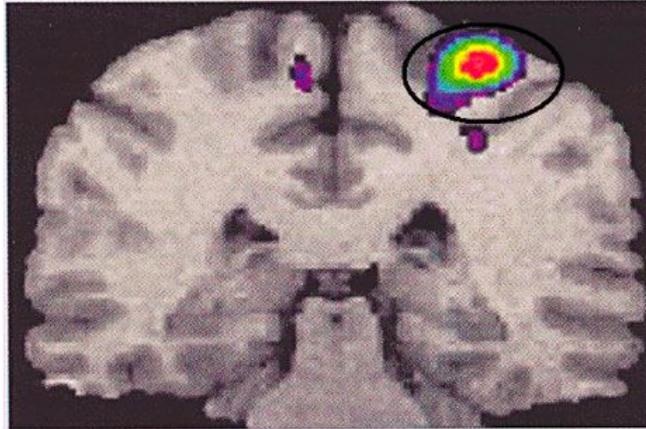
Das Schmerztor



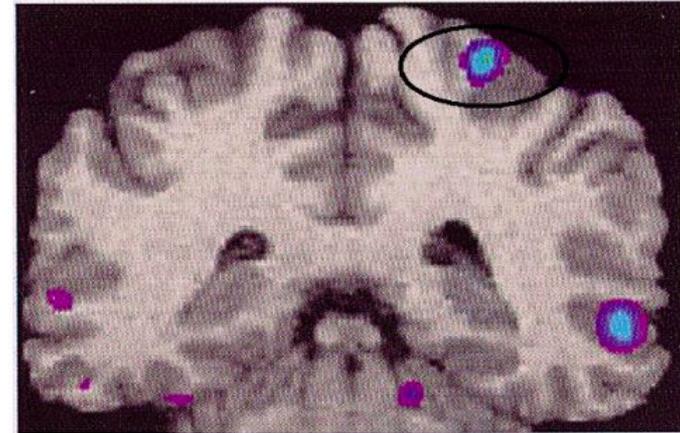
Umlenkung der Aufmerksamkeit



- Aufmerksamkeit und Bewertung des Schmerzreizes beeinflussen die Schmerzwahrnehmung entscheidend mit
- äussere (handlungsorientierte) vs. innere (mentale) Ablenkung



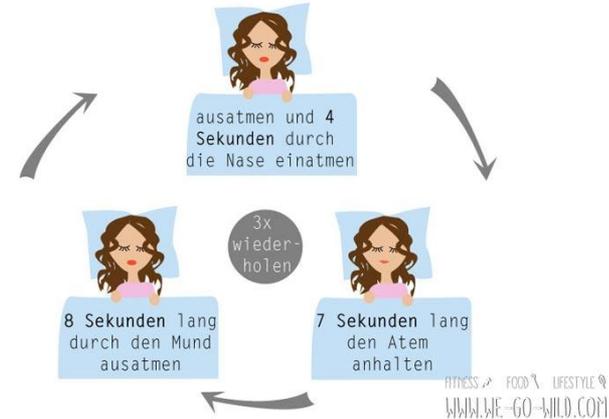
Aufmerksamkeit auf den Schmerz



Ablenkung vom Schmerz

Entspannungs- und körperzentrierte Techniken

- Atemtechniken, z.B.
 - Atemwahrnehmung
 - Bauchatmung, Atem lenken
 - langes Ausatmen, 4/7/8-Atmung
 - in den Schmerz hineinatmen/
Schmerz weit weg blasen
- Entspannungsgeschichten
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR)
- Autogenes Training
- Biofeedback



Umgang mit dysfunktionalen Gedanken

- Verdeutlichung des Zusammenhangs zwischen
 - Gedanken, Gefühlen und physiologischer Aktivierung
- Kognitive Umstrukturierung oder Kontrolle
 - Umbewertung (Reframing)
 - Umwandlung ungünstiger in positive Gedanken (Metaphern)
 - Infragestellen ungünstiger Gedanken (Realitätsbezug)
 - Verhaltensexperimente
 - Gedankenstopp
 - Distanzierung von Gedanken

Zech et al. (2015), Zernikow (2015)



Umgang mit schmerzrelevanten Emotionen

- Dekonditionierung von negativen Emotionen und Schmerz
 - Förderung der Körper- und Emotionswahrnehmung
 - Emotionsregulation



- Reduktion der Angst (vor Schmerz)
 - graduierte Exposition - sich dem Schmerz schrittweise stellen

Fazit: Resilienz - Immunsystem unserer Seele

Resilienz ist die Fähigkeit, schwere Schicksalsschläge oder Belastungen ohne längerfristige traumatische Folgen zu überstehen bzw. sich mit neuen Herausforderungen wirkungsvoll auseinandersetzen zu können.



Die Feinfühligkeit, intensive Wahrnehmungsleistung, Empathie,... von HSPs bildet einen Nährboden, auf dem Resilienz gut gedeihen kann!!!