



## Synästhesie Fragebogen

Dieser Fragebogen soll dazu dienen, sich selbst oder Angehörige auf synästhetische Wahrnehmungen zu testen und einen Einblick zu erhalten, welche Synästhesien möglich sein können. Es gibt sehr viele verschiedene Synästhesien, wir haben die häufigsten angesprochen. Wenn Sie sich in Ihrer Wahrnehmung hier nicht wiederfinden, heißt das nicht, dass nicht eventuell doch eine synästhetische Begabung vorliegen könnte.

Synästhesien sind eine wissenschaftlich nachweisbare, besondere Form menschlicher Gehirnleistung. Sie treten in der Regel seit der Kindheit auf und sind lebenslang recht gleichbleibend und konsistent vorhanden. Synästhetische Wahrnehmungen lassen sich bis zu einem gewissen Grad durch Fokussierung und gelenkte Aufmerksamkeit unterdrücken, sind jedoch nie völlig verschwunden. Sie werden als mühelos und automatisch auftretend empfunden, sind in der Regel mit angenehmen Emotionen verknüpft und führen zu einem inneren Reichtum an Wahrnehmung.

Bei Synästhet\*innen werden sowohl Sinnesreize (Hören, Sehen, Schmecken, Riechen, Tasten, Propriozeption) als teilweise auch Gedankengänge und andere mentale Prozesse mit zusätzlichen Eigenschaften belegt; das können Farben, Formen, Oberflächentexturen, Charaktereigenschaften, Emotionen oder andere Wahrnehmungen sein, die scheinbar einem (anderen) Sinn zuzuordnen sind. Alle Verknüpfungen sind möglich, auch von mehr als nur zwei Sinnesqualitäten und sehr viele sind auch tatsächlich schon beschrieben -- siehe auch die Liste der Synästhesien von Dr. Sean Day, USA: <http://www.daysyn.com/Types-of-Syn.html>

Synästhesien können jede Sinnesqualität repräsentieren, besonders häufig jedoch werden die zusätzlichen Wahrnehmungen visualisiert. Man unterscheidet dabei zwischen „Projektoren“ und „Assoziatoren“, beide Wahrnehmungen können auch parallel auftreten und sich überlappen.

### Projektoren nennt man Synästhet\*innen, wenn sie

- die Visualisierungen (Farbe/Form/Struktur) außerhalb des eigenen Körpers wahrnehmen, z.B. auf einem Objekt/Papier/einer Oberfläche etc. („Oberflächen-Projektoren“) oder im Raum um sich herum („Raum-Projektoren“)
- die Visualisierung in der gleichen oder ähnlichen Qualität wahrnehmen wie die restliche Umgebung.

### Assoziatoren nennt man Synästhet\*innen, wenn sie

- die Visualisierung (Farbe/Form/Struktur) vor dem inneren Auge bzw. dem sogenannten inneren Monitor wahrnehmen („sehende Assoziatoren“). Sie kann dabei auch manchmal zusätzlich in den Raum oder am Körper lokalisiert werden.
- die Visualisierung nicht in der gleichen Qualität wahrnehmen wie die restliche Umgebung, sondern eher wie eine Vorstellung oder Erinnerung.
- Oder wenn lediglich das Wissen um eine Eigenschaft vorhanden ist, ohne dass sie konkret visualisiert wird („wissende Assoziatoren“). -- Nicht zu verwechseln ist diese Form der Synästhesie mit willkürlichen, beliebigen Assoziationen!

Diese Varianten in der visuellen Wahrnehmung beruhen auf Unterschieden im bildlichen und räumlichen Vorstellungsvermögen, die wie in der Gesamtbevölkerung auch bei Synästhet\*innen auftreten. Beide Formen von „projizieren“ und „assoziiieren“ können zudem bei ein und derselben Synästhet\*in je nach Situation und je nach unterschiedlichem Sinnesreiz gemeinsam auftreten. Synästhesien sind eine Begabung, die innerhalb von Familien vererbt werden kann. Schon bei Beantwortung einer Frage mit einem sicheren Ja, ist davon auszugehen, dass man Synästhet\*in ist. Jedoch liegen nicht bei allen Synästhet\*innen alle Synästhesien vor, die Ausprägung ist sehr individuell und variabel. So finden sich selten zwei Synästhet\*innen, die ganz genau die gleichen Wahrnehmungen haben. Die Synästhesien, die ein Mensch hat, sind dagegen wiederum intra-individuell lebenslang sehr konstant. Synästhesien verlieren sich selten im Laufe des Lebens, neue Varianten können jedoch vermutlich in speziellen Situationen dazu kommen.

Interessant ist auch, dass viele Synästhesien in beide Richtungen funktionieren, d.h. ein Klang kann zum Beispiel eine Farbe hervorrufen, aber andersherum kann eine Farbe auch ein Klangerlebnis bedingen. Bei den meisten Synästhet\*innen liegen die Synästhesien unidirektional vor, aber beide Richtungen sind möglich.

Wenn Sie eine Synästhesie unter den Fragepunkten entdecken, die auf Sie zutrifft, Sie aber zusätzliche Wahrnehmungen – neben den genannten – haben, bitte ergänzen Sie diese unter den Kommentaren und lassen uns den Fragebogen zukommen! Wir sammeln alle Ihre Erfahrungsberichte (auf Wunsch gerne anonym), um damit den Wissensschatz um Synästhesien zu erweitern und die Erforschung dieser Phänomene zu unterstützen.

Beantworten Sie alle Fragen, so gut es geht und ergänzen Sie ggf. weitere Aspekte. Zusätzliche Seiten können gerne genutzt werden, um einen möglichst vollständigen Einblick zu gewähren!

1. Ich nehme Buchstaben, Zahlen oder andere geschriebene, gehörte oder gedachte Zeichen als farbig wahr, visualisiere sie gegebenenfalls bzw. weiß um ihre Farbe (Graphem-Farb-Synästhesie). Beispiel: Das A ist rot, die 5 ist grün o.ä.

- a. Ja
- b. Nein
- c. Nicht sicher
- d. Kommentar

---

---

---

2. Ich ordne Zahlen, Buchstaben oder Zeiteinheiten (Wochentage, Monate, Jahreszeiten u.a.) Charaktereigenschaften und/oder Emotionen zu (Ordinal Linguistic Personification, OLP-Synästhesie). Beispiel: Die 1 ist weiblich, die 8 männlich, die 6 hat kein bestimmtes Geschlecht, die 2 ist ein Kind, die 5 ist mütterlich o.ä.

- a. Ja
- b. Nein
- c. Nicht sicher
- d. Kommentar

---

---

---

3. Ich sehe Farben und/oder Formen, wenn ich Töne, Geräusche, Melodien oder Musik höre bzw. weiß um die Existenz dieser zusätzlichen Eigenschaften von Klängen (Farbiges Hören bzw. Klang-Farbe/Form-Synästhesie, Notationssynästhesie). Beispiel: Melodien kommen immer von rechts, Geräusche nehme ich links außen wahr, farbige Töne erscheinen mittig o.ä.

- a. Ja
- b. Nein
- c. Nicht sicher
- d. Kommentar

---

---

---

4. Ich sehe Worte und Sätze, die ich höre, lese oder denke zeitgleich vor dem inneren Auge mitlaufen wie bei einem Nachrichtenband oder einzeln für Sekundenbruchteile auftauchen (Ticker-Tape-Synästhesie). Beispiel: Ein Satz läuft von rechts nach links mit, einzelne Wörter erscheinen von links und verschwinden beim Auftauchen des nächsten Wortes o.ä.

- a. Ja
- b. Nein
- c. Nicht sicher
- d. Kommentar

---

---

---

5. Ich kann Zeiteinheiten (Stunden, Tage, Wochen, Jahre, Dekaden, Jahrhunderte, historische Epochen, auch in die Zukunft gerichtet) oder Zahlenabfolgen visualisieren und diese spezielle räumliche Anordnung ist weitgehend konstant (Sequenz-Raum-Synästhesie). Beispiel: Das Jahr verläuft kreisförmig im oder gegen den Uhrzeigersinn, die Wochentage sind wie Klaviertasten angeordnet, Stunden erscheinen wie kleine Kästchen im Tagesablauf, Jahrhunderte oder Jahrzehnte sind breite Flächen oder Stufen, die Zahlen von 0 an aufsteigend verlaufen in Schleifen o.ä.

- a. Ja
- b. Nein
- c. Nicht sicher
- d. Kommentar

---

---

---

6. Ich spüre gehörte, gelesene oder gedachte Worte im Mund als Geschmack, als Form oder als Textur. Der Geschmack kann je nach Wort angenehm oder unangenehm sein (Lexikal-gustatorische Synästhesie). Beispiel: Das Wort Bus schmeckt nach Tomate, das Wort Wand hat eine raue Textur, das Wort Holz löst ein rundes Gefühl am Gaumen aus o.ä.

- a. Ja
- b. Nein
- c. Nicht sicher
- d. Kommentar

---

---

---

7. Ich kann meine Emotionen und Stimmungen als Farbe und/oder Form und/oder sensorisch als ungewöhnliche körperliche Empfindung wahrnehmen (Gefühlssynästhesie). Beispiel: Die Angst ist schwarz und zähflüssig, die Erleichterung ist ein goldenes Schmelzen in der Herzgegend o.ä.

- a. Ja
- b. Nein
- c. Nicht sicher
- d. Kommentar

---

---

---

8. Ich ordne anderen Personen Farben oder (farbige) Ziffern zu. Ich kann diese Farben-manchmal wie eine „Aura“ um andere Personen herum wahrnehmen. Die Farben korrespondieren unter Umständen mit den Gefühlen und Gemütslagen der anderen Person (Personen-Farb-Synästhesie). Beispiel: Ein fröhlicher Mensch hat eine blaue Farbe, ein trauriger Mensch ist von einer grünen Wolke umgeben, der Nachbar ist eine freundliche 4, der Lehrer eine strenge, braune 9 o.ä.

- a. Ja
- b. Nein
- c. Nicht sicher
- d. Kommentar

---

---

---

9. Ich nehme Körperempfindungen wie Schmerz, Temperatur, Hunger, Durst u.a. oder auch die Wahrnehmung des eigenen Körpers (Propriozeption) farbig und/oder als Form wahr (Körperempfindungs-Synästhesien). Beispiel: Zahnschmerz hat eine helle, zackige Form. Bauchschmerzen sind dunkelgrün, Hunger ist hellgelb, mein linker Arm ist blau, der rechte rot o.ä.

- a. Ja
- b. Nein
- c. Nicht sicher
- d. Kommentar

---

---

---

10. Taktile (berührt werden) oder haptische (selbst berühren) Reize lösen Farben und/oder Formen und/oder andere zusätzliche Wahrnehmungen aus (Taktil/Haptische Synästhesie). Beispiel: Das Abtasten einer Wirbelsäule löst das Bild eines Rechteckes aus, Berühren fiebriger Haut kribbelt an den Fingerspitzen, selbst berührt werden löst ein wolkiges Gefühl mit korrespondierendem Bild hervor o.ä.

- a. Ja
- b. Nein
- c. Nicht sicher
- d. Kommentar

---

---

---

11. Ein Geschmack löst die Wahrnehmung von Farbe und/oder Form und/oder andere Wahrnehmungen aus (Geschmackssynästhesie). Beispiel: Zitronengeschmack sieht perligrig und hell aus, Fischgeschmack ist dreieckig o.ä.

- a. Ja
- b. Nein
- c. Nicht sicher
- d. Kommentar

---

---

---

12. Ein Geruch löst die Wahrnehmung von Farbe und/oder Form und/oder andere Wahrnehmungen aus (Geruchssynästhesie). Beispiel: Parfum kann farbig und wolzig aussehen, Ledergeruch kann einen sauren Beigeschmack haben o.ä.

- a. Ja
- b. Nein
- c. Nicht sicher
- d. Kommentar

---

---

---

13. Ich habe andere Verknüpfungen zwischen zwei oder mehr (Sinnes-)Wahrnehmungen (alle Verknüpfungen sind theoretisch möglich, siehe auch <http://www.daysyn.com/Types-of-Syn.html>).

- a. Ja. (Welche?)

---

---

---

---

- b. Nein
- c. Nicht sicher
- d. Kommentar

---

---

---

14. Ich kann Berührungen an anderen Menschen an mir selbst wahrnehmen, auch Schmerzen. Ich empfinde diese Berührungen wie gespiegelt oder am anatomisch gleichen Körperteil (Mirror-Touch-Synästhesie). Beispiel: Mein Gegenüber wird am linken Arm berührt, das spüre ich an meinem rechten Arm, ggf auch am linken Arm. Eine Verletzung eines anderen Menschen spüre ich (abgeschwächt) selbst am gleichen Körperteil u.ä.

- a. Ja
- b. Nein
- c. Nicht sicher
- d. Kommentar

---

---

---

15. Ich kann regelhaft meine Gedanken visualisieren, das heißt Ideen, Gedankengänge, oder Lösungsstrategien erscheinen als Form/Farbe (Ideasthesie). Beispiel: Eine gute Idee stellt sich als gelbes Rechteck dar, ein Konflikt als grünes Dreieck, eine Lösung als blaues Band, komplexe Gedankengänge als komplexere Gebilde o.ä.

- a. Ja
- b. Nein
- c. Nicht sicher
- d. Kommentar

---

---

---

16. Wie beim Gedanken visualisieren (siehe vorigen Pkt.) kann ich Ideen, Gedanken oder plötzliche Eingebungen visualisieren, diese Formen/Farben, die dabei entstehen, treten aber nur einmalig oder sehr selten im Leben auf und kommen überraschend (One shot Synästhesien). Manche One-shot-Synästhesien werden nicht visualisiert, sondern treten als überraschend empfundener Geruch/Geschmack/Ton oder Körpergefühl auf. Beispiel: Eine plötzliche Eingebung erscheint als weißer Quader, der sofort die Korrektheit dieser Idee signalisiert. Eine bestimmte Situation ist mit einem Geruchsempfinden verbunden, der nicht real existiert, aber individuell eindeutig zugeordnet werden kann o.ä.

- a. Ja
- b. Nein
- c. Nicht sicher
- d. Kommentar

---

---

---

17. Wenn jemand die für mein synästhetisches Empfinden „falsche“ Farbe/Form oder Zuordnung beschreibt, zeigt oder malt, löst das in mir eine eindeutige Abneigung und sogar manchmal Verwirrung aus.

Beispiel: Mein A ist nicht rot! Die 5 ist nicht gelb! Töne oder Tickertape-Wörter kommen nie von links! Das Jahr ist eine Ellipse gegen und kein Kreis im Uhrzeigersinn! Die 1 ist niemals weiblich! Meine Gedanken sind nur Farben und nie Formen! Geräusche haben keine Farben, aber eindeutige Formen! Usw...

- a. Ja
- b. Nein
- c. Nicht sicher
- d. Kommentar

---

---

---





## Falls Bewertung gewünscht:

Name \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Emailadresse \_\_\_\_\_

Indem ich den ausgefüllten Bogen an die DSG sende (postalisch oder an [info@synaesthesie.org](mailto:info@synaesthesie.org)) bin ich damit einverstanden, dass meine Angaben gespeichert und ggf. für weitere wissenschaftliche Auswertungen verwendet werden. Ich kann mein Einverständnis zur Nutzung der Daten jederzeit widerrufen und die Löschung beantragen. Dafür reicht eine formlose Mitteilung per Mail/Post. Wir verweisen weiterhin auf die Datenschutzerklärung auf [www.synaesthesie.org](http://www.synaesthesie.org).

Ich möchte anonym bleiben (Zutreffendes bitte markieren):             Ja             Nein

\_\_\_\_\_  
Ort / Datum / Unterschrift

Adresse für postalischen Versand:

Dr. med. Caroline Beier (Vorsitzende), Birkenweg 1d, 22395 Hamburg