

Leber, Ausleiten & Entgiften Sinnesorgane





Ein Interview über Synästhesie: Wenn Gedanken sichtbar werden

Neurodiversität ist in aller Munde. Sie hat viele Gesichter. Über eines davon werden Sie heute viel erfahren: die Synästhesie. Bei etwa 4 % der Bevölkerung findet sich diese Form der ungewöhnlichen Verschaltung im Hirn. Am auffälligsten sind dabei zusätzliche Verknüpfungen zwischen Sinnesreizen. Die Synästheten schmecken Töne, Gerüche bekommen Farben oder 2+2 ergibt gelb. Doch auch andere Hirnbereiche können „unplanmäßig“ verknüpft werden.

Dr. med. Caroline Beier (48 Jahre) ist Hausärztin in Hamburg und Vorsitzende der Deutschen Synästhesie-Gesellschaft e. V. (DSG). Sie ist selbst Synästhetin und beschäftigt sich in ihrer Freizeit mit Malen und Wissenschaft. Sie hat der Redakteurin einige Fragen beantwortet.

Sie sind selbst Synästhetin. Welche Form nimmt das bei Ihnen persönlich an? Wann wurde Ihnen bewusst, dass das nicht alle Menschen in Ihrem Umfeld so verknüpfen?

Ich habe eine Graphem-Farb-Synästhesie mit farbigen Zahlen und Buchstaben, eine Ticker-Tape-Synästhesie, bei der ich gehörte oder gedachte Worte vor dem inneren Auge mitlesen kann, und eine Sequenz-Raum-Synästhesie mit grafischer Visualisierung von Zeitabfolgen wie Tagen, Wochen, Monaten, Jahresverlauf, Dekaden. Geringer ausgeprägt ist das Wahrnehmen von Formen und Farben bei Melodien und die Gefühls-synästhesie.

Die eigene Wahrnehmung hinterfragt man in der Regel nicht, zumal wenn sie im Alltag und Schule eher Vorteile mit sich bringt (einfaches Erinnern von Rechtschreibung, gute Merkfähigkeit). Irgendwann, kurz vor dem Abitur, habe ich dann mal einen Artikel in einer Wissenszeitschrift gelesen, der die Synästhesie behandelt hat. Dadurch wurde mir klar, dass nicht jeder die gleichen Fähigkeiten hat. Wenn man dann in der Familie oder im Freundeskreis fragt, findet man Menschen, die sich darunter nichts vorstellen können und auch seltener welche, die diese Art der Wahrnehmung ebenfalls ganz normal finden.

Wie sind Sie auf die Definition zu diesem Phänomen aufmerksam geworden?

Ich meine mich zu erinnern, dass es die Zeitschrift „Geo“ war, in der ich davon das erste Mal gelesen habe, aber ich habe den Artikel nicht wiedergefunden, sodass es eventuell auch in einer anderen Zeitschrift war. Im Studium (Medizin) wurde das Phänomen dann sogar kurz auch besprochen, allerdings nur am Rande, da die Synästhesie ja keine Krankheit ist und daher keiner Therapie oder ärztlichen Fürsorge bedarf.

In den Jahren danach war ich mir meiner Synästhesie immer bewusst, sie ist aber so elementar Bestandteil meiner Persönlichkeit, dass ich nicht weiter darüber nachge-

dacht habe und sie im Alltag auch keine Rolle gespielt hat. Beim Lernen für die Staatsexamen und später für die Facharztprüfung waren die farbigen Buchstaben und Zahlen (und damit die entsprechenden Farben für Wörter) sehr hilfreich. In der Medizin muss man ja sehr vieles auswendig lernen, auch Medikamentennamen, die erinnere ich dann tatsächlich unter anderem über deren Farbe.

Als meine Kinder dann schon etwas größer waren und es im Beruf ein wenig ruhiger wurde, habe ich mich wieder intensiver mit der Synästhesie beschäftigt und bin seit 2016 in der Deutschen Synästhesie-Gesellschaft aktiv, seit 2018 im Vorstand.

Wie bekannt ist diese Art der Neurodiversität? Ist den Synästheten bewusst, dass ihr Hirn ein wenig anders funktioniert?

In letzter Zeit ist das Phänomen Synästhesie enorm viel bekannter geworden, die DSG erhält sehr viele Anfragen zu Interviews und Forschungsstudien, aber auch von Privatpersonen, die sich darin wiederentdecken und dann viele Fragen haben. Lange Zeit war es nämlich nicht selbstverständlich, dass es so etwas wie die Synästhesie überhaupt gibt und dass sie für sich genommen keinen Krankheitswert hat.

Die Forschung dazu begann nach langer Pause Ende des 20. Jahrhundert erneut in den USA und seit etwa 2010 ist das Interes-

se und auch die Publikationen zu diesem Thema exponentiell gestiegen. Dies hängt sicher damit zusammen, dass man sich mit der Erforschung der Synästhesie verspricht, die Geheimnisse des menschlichen Bewusstseins besser zu beleuchten. Bis in die 1980er Jahre gab es lediglich eine Handvoll Veröffentlichungen zum Thema.

Synästhetisch begabte Gehirne arbeiten vernetzter, koordinierter und vielfältiger. Die Reizschwelle ist niedriger, es kommen mehr Informationen an und werden anders neuronal prozessiert. Dies geht über die Verknüpfung von Sinnesreizen bis hin zu höherer Kognition.

Wahrscheinlich merkt jeder Synästhet im Laufe seines Lebens, dass er ein wenig anders denkt und wahrnimmt als seine nicht-synästhetischen Mitmenschen, viele fühlen sich daher tatsächlich „anders“ und oft unverstanden. Dies ist aber auch sehr abhängig von der Ausprägung der Synästhesie, die individuell ist und von wenigen farbigen Buchstaben bis hin zu hochkomplexen Denkleistungen geht. Immer kommt es dabei zu Zusatzwahrnehmungen, meist visuell vor dem inneren Auge, mit Farben und/oder Formen.

Zusätzliche Wahrnehmungen können aber jeden Bereich aller Sinne betreffen und sind bei jedem Synästheten sehr individuell, es finden sich keine zwei Synästheten mit genau den gleichen Wahrnehmungen. Intra-individuell sind die Wahrnehmungen dagegen lebenslang weitgehend konstant und gleichbleibend.

Gemeinsam ist allen Synästheten eine ausgeprägte Feinsinnigkeit, Empathiefähigkeit und auch oft eine hohe Intelligenz. Die abgesenkte Reizschwelle ermöglicht aufmerksameres Beobachten, kann jedoch im Umkehrschluss oftmals zu einer Überlastung der Sinne führen und dann (auch dies individuell ausgeprägt) vermehrte Regenerations- und Ruhephasen erfordern.

Ist bekannt, wann sich diese „Extra-Verknüpfungen“ entstehen? Gibt es evtl. eine genetische Komponente?

Es gibt eine genetische Veranlagung, Synästhesie tritt in Familien oft gehäuft auf, der Erbgang ist jedoch nicht bekannt und inkonsistent, sodass es genauso Synästheten gibt, die sonst niemanden in der Familie mit der gleichen Begabung haben. Wenn es in Familien mehrere Mitglieder mit Synästhesie gibt, dann sind die Synästhesieformen jeweils sehr unterschied-

lich. Es wird also nicht eine spezielle Synästhesie vererbt, sondern die Veranlagung dazu.

Was genau im Gehirn von Synästheten im Vergleich zu Nicht-Synästheten anders ist, ist Gegenstand der aktuellen Forschung. Die Erklärung, dass es sich um neuronale Brücken, also Nervenbahnen zwischen Gehirnarealen handelt, kann nicht die alleinige Erklärung sein, da ja auch höhere kognitive Leistungen synästhetisch belegt werden. So nennen wir das Visualisieren der eigenen Gedanken als Form, Farbe etc „Ideasthesie“, d. h. die synästhetische Belegung einer Idee oder eines Gedankenganges mit Extrawahrnehmungen. Wie oben erwähnt, erhoffen sich die Forscher, mit der Erklärung der Synästhesie dem Geheimnis von Bewusstsein näher zu kommen.

Hören Sie von speziellen Kommunikationsproblemen zwischen Synästheten und „Normalos“?

Ein nicht informierter Nicht-Synästhet kann sich unter Umständen nur schwer eine synästhetische Wahrnehmung vorstellen und fehlinterpretiert Farben und Formen vor dem geistigen Auge als eine Pathologie. Früher war dies sicher noch häufiger der Fall, sodass viele Synästheten oftmals nicht gern über ihre Wahrnehmung sprechen. Es sei denn, sie treffen auf andere Synästheten oder offene Menschen, dann ist es meist eine Freude, über die innere bunte, farbenreiche, vielfältige Welt zu sprechen.

Ein Ziel der DSG ist es, Menschen mit Synästhesie zusammen zu bringen, was immer sehr bereichernd für alle ist. Weiterhin wollen wir das Phänomen bekannter machen, damit es in der Gesellschaft akzeptiert und wertgeschätzt wird. Synästheten haben wie oben beschrieben viele Eigenschaften, die einen empathischen, sensiblen Umgang unter Menschen ermöglichen, was in einer hektischen Welt nicht immer einfach ist, aber dennoch das Potenzial hat, zwischenmenschliche Beziehungen zu verbessern.

Haben Sie Tipps für Therapeuten im Umgang mit synästhetischen Patienten?

Zuerst ist wichtig zu wissen, dass eine Synästhesie keine Krankheit ist. Synästheten sind neurologisch besonders, jedoch nicht krank und haben im Gegenteil im Alltag oftmals durch ihre Synästhesie viele Vorteile. Synästheten sind empathische und (hoch)sensible Menschen, die in der Re-

gel nicht wegen der Synästhesie einen Therapeuten aufsuchen. Niedrige Reizschwelle und Hochsensibilität kann natürlich im Alltag auch mal zu schnellerer Erschöpfung führen, das sollte bedacht werden, wenn jemand schnell erschöpft ist und über Reizbarkeit klagt.

Wenn jemand über das Wahrnehmen von Farben und/oder Formen berichtet, muss der Therapeut unterscheiden, ob es sich um eine Synästhesie oder ein Begleitphänomen einer neurologischen Erkrankung handelt. Früher wurde da oft nicht differenziert und im letzten Jahrhundert haben daher viele Synästheten, die wegen anderer Schwierigkeiten einen Neurologen aufsuchten und von Farben berichteten, die Diagnose Schizophrenie bekommen.

Dies ist falsch und kann klar unterschieden werden; psychotische Patienten leiden unter ihren Symptomen und zeigen eine Realitätsverlust. Halluzinationen sind flüchtig und immer unterschiedlich. Sie können auch manchmal auf die Einnahme von Medikamenten, Drogen oder Alkohol bzw. Vergiftungen zurückgeführt werden. Ein Synästhet empfindet dagegen seine Synästhesien in der Regel als angenehm, möchte sie niemals missen, sie sind lebenslang stabil und vorhersagbar und beeinträchtigen den Alltag nicht. Ein Synästhet sucht keinen Arzt oder Therapeuten allein wegen seiner Synästhesie auf.

Natürlich können auch bei Synästheten, wie bei allen anderen Menschen auch, Krankheiten oder andere Besonderheiten auftreten. Nicht gehäuft assoziiert ist die Synästhesie mit Linkshändigkeit, Lese-Rechtsschreibschwäche oder Dyskalkulie. Es gibt aber Hinweise auf ein gehäuftes Auftreten von Synästhesien bei Asperger-Autismus, sodass viele Autisten auch Synästhesien haben, aber umgekehrt die Mehrheit der Synästheten nicht autistisch ist. Gerade Kinder mit Synästhesien sollten zudem erwägen, eine Hochbegabtentestung (IQ-Test) mitzumachen, da hier oftmals Korrelationen auffallen.

Ein Synästhet, der noch keinen Namen für seine Wahrnehmungen hat und merkt, dass er anders denkt und spürt als seine Umgebung, mag sich manches Mal unwohl, ange-



Abb. 1: Bei der Graphem-Farb-Synästhesie wird auch der Mathematikunterricht bunt.

spannt und überlastet fühlen. Nicht umsonst berichten fast alle Synästheten, wie befreiend und wunderbar es ist, sich mit anderen, auch synästhesiebegabten Menschen auszutauschen.

Therapeuten, die sich informieren wollen, können auf der DSG-Homepage (www.synaesthesia.org) vieles nachlesen, dort gibt es auch einen Fragebogen, den ein Patient ausfüllen kann, wenn der Gedanke im Raum steht, dass (auch) eine Synästhesie vorliegt. Wir haben auch Flyer zur Synästhesie allgemein und zur Synästhesie speziell bei Kindern entwickelt, die auf Anfrage verschickt werden oder über die Homepage heruntergeladen werden können.

Eine „Testung auf Synästhesie“ im Rahmen eines ärztlichen Besuchs gibt es nicht, es gibt Online-Testverfahren zur Selbstanwendung oder unseren Fragebogen. Wird der uns zugesandt, können wir ggf eine Bescheinigung erstellen, dass eine Synästhesie vorliegt. Dies ist jedoch kein ärztliches Attest oder eine Diagnose, da wie gesagt, die Synästhesie keine Krankheit ist.

Fazit

Abschließend kann man vielleicht sagen, dass generell für eine Gesellschaft und dies natürlich insbesondere für Therapeuten gilt,

dass man Menschen unvoreingenommen und offen gegenübertritt und ihre Individualität akzeptiert. Synästhesien sind wundervolle Wahrnehmungen, die ein reiches inneres Erleben ermöglichen und vielen Synästheten eine ausgeprägte Kreativität ermöglicht. Unter Künstlern, Malern und Musikern, sind überproportional viele synästhesiebegabte Menschen.

Die mit dem inneren Erleben assoziierten verstärkten neuronalen Aktivitäten und kognitiven Denkmuster führen zu außergewöhnlichen Leistungen und manchmal zu Besonderheiten im zwischenmenschlichen Umgang. Gegenseitige Akzeptanz ist das Schlüsselwort.

Das Interview führte Elfi Rodatos.

Dr. med. Caroline Beier
Deutsche Synästhesie-Gesellschaft e.V.
www.synaesthesia.org

Keywords: (Hoch)Sensibilität, Synästhesie, Wahrnehmung



Dr. med.
Caroline Beier