

Maturaarbeit 2022

## Feinfühlend voll verbunden

## Eine Fallstudie zu Synästhesie und Hochsensibilität



Valeria Spampinato | 162c

Abgabe am 16. August 2022

Gymnasium Campus Muristalden

Betreut durch Gabriella Mombelli

## Inhalt

Vorw	ort	1	
Abstı	ract	2	
1	Einleitung	3	
2	Hauptteil	5	
2.1	Theorie zur Synästhesie	5	
2.1.1 2.1.2 2.1.3 2.1.4 2.1.5 2.1.6 2.1.7	Definition der Synästhesie Funktionsweise der Synästhesie Häufigkeit und Formen der Synästhesie Synästhesie im Alltag Kann Synästhesie gemessen werden? Bekannte Synästhet*innen Seit wann kennt und untersucht man Synästhesie?	5 7 9 10 10	
2.2	Theorie zur Hochsensibilität	11	
2.2.1 2.2.2 2.2.3 2.2.4 2.2.5 2.2.6	Definition der Hochsensibilität Funktionsweise der Hochsensibilität Häufigkeit und Formen der Hochsensibilität Hochsensibilität im Alltag Kann Hochsensibilität gemessen werden? Seit wann kennt und untersucht man Hochsensibilität?	11 13 15 17	
2.3	Theorie zur Verbindung zwischen Synästhesie und Hochsensibilität	18	
2.4	Praxis	20	
2.4.1 2.4.2	Methodenbeschreibung Resultate	20 21	
3	Diskussion	27	
4	Schlusswort	30	
5	Quellenverzeichnis	32	
5.1	Bücher	32	
5.2	Zeitungsartikel	32	
5.3	PDF-Dokumente	32	
5.4	Internetseiten	33	
5.5	Abbildungen und Tabellen	34	
6	Selbstständigkeitserklärung	35	
Anha	Anhang 1: Häufigkeiten Synästhesien		
Anha	Anhang 2: Fachinterview		
Anhang 3: Fallstudie			
Anhang 4: Test Hochsensibilität			

#### **Vorwort**

Von klein auf war ich begeistert von Märchen, Fantasy- und Heldengeschichten. Nicht nur, weil es meistens ein Happy End gab, sondern weil Charaktere mit besonderen Fähigkeiten zum Leben erweckt wurden. Mit dieser Vorliebe machte ich mich vor ein paar Jahren auf die Suche nach Menschen mit besonderen Begabungen in unserer Welt und begegnete dabei dem Phänomen der Synästhesie. Die Synästhesie hat etwas Zauberhaftes und kommt so der Magie, die mich als Kind so faszinierte, nahe. Wie ich in der Folge erfuhr, ist die synästhetische Wahrnehmung wissenschaftlich erforscht, es verband sich somit das Magische mit der Realität. Es stand für mich daher fest, dass ich mich in meiner Maturaarbeit mit dem Phänomen der Synästhesie auseinandersetzen wollte.

Den Satz «Sei doch keine Heulsuse!» oder «Du bist so eine Mimose!» haben wahrscheinlich schon viele gehört. Ich lernte, dass ein sensibles, häufig als überempfindlich wahrgenommenes Verhalten durch das Konzept der Hochsensibilität beschrieben werden kann. Daraus geht hervor, dass Hochsensible Menschen oft missverstanden werden, weil sie eine intensivere und breitere Wahrnehmung haben als Normalsensible. Auch das Konzept der Hochsensibilität fasziniert mich, weshalb ich auch diesem Phänomen im Rahmen meiner Maturaarbeit nachgehen wollte.

Sowohl die Synästhesie als auch die Hochsensibilität basieren auf besonderen, nicht allgemein verbreiteten Formen der Wahrnehmung und so stellte sich mir die Frage: «Gibt es eine Verbindung zwischen Synästhesie und Hochsensibilität?». Dies bildet die Ausgangsfrage für den dritten Teil der vorliegenden Arbeit.

An dieser Stelle möchte ich all jenen danken, die durch ihre fachliche und persönliche Unterstützung zum Gelingen dieser Maturaarbeit beigetragen haben.

Ich danke Frau Gabriella Mombelli, meiner Psychologie-/Pädagogiklehrerin und Begleitperson, ganz herzlich für die gute Betreuung beim Verfassen der Maturaarbeit vom Anfang bis zum Ende des Prozesses und für die geduldige Beantwortung meiner Fragen.

Des Weiteren danke ich Res Schudel für das bereichernde Gespräch und die wertvollen Anregungen zu meine Maturaarbeit.

Ohne Frau Dr. med. Caroline Beier von der Deutschen Synästhesie-Gesellschaft und Frau Dr. Jasmin Rani Sinha als Interviewpartnerinnen wäre diese Arbeit in dieser Form nicht möglich gewesen. Ganz herzlichen Dank für die Bereitschaft und Offenheit, Interviews mit mir zu führen.

Ebenso gilt mein Dank meiner Familie, insbesondere meinen Eltern, für die besonderen Literaturhinweise, die wertvollen Anregungen, das Korrekturlesen meiner Arbeit und die unterstützenden Gespräche.

Last but not least möchte ich mich natürlich noch herzlich bei meinen Freunden bedanken, die mich in der Zeit der Erstellung der Arbeit immer wieder ermutigt und unterstützt haben.

Ich wünsche nun allen, die diese Maturarbeit lesen, viel Spass und hoffentlich einen Einblick in die faszinierende Welt der Synästhesie und der Hochsensibilität!

## **Abstract**

Ziel der vorliegenden Maturaarbeit ist es herauszufinden, ob aus heutiger wissenschaftlicher Sicht eine Verbindung zwischen den zwei Phänomenen Synästhesie und Hochsensibilität besteht.

Die Auseinandersetzung mit dem Phänomen der Synästhesie liefert einen wichtigen Beitrag zur neurobiologischen und -physiologischen Erforschung des menschlichen Gehirns. Durch die Auseinandersetzung mit dem Phänomen der Hochsensibilität kann ein besseres Verständnis der intensiveren Wahrnehmung von Hochsensiblen geschaffen werden.

Synästhesie ist wissenschaftlich erforscht und anerkannt und kann neurobiologisch und - physiologisch nachgewiesen werden. Hochsensibilität hingegen ist wissenschaftlich wenig erforscht und das Konzept ist umstritten. Einen neurobiologischen Nachweis lieferten bislang nur Elaine Aron und Arthur Aron. Eine Verbindung zwischen den Phänomenen der Synästhesie und der Hochsensibilität ist ebenfalls wenig erforscht und daher aus wissenschaftlicher Sicht nicht nachgewiesen.

In der vorliegenden Arbeit wurde der Theorieteil durch das Zusammentragen und Auswerten von Literatur erarbeitet. Der Praxisteil basiert auf qualitativen psychologischen Untersuchungen in Form eines Fachinterviews und einer Fallstudie. Diese Methoden wurden gewählt, da es keine Literatur zur Verbindung zwischen Synästhesie und Hochsensibilität gibt und eine quantitative Untersuchung der beiden Themen zu aufwändig gewesen wäre und den Rahmen dieser Arbeit gesprengt hätten.

Die Ergebnisse haben gezeigt, dass eine Verbindung zwischen Synästhesie und Hochsensibilität wissenschaftlich noch nicht anerkannt ist. Trotzdem weisen Äusserungen aus den Interviews auf eine Verbindung hin. Die aussagekräftigste Hypothese daraus lautet, dass alle Synästhet\*innen hochsensibel sind, sich umgekehrt die zwei Phänomene jedoch nicht bedingen. Diese Hypothese basiert auf der Annahme, dass das limbische System für eine erhöhte Reizdurchlässigkeit bei hochsensiblen Menschen verantwortlich ist und diese Reizdurchlässigkeit auch bei Synästhet\*innen vorliegt. Der genauere Sachverhalt müsste in zukünftigen Studien weiter untersucht werden.

Die vorliegende Maturaarbeit spricht direkt betroffene Personen mit Synästhesie und/oder Hochsensibilität sowie an psychologischer Grundlagenforschung zu diesen Themen Interessierte an.

## 1 Einleitung

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit den Phänomenen der Synästhesie und der Hochsensibilität/Hochsensitivität sowie deren möglichen Verbindung. Beide Themenbereiche basieren auf der subjektiven Wahrnehmung des Menschen. Diese begleitet jeden und jede von uns täglich, doch nehmen wir unsere Umgebung unterschiedlich wahr bzw. gehen unterschiedlich damit um.

Die Wahrnehmung entsteht dadurch, dass Reize auf unsere Sinnesorgane treffen und deren Rezeptoren erregen. Die Rezeptoren leiten den Reiz zur weiteren Verarbeitung über die Nerven zur Hirnrinde weiter, wo dann eine die bewusste Wahrnehmung entsteht. Es wird zwischen fünf Sinnen unterschieden: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten. Jede Sinneswahrnehmung umfasst verschiedene Modalitäten, die in unterschiedlicher Stärke wahrgenommen werden können (Vgl. Hobmair, 2017).

Die Synästhesie ist ein wissenschaftlich untersuchtes Phänomen, das neurologisch nachweisbar und wissenschaftlich anerkannt ist. Sie zeigt die Verschiedenartigkeit unserer Wahrnehmungsprozesse auf. Trifft ein Reiz auf ein Sinnesorgan eines Menschen, der synästhetisch begabt ist, so werden mehrere Wahrnehmungen gleichzeitig ausgelöst. Ein Mensch, der dieses Merkmal aufweist, wird Synästhet\*in oder auch Synästhetiker\*in genannt. In dieser Arbeit wird der Begriff Synästhet\*in verwendet (Vgl. Emrich et al., 2017).

Die Hochsensibilität ist ein wissenschaftlich umstrittenes Konzept, das neurologisch (noch) nicht nachweisbar und wissenschaftlich wenig anerkannt ist. Dieses Konzept zeigt die grosse Bandbreite der Intensität auf, in der die Reize wahrgenommen werden. Menschen, die hochsensibel sind, nehmen die Reize intensiver und häufig auch schneller wahr (Vgl. Ritter, 2017).

Es gibt Menschen, die sowohl Synästheten/Synästhetinnen als auch hochsensibel sind. Oft ist in diesem Zusammenhang auch die Hochbegabung anzutreffen. Um den Rahmen dieser Arbeit nicht zu sprengen, wird darauf verzichtet, die Letztere in die Untersuchung einzubeziehen.

Beiden Phänomenen, der Synästhesie und der Hochsensibilität, liegt die Verarbeitung von Reizen und die Entstehung von Wahrnehmung zu Grunde. Daraus ergibt sich folgende Fragestellung:

# Besteht eine Verbindung zwischen der Synästhesie und der Hochsensibilität bei betroffenen Personen aus heutiger wissenschaftlicher Sicht?

Das Ziel der Arbeit ist es herauszufinden, ob eine Verbindung zwischen Synästhesie und Hochsensibilität aus wissenschaftlicher Sicht besteht und wie eine Person, die sowohl das Merkmal der Synästhesie als auch dasjenige der Hochsensibilität aufweist, die Realität wahrnimmt. Um dieses Ziel zu erreichen, wird in der vorliegenden Arbeit folgenden Unterfragestellungen nachgegangen:

Was ist Synästhesie, was ist Hochsensibilität?

Welchen Ursprung haben Synästhesie bzw. Hochsensibilität?

Wie häufig tritt Synästhesie auf, wie häufig Hochsensibilität?

Gibt es unterschiedliche Formen von Synästhesie und Hochsensibilität? Wenn ja, welche Formen werden unterschieden?

Seit wann werden Synästhesie und Hochsensibilität untersucht?

Welche Art von Verbindung besteht zwischen Synästhesie und Hochsensibilität?

Was sind die Gründe für die Verbindung?

Wie häufig treten Synästhesie und Hochsensibilität zusammen auf?

Welche Auswirkungen haben die beiden Phänomene auf betroffene Personen?

Wie nehmen betroffene Personen die Realität wahr?

Wo wird dies als Stärke und wo als Hindernis wahrgenommen?

Meine Hypothese lautet, dass eine Verbindung zwischen Synästhesie und Hochsensibilität besteht, diese jedoch von der Wissenschaft (noch) nicht anerkannt wird.

Der Start der Arbeit erfolgte im Frühling 2022 mit einer intensiven Auseinandersetzung mit der Literatur zur Synästhesie, Hochsensibilität und zu deren Verbindung. Um mehr Einzelheiten der möglichen Verbindung aus wissenschaftlicher Sicht zu erhalten, wurde anschliessend ein Interview mit einer Fachperson durchgeführt. Zusätzlich wurde eine Fallstudie mit einer Person, die sowohl Synästhet\*in als auch hochsensibel ist, erstellt. Diese Fallstudie besteht aus einem Interview zur subjektiven Wahrnehmung der betroffenen Person.

Das erste Kapitel umfasst die Einleitung. Im zweiten Kapitel werden der theoretische und der praktische Teil beschrieben. Im Theorieteil werden die Literaturrecherchen zu den Themenbereichen Synästhesie, Hochsensibilität und deren Verbindung dargelegt. Im Praxisteil werden die Erkenntnisse aus dem Interview mit einer Fachperson und aus der Fallstudie mit einer betroffenen Person beschrieben. Darauf aufbauend werden im dritten Kapitel die Resultate diskutiert. Zudem werden sie eingeordnet und interpretiert. Im vierten Kapitel wird Bezug auf die Fragestellung genommen, die formulierte Hypothese soll verifiziert oder falsifiziert werden.

## 2 Hauptteil

### 2.1 Theorie zur Synästhesie

#### 2.1.1 Definition der Synästhesie

Emrich, Schneider und Zedler beschreiben die Synästhesie in ihrem Buch «Welche Farbe hat der Montag» folgendermassen:

«Synästhesie wird auch als «Vermischung der Sinne» bezeichnet. Darunter versteht man, dass es bei Stimulation einer Sinnesqualität – beispielsweise des Hörens oder des Riechens – zusätzlich in einer anderen Sinnesqualität, wie dem Sehen von Farben oder von geometrischen Figuren, zu einer Sinneswahrnehmung kommt.» (Emrich et al., 2017, S. 11).

Eine allgemeine Definition des Begriffs Synästhesie ist auf der Website der Deutschen Synästesie-Gesellschaft e.V. zu finden:

«Das Wort Synästhesie ist abgeleitet von den altgriechischen Wörtern syn (= zusammen) und aisthesis (= Empfinden). Synästhesie bedeutet also übersetzt die Miterregung eines primär nicht beteiligten Gehirnareals. Typische synästhetische Wahrnehmungen beruhen somit auf zusätzlichen neuronalen Verbindungen zwischen zwei oder mehreren Gehirnarealen, die Sinnesreize (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Propriozeption, Fühlen - taktile und haptische Wahrnehmung) verarbeiten.» (Deutsche Synästhesie-Gesellschaft e.V., 2019, Was ist Synästhesie?)

In den oben aufgeführten Definitionen der Synästhesie wird der Begriff der Sinnesqualität verwendet. Ebenfalls Verwendung findet in weiteren Definitionen der synonyme Begriff der Sinnesmodalität. Gemeint sind dabei dieselben Phänomene: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen. Als Stimulation beschreiben Emrich, Schneider und Zedler die Reizung der Sinnesorgane, auch Sinnesreizung genannt. In der vorliegenden Arbeit werden die Begriffe Sinnesqualität und Stimulation benutzt.

Der Reiz, der die Wahrnehmung auslöst, wird als inducing stimulus bezeichnet, die mitlaufende Wahrnehmung als concurrent perception. (Vgl. Universität Zürich, 2017)

Wichtig ist die Feststellung, dass die Synästhesie keine Erkrankung, Halluzination oder Einbildung, sondern eine Begabung ist (Vgl. Deutsche Synästhesie-Gesellschaft e.V., 2019). Die synästhetische Wahrnehmung ist immer spontan, automatisch und nicht unterdrückbar (Vgl. Universität Zürich, 2017).

#### 2.1.2 Funktionsweise der Synästhesie

Bei Nicht-Synästhet\*innen löst die Stimulation eines Sinnesorgans eine einzelne, bestimmte Wahrnehmung im Gehirn aus. Die resultierende Sinneswahrnehmung stimmt mit der gereizten Sinnesqualität überein. Beispielsweise wird das Sinnesorgan Ohr vom Reiz Ton, der von einem Klavier gespielt wird, stimuliert. Daraufhin wird die Sinnesqualität Hören angeregt und im Hirn entsteht die Wahrnehmung eines Klaviertons (Weg vom Reiz A zur Wahrnehmung A in untenstehender Abbildung 1). Bei Synästhet\*innen werden durch die Stimulation eines Sinnesorgans zwei oder mehrere Wahrnehmungen gleichzeitig ausgelöst. Auf das obige Beispiel bezogen bedeutetet dies, dass gleichzeitig zum gehörten

Klavierton die Farbe Blau gesehen wird (Weg vom Reiz A zu den Wahrnehmungen A und B in untenstehender Abbildung 1).

Um das Entstehen der Synästhesie zu verstehen, ist es wichtig, den Weg vom auslösenden Reiz, der durch eine Sinneszelle registriert wird, zur Wahrnehmung nachvollziehen zu können. Reize der Aussenwelt werden durch die Sinnesorgane in die neuroelektrisch-neurochemische Einheitssprache übersetzt, was als «sensorische Transduktion» (Emrich et al., 2017, S. 19) bezeichnet wird. Der so umgewandelte Reiz wird durch die Nervenzellen weitergeleitet. Die einzelnen Nervenzellen sind durch Nervenfasern miteinander verbunden. Durch die Nervenfasern wird das Signal mithilfe von elektrischer Ladung weitergeleitet. Zwischen den einzelnen Nervenzellen erfolgt die Weiterleitung nicht elektrisch, sondern chemisch, indem im Synapsenspalt chemische Substanzen ausgetauscht werden (Vgl. Emrich et al., 2017).

Im Gehirn angekommen, wird das Signal in speziellen Hirnarealen registriert und verarbeitet. Im Hirn sind jeweils spezifische Regionen für unterschiedliche Aufgaben zuständig. Die Grosshirnrinde ist die Zentrale zur Verknüpfung der Informationen. In ihr laufen alle Informationen von Sinnesorganen zusammen. Der Bereich des Schläfenlappens ist für die Verknüpfung und Bewertung von visuellen und akustischen Informationen zuständig. Im Stirnlappen findet die zeitlich-räumliche Strukturierung von Sinneswahrnehmungen, die Kontrolle des Handelns und die Bewertung von Verhalten statt (ebd.).

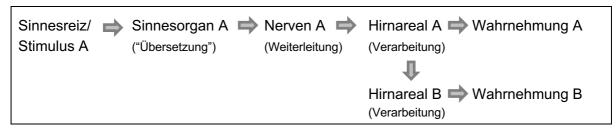


Abbildung 1: Schema Reizverarbeitung bei Synästhesie (eigene Darstellung)

Es gibt verschiedene Modelle, die zu beschreiben versuchen, wie es zur synästhetischen Wahrnehmung kommt. Am häufigsten verbreitet ist die Hypothese einer sogenannten Hyper-Konnektivität, also übermässigen Vernetzung, zwischen Hirnarealen, die normalerweise nicht oder wenig verbunden sind. Naheliegend ist diese Erklärung vor allem für die sogenannte Graphem-Farb-Synästhesie, da das Farb-Areal und das Buchstaben-Areal im Gehirn dicht beieinander liegen. Wenn Nervenfasern zwischen diesen beiden Regionen, die üblicherweise nicht verknüpft sind, verbunden sind, können Sinneseindrücke gleichzeitig aktiviert werden (Vgl. We Love Nature Magazine, 2016).

Es ist noch nicht geklärt, warum diese Verbindungen bestehen. Eine These lautet, dass solche Nervenverbindungen im Gehirn des Fötus bei allen oder den meisten Menschen vorhanden sind und dass diese im Verlauf der frühen Kindheit in der Regel unterbrochen werden, bei Synästhet\*innen jedoch bestehen bleiben. Diese These müsste noch weiter untersucht werden (Vgl. Emrich et al., 2017).

Emrich, Schneider und Zedler beschreiben in ihrem Buch einen selbst entwickelten Erklärungsansatz. Sie gehen davon aus, dass das limbische System (von lateinisch limbus, Rand/Saum) eine wesentliche Bedeutung für die Synästhesie habe.

«Als «limbisches System» werden Strukturen im gesamten Gehirn bezeichnet, die das vegetative (Eingeweide-) Nervensystem kontrollieren und die

Reaktionen innerer Organe sowie unsere Motivation und Emotion koordinieren.» (Emrich et al., 2017, S. 25).

Im Limbischen System erfolgt die gleichzeitige Verarbeitung der Informationen aus den verschiedenen Wahrnehmungszentren. Durch diese Brückenfunktion könnten Reize im Limbischen System miteinander verknüpft werden, womit dieses mitverantwortlich für die Entstehung von Synästhesie sei (ebd.).

Da es in Familien meistens mehrere Synästhet\*innen gibt, wird davon ausgegangen, dass Synästhesie vermutlich erblich ist. Eine Untersuchung der Synästhesie bei eineiligen Zwillingen, bei denen nur der/die eine synästhetische Begabung aufweist, zeigte, dass neben der Veranlagung vermutlich auch Umwelteinflüsse eine Rolle spielen (Vgl. We Love Nature Magazine, 2016).

#### 2.1.3 Häufigkeit und Formen der Synästhesie

Die Angaben zur Häufigkeit des Auftretens von Synästhesie sind sehr schwankend. Frühere Studien, d.h. Studien vor dem Jahr 2000, gingen davon aus, dass die Häufigkeit bei 1:2'000 bis 1:25'000 liegt. Das wäre also maximal ein/eine Synästhet\*in pro 2'000 Menschen. Im Buch von Emrich, Schneider und Zedler wird von einer Häufigkeit von 1:500 – 1:1'000 gesprochen (Vgl. Emrich et al., 2017).

Aktuell wird davon ausgegangen, dass bis zu vier Prozent der Menschen synästhetische Begabungen aufweisen, was einer Häufigkeit von 1:25 entspricht (Vgl. Deutsche Synästhesie-Gesellschaft e.V., 2019). Die Unterschiede in den Schätzungen hängen vermutlich stark von den Definitionen der Synästhesie, dem Forschungsstand und der vorausgesetzten Stärke der synästhetischen Wahrnehmung ab. Es ist wohl auch von einer massgeblichen Dunkelziffer auszugehen, da sich viele Betroffene der Besonderheit ihrer Wahrnehmung selbst nicht bewusst sind (Vgl. Onmeda, 2022).

Auch zur Verteilung der Häufigkeit zwischen Frauen und Männern gibt es sehr unterschiedliche Angaben. Früher wurde davon ausgegangen, dass sehr viel mehr Frauen Synästhetinnen sind. Im Buch von Emrich, Schneider und Zedler wird von einem Verhältnis von 8:1 gesprochen (Vgl. Emrich et al., 2017). Neuere Studien konnten jedoch keine Unterschiede in der Häufigkeit zwischen den Geschlechtern mehr feststellen (Vgl. Deutsche Synästhesie-Gesellschaft e.V., 2019).

Die meisten synästhetischen Sinnesverkopplungen bestehen von Geburt an. Wenn dabei eine äussere Wahrnehmung unwillkürlich eine synästhetische Wahrnehmung auslöst und dieser Eindruck unveränderlich ist, spricht man von einer genuinen Synästhesie. Im Gegensatz dazu handelt es sich bei Gefühlssynästhesien um sogenannte metaphorische Synästhesien, da der synästhetische Eindruck variieren kann (Vgl. Deutsche Synästhesie-Gesellschaft e.V., 2019). Gefühlssynästhesien nehmen eine Art Mittelposition ein. Sie kommen dadurch zustande, dass Sinneswahrnehmungen bestimmte Gefühle auslösen und diese Gefühle wiederum eine andere Wahrnehmung, zum Beispiel Farbensehen, auslösen.

Es gibt sehr viele unterschiedliche Formen der Synästhesie, da alle fünf Sinnesqualitäten miteinander verknüpft werden können. Neben den klassischen Sinnesqualitäten Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen wird vereinzelt auch die Motorik als auslösender Reiz genannt. Hierbei löst eine Bewegung mit dem eigenen Körper eine begleitende Wahrnehmung aus (Vgl. Wikipedia, 2022).

In der nachfolgenden Aufstellung wird versucht, die Möglichkeiten der Verknüpfung von Sinnesqualitäten aufzuzeigen. Bei Nicht-Synästhet\*innen laufen die Verknüpfungen jeweils nur waagrecht, bei synästhetischer Wahrnehmung hingegen verknüpft sich der auslösende Reiz gleichzeitig zusätzlich mit einer oder mehreren der anderen Wahrnehmungsqualitäten.

Laut der Studie «Synesthesia: A first-person perspective» von Sean Day gibt es mindestens 60 unterschiedliche Formen von Synästhesie. In seiner aktuellen Auflistung werden sogar 80 Formen unterschieden (Vgl. Daysyn, 2022).

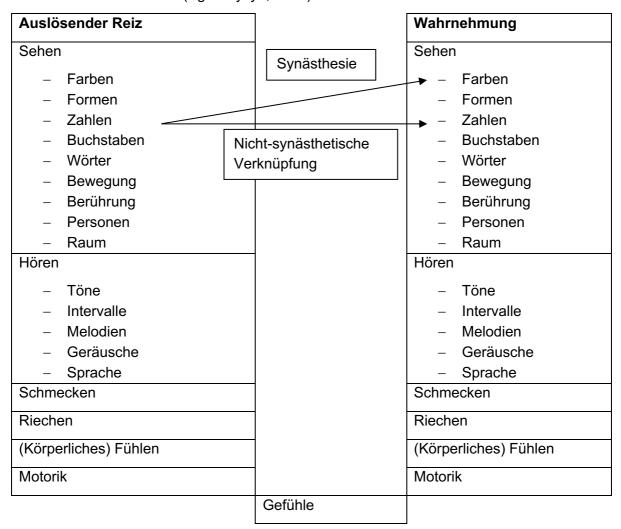


Abbildung 2: Verknüpfung von Reizen und Wahrnehmungen (eigene Darstellung)

Auf der Website des Psychologischen Instituts der Universität Zürich ist eine Zusammenstellung zu den beobachteten Häufigkeiten von Synästhesieformen zu finden. Die erhobenen Häufigkeiten beziehen sich auf die Gesamtheit der beobachteten Synästhet\*innen, nicht auf die Bevölkerung (Vgl. Universität Zürich, 2017; Tabelle in Anhang 1). In der Tabelle fällt auf, dass die mit Abstand häufigsten synästhetischen Wahrnehmungen Farbwahrnehmungen sind. Die auslösenden Sinnesreize variieren dabei. Es können mehr als eine Synästhesieform bei Betroffenen auftreten. Zusammengefasst treten folgende Synästhesieformen mit folgenden Häufigkeiten auf (gerundet):

Grapheme (geschriebene Buchstaben, Wörter, Zahlen,
Zeichen oder Formen) lösen Farben-Sehen aus

Zeiteinheiten (Wochentage, Monate, Jahreszeiten, etc.)

23%

Jösen Farben-Sehen aus

Phoneme (gesprochene Laute, Worte, Zahlen, etc.) lösen Farben-Sehen aus

10%

Weitere Sinneseindrücke, die Farben-Sehen auslösen, sind Geschmäcker, Düfte und körperliche Empfindungen. Unter den weiteren Synästhesieformen fallen Töne, die Geschmäcker sowie Töne, die das Gefühl einer Berührung auslösen, auf.

Um keine Synästhesie handelt es sich hingegen bei den sogenannten intermodalen Analogien. Dabei werden beispielsweise hohe Töne als hell beschrieben und tiefe als dunkel. Da dies von den meisten Menschen in einem Kulturkreis ähnlich wahrgenommen wird, handelt es sich nicht um eine Synästhesie (Vgl. Deutsche Synästhesie-Gesellschaft e.V., 2019).

Bei den "sichtbaren" Synästhesien kann zusätzlich danach unterschieden werden, wo das Bild entsteht. Entsteht das Bild im Inneren des/der Synästhet\*in, wie auf einem Bildschirm, spricht man von "Assoziatoren". Ist die Entstehung des Bildes jedoch ausserhalb der Person, auf dem Objekt oder in der Nähe des Objekts, das gesehen wird, so wird von "Projektoren" gesprochen (Vgl. Simner, 2013).

#### 2.1.4 Synästhesie im Alltag

Die Synästhesie kann teilweise starke Auswirkungen auf die betroffene Person selbst und ihren Alltag haben, sowohl vorteilhafte als auch nachteilige.

Die Deutsche Synästhesie-Gesellschaft berichtet, dass Synästhet\*innen häufig ein besseres Gedächtnis haben als Nicht-Synästheten. Dabei hängt es jedoch von der Form der Synästhesie ab, wie stark dieser Vorteil ausgeprägt ist oder welcher Teil des Gedächtnisses besser funktioniert. Eine Untersuchung hat gezeigt, dass die Graphem-Farb-Synästhet\*innen im Vergleich zur Kontrollgruppe ein besseres Wiedererkennungsgedächtnis, ein ausgeprägteres visuelles Kurzzeitgedächtnis und eine feinere visuelle Unterscheidungsfähigkeit im Bezug auf Gesichtserkennung und Wahrnehmung von Emotionen haben (Vgl. Deutsche Synästhesie-Gesellschaft e.V., 2019).

Bei Menschen mit Form-Farb-Assoziationen fand man ein besseres Langzeitgedächtnis und aussergewöhnliche assoziative Lernfähigkeiten sowie bei der «sequence-space-Synästhesie» (Sequenz-Raum-Synästhesie) eine bessere visuelle Vorstellungskraft und bessere visuelle Wahrnehmung. Sogenannte «Mirror-Touch-Synästheten» empfinden Berührungen, die sie an anderen Menschen beobachten, exakt gleich, als wenn sie gleichzeitig berührt werden würden. Bei diesen Synästhet\*innen ist eine gesteigerte emotionale Empathie mit anderen und eine bessere Fähigkeit emotionale Gesichtsausdrücke zu verstehen zu finden (ebd.).

Untersuchungen an einer Kunstschule zeigen, dass Synästhet\*innen als Hobby oder beruflich oft künstlerisch tätig sind, beispielsweise als Musiker\*innen. In diesen Fällen führt die Synästhesie zu erhöhter Kreativität und wird als Begabung angesehen, gezielt eingesetzt und in den Alltag integriert (ebd.).

Jedoch können synästhetische Begabungen auch Herausforderungen mit sich bringen. Da sie unwillkürlich auftreten und damit nicht unterdrückbar sind, können sie hinderlich wirken, wenn die synästhetischen Erfahrungen unangenehm sind. Im Buch von Emrich, Schneider und Zedler berichtet ein Synästhet, er nehme beim Sehen von hellgrünen Farben immer einen unangenehmen Geruch wahr. Ein weiteres Problem stellen synästhetische

Wahrnehmungen dar, wenn der auslösende Stimulus allgegenwärtig ist. Die anhaltende Überflutung mit Reizen kann dann z.B. zu Migräne führen (Vgl. Emrich et al., 2017).

Ebenfalls Mühe kann die Synästhesie Kindern in der Schule bereiten. Eine Betroffene berichtet, dass sie in der Schule zwar gut mit Zahlen und Formeln umgehen konnte, dass sie aber beim Kopfrechnen sehr langsam war, weil sie im Kopf mit den Farben, die sie mit den Zahlen verbindet, klarkommen musste (Vgl. Löll, 2012).

#### 2.1.5 Kann Synästhesie gemessen werden?

Mittlerweilen gibt es mehrere Methoden, um das Vorliegen einer synästhetischen Begabung nachzuweisen. Zwei Methoden erheben Daten, indem die Vorgänge im Gehirn sichtbar gemacht werden. Das eine Verfahren ist die Elektroenzephalographie (kurz EEG). Mit ihr ist es möglich, die elektrische Aktivität des Gehirns zu messen und grafisch darzustellen (Vgl. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, 2022). Die andere Methode ist die Magnetresonanztomographie (kurz MRT). Mithilfe eines starken Magnetfelds kann dieses Verfahren detaillierte Schnittbilder des menschlichen Körpers in hoher Auflösung erstellen und die Aktivierung der entsprechenden Hirnregionen darstellen (ebd.). So ist beispielsweise bei einem/einer Musik-Farben-Synästhet\*in zu sehen, dass beim Hören von Musik nicht nur das Hörzentrum, sondern auch das Zentrum zur Verarbeitung von visuellen Reizen angeregt wird.

Die Deutsche Synästhesie-Gesellschaft beschreibt weitere Möglichkeiten zur Feststellung von Synästhesie. Eine aus heutiger Sicht präzise Methode ist beispielsweise der Stroop - Test. Bei ihm wird die Reaktionszeit auf bestimmte Stimuli gemessen und es kann dadurch nachgewiesen werden, ob ein Vorgang automatisch, d.h. nicht bewusst gesteuert, oder eben willkürlich, d.h. bewusst gesteuert abläuft (Vgl. Deutsche Synästhesie-Gesellschaft e.V., 2019).

Für direkt Betroffene existiert zudem ein Test, der online ausgefüllt werden kann. Die sogenannte «Online battery44» hat den Vorteil, für eine breite Bevölkerungsschicht zugänglich zu sein, und sie kann den Betroffenen eine erste wichtige Orientierung geben. Aus wissenschaftlicher Sicht wird die Aussagekraft dieser Tests jedoch kritisiert, da die Testsituation manipulierbar ist (ebd.).

#### 2.1.6 Bekannte Synästhet\*innen

Berühmte Synästhet\*innen waren zum Beispiel die Komponisten Franz Liszt, Jean Sibelius, Olivier Messiaen, Nikolai Rimsky-Korsakov, Leonard Bernstein, György Ligeti sowie der Autor Vladimir Nabokov. Der Maler Wassily Kandinsky beispielsweise nutzte seine Synästhesie, um besonders "musikalische" Bilder zu malen (Vgl. Deutsche Synästhesie-Gesellschaft e.V., 2019).

Heute sind besonders Musiker\*innen wie Lady Gaga, Lorde, Mary J. Blige, Tori Amos, Billy Joel, Pharell Williams, Kanye West und Chris Martin, der Sänger der britischen Band "Coldplay" bekannt. Der Comiczeichner Michel Gagné hat den Film "Ratatouille" gemacht, in welchem eine Ratte namens "Ratatouille" Koch in einem Restaurant wird. Eine bekannte Szene aus dem Film zeigt die Synästhesie-Form, bei der Geschmacksempfingungen visuelle Mitempfindungen auslösen (ebd.).

#### 2.1.7 Seit wann kennt und untersucht man Synästhesie?

Schon seit mehr als 300 Jahren ist der Begriff «Synästhesie» in der Medizin bekannt. Eine starke Erforschung und Dokumentierung des Phänomens erfolgten vor allem Ende des 19. und anfangs des 20. Jahrhunderts. Danach geriet die Synästhesie als wissenschaftliches Gebiet etwas in Vergessenheit, weil die Wissenschaft subjektive Erfahrungen nicht als geeignetes Mittel für Studien und Untersuchungen betrachtete. In den 1980er-Jahren wurde dann wieder mehr zum Thema geforscht, unter anderem auch, weil neue technische Untersuchungsmöglichkeiten erfunden worden waren, um die Hirnaktivität sichtbar zu machen (Vgl. Emrich et al., 2017).

#### 2.2 Theorie zur Hochsensibilität

#### 2.2.1 Definition der Hochsensibilität

Die Forscher Elaine N. Aron und Arthur Aron führten 1997 die Begriffe «Sensory Processing Sensitivity» SPS und «Highly Sensitive Person» HSP ein. Daraus entstand das heute in der Allgemeinheit häufig benutzte Wort «Hochsensibilität» (Vgl. sensitivitaet.info, o.J.). Hochsensibilität ist somit geprägt durch das Temperamentsmerkmal «Sensory-processing sensitivity», übersetzt: sensorische Verarbeitungssensitivität.

Sensorische Verarbeitungssensitivität bezeichnet ein Temperament/Persönlichkeitsmerkmal, welches von einer Sensitivität gegenüber internen sowie externen Reizen charakterisiert ist. Die erhöhte Sensitivität betrifft dabei nicht nur externe Reize, sondern auch interne Reize, wie beispielsweise eigene Gefühle oder die Intuition (Vgl. sensitivitaet.info, o.J.)

Die SPS stellt die Grundlage interindividueller Unterschiede in der Sensibilität dar. Diese interindividuellen Unterschiede beziehen sich einerseits auf die Reaktivität auf positive und negative Umwelteinflüsse und andererseits auf die Verarbeitungstiefe von positiven und negativen Umwelteinflüssen. Das Temperamentsmerkmal bezieht sich somit nicht auf die verstärkte Aufnahme von Reizen durch Sinnesorgane, sondern sowohl auf die intensivere Weiterleitung sensorischer Informationen an das Gehirn als auch auf die Verarbeitung sensorischer Informationen im Gehirn (Vgl. Gföller, 2021).

Patrice Cirill Wyrsch erklärt in seiner wissenschaftlich anerkannten Inauguraldissertation «Neurosensitivity in Business: Vantage Sensitivity as a Competitive Advantage?», dass der Begriff Hochsensibilität unpassend sei. Deshalb baut er seine Studie auf dem Begriff der erhöhten Neurosensitivität auf (Vgl. Wyrsch, 2020) und übernimmt die Definition von Michael Pluess für die Neurosensitivität. Gemäss Michael Pluess ist die Neurosensitivität «die Fähigkeit, Umgebungsreize zu registrieren und zu verarbeiten» (Vgl. Wyrsch, o.J.). In dieser Arbeit wird jedoch der Begriff Hochsensibilität verwendet.

#### 2.2.2 Funktionsweise der Hochsensibilität

Am Anfang der Wirkungskette, die es im Zusammenhang mit der Hochsensibilität zu verstehen gilt, steht – wie beim Phänomen der Synästhesie – eine Stimulation des Nervensystems. Parlow beschreibt die Stimulation als jede Art von Eindruck, jeden Reiz, jede Anregung, die wir wahrnehmen. Damit sind sowohl Eindrücke gemeint, die von aussen kommen, wie auch solche, die aus dem Innern unserer eigenen Körper und aus der eigenen Gedanken- und Gefühlswelt kommen (Vgl. Parlow, 2021). Aron stellt fest, dass eine Stimulation alles sein kann, «was das Nervensystem wachrüttelt, seine Aufmerksamkeit fordert und die

Nerven dazu bewegt, elektrische Signale zu senden.» (Aron, 2021, S. 32). Im Unterschied zur Beschreibung der Funktionsweise der Synästhesie werden innere Reize somit verstärkt in die Betrachtung einbezogen.

Bei nicht hochsensiblen Menschen entsteht eine Wahrnehmung, indem ein Reiz auf ein Sinnesorgan trifft, mit der ursprünglichen, «normalen» Intensität an das Gehirn über die Nervenbahnen weitergeleitet und im Gehirn verarbeitet wird. Bei Hochsensiblen ist die resultierende Wahrnehmung deutlich intensiver als bei Normalsensiblen. Daraus lässt sich schliessen, dass die Ursache für die Hochsensibilität entweder bei der Weiterleitung, bei der Verarbeitung des Reizes oder bei beiden gleichzeitig liegt. Der genaue physiologische Ursprung der Hochsensibilität konnte wissenschaftlich noch nicht geklärt werden.

Gemäss Aron sind mit der Hochsensibilität folgende Eigenschaften verbunden:

- die Verstärkte Wahrnehmung von subtilen Reizen
- die tiefere Verarbeitung von Reizen
- die grössere emotionale Reaktion und Empathie bei der Verarbeitung von Reizen
- die tiefere Schwelle zur Überstimulation

Die genannten Eigenschaften stammen aus dem «DOES-Konzept» von Aron und lauten im englischen Original «depth of processing», «overstimulation», «omotional reactivity» und «sensing the subtle» (Vgl. Aron, 2012). Die Reihenfolge wurde oben mit dem Ziel einer «logischeren» Darstellung leicht angepasst.

Auch Parlow erwähnt, dass das Nervensystem bei hochsensiblen Menschen durch ungewohnte oder ausgeprägte Reize stärker erregt wird. Dadurch nehmen Hochsensible zum einen mehr Eindrücke und zum anderen feinere Nuancen in unterschiedlichen Bereichen wahr. Gleichzeitig haben hochsensible Menschen laut Parlow eine niedrige Schwelle hin zur Überreizung bzw. Überstimulation. Überstimulation ist negativer Stress und führt zu Überforderung durch eine Art Reizüberflutung. Sie kann durch intensive Reize, zu viele verschiedene Reize zur gleichen Zeit oder durch an sich erträgliche oder anfangs sogar angenehme Reize über einen zu langen Zeitraum hinweg hervorgerufen werden (Vgl. Parlow, 2021).

Die Wissenschaft versucht, die beobachteten Eigenschaften der Hochsensibilität mit unterschiedlichen Modellen zu erklären.

Eine mögliche Theorie bezieht sich laut Aron auf die Beziehung zweier unterschiedlicher Systeme im Gehirn. Das eine System ist das Verhaltensaktivierungssystem und das andere das Verhaltenshemmsystem. Das Aktivierungssystem ist mit jenen Teilen des Gehirns verbunden, welche Sinneswahrnehmungen aufnehmen und sie in Befehle zur Bewegung der Gliedmassen umwandeln. Das Hemmsystem «nimmt jede Einzelheit einer Situation auf und vergleicht das gegenwärtige Erlebnis automatisch mit [...] vergangenen Situationen.» (Aron, 2021, S. 32). Daraus wird ermittelt, was vorausschauend erwartet werden kann. Bei hochsensiblen Menschen ist, so lautet die Annahme, jeweils das Hemmsystem stärker ausgeprägt als das Aktivierungssystem, weshalb sie schnell ängstlich auf unbekannte Situationen oder mögliche Überstimulationen reagieren (Vgl. Aron, 2021). Wo diese Systeme im Gehirn angesiedelt sind, wird nicht ausgeführt.

Eine weitere Theorie wird von Patricia Zurita Ona in ihrem Buch «Aus der emotionalen Achterbahn aussteigen» wiedergegeben. Gemäss dieser Theorie liegt der Ursprung der Hochsensibilität im limbischen System. Das limbische System ist für die emotionale Verarbeitung der Stimuli verantwortlich und besteht aus mehreren Strukturen, die miteinander in

Verbindung stehen. Die zwei Organe Amygdala und Hippocampus spielen bei der hochsensiblen Wahrnehmung eine wichtige Rolle. Die Amygdala warnt den Organismus vor bedrohlichen Situationen und löst im Gehirn Alarm aus. Sie fungiert somit als «Alarmsystem» im limbischen System. Der Hippocampus speichert die einzelnen Aspekte einer Situation und dient so als «Gedächtnis» des limbischen Systems. Zusammen überprüfen die zwei Organe, ob eine bestehende Situation mit einem früheren gefährlichen Erlebnis übereinstimmt oder ihm ähnlichsieht. Im Falle einer Übereinstimmung, löst die Amygdala Alarm aus (Vgl. Ona, 2020).

«Verschiedene neurologische Studien haben nachgewiesen, dass emotional hochsensible Menschen eine überaktive Amygdala haben, was erklärt, warum sie in unterschiedlichsten Situationen oft sowohl emotional als auch in ihrem Handeln zu erhöhter Reaktivität neigen; Hochsensible sind, kurz gesagt, biologisch prädisponiert, zu viel zu schnell zu fühlen und sich im Moment reaktiv zu verhalten.» (ebd., S.19).

Zur Hochsensibilität wird aktuell viel geforscht. Es kann erwartet werden, dass in den kommenden Jahren weitere wichtige Erkenntnisse zu den hirnphysiologischen Abläufen im Zusammenhang mit der Hochsensibilität gewonnen werden.

Wiederholt wird in der Literatur darauf hingewiesen, dass Hochsensibilität eine Charaktereigenschaft darstellt und keinesfalls einer Erkrankung entspricht. Sie hat eine starke erbliche Komponente, die jedoch durch die Erziehung und die Umwelt «vergrössert, verringert oder durch bestimmte Lebenserfahrungen verschwinden beziehungsweise neu aufkommen» (Aron, 2021, S. 39) kann.

#### 2.2.3 Häufigkeit und Formen der Hochsensibilität

Elaine Aron geht davon aus, dass 15-20 Prozent der Bevölkerung hochsensibel sind. Jedoch wissen viele Menschen nichts von ihrer Hochsensibilität. Zwischen den Geschlechtern gemäss heutigem Forschungsstand kein Unterschied (Vgl. Aron, 2021).

Hochsensibilität kommt in verschiedenen Formen vor und weist verschiedene Stärkegrade auf. Elaine Aron unterscheidet drei Gruppen von Hochsensibilität: die sensorische, die emotionale und die kognitive Hochsensibilität. Neben den drei Hauptgruppen werden mittlerweile noch zwei weitere Gruppen unterschieden: die geistige und die ethische Hochsensibilität. Diese fünf Grundformen von Hochsensibilität können in den unterschiedlichsten Kombinationen auftreten. Manche hochsensiblen Menschen weisen alle fünf Formen auf, bei anderen treten nur wenige Formen gleichzeitig auf (Vgl. Hauptsache herzbewegt, 2019).

Die unterschiedlichen Formen von Hochsensibilität werden nachfolgend beschrieben.

#### Sensorische Hochsensibilität

Menschen mit einer sensorischen Hochsensibilität nehmen Sinnesreize aus der Aussenwelt verstärkt wahr. Dabei sind meistens nicht alle Sinnesorgane betroffen, sondern nur zwei bis drei. Trotzdem kann die hohe Erregbarkeit schnell zu einer Überreizung führen. Bei der sensorischen Hochsensibilität werden folgende Formen unterschieden (Vgl. Hauptsache herzbewegt, 2019).

#### Akustische Sensitivität

Diese Form der sensorischen Hochsensibilität tritt am häufigsten auf und bezieht sich auf die Sinnesqualität Hören. Menschen mit einer akustischen Sensitivität sind nicht generell lärmempfindlich. Sie können einerseits Musik in ohrenbetäubender Lautstärke unbeeinträchtigt hören, während sie andererseits das leise Brummen einer Stubenfliege als Reizüberflutung wahrnehmen. Es gibt einige Geräusche, welche von allen akustisch hochsensiblen Menschen als sehr störend empfunden werden, wie beispielsweise das Summen einer Leuchtstoffröhre (ebd.).

#### Visuelle Sensitivität

Die visuelle Sensitivität betrifft die Sinnesqualität Sehen und bezieht sich meistens auf das Wahrnehmen von Licht. Visuell hochsensible Menschen ertragen direkte Sonneneinstrahlung nicht und fühlen sich schnell geblendet, oder sie brauchen im gegenteiligen Fall genügend Tageslicht und direktes Sonnenlicht, um sich wohlzuführen (ebd.).

#### Olfaktorische Sensitivität

Diese Ausprägungsform bezieht sich auf den Geruchsinn, welcher bei hochsensiblen Menschen fast so stark ausgeprägt sein kann wie bei Tieren. Menschen mit olfaktorischer Sensitivität können teilweise die Stimmungen anderer Menschen riechen oder die Elektrizität, welche in der Luft liegt, bevor ein Gewitter kommt, wittern (ebd.).

#### Gustatorische Sensitivität

Diese Form der sensorischen Hochsensibilität zeigt sich in einem ausgeprägten Geschmackssinn, sie tritt seltener auf. Gustatorisch hochsensible Menschen können Tage bevor ein Lebensmittel nicht mehr geniessbar ist die kleinste Menge an Schimmelsporen oder Fäulnisbakterien schmecken (ebd.).

#### o Taktile Sensitivität

Die taktile Sensitivität bezieht sich auf das Sinnesorgan Haut. Menschen mit taktiler Sensitivität erfahren die Haut als das empfindlichste Sinnesorgan und nehmen winzige Fremdkörper wahr, welche dann als störend empfunden werden. Hierbei bezieht sich die Hochsensibilität häufig auf direkte Reize wie Nähte und Etiketten in der Kleidung. Bei Kindern kann auch das Fühlen des Essens im Mund als unangenehm wahrgenommen werden. Die meisten taktil hochsensiblen Menschen reagieren zusätzlich sehr empfindlich auf Luftbewegungen und Schmerzen werden stärker und schneller wahrgenommen. Neben den äusseren Reizen können auch innere Reize des Körpers, wie beispielsweise das Kippen des Augapfels, verstärkt empfunden werden (ebd.).

#### Thermische Sensitivität

Diese Ausprägungsform bezieht sich auf den Kälte- und Wärmereiz und gehört somit eigentlich auch zur taktilen Sensitivität. Menschen mit thermischer Sensitivität fühlen sich meist bei Temperaturen von 22-24 Grad Celsius wohl. Schon kleine Abweichungen von einem Temperaturbereich werden als viel zu kalt oder viel zu heiss wahrgenommen. Dasselbe ist auch bei der Temperatur des Essens zu beobachten (ebd.).

#### Emotionale Hochsensibilität

Die zweite Form der Hochsensibilität, welche Aron nennt, ist die emotionale Hochsensibilität. Diese bezieht sich auf eine besonders ausgeprägte Wahrnehmung im zwischenmenschlichen Bereich (Vgl. HelloBetter, 2020). Menschen mit einer emotionalen Hochsensibilität beobachten ihr Gegenüber genau und nehmen viele Einzelheiten in Mimik, Gestik, Körperhaltung und Tonfall wahr. Sie zeichnen sich durch eine hohe Empathie aus und

fühlen sowohl mit anderen Menschen als auch mit Tieren mit. Dabei können Menschen mit dieser Form der Hochsensibilität teilweise nicht unterscheiden, ob es sich um ihre eigenen Gefühle, oder um die des Gegenübers handelt und brauchen länger, um diese Gefühle zu verarbeiten (ebd.).

#### Kognitive Hochsensibilität

Als dritte Form von Hochsensibilität nennt Aron die kognitive Hochsensibilität. Diese zeichnet sich durch ein starkes Gefühl für Logik und komplexe Zusammenhänge aus (Vgl. HelloBetter, 2020). Menschen mit kognitiver Hochsensibilität besitzen ein laterales Denken, auch radiäres Denken genannt. Dabei werden neue Gedanken mit dem verbunden, was früher schon gelernt wurde. Somit entsteht ein Gedankennetz, welches von Hochsensiblen auch bildlich gesehen werden kann. Aus dieser Art des Denkens folgt ein anderes Lernverhalten der kognitiv Hochsensiblen: Das Lernen ereignet sich immer vom Ganzen zum Detail (Vgl. Hauptsache herzbewegt, 2019).

#### Geistige und ethische Hochsensibilität

Neben den drei Hauptgruppen, welche Aron unterscheidet, werden zwei weitere Gruppen differenziert: die geistige und die ethische Hochsensibilität.

Menschen mit Ersteren geben an, Erscheinungen aus der ätherischen, nicht physischen Welt wahrzunehmen, beispielsweise Engel. Auch berichten sie, das Energiefeld, die sogenannte Aura, von anderen Menschen wahrnehmen zu können. Als weitere Eigenschaft der geistigen Hochsensibilität wird der sogenannte «sechste Sinn» bezeichnet. Dieser ermögliche es Menschen, bestimmte Ereignisse vorherzusehen, bevor sie eintreffen. Meistens geschieht dies in Form von Träumen (Vgl. Hauptsache herzbewegt, 2019).

Die Zweitere geht mit einem stark ausgeprägten Gerechtigkeitssinn einher. Menschen mit dieser Form der Hochsensibilität haben eine feine Wahrnehmung für gut und schlecht. Einige ethisch Hochsensible verfügen über einen sogenannten Wahrheitssinn, was bedeutet, dass sie beispielsweise deutlich spüren, wenn eine Person lügt (ebd.).

#### 2.2.4 Hochsensibilität im Alltag

Hochsensibilität ist ein Temperamentsmerkmal und kann von den Betroffenen nicht unterdrückt werden. Sie beeinflusst die hochsensiblen Menschen selbst und deren Umwelt stark, sowohl zu deren Vorteil wie auch zum Nachteil.

Wie im Kapitel «Funktionsweise der Hochsensibilität» ausgeführt wurde, zeichnet sich Hochsensibilität durch die Eigenschaften «verstärkte Wahrnehmung von subtilen Reizen», «tiefere Verarbeitung von Reizen», «grössere emotionale Reaktion und Empathie bei der Verarbeitung von Reizen» und «tiefere Schwelle zur Überstimulation» aus (Vgl. Aron, 2012).

Diese Eigenschaften beeinflussen die Merkmalsausprägungen bei hochsensiblen Menschen und haben einerseits starke Auswirkungen auf ihr Innenleben, andererseits auch auf ihre Physiologie. Es gibt viele unterschiedliche Zusammenstellungen von Merkmalen durch verschiedene Autor\*innen, die auf deren eigenen Beobachtungen und Schlussfolgerungen beruhen.

In der nachfolgenden selbst erstellten Tabelle werden die Merkmale der Hochsensibilität, welche von Parlow formuliert wurden, wiedergegeben. Diese werden mit dem Ziel einer übersichtlicheren Darstellung in geistige und physiologische Merkmale unterteilt.

#### **Geistige Merkmale Physiologische Merkmale** Bildliche und lebhafte Vorstellungs-Erhöhte Schmerzsensibilität Starke Reaktion auf Koffein Hohe Lernfähigkeit Starke Reaktion auf Hungergefühl Geringe Fehlertoleranz Stark ausgeprägte Feinmotorik Denken in grösseren Zusammen-Hohe Konzentration Fähigkeit stillzuhalten hängen Über das Denken nachdenken Ausgeprägtes Frühwarnsystem Neigung zu Allergien Fähigkeit zuzuhören Tiefe Reflexion Untypische Reaktionen auf Medika-Suche nach Vollkommenheit mente Bedürfnis nach Harmonie Neigung zu Stresskrankheiten Ausgeprägte Gewissenhaftigkeit Ausgeprägter Gerechtigkeitssinn Sinn für Ethik

Tabelle 1: Zusammenstellung der Merkmale von hochsensiblen Menschen (eigene Darstellung)

Die folgende Beschreibung der Merkmale und ihrer Auswirkungen auf den Alltag und das Leben hochsensibler Menschen erfolgt in Anlehnung an Parlow.

Die bildliche und lebhafte Vorstellungskraft kann einerseits bei der Verwirklichung von Gestaltungszielen von grossem Vorteil sein, andererseits jedoch den Umgang mit Ängsten erschweren (Vgl. Parlow, 2021).

Dank hoher Lernfähigkeit ist es hochsensiblen Menschen möglich, ständig neue Inhalte aufzunehmen und eine grosse innere Agilität (geistige Beweglichkeit) zu erlangen. Gleichzeitig sind sie jedoch sehr fehlersensibel. Diese geringe Fehlertoleranz führt häufig zu Prüfungsstress und verschlechtert die Resultate in Prüfungssituationen (ebd.).

Das Denken in grösseren Zusammenhängen ermöglicht eine Einordnung von Fakten in ein umfassenderes Umfeld, was das ausgeprägte Interesse für Geschichte, Kulturgeschichte und Archäologie einiger Hochsensibler erklärt. Da dieses Merkmal ein Automatismus darstellt, kann es auch die Schwierigkeit mit sich bringen, Dinge zur Abwechslung einmal nicht im systemischen Kontext zu betrachten (ebd.).

Hochsensible Menschen denken nicht nur in grösseren Zusammenhängen, sondern auch tiefgründiger über Dinge und das Denken selbst nach. Dadurch sind sie in Bezug auf solche Unterhaltungen interessierte Gesprächspartner\*innen und gute Zuhörer\*innen. Sie können ihren Mitmenschen urteilsfrei Raum geben. Andererseits fällt es ihnen durch das tiefere Reflektieren schwer, Entscheidungen zu treffen. Berufe, die schnelle Entscheidungen fordern, entsprechen ihnen weniger, sie wählen oft Berufe, die wohlüberlegte und durchdachte Entscheidungen erfordern. Hinzu kommt, dass Veränderungen hochsensiblen Personen grosse Probleme bereiten. Es fällt ihnen beispielsweise sehr schwer, den Wohn- oder Arbeitsort zu wechseln (ebd.).

Ein weiteres Merkmal zeigt sich im Streben nach Vollkommenheit. Viele hochsensible Menschen suchen nach dieser Vollkommenheit auf einem spirituellen oder religiösen Weg. Andere orientieren sich an der Naturwissenschaft. Durch das ständige Streben nach Vollkommenheit stellen sie sehr hohe Anforderungen an sich selbst und an andere, was bis zum Perfektionismus und in die (Selbst-) Überforderung führen kann (ebd.).

Das grosse Bedürfnis nach Harmonie führt dazu, dass viele hochsensible Personen nicht für ihre eigene Meinung einstehen, um Konflikte zu vermeiden. Kommt es doch zu einer Austragung eines Konflikts, so führt dies oft zur Überstimulation des Nervensystems bzw. zur Überforderung des/der Betroffenen. Hochsensible «verlieren dann die Nerven», werden sehr emotional oder laufen mitten in der Diskussion weg, um dem Stress zu entkommen (ebd.).

Weitere geistige Merkmale hochsensibler Menschen betreffen die Gewissenhaftigkeit, hohe ethische Ansprüche und ein grosser Gerechtigkeitssinn. Weil Hochsensible besonders gewissenhaft sind, leisten sie auch gerne gute und genaue Arbeit. Hinderlich kann sich hier der bereits erwähnte Perfektionismus auswirken. Durch das ausgeprägte Gefühl für ethisches Handeln fühlen sie stark mit anderen Lebewesen mit und neigen häufiger zu einer vegetarischen oder veganen Ernährung. Sie fühlen sich jedoch aufgrund des hohen ethischen Anspruchs schnell schuldig und überfordert. Der charakteristische Gerechtigkeitssinn ist verantwortlich (ebd.), «dass sich besonders viele HSP für globale Gerechtigkeit einsetzen» (ebd., S. 41).

Neben den geistigen Merkmalen gibt es auch physiologische, welche durch die Hochsensibilität geprägt werden. Dazu gehören die erhöhte Schmerzsensibilität, die starke Reaktion auf Koffein und das Hungergefühl, welches die Befindlichkeit der Hochsensiblen stark beeinflusst. Zudem besitzen die meisten hochsensiblen Personen eine stark ausgeprägte Feinmotorik und eine Fähigkeit zu hoher Konzentration und zum Stillhalten. Im gesundheitlichen Bereich ist darauf zu achten, dass sie über ein ausgeprägtes Frühwarnsystem verfügen, untypisch auf Medikamente reagieren können und zu Allergien und Stresskrankheiten neigen. Deshalb ist es wichtig, dass hochsensible Personen im Alltag auf die Bedürfnisse ihres Körpers achten und einen guten Umgang mit Stress finden (ebd.).

Die hohe Komplexität der neuropsychologischen Systeme bei hochsensiblen Menschen führt dazu, dass viele Hochsensible sowohl körperlich als auch psychoemotional Spätentwickler sind. Deshalb erfolgt das Finden eines Idealberufs, eines/einer Lebenspartner\*in oder einer Heimat bei ihnen meistens erst in reifen Jahren (ebd.).

Hochsensible Menschen weisen für ihre Umwelt oft ein uneinheitliches Persönlichkeitsbild auf. Auf der einen Seite werden sie als sehr angenehme Mitmenschen wahrgenommen, «ruhig, bescheiden, gute Zuhörer, harmoniebedürftig, gerecht, ethisch, gewissenhaft» (ebd., S. 44). Auf der anderen Seite können sie schnell zu extremen Reaktionen neigen und rücksichtslos erscheinen. Dies ist immer dann der Fall, wenn die Grenze zur Überstimulation überschritten wird (ebd.).

#### 2.2.5 Kann Hochsensibilität gemessen werden?

Das Konzept der Hochsensibilität ist wissenschaftlich umstritten, da keine neurologischen Auffälligkeiten im Gehirn, so klar wie bei der Synästhesie, nachgewiesen werden können. Es ist jedoch möglich, die Hochsensibilität anhand eines Fragebogens zu testen. Dazu zeigen einzelne MRI-Studien eine stärkere Aktivierung im Gehirn von Menschen, die laut Fragebogen hochsensibel sind, auf (Vgl. Thivissen, 2016).

In der Zeitschrift Brain and Behaviour erschien im Sommer 2014 eine Untersuchung, bei der nachgewiesen wurde, dass die Reizverarbeitung im Gehirn von hochsensiblen Personen anders erfolgt als in denen von Nicht-Hochsensiblen. Dazu haben Elaine und ihr Ehemann Arthur Aron gemeinsam mit Bianca Avecedo und der University of California mittels

eines fMRT (funktionelle Magnetresonanz-Tomographie) -Scanners die Hirnaktivität von 18 frisch verheirateten Proband\*innen gemessen. Die Teilnehmer\*innen wurden im Vorfeld auf ihre Hochsensibilität getestet. Die Untersuchung bestand darin, dass ihnen Bilder von ihrem/ihrer Partner\*in und von Fremden mit glücklichem, traurigem oder neutralem Gesichtsausdruck präsentiert wurden (ebd.).

Die Ergebnisse zeigten, dass die Hirnregionen, die mit Aufmerksamkeit, Aktionsplanung, Emotionen und Empathie verknüpft sind, bei hochsensiblen Menschen stärker aktiviert waren beim Anschauen von «emotionalen» Bildern. Bei den Fotos des/der Partner\*in wiesen diese Hirnregionen sogar eine noch stärkere Aktivierung als jene der Vergleichsgruppe der Nichthochsensitiven auf. Daraus schliessen die Wissenschafter\*innen, dass Emotionen bei hochsensiblen Menschen zu einer stärkeren Aktivierung bestimmter Hirnregionen führen und somit eine intensivere Wahrnehmung auslösen (ebd.).

In einer weiteren Studie wurde überprüft, «inwieweit Ängstlichkeit, Depression, Stress, Alter und Geschlecht das mittels eines spezifischen Erhebungsinstruments gemessene Konstrukt Hochsensibilität vorhersagen» (Blach, 2016, S. 11). Die Ergebnisse zeigen, dass Ängstlichkeit, Depression, Stress, Alter und Geschlecht das Vorliegen von Hochsensibilität zu 59% zu erklären und somit vorherzusagen vermögen (Vgl. Blach, 2016).

Obwohl eine erhöhte Hirnaktivität bei Hochsensiblen nachgewiesen, Hinweise auf eine genetische Andersartigkeit entdeckt, im Hirnstoffwechsel Unterschiede zu bestehen scheinen und eine Verbindung mit Ängstlichkeit, Depression, Stress, Alter und Geschlecht hergestellt werden konnte, muss auf dem Gebiet noch viel Forschung betrieben werden. Mit dieser könnte das Konzept der Hochsensibilität wissenschaftlich nachgewiesen und anerkannt werden (Vgl. Reichardt, 2020).

#### 2.2.6 Seit wann kennt und untersucht man Hochsensibilität?

Schon viele Forscher\*innen haben zum Thema Hochsensibilität geforscht und publiziert, ohne jedoch die letzten Schlussfolgerungen zu ziehen (Parlow, 2021, S. 52). Einige der bekanntesten sind Iwan Pawlow, Carl Gustav Jung und Alice Miller. Erst die klinische Psychologin Dr. Elaine N. Aron beschäftigte sich tiefgehender mit dem Thema Hochsensibilität. Sie ergänzte die Publikationen von Pawlow, C.G. Jung und Franke mit neuen Erkenntnissen, führte Hunderte Interviews durch und «beschrieb also das Konstrukt HS [Hochsensibilität] Mitte der 1990er-Jahre als ein ganz normales Persönlichkeitsmerkmal» (Reichardt, 2020, S.33). Sie prägte die wissenschaftlichen Begriffe «sensory processing sensitivity» und «highly sensitive person». Für diese Begriffe prägte sie die Abkürzungen SPS und HSP, die grosse Verbreitung fanden. Die neu erlangten Erkenntnisse und Schlussfolgerungen publizierte Elaine N. Aron zuerst in Fachzeitschriften. Im Jahr 1996 veröffentlichte sie ihr erstes Buch in den USA. Aron ist eine Pionierin auf dem Gebiet der Untersuchung von Hochsensibilität. Auf diesem Gebiet wird auch aktuell weiter wissenschaftlich geforscht, da das Phänomen noch lange nicht gründlich genug erfasst ist (Vgl. Parlow, 2021; Reichardt, 2020).

## 2.3 Theorie zur Verbindung zwischen Synästhesie und Hochsensibilität

Eine Verbindung zwischen Synästhesie und Hochsensibilität wurde aus wissenschaftlicher Sicht noch nicht nachgewiesen, wenngleich einzelne Untersuchungen dazu durchgeführt

wurden. Eliane Reichardt betont in ihrem Buch «Hochsensibilität», dass viele hochsensible Menschen, denen sie begegnet ist, zusätzlich eine oder mehrere Synästhesien haben. Deshalb widmet sie in ihrem Buch dem Thema Synästhesie ein eigenes Kapitel (Vgl. Reichardt, 2020).

Die beiden Phänomene treten zwar bei Menschen häufig gleichzeitig auf, jedoch besteht aus statistischer Sicht keine direkte Abhängigkeit. Während nur ca. vier bis zehn Prozent der Menschen eine oder mehrere Synästhesien aufweisen, tritt die Eigenschaft der Hochsensibilität bei ca. 15-20 Prozent der Bevölkerung auf.

Eine mögliche Verbindung zwischen den beiden Phänomenen lässt sich bisher nur aufgrund von Beobachtungen und Merkmalsvergleichen vermuten. In der nachfolgenden Tabelle sind die wesentlichen Merkmale der Synästhesie denen der Hochsensibilität gegenüberstellt. Die Merkmale sind dem Buch «Hochsensibilität» von Eliane Reichardt entnommen (Vgl. Reichardt, 2020). Die Liste ist nicht vollständig und nicht abschliessend.

Synästhesie		Hochsensibilität	
1.	Gefühl des Andersseins	1.	Gefühl des Andersseins
2.	Tiefgründiges Reflektieren über sich und die Welt	2.	Ausgiebiges Reflektieren
3.	Aussergewöhnliche Empathie	3.	Ausgeprägte Empathie
4.	Tendenz sich von Reizen überflutet zu fühlen	4.	Ausgepräges Gerechtigkeitsempfinden, Loyalität, Wahrheitsliebe
5.	Hohe Sensitivität	5.	«Anderer» Humor
6.	Aussergewöhnliche Kreativität	6.	Kreative, künstlerische Fähigkeiten
7.	Hohe Emotionalität	7.	Ausgeprägte emotionale Verwund- barkeit
8.	Neigung zu Ordnung, Symmetrie, Balance (Perfektionismus)	8.	Überhöhte Selbstansprüche, Selbstzweifel, Selbstkritik, Perfektionismus
9.	Facettenreichtum der Persönlichkeit	9.	Reiches Innenleben
10.	Ausgeprägtes Gedächtnis für Details	10.	Komplexe Denkweise
11.	Sehr gutes (episodisches) Gedächtnis	11.	Sehr gutes Gedächtnis
12.	Hohe Intelligenz (Hochbegabung)	12.	Überdurchschnittliche Intelligenz
13.	Hohe Geräuschempfindlichkeit	13.	Hohe Empfindlichkeit gegenüber Lärm
14.	Hohe Schmerzempfindlichkeit	14.	Starke Schmerzempfindlichkeit
15.	Meiden von Menschenmassen, Abneigung gegen «Small Talk»	15.	Meiden von Menschenmassen, Abneigung gegen «Small Talk»

**Tabelle 2**: Zusammenstellung der Merkmale von Synästhesie und Hochsensibilität (eigene Darstellung)

Die Gegenüberstellung zeigt, dass es sehr viele Übereinstimmungen zwischen den Merkmalen von Menschen mit synästhetischen Begabungen und hochsensiblen Menschen gibt. Zudem werden als einzelne Merkmale der Synästhesie die «hohe Sensitivität» und «die Tendenz, sich von Reizen überflutet zu fühlen» genannt. Dies sind Grundmerkmale der Hochsensibilität, was verstärkt auf eine mögliche Verbindung der zwei Themen hindeutet.

#### 2.4 Praxis

#### 2.4.1 Methodenbeschreibung

Das Ziel der Untersuchung ist es herauszufinden, ob eine Verbindung zwischen Synästhesie und Hochsensibilität aus wissenschaftlicher Sicht besteht und wie eine Person, die sowohl das Phänomen Synästhesie als auch das der Hochsensibilität aufweist, die Realität wahrnimmt. Als Methoden wurden dazu einerseits ein Fachinterview und andererseits eine Fallstudie gewählt.

Mit dem Fachinterview wird untersucht, ob die Synästhesie in Kombination mit anderen psychologischen Phänomenen auftritt. Dabei wird der Fokus auf den Zusammenhang zwischen Synästhesie und Hochsensibilität gelegt.

Das Interview wurde schriftlich mit Frau Dr. med. Caroline Beier, der Vorsitzenden der Deutschen Synästhesie-Gesellschaft (DSG), durchgeführt, da sich weder Ansprechpersonen des neuropsychologischen Instituts der Universität Zürich noch die des psychologischen Instituts Universität Bern bereit erklärt hatten, eine fachliche Meinung zu den Themen Synästhesie und Hochsensibilität abzugeben. Die DSG besteht aus Menschen mit synästhetischen Begabungen und erforscht das Phänomen Synästhesie umfassend.

Das schriftliche Fachinterview wurde basierend auf den Erkenntnissen aus dem Theorieteil erstellt und umfasst 16 Fragen. Es wurde Frau Caroline Beier am 30. Mai 2022 per Mail zugesendet und am 1. Juni 2022 ausgefüllt zurückgeschickt. Anschliessend wurde eine qualitative Analyse des Interviews mit Hilfe eines Kategoriensystems vorgenommen. Dieses System umfasst eine Kategorisierung der behandelten Themen, die dazugehörige Fragenummer des Interviews, die Paraphrase des Gesagten, mögliche direkte Zitate und eine Reduktion auf die Kernaussagen. Die Analyse stellt die Basis für die Kapitel «Resultate» und «Diskussion» dar und ermöglicht eine Übersicht über die zentralen Elemente des Interviews (Vgl. Anhang 2).

Mit der Fallstudie soll aufgezeigt werden, wie eine Person, die sowohl Synästhet\*in als auch hochsensibel ist, die Realität wahrnimmt und wie sie mit ihrer besonderen Wahrnehmung umgeht. Zusätzlich wird der Frage nachgegangen, ob ein Zusammenhang zwischen Synästhesie und Hochsensibilität aus persönlicher Erfahrung besteht.

Die Fallstudie wurde in Form eines ausführlichen Leitfadeninterviews mit Frau Dr. Jasmin Rani Sinha durchgeführt. Frau Dr. Sinha ist selbst Synästhetin, hochsensibel und hochbegabt. Ihre Hochsensibilität wurde mithilfe eines Fragebogens, der auf der Webseite von «zart besaitet» verfügbar ist, nachgewiesen. Beruflich arbeitet sie als Research Facilitator am Departement für Forschung der Universität Luxemburg sowie freiberuflich als Coachin für die drei genannten Phänomene. Sie besitzt viel Wissen und Erfahrung auf diesen Gebieten, hat schon viele Interviews zu diesen Forschungsthemen gegeben und zwei Bücher über Synästhesie und Hochbegabung veröffentlicht.

Der Leitfaden für das Interview wurde basierend auf den Erkenntnissen aus dem Theorieteil erstellt. Um ein vollständiges Bild von Frau Dr. Sinha zu erhalten, wurde anfangs eine kleine Anamnese zu ihrer Person durchgeführt. Dieser folgten jeweils einzeln zu den Themen Synästhesie und Hochsensibilität etwas offenere Fragen. Abschliessend wurden Interviewfragen zu einer möglichen Verbindung der zwei Themen formuliert.

Die Fallstudie wurde am 30. Juni 2022 per Video-Call mit Zoom durchgeführt und dauerte eine Stunde. Es wurde mit dem Einverständnis von Frau Dr. Sinha als Audiodatei aufgezeichnet und später mit Unterstützung einer Transkriptionssoftware transkribiert.

Nach der Überarbeitung des Transkripts wurde ebenfalls eine qualitative Analyse des Leitfadeninterviews mit Hilfe eines Kategoriensystems vorgenommen. Dieses System umfasst eine Kategorisierung der behandelten Themen, die dazugehörigen Zeilennummern des Transkripts, die Paraphrase des Gesagten, direkte Zitate und eine Reduktion auf die Kernaussagen. Auch diese Analyse stellt die Basis für die Kapitel «Resultate» und «Diskussion» dar und ermöglicht eine Übersicht über die zentralen Elemente der Fallstudie (Vgl. Anhang 3).

#### 2.4.2 Resultate

Die Darstellungen der Resultate des Fachinterviews sowie der Fallstudie beziehen sich ausschliesslich auf die Analysen (Vgl. Anhang 2 und 3).

#### **Fachinterview**

Frau Dr. Beier ist selbst Synästhetin und erforscht die Synästhesien anderer Mitglieder der DSG. Diese Forschungen haben nicht den Anspruch, wissenschaftlich-empirischen Ansprüchen vollständig zu genügen (Anhang 2 Unterkapitel (UK) A1; UK A2).

Sie beschreibt, dass sich die echte, genuine Synästhesie durch eine besondere Hirnstruktur, welche veranlagt ist, auszeichnet. Synästhet\*innen wählen oft Tätigkeitsfelder, welche erhöhte Kreativität, gutes Erinnerungsvermögen, gute Vorstellungskraft, sensible Wahrnehmung von Menschen und Emotionen sowie mathematische und technische Begabungen fordern. Dies liegt daran, dass die Synästhesie weitere Eigenschaften mit sich bringt. Laut Frau Dr. Beier bestehen Zusammenhänge zwischen der Synästhesie und folgenden weiteren psychologischen Phänomenen (Anhang 2 UK B1; UK B2; UK C1):

«Hochsensibilität, Hochbegabung, kreativer Ausdruck, gutes Vorstellungsvermögen, gutes Gedächtnis, viel seltener aber auch ab und an kombiniertes Auftreten mit dem hochfunktionellen Aspergerautismus» (Frau Caroline Beier, 2022, Synästhetin und Forscherin, Frage 12).

Diese Zusammenhänge sind nach Frau Dr. Beier wissenschaftlich bewiesen. Sie gibt jedoch keine expliziten Zusammenhänge zwischen Synästhesie und Hochsensibilität an. Ihrer Aussage nach sind so gut wie alle Synästhet\*innen hochsensibel, andersherum aber nicht zwingend. Zudem äussert sie, dass das Phänomen Synästhesie noch nicht in allen Einzelheiten erforscht ist und geht davon aus, dass es in Zukunft noch überraschende Forschungsergebnisse geben wird (Anhang 2 UK B3; UK C2; UK C3).

#### **Fallstudie**

Der Hochsensibilitätstest in Form eines Online-Fragebogens hat bei Frau Dr. Sinha 256 Punkte von insgesamt 300 möglichen Punkten ergeben. Ab einer Punktzahl von 188 wird von einer verstärkten Sensibilität ausgegangen. Somit ist sie aufgrund der Kriterien des angewendeten Fragebogens mit hoher Wahrscheinlichkeit hochsensibel (Vgl. Anhang 4).

#### A: Zur Anamnese

Frau Dr. Sinha wurde 1965 in Stuttgart, Deutschland geboren und ist folglich zur Zeit des Interview 57 Jahre alt. Ihre Eltern leben getrennt in neuen Familien, weshalb sie viele

Geschwister aus zwei Familien hat. Ihr Vater kommt aus Indien, während ihre Mutter aus Deutschland stammt. In ihrer Kindheit und Jugendzeit ist sie sehr oft innerhalb von Deutschland umgezogen und anschliessend mit 16 Jahren zuerst nach Luxemburg, dann nach Belgien ausgewandert, wo sie auch heute lebt. Weil ihre Familie so oft den Wohnort wechselte, besuchte Frau Dr. Sinha innerhalb von vier Jahren Grundschule drei unterschiedliche Schulen. In Bayern besuchte sie dann ein Gymnasium.

Die gesamte Schulzeit bezeichnet sie als sehr stressige und emotional schwierige Zeit. Frau Dr. Sinha ist selbst überdurchschnittlich begabt, hochsensibel und Synästhetin. Aufgrund ihrer Hochbegabung hat sie nach eigenen Angaben gelernt, den Mund zu halten und keine guten Noten im Unterrichtsfach Mathematik zu schreiben, da Mädchen nicht gut in Mathe sein dürfen. Dazu kam, dass sie aufgrund ihrer Hautfarbe stark gemobbt wurde.

Mit 19 Jahren hat sie Linguistik zu studieren begonnen und dissertierte im Bereich der semitischen Philologie. Momentan ist sie an der Universität Luxemburg fest angestellt und arbeitet nebenberuflich als Coachin für Hochbegabung, Hochsensitivität und Synästhesie. Die Coachingausbildung hat sie 2019 aufgenommen.

In ihrer Freizeit geht sie vielen Hobbys nach, die ihre breit gefächerten Interessen widerspiegeln.

Frau Dr. Sinha hat selbst keine Kinder, ist seit 25 Jahren verheiratet und feiert in Kürze Silberhochzeit. Sie und ihr Mann sind beide musikalisch talentiert, und obwohl sich Frau Dr. Sinha sehr gut als extrovertierte Person präsentieren kann, ist sie in Wahrheit introvertiert (Anhang 3 UK1-UK10).

#### B: Zur Synästhesie

Frau Dr. Sinha wusste lange Zeit nicht, dass sie Synästhetin ist. Auch in der Schulzeit hatte sie keine Möglichkeit, sich mit ihrer Synästhesie auseinanderzusetzen. Obwohl ihr bewusst war, dass sie Zahlen in Farben sah, sprach sie nie mit jemandem darüber.

«Ich hatte auch keine Ahnung, dass andere Menschen das nicht so sehen. Ich habe das gar nicht hinterfragt. Ich habe das als Selbstverständlichkeit hingenommen, so wie meine Augenfarbe oder so.» (Dr. Jasmin Rani Sinha, 2022, Z.485-487).

Erst mit 38 Jahren, als ihr Mann das Buch «Farben hören, Töne schmecken» von Richard Cytowic erwarb, erkannte sie, dass sie Synästhetin ist (Anhang 3 UK B1).

Die Reaktionen ihrer Familie auf die Synästhesie waren glücklicherweise sehr positiv. Der Umgang mit ihr hat sich durch diese Erkenntnis nicht verändert. Jedoch fand eine grosse Veränderung in ihr selbst statt:

«Für mich hat damals eine Reise nach innen begonnen. Ich denke, das war der Anfang für die grosse Reise nach innen, um mich mal selber kennenzulernen.» (Dr. Jasmin Rani Sinha, 2022, Z.579-581).

Sie ist sich jedoch bewusst, dass das Umfeld anderer Synästhet\*innen oft negativ auf eine derartige Entdeckung reagiert (Anhang 3 UK B2).

Über Recherchen zum Thema Synästhesie lernte Frau Dr. Sinha in einem Synästhesie-Forum andere Synästhet\*innen kennen. Während es ihr früher grosse Mühe bereitete, Menschen «auf derselben Wellenlänge» zu finden, löste sich dieses Problem nun schlagartig. Des Weiteren ist sie sich bewusst, dass sie eine Minderheitsperspektive mit ihrer Synästhesie vertritt und daher erwartet sie auch nicht, dass Nicht-Synästhet\*innen ihre Wahrnehmung direkt nachvollziehen oder verstehen können (Anhang 3 UK B3).

Frau Dr. Sinha weist über 30 unterschiedliche Synästhesieformen auf. Dabei handelt es sich jedoch nicht um komplett verschiedene Typen. Diese hohe Zahl kommt bei ihr dadurch zustande, dass sie als synästhetische Wahrnehmung oft eine Dreierkopplung aus Farbe, Form und Textur erfährt. Die Form kann bei ihr statisch oder dynamisch sein. Buchstaben oder Zahlen, dabei handelt es sich um farbige Grapheme, sind immer statisch. Klänge und Sprachen hingegen nimmt sie dynamisch wahr: sie bewegen sich in einer dreidimensionalen Form durch den Raum. Diese Formen werden bei Frau Dr. Sinha durch Riechen, Schmecken, Hören, Gefühle und teilweise auch durch Anfassen ausgelöst. Zusätzlich erlebt sie ein «Anfassgefühl» an den Innenseiten ihrer Hände, mit dem sie die Form und Textur der schwebenden Figur erfassen kann. Wird diese Form grösser, wie beispielsweise durch die intensiven Klänge eines schönen Konzerts, kann es geschehen, dass Frau Dr. Sinha sie am ganzen Körper spürt.

Die unterschiedlichen Synästhesieformen haben bei der Interviewten verschieden starke Ausprägungen: So präsentieren sich beispielsweise die farbigen Grapheme sehr deutlich und sie kann sie auch während eines Gesprächs problemlos wahrnehmen, ohne sich darauf konzentrieren zu müssen. Die Gefühlssynästhesie hingegen ist schwierig zu erfassen, weshalb Frau Dr. Sinha sich sowohl konkret äusserlich als auch innerlich zurückziehen muss, um sich komplett auf die Wahrnehmung fokussieren zu können. Erst dann ist es ihr möglich, die entsprechende Visualisierung zu erkennen.

Die Synästhesie beschreibt Frau Dr. Sinha auch als ein Werkzeug, welches sie in bestimmten Situationen hilfreich anwenden kann. Dies hilft ihr z.B. bei Entscheidungsfindungen. Transparente und somit schwieriger zu entdeckende Visualisierungen zeigen ihr die Richtigkeit des Weges an, während eine milchig-trübe Wahrnehmung auf eine falsche Entscheidung hinweist. Des Weiteren ist es ihr möglich, mit ihrer «Schmerzsynästhesie» zu erkennen, ob es sich bei eigener Schmerzwahrnehmung um eine Entzündung oder eine muskuläre Verspannung handelt. Dabei löst der Schmerz eine Farbe aus, anhand welcher Frau Dr. Sinha dann auf eine Diagnose schliessen kann.

Bei den meisten Synästhet\*innen bleiben die Farben, welche durch eine synästhetische Wahrnehmung ausgelöst werden, relativ konstant. Bei Frau Dr. Sinha jedoch variieren sie bei der Schmerzsynästhesie und beim Farbenhören. Trotzdem weiss sie immer, was die Farbe bedeutet (Anhang 3 UK B4).

Die prägendste oder auch wichtigste Synästhesieform ist für Frau Dr. Sinha die Gefühlssynästhesie. Sie war sich derer lange Zeit nicht bewusst. Als sie gelernt hatte, diese einzuordnen, konnte sie auch endlich ihre starken Gefühle besser nachvollziehen. Die Gefühle zeigen sich bei ihr nicht als ein «Bauchgefühl», sondern als ein «Bauchwissen». Sie weiss, wie die Situation aussieht, welche Entscheidung richtig ist und diesem «Bauchwissen» kann sie vertrauen (Anhang 3 UK B6).

Die synästhetische Wahrnehmung bildet sich meistens entweder im Inneren des/der Synästhet\*in – dann spricht man von einem «Assoziator» – oder ausserhalb der Person ab – dann spricht man von einem «Projektor». Frau Dr. Sinha besitzt beides, daher kann sie nicht viel mit diesen Begriffen anfangen. Sie spricht gerne von dem sogenannten inneren Monitor, welchen viele Synästhet\*innen beschreiben. Der innere Monitor sieht für sie wie eine Leinwand aus, die sich in einer Entfernung von einer halben Armlänge vor ihrer Nase

befindet. Er ist dunkel gefärbt und grobkörnig, «wie ein fehlgeschossenes Foto aus alten Zeiten, als man noch Filme hatte» (Dr. Jasmin Rani Sinha, 2022, Z.758/759). Auf ihm visualisieren sich die synästhetischen Wahrnehmungen. Die sich bewegenden Figuren erscheinen ihr jedoch in einer Art Tunnel, welcher im selben dunklen Farbton gehalten ist, wie der innere Monitor (Anhang 3 UK B5).

Frau Dr. Sinha erfährt ihre Synästhesie als reine Sonnenseite ihrer Persönlichkeit. Ihr fallen keine Nachteile ein, die für sie damit verbunden sein könnten (Anhang 3 UK B7).

#### C: Zur Hochsensibilität

Frau Dr. Sinha hat erst vor drei/vier Jahren herausgefunden, dass sie hochsensibel ist, nachdem sie das Buch «Hochsensibel» von Eliane Reichardt gelesen hatte. Beim Lesen erkannte sie sich selbst wieder und stellte fest, dass sie zuvor eine völlig falsche Vorstellung des Begriffs Hochsensibilität hatte. Bislang hatte sie Hochsensibilität mit «Hochempfindlichkeit», «Zaghaftigkeit» oder «Mimose» gleichgesetzt. Sie erkannte nun, dass Hochsensibilität als Hochintensität zu verstehen ist. Dabei handelt es sich um ein Kontinuum von durchschnittlicher bis zu immer intensiverer Wahrnehmung.

Die Erkenntnis der eigenen Hochsensibilität war für Frau Dr. Sinha sehr berührend (Anhang 3 UK C1).

«Ich habe gemerkt, dass sich auf einmal Puzzlestücke zusammenfügen. Auf einmal hat was gestimmt.» (Frau Dr. Jasmin Rani Sinha, 2022, Z.941/942).

Die Interviewte erklärt, dass Hochsensibilität mit einer extrem intensiven Erlebensweise und einer ungefilterten Reizaufnahme zu tun hat. So können auch Kleinigkeiten bei hochsensiblen Menschen zu sehr intensiven Wahrnehmungen führen und starke Emotionen auslösen. Frau Dr. Sinha erläutert, dass sich dies für sie sowohl positiv als auch negativ auswirken kann. Zum einen kann sie sich beispielsweise bis in die letzte Faser ihres Körpers über eine Blume im Garten freuen und, von den Emotionen überwältigt, zu Tränen gerührt werden. Zum anderen treten negative Emotionen mit derselben Intensität auf. Ein schlimmer Vorfall trifft sie somit mit voller Wucht und Härte.

Frau Dr. Sinha beschreibt, dass hochsensible Menschen «Antennen» haben, mit denen sie Menschen «lesen» können. Sie selbst weiss immer, mit wem sie es zu tun hat und ist zum Beispiel sogar über den Computerbildschirm fähig, ihr Gegenüber richtig einzuschätzen.

Unter den Hochsensiblen gibt es die Gruppe der «High Sensation Seeker», die auch in Eliane Reichardts Buch «Hochsensibel» beschrieben wird. Frau Dr. Sinha kann sich mit dieser Gruppe identifizieren. Menschen mit dieser Veranlagung sind immer auf der Suche nach der richtigen Reizintensität, die schwierig zu finden ist und deshalb stark zwischen zu viel und zu wenig schwankt. Zudem besitzen sie sehr viele Interessen, die sich jedoch auch schnell wieder ändern können (Anhang 3 UK C3).

«Was die Umwelt nicht sieht, ist, dass für den «High Sensation Seeker» der Weg das Ziel ist. Also ich spiele zum Beispiel sehr schlecht Kontrabass, aber ich liebe es. Allein das Machen gibt mir schon ein wahnsinniges Gefühl. Und andere Menschen bräuchten eher so dieses Erfolgsgefühl «Ich habe das Stück gemeistert». Das brauche ich gar nicht. Dieses haptische Gefühl, der Klang, der mich dann erfüllt, die Vibration des Basses, die in meinen Bauch reingeht, das macht mich glücklich.» (Dr. Jasmin Rani Sinha, 2022, Z.425-431).

Die Hochsensibilität bringt für sie sowohl positive als auch negative Seiten mit sich, die sie nicht weiter ausführt (Anhang 3 UK C4).

In ihrer Kindheit und Jugend musste sich Frau Dr. Sinha mit ihrer Hochsensibilität stark anpassen und gab ihr Bestes, um nicht anzuecken. Diese Verhaltensweise trieb sie dann zur Perfektion, sogar «Überperfektion», welche für sie sehr belastend war.

Durch das Lesen von Eliane Reichardts Buch «Hochsensibel» fühlte sie sich verstanden und mit der Erkenntnis, ein «High Sensation Seeker» zu sein, gelang es ihr dann, ihre unterschiedlichen Bedürfnisse und die grosse Variation ihrer Interessen zu akzeptieren. Sie hat ihre Handlungsweise verändert und angepasst, sie kämpft nicht mehr gegen ihre Impulse an (Anhang 3 UK C2).

D: Zur Verbindung von Synästhesie und Hochsensibilität

Frau Dr. Sinha berichtet, dass Eliane Reichardt die Einzige ist, die die drei Themen Synästhesie, Hochsensibilität und Hochbegabung zusammenbringt und somit eine Verbindung herstellt. Deshalb hat sie ihre Coaching-Ausbildung auch bei ihr absolviert.

Alle Synästhet\*innen sind gemäss der Erfahrung von Frau Dr. Sinha überdurchschnittlich bis sehr ausgeprägt sensitiv. Aus fachspezifischer oder wissenschaftlicher Sicht kann sie jedoch keine eindeutige Antwort geben, da es noch nicht genügend Forschung zum Thema der Verbindung gibt.

Trotzdem kann die Hypothese aufgestellt werden, dass dieselbe erhöhte Reizdurchlässigkeit, die bei Hochsensiblen beschrieben wird, auch bei Synästhet\*innen besteht. Dabei werden alle eingehenden Reize, sowohl von aussen als auch vom Körperinnern, über das limbische System zum Grossgehirn weitergeleitet. Dort angelangt, werden die Reize in Handlungsanweisungen umgewandelt. Das limbische System könnte somit für die erhöhte Reizdurchlässigkeit verantwortlich sein. Diese Hypothese wurde bislang noch nicht wissenschaftlich bestätigt. Frau Dr. Sinha glaubt jedoch, dass es einen neurobiologischen Zusammenhang zwischen den zwei Phänomenen gibt. Sie vermutet ihn bei der Reizdurchlässigkeit und wünscht sich mehr Forschung dazu (Anhang 3 UK D1).

Frau Dr. Sinha selbst hat noch keinen/keine Synästhet\*in getroffen, bei dem/der sie nicht dieselbe Lebensintensität empfunden hätte, welche Hochsensible mit sich bringen. Diese erhöhte Intensität spürt sie ebenso bei sich selbst.

Für sie treten ihre Synästhesie und die Hochsensibilität immer zusammen auf und trotzdem kann sie die zwei Phänomene klar unterscheiden. Die Synästhesie ist für sie rein faktisch und neutral beschreibbar. Dabei stellt sie sich die Frage: «Was nehme ich wahr?»

Erst die Hochsensibilität erklärt, wie die Wahrnehmung emotional geladen ist. Dabei stellt sie sich die Fragen: «Was macht die Wahrnehmung mit mir? Welchen Einfluss hat sie auf mich? Wie gehe ich damit um?».

Bei Frau Dr. Sinha kommt noch ein dritter Aspekt hinzu: die sogenannte Hochbegabung. Diese ermöglicht es ihr, die Wahrnehmung bewusst einzusetzen, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Dabei stellt sie sich die Frage: «Was mache ich damit?»

Die «Trinität» aus Synästhesie, Hochsensibilität und Hochbegabung kann sie beispielsweise für das Lernen von Fremdsprachen einsetzen. Sie betrachtet keines der drei Themen isoliert (Anhang 3 UK D2), denn «es gibt da einfach diese Querverbindungen» (Dr. Jasmin Rani Sinha, 2022, Z.1122).

Die drei Phänomene vereinigt Frau Dr. Sinha auch in ihrem Coaching. Sie selbst ist Coachin für Synästhesie, Hochsensibilität und Hochbegabung und sieht diesen Beruf als Lebenshilfe an. Sie bietet ihren Klient\*innen Informationen, hilft diese einzuordnen und berät sie zu den drei Themen. Sie erklärt, dass es oft nicht nur um den Wissenstransfer geht, sondern auch um eine Sicherheitsvermittlung und Bestätigung: «Du bist so richtig mit deiner Wahrnehmung.» (Dr. Jasmin Rani Sinha, 2022, Z.1258).

Für die Interviewte bringen die Synästhesie und die Hochsensibilität nur positive Aspekte fürs Coaching mit sich. Die Sitzungen finden in einem festgesetzten Rahmen von einer Stunde statt. Davor nimmt sie sich in Ruhe Zeit, um sich auf das bevorstehende Coaching vorzubereiten und einzustellen. Danach lässt sie sich genügend Raum, um das Gesagte zu verarbeiten. So stellt sie sicher, dass das Coaching nicht überwältigend auf sie einwirkt, sondern sie ihre Begabungen optimal nutzen kann, um auf Menschen einzugehen (Anhang 3 UK D3).

#### 3 Diskussion

In diesem Kapitel werden die relevanten Ergebnisse der Untersuchung aufgezeigt, geordnet und in Bezug zu den im Theorieteil aufgeführten Forschungsergebnissen gesetzt.

Das Fachinterview lässt sich auf drei Kernaussagen reduzieren. Zum einen zeichnet sich die genuine Synästhesie durch eine besondere Hirnstruktur aus, welche veranlagt ist. Zum anderen bestehen Zusammenhänge zwischen der Synästhesie und weiteren psychologischen Phänomenen, wie beispielsweise der Hochsensibilität, der Hochbegabung oder dem kreativen Ausdruck. Diese beiden Aussagen stimmen mit den Forschungsergebnissen von Emrich, Schneider und Zedler (2017) und denen von Eliane Reichardt (2021) überein. Die dritte Kernaussage lautet, dass alle Synästhet\*innen hochsensibel sind, während sich die Phänomene jedoch andersherum nicht bedingen. Diese Information kann wissenschaftlich (noch) nicht belegt werden.

In der Fallstudie erklärt Frau Dr. Sinha, dass sie lange nichts von ihrer Synästhesie wusste und der Selbsterkenntnisprozess zu einer grossen eigenen Entwicklung führte. Diese Beobachtung entspricht der erwähnten grossen Dunkelziffer betreffend die wirkliche Anzahl Synästhet\*innen in der Bevölkerung und zeigt sich insbesondere in den Fallbeschreibungen von Emrich, Schneider und Zedler (2017).

Bei der Interviewten zeigen sich über 30 unterschiedliche Synästhesieformen, darunter farbige Grapheme, Farbenhören, Gefühlssynästhesie und Schmerzsynästhesie. Die hohe Anzahl dieser Formen kommt dadurch zustande, dass die Befragte als synästhetische Wahrnehmung oft eine Dreierkoppelung aus Farbe, Form und Textur erfährt. Dieses Ergebnis lässt sich mit der Forschung des Neuropsychologischen Instituts der Universität Zürich (siehe Anhang 1) und der Definition des Begriffs Synästhesie von der Deutschen Synästhesie-Gesellschaft erklären.

Bei den meisten Synästhet\*innen bleiben die Farben, die durch eine synästhetische Wahrnehmung ausgelöst werden, konstant, wie auch Emrich, Schneider und Zedler (2017) in ihrer Forschung erwähnen. Gleichzeitig kann laut Simner (2013) zwischen «Assoziatoren» und «Projektoren» unterschieden werden. Für Frau Dr. Sinha hingegen variieren die Farben der synästhetischen Wahrnehmung bei der Schmerzsynästhesie und beim Farbenhören. Zudem ist sie sowohl «Assoziator» als auch «Projektor». Weitere solche Beschreibungen sind auch in den Fallbeispielen von Emrich, Schneider und Zedler (2017) zu finden.

Nicht nur die Erkenntnis, Synästhetin zu sein, führte bei Frau Dr. Sinha zu einer grossen Entwicklung, sondern auch die der eigenen Hochsensibilität brachte viele positive Veränderungen mit sich. Diese Beobachtung steht im Einklang mit der Aussage von Betroffenen in Eliane Reichardts Forschung (2021).

Die Interviewte stellt fest, dass für sie die Hochsensibilität mit einer extrem intensiven Erlebensweise und einer ungefilterten Reizaufnahme einhergeht. Die verstärkte und somit intensive Reizaufnahme sowie die daraus resultierende Reizüberflutung bei hochsensiblen Menschen bestätigen Andrea Gföller (2021), Aron (2021) und Parlow (2021) mit ihren Forschungsarbeiten.

Frau Dr. Sinha erklärt, dass Hochsensible «Antennen» besitzen, mit denen sie Menschen «lesen» können. Diese Aussage entspricht den Forschungsergebnissen von Aron (2021), dass hochsensible Personen auch über eine überdurchschnittliche Wahrnehmung von Stimmungen und Gefühlen bei sich und auch bei anderen Menschen verfügen können.

Unter den hochsensiblen Menschen gibt es die Gruppe der «High Sensation Seeker». Von Eliane Reichardt (2021) wird sie detailliert beschrieben. Kennzeichnend für diese Menschen ist die ihnen innewohnende ständige Suche nach der richtigen Reizintensität. Die Interviewte kann sich mit diesem Konzept identifizieren.

Des Weiteren wurde sie durch bestimmte Verhaltensweisen, die der Hochsensibilität entsprechen, bis zum Perfektionismus getrieben. Dieses Streben nach Perfektion wird auch von Aron (2021) und Parlow (2021) als wichtiges Merkmal der Hochsensibilität genannt.

In der Fallstudie wurde folgende Hypothese zu einer Verbindung zwischen Synästhesie und Hochsensibilität aufgeführt: Dieselbe erhöhte Reizdurchlässigkeit, die bei Hochsensiblen beschrieben wird, könnte auch bei Synästhet\*innen bestehen. Für diese Reizdurchlässigkeit könnte das limbische System verantwortlich sein. Frau Dr. Sinha glaubt, dass es einen neurobiologischen Zusammenhang zwischen den zwei Phänomenen gibt, und sie vermutet ihn bei der Reizdurchlässigkeit. Eliane Reichardt unterstützt diese Annahme, indem sie als gemeinsames Merkmal der Synästhesie und Hochsensibilität die Tendenz zu einer Reizüberflutung aufführt (2021). Dieses Merkmal könnte möglicherweise sowohl bei der Synästhesie als auch bei der Hochsensibilität den Ursprung in der erhöhten Reizdurchlässigkeit haben. Als Ursache liesse sich somit die erhöhte Reizdurchlässigkeit identifizieren, als Wirkung die Tendenz zu einer Reizüberflutung. Dies entspräche einem Beleg für eine Verbindung zwischen den beiden Phänomenen. Trotzdem wurde diese Hypothese bislang noch nicht wissenschaftlich bestätigt.

Die Interviewte gibt an, dass sie noch keinen/keine Synästhet\*in getroffen hat, der/die nicht auch Merkmale der Hochsensibilität aufwies. Diese Beobachtung entspricht der Aussage Frau Dr. Beiers aus dem Fachinterview, dass alle Synästhet\*innen hochsensibel sind.

Frau Dr. Sinha selbst ist sowohl Synästhetin als auch hochsensibel und weist Merkmale beider Phänomene auf, wie zum Beispiel eine aussergewöhnliche Kreativität, ein ausgeprägtes Gedächtnis für Details sowie das Gefühl des Andersseins. Diese werden ebenfalls in der Forschung von Eliane Reichardt (2021) genannt.

Die vorliegende Arbeit untersucht folgende Fragestellung:

Besteht eine Verbindung zwischen der Synästhesie und der Hochsensibilität bei betroffenen Personen aus heutiger wissenschaftlicher Sicht?

Auf praktischer Ebene wird die Fragestellung folgendermassen präzise beantwortet: Nein, aus heutiger wissenschaftlicher Sicht ist bei betroffenen Personen keine Verbindung zwischen Synästhesie und Hochsensibilität nachgewiesen. Trotzdem wird sowohl im geführten Fachinterview als auch in der Fallstudie ein Zusammenhang zwischen den zwei Phänomenen Synästhesie und Hochsensibilität als sehr wahrscheinlich postuliert. Allerdings kann dafür weder im Fachinterview noch in der Fallstudie ein klarer wissenschaftlicher Beleg geliefert werden, da nicht ausreichend Forschungsarbeiten zu einer möglichen Verbindung zwischen Synästhesie und Hochsensibilität existieren.

Die Resultate sind für sich gesehen aussagekräftig, da es sich um qualitative Interviews handelt. Einerseits wurde ein Fachinterview mit fachlichen Hintergrundinformationen geführt. Andererseits liegt eine Fallstudie vor, die eine subjektive Wahrnehmung reflektiert. Trotzdem besteht die Möglichkeit, dass die Resultate des schriftlichen Fachinterviews durch folgende Fehlerquellen beeinflusst worden sind:

Zum einen könnten Unklarheiten bei den schriftlichen Fragestellungen entstanden sein. Diese könnten zu Missverständnissen bei Frau Dr. Beier geführt haben, so dass ihre Antworten nicht den Kern der Fragen treffen. Zum anderen war es der Untersuchenden nicht möglich, durch gezieltes Nachfragen präzisere Informationen zu gewinnen, die zum Beispiel den Zusammenhang zwischen Synästhesie und Hochsensibilität klarer beleuchtet hätten. Hinzu kommt, dass sich Frau Dr. Beier als einzige Fachperson bereit erklärt hatte, überhaupt einen Fragebogen auszufüllen, während die auf das Thema wissenschaftlich spezialisierten Institute der Universitäten nicht bereit waren, dies zu tun. Damit war es nicht möglich, genauere und neuere wissenschaftliche Aussagen für diese Maturaarbeit zu generieren und den aktuellen Forschungsstand zu reflektieren.

Zur Fallstudie, die auf einem ausführlichen Leitfadeninterview beruht, kann gesagt werden, dass die Angaben der interviewten Person zur Hochsensibilität durch das Ausfüllen eines Fragebogens belegt wurden. Das Ausfüllen des Fragebogens erfolgte aber nicht unter Begleitung und Aufsicht, weshalb hier Fehlinterpretationen von Fragen nicht ausgeschlossen werden können. Die Aussagen zur Synästhesie konnten nicht durch einen Fragebogen nachgewiesen werden, da dies zu aufwändig gewesen wäre. Es muss daher auf die Aussagen der Befragten abgestützt werden.

Die Form des Leitfadeninterviews, das für die Fallstudie gewählt wurde, ermöglicht es der interviewenden Person, genauere Antworten zu den gestellten Fragen zu erhalten. Allerdings bringt sie dadurch auch ihre Persönlichkeit stärker ein. Durch die strukturierte Analyse des Interviews wird versucht, die Kernaussagen herauszuschälen und eine allfällige persönliche Komponente herauszufiltern.

#### 4 Schlusswort

Zum Abschluss der vorliegenden Maturaarbeit wird ein Fazit aus dem Theorieteil und dem Praxisteil gezogen und die Fragestellung in Bezug auf die gesamte Arbeit beantwortet.

Der Theorieteil hat gezeigt, dass die Synästhesie wissenschaftlich anerkannt und neurobiologisch nachweisbar ist. Die Hochsensibilität hingegen ist ein wissenschaftlich umstrittenes Konzept, welches zu Beginn nur von der Psychologin Elaine Aron und ihrem Mann Arthur Aron neurobiologisch nachgewiesen wurde.

Zum Thema der Verbindung zwischen Synästhesie und Hochsensibilität existieren kaum wissenschaftlich fundierte Literatur oder Forschungsarbeiten.

Aus statistischer Sicht ist es möglich, dass ein Grossteil oder gar alle Synästhet\*innen (vier Prozent der Bevölkerung) hochsensibel (ca. 15-20 Prozent der Bevölkerung) sind. Ausgeschlossen werden kann jedoch die Aussage, dass ein Grossteil oder alle Hochsensiblen synästhetisch begabt sind. Für einen Zusammenhang beider Phänomene sprechen die vielen beobachteten Übereinstimmungen der Wesensmerkmale von betroffenen Menschen.

Im Praxisteil konnten die Erkenntnisse des Theorieteils vertieft werden, indem eine Hypothese zu einer möglichen Verbindung zwischen Synästhesie und Hochsensibilität genannt und eine Verbindung aus persönlicher Erfahrung als sehr wahrscheinlich bezeichnet wurde. Die Hypothese lautet, dass alle Synästhet\*innen hochsensibel sind. Es hat sich gezeigt, dass Fachpersonen, die mit hochsensiblen oder synästhetisch begabten Menschen zu tun haben, klar beobachten und beschreiben, dass beide Phänomene gehäuft gemeinsam auftreten. Aus persönlicher Sicht der Interviewpartnerin in der Fallstudie wurde von der starken Auswirkung der zwei Phänomene auf ihre Persönlichkeitsentwicklung, ihren Alltag von früher Kindheit an sowie ihre berufliche Orientierung gesprochen.

In der vorliegenden Arbeit wurde folgender Fragestellung nachgegangen:

Besteht eine Verbindung zwischen der Synästhesie und der Hochsensibilität bei betroffenen Personen aus heutiger wissenschaftlicher Sicht?

Dies lässt sich wie folgt präzise beantworten: Nein, aus heutiger wissenschaftlicher Sicht ist bei betroffenen Personen keine Verbindung zwischen Synästhesie und Hochsensibilität nachgewiesen. Dennoch ist ein Zusammenhang aus fachspezifischer und persönlicher Sicht zu erkennen. Da dieser bisher jedoch wissenschaftlich noch nicht genügend erforscht wurde, ist er (noch) nicht anerkannt.

Offen ist die Frage, wie das limbische System im Gehirn hochsensibler Menschen genau funktioniert und ob dieses für die erwiesene erhöhte Reizdurchlässigkeit verantwortlich ist. Des Weiteren stellt sich die Frage, ob diese Reizdurchlässigkeit auch bei Synästhet\*innen nachgewiesen werden kann. Diese Fragen bedürfen weiterer Untersuchungen.

Meine persönliche Meinung zu diesem Themenbereich lautet, dass durchaus eine Verbindung zwischen den Phänomenen Synästhesie und Hochsensibilität besteht und diese bei der Reizdurchlässigkeit zu finden ist. Ich schliesse mich somit der Hypothese an, dass alle Synästhet\*innen hochsensibel sind. Meiner Ansicht nach müsste zuerst das Phänomen Hochsensibilität wissenschaftlich nachgewiesen und anerkannt werden, bevor ein Zusammenhang zwischen Synästhesie und Hochsensibilität aus wissenschaftlicher Sicht hergestellt werden kann.

Die Forschung in diesem Themenbereich könnte wie folgt weitergeführt werden: Die Hochsensibilität könnte durch weitere Hirnaktivitätsmessungen mittels fMRT-Scanners (funktionelle Magnetresonanz-Tomographie) untersucht und somit wissenschaftlich fundierter beschrieben und allenfalls belegt werden. Durch die Erforschung des limbischen Systems könnte ermittelt werden, ob dieses für die erhöhte Reizdurchlässigkeit verantwortlich ist. Anschliessend wäre ein Vergleich zwischen der Funktionsweise der limbischen Systeme von hochsensiblen Personen und von Synästhet\*innen möglich. Dadurch könnte überprüft werden, ob alle Synästhet\*innen tatsächlich hochsensibel sind und somit eine Verbindung zwischen Synästhesie und Hochsensibilität besteht.

Die weitere Erforschung dieser Themen wäre aus meiner Sicht einerseits für die neurobiologische und -physiologische Grundlagenforschung von grossem Nutzen und würde andererseits vielen betroffenen Personen helfen, die Phänomene zu verstehen und einen Umgang damit zu finden. Als Ausblick auf die Zukunft kann ich mir vorstellen, dass diese Erkenntnisse in die Unterstützung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen einfliessen könnten. Damit würde eine verständnisvolle und fördernde Begleitung in Bezug auf die Identitäts- und Persönlichkeitsentwicklung sowie auch auf die Berufswahl von synästhetisch begabten und hochsensiblen Menschen ermöglicht.

## 5 Quellenverzeichnis

#### 5.1 Bücher

Aron, E. N. (2021). Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen. München: Münchner Verlagsgruppe GmbH.

Emrich, H. M./Schneider, U./Zedler, M. (2017). Welche Farbe hat der Montag? Synästhesie: das Leben mit verknüpften Sinnen. Stuttgart: S. Hirzel Verlag.

Hobmair, H., Herausgeber (2017). Psychologie. 6. Auflage. Köln: Bildungsverlag EINS.

Parlow, G. (2021). Zart besaitet. Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen. Wien: Festland Verlag e.U.

Reichardt, E. (2020). *Hochsensibel. Wie Sie Ihre Stärken erkennen und Ihr wirkliches Potential entfalten.* München: Irisiana Verlag.

### 5.2 Zeitungsartikel

#### Synästhesie

Löll, Ch. (2012). *Synästhesie*. 2+3=Rot! Wenn Farben, Zahlen und Buchstaben korrelieren. Hamburger Abendblatt. 30.06.2012. Abgerufen am 30.07.2022 von <a href="https://www.abendblatt.de/ratgeber/wissen/article108237317/2-3-Rot-Wenn-Farben-Zahlen-und-Buchstaben-korrelieren.html">https://www.abendblatt.de/ratgeber/wissen/article108237317/2-3-Rot-Wenn-Farben-Zahlen-und-Buchstaben-korrelieren.html</a>.

Simner, J. (2013). Why are there different types of synesthete?. Frontiers in Psychology. 02.09.2013. Abgerufen am 30.07.2022 von <a href="https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00558">https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00558</a>.

#### Hochsensibilität

Thivissen, P. (2016). *Hochsensible sehen die Welt anders*. Zeitschrift für gemeinsames Leben, Lernen und Arbeiten. Heft 2/2016. Abgerufen am 30.07.2022 von <a href="https://www.zeit-schriftmenschen.at/content/view/full/14294">https://www.zeit-schriftmenschen.at/content/view/full/14294</a>.

#### 5.3 PDF-Dokumente

#### Hochsensibilität

Aron, E. N. (2012). Author's Note, 2012. Abgerufen am 30.07.2022 von <a href="https://hsperson.com/pdf/Authors">https://hsperson.com/pdf/Authors</a> note HSPbk Preface.pdf.

Blach, Ch. (2016). Ein empirischer Zugang zum komplexen Phänomen der Hochsensibilität. Abgerufen am 30.07.2022 von <a href="http://www.ci-ando.com/img/books/extract/3959352638">http://www.ci-ando.com/img/books/extract/3959352638</a> Ip.pdf.

Gföller, A. (2021). Zusammenhänge zwischen Kindheitserfahrungen, Selbstwertgefühl und subjektivem Wohlbefinden unter Berücksichtigung von Hochsensibilität. Masterthesis. Abgerufen am 30.07.2022 von <a href="https://www.hochsensibel.org/dokumente/externe/Wissenschaft/Gfoeller-M.Sc..pdf">https://www.hochsensibel.org/dokumente/externe/Wissenschaft/Gfoeller-M.Sc..pdf</a>.

Ona, P. Z. (2020). Aus der emotionalen Achterbahn aussteigen. ACT für Hochsensible. Leseprobe abgerufen am 30.07.2022 von <a href="https://www.arbor-ver-lag.de/b%C3%BCcher/act-acceptance-and-commitment-therapy/aus-der-emotionalen-achterbahn-aussteigen">https://www.arbor-ver-lag.de/b%C3%BCcher/act-acceptance-and-commitment-therapy/aus-der-emotionalen-achterbahn-aussteigen</a>.

Ritter, A. (2017). *Hochsensibilität. Mit feinem Gespür*. Abgerufen am 30.07.2022 von https://saez.ch/article/doi/bms.2017.06299/.

Wyrsch, P. C. (2020). *Neurosensitivity in Business: Vantage Sensitivity as a Competitive Advantage?* Inauguraldissertation. Abgerufen am 30.07.2022 von <a href="https://boristhe-ses.unibe.ch/2364/2/20wyrsch">https://boristhe-ses.unibe.ch/2364/2/20wyrsch</a> pc.pdf.

#### 5.4 Internetseiten

#### Synästhesie

Britannica (o.J.). *Synesthesia*. Abgerufen am 30.07.2022 von <a href="https://www.britannica.com/science/synesthesia">https://www.britannica.com/science/synesthesia</a>.

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2022). *Elektroenzephalographie (EEG)*. Abgerufen am 30.07.2022 von <a href="https://www.gesundheit.gv.at/labor/untersuchungen/funktionsdiagnostik/eeg">https://www.gesundheit.gv.at/labor/untersuchungen/funktionsdiagnostik/eeg</a>.

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2022). *Magnetresonanztomographie (MRT)*. Abgerufen am 30.07.2022 von <a href="https://www.gesundheit.gv.at/labor/untersuchungen/mrt-ct-roentgen/mrt">https://www.gesundheit.gv.at/labor/untersuchungen/mrt-ct-roentgen/mrt.</a>

Daysyn (2022). *Synesthesia. Demographic aspects of synesthesia.* Abgerufen am 22.04.2022 von http://www.daysyn.com/Types-of-Syn.html.

Deutsche Synästhesie-Gesellschaft e.V. (2019). *Synästhesie-Fragebogen*. Abgerufen am 30.07.2022 von <a href="https://synaesthesie.org/de/blog/bachelorarbeit-zum-thema-synaesthesie">https://synaesthesie.org/de/blog/bachelorarbeit-zum-thema-synaesthesie</a>.

Onmeda (2022). *Synästhesie*. Abgerufen am 30.07.2022 von <a href="https://www.onmeda.de/krankheiten/synaesthesie-id200500/">https://www.onmeda.de/krankheiten/synaesthesie-id200500/</a>.

Universität Zürich, Psychologisches Institut - Neuropsychologie (2017). *Synästhesie*. Abgerufen am 30.07.2022 von <a href="https://www.psychologie.uzh.ch/de/bereiche/nec/neuropsy/Forschung/KonkreteForschungsthemen/Synaesthesie.html">https://www.psychologie.uzh.ch/de/bereiche/nec/neuropsy/Forschung/KonkreteForschungsthemen/Synaesthesie.html</a>.

We Love Nature Magazine, Hevert-Arzneimittel GmbH & Co. KG (2022). *Synästhesie: Wenn Mozart rosa klingt*. Abgerufen am 30.07.2022 von <a href="https://www.we-love-nature.de/wunder-der-natur/synaesthesie-wenn-mozart-rosa-klingt/">https://www.we-love-nature.de/wunder-der-natur/synaesthesie-wenn-mozart-rosa-klingt/</a>.

Wikipedia (2022). *Synästhesie*. Abgerufen am 30.07.2022 von <a href="https://de.wikipedia.org/wiki/Synästhesie">https://de.wikipedia.org/wiki/Synästhesie</a>.

Wissen.de, Konradin Medien GmbH (o.J.). *Synästhesie* – eine ganz besondere Form der Wahrnehmung. Abgerufen am 30.07.2022 von <a href="https://www.wissen.de/synaesthesie-eine-ganz-besondere-form-der-wahrnehmung.">https://www.wissen.de/synaesthesie-eine-ganz-besondere-form-der-wahrnehmung.</a>

#### Hochsensibilität

Hauptsache herzbewegt (2019). *Die 5 Grundtypen der Hochsensibilität*. Abgerufen am 30.07.2022 von <a href="https://hauptsacheherzbewegt.de/grundtypen-der-hochsensibilitaet/">https://hauptsacheherzbewegt.de/grundtypen-der-hochsensibilitaet/</a>.

HelloBetter (2020). *Hochsensibilität: von der empfindsamen Superkraft.* Abgerufen am 30.07.2022 von <a href="https://hellobetter.de/blog/hochsensibilitaet/">https://hellobetter.de/blog/hochsensibilitaet/</a>.

Sensitivitaet.info (o.J.). *Forschungsströme/Erwachsene*. Abgerufen am 30.07.2022 von <a href="https://www.sensitivitaet.info/forschungsströme/erwachsene/">https://www.sensitivitaet.info/forschungsströme/erwachsene/</a>.

Wyrsch, P. (o.J.). *Neurosensitivität*. Abgerufen am 30.07.2022 von <a href="https://www.patricewyrsch.ch/neurosensitivität/">https://www.patricewyrsch.ch/neurosensitivität/</a>.

## 5.5 Abbildungen und Tabellen

Titelbild	Nahaufnahme einer Nervenzelle (iStockphoto)	
Abbildung 1:	Schema Reizverarbeitung bei Synästhesie (eigene Darstellung)	6
Abbildung 2:	Verknüpfung von Reizen und Wahrnehmungen (eigene Darstellung)	8
Tabelle 1:	Zusammenstellung der Merkmale von hochsensiblen Menschen (eigene Darstellung)	16
Tabelle 2:	Zusammenstellung der Merkmale von Synästhesie und Hochsensibilitä (eigene Darstellung)	t 19

# 6 Selbstständigkeitserklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Maturaarbeit eigenständig und ohne unerlaubte fremde Hilfe erstellt habe und dass alle Quellen, Hilfsmittel und Internetseiten wahrheitsgetreu verwendet wurden und belegt sind.

16. August 2022		
	Valeria Spampinato	

# Anhang 1: Häufigkeiten Synästhesien

Art	Anzahl Synästhet	tiker	Anzahl dieser	Untersuchung
Farbige Grapheme	394	68.88%	16	100.00%
Farbige Zeiteinheiten	134	23.43%	?	
Farbige Musik	106	18.53%	11	68.75%
Farbige Töne (Geräusche)	82	14.34%	10	62.50%
Farbige Musiknoten	62	10.84%	?	
Farbige Phoneme	60	10.49%	?	
Farbige Geschmäcker	43	7.52%	6	37.50%
Farbige Düfte	40	6.99%	8	50.00%
Farbiger Schmerz	36	6.29%	1	6.25%
Farbige Persönlichkeiten	26	4.55%	1	6.25%
Farbige Berührung	25	4.37%	5	31.25%
Farbige Temperaturen	15	2.62%	?	
Farbige Orgasmen	7	1.22%	?	
Geruch – synästhetischer Ton	4	0.70%		
Geruch – synästhetischer Geschmack	1	0.17%		
Geruch – synästhetische Temperatur	1	0.17%		
Geruch - synästhetische Berührung	4	0.70%	1	6.25%
Ton – synästhetischer Geruch	9	1.57%		
Ton - synästhetischer Geschmack	29	5.07%		
Ton – synästhetische Temperatur	4	0.70%		
Ton - synästhetische Berührung	25	4.37%		
Geschmack - synästhetischer Ton	1	0.17%		
Geschmack - synästhetische Temperatur	1	0.17%		
Geschmack - synästhetische Berührung	4	0.70%		
Temperatur - synästhetischer Ton	1	0.17%		
Berührung – synästhetischer Geruch	2	0.35%		
Berührung – synästhetischer Ton	2	0.35%		
Berührung – synästhetischer Geschmack	3	0.52%		
Berührung - synästhetische Temperatur	1	0.17%		
Sehen – synästhetischer Geruch	6	1.05%		
Sehen – synästhetischer Geschmack	6	1.05%		
Sehen - synästhetischer Ton	11	1.92%		
Sehen – synästhetische Temperatur	2	0.35%		
Sehen – synästhetische Berührung	5	0.87%		
Persönlichkeit - synästhetischer Geschmack	1	0.17%		

Tabelle: Häufigkeiten von Synästhesien (Vgl. Universität Zürich, 2017)

# **Anhang 2: Fachinterview**

# Interview

# Synästhesie-Fragenbogen für die Maturaarbeit von Valeria Spampinato

Sehr geehrte Dame, sehr geehrter Herr

Herzlichen Dank dafür, dass Sie sich bereit erklärt haben, mir ein paar Fragen zum Themenkomplex Synästhesie zu beantworten. In meiner Maturaarbeit (letztes Jahr vor Abitur) möchte ich der Frage nach dem Zusammenhang von Synästhesie und Hochsensibilität nachgehen.

Nachfolgend habe ich erst einige personenbezogene Fragen formuliert, dann ein paar Fragen zu den wissenschaftlichen Erkenntnissen bezüglich der Synästhesie und zuletzt ein paar weiterführende Fragen in Richtung meines Arbeitsthemas. Sie können Ihre Antworten direkt ins Dokument schreiben. Da mir bewusst ist, dass die Beschreibung das Phänomens Synästhesie den Rahmen eines kurzen Fragebogens bei weitem überschreitet, möchte ich Sie bitten, die folgenden Fragen so gut wie möglich - aber selbstverständlich nicht erschöpfend - zu beantworten.

# Fragen zum eigenen Zugang und evtl. zur eigenen Forschung

- Wie sind Sie mit dem Themenkreis "Synästhesie" in Kontakt gekommen?
   Selbst Synästhetin
- Was interessiert Sie in erster Linie am Thema Synästhesie?
   Ist ein Wesenszug der eigenen Persönlichkeit, was natürlich jeden interessiert
- Welchen Aspekt der Synästhesie erforschen Sie? Mit welchem Ziel?
   Wir erforschen als Synästheten, die sich in der DSG zusammengetan haben, die Synästhesien der Mitglieder, jedoch nicht im Rahmen einer echten Forschungstätigkeit
- 4. Welche Forschungsmethoden wenden Sie an?

**Antwort** 

5. Können Sie Ihre bisherigen Erkenntnisse kurz zusammenfassen?

Antwort

# Fragen zu den wissenschaftlichen Erkenntnissen bezüglich Synästhesie

6. Ich habe für meine Arbeit unter anderem das Buch "Welche Farbe hat der Montag?" von Emrich, Schneider und Zedler gelesen. Die Autoren unterscheiden verschiedene Formen von Synästhesie. Welche grobe Unterscheidung macht aus Ihrer Sicht Sinn?

Die echte Synästhesie hat verschiedene Formen und Ausprägungen. Andere, sprachliche oder durch externe Substanzen erworbene, Synästhesien sind keine

echte Synästhesie. Eine echte, genuine Synästhesie entsteht durch eine besondere Hirnstruktur, die veranlagt ist und mit auch anderen Eigenschaften wie Hochbegabung und Hochsensibilität einhergeht

- Welches sind die häufigsten Formen der Synästhesien, die erforscht wurden?
   Sie die Fragen im Fragebogen der DSG
- 8. Welchen Ursprung haben synästhetische Phänomene?
  - Siehe Frage 6: Hirnstrukturelle, kognitive
- 9. Existieren sensible Phasen in der Entwicklung von Synästhesie? Welche Faktoren begünstigen allenfalls die Entstehung des Phänomens? Gibt es Einflüsse, die eine vorhandene Synästhesie "zum Erlöschen" bringen?
  - Dafür bitte die Arbeiten von Julia Simner und Jamie Ward (er-googeln) lesen, die sich mit Kinderpsychologie befassen. Unfälle und Traumata im Hirn können (selten) Synästhesien auslöschen
- 10. Kann beobachtet werden, dass das Leben von Menschen mit einer Synästhesie-Begabung auf eine spezifische Weise durch diese Begabung beeinflusst wird? Zum Beispiel bei der Berufswahl? Oder im Rahmen der Freizeitgestaltung? Bei der Partnerwahl?
  - Erhöhte Kreativität, gutes Erinnerungsvermögen und Vorstellungskraft, sensible Wahrnehmung von Menschen und Emotionen: in solchen Berufen findet man Synästheten, aber auch in mathematischen und technischen
- 11. In welchem Bereich gibt es noch Forschungslücken in der Synästhesieforschung? Welche Aspekte sollten Ihrer Ansicht nach wissenschaftlich weiter untersucht werden?

Die Synästhesie ist bei weitem noch nicht erforscht in allen Einzelheiten, da gibt es in Zukunft sicher noch Forschungsergebnisse, die auch überraschen werden

# Fragen zu Verbindungen zwischen dem Thema Synästhesie und anderen Phänomenen

- 12. Gibt es einen Zusammenhang zwischen der Synästhesie und anderen psychologischen Phänomenen (z.B. Hochbegabung o.ä.)? Welche sind Ihnen bekannt? (Beispiele?)
  - Wie oben gesagt: Hochsensibilität, Hochbegabung, Kreativer Ausdruck, Gutes Vorstellungsvermögen, gutes Gedächtnis, viel seltener aber auch ab und an kombiniertes Auftreten mit dem hochfunktionellen Aspergerautismus
- 13. Ist dieser Zusammenhang wissenschaftlich erwiesen oder erforscht?Ja, siehe die Forschungsarbeiten auf unserer Homepage
- 14. Ich beschäftige mich in meiner Arbeit mit einem möglichen Zusammenhang von Synästhesie und Hochsensibilität. Gibt es aus Ihrer Sicht Aspekte, die auf einen Zusammenhang zwischen dem Auftreten der Phänomene der Synästhesie und der Hochsensibilität hinweisen könnten?

Natürlich.Viel beschäftigt sich damit Jasmin Sinha <u>www.jasminsinha.com</u> und Eliane Reichardt <u>www.eliane-reichardt.com</u>

15. Kennen Sie Forschende oder Studien, die einem solchen vermuteten Zusammenhang nachgehen?

# **Antwort**

16. Falls Sie mit Personen in Kontakt getreten sind, die beide Merkmale trugen, Synästhesie und Hochsensibilität: Welches könnten die positiven Aspekte und welches die Schwierigkeiten sein, die bei einem gleichzeitigen Auftreten in Bezug auf die Alltagsbewältigung auftreten könnten? Kennen Sie Beispiele?

Eigentlich sind so gut wie alle Synästheten hochsensibel, andersrum aber nicht zwingende Kombination

Herzlichen Dank für Ihre Zeit.

Rückantwort erbeten an:

Valeria Spampinato
Campus Muristalden
Muristrasse 8
CH-3006 Bern / Schweiz
valeria.spampinato@stud.muristalden.ch

# Analyse

# Kategoriensystem

Qualitative Analyse des Synästhesie-Fragebogens für ein schriftliches Interview

OK = Oberkapitel

UK = Unterkapitel

	Kategorienbezeichnung	Fragennummer	Paraphrase	Direktes Zitat	Reduktion
OK A	Eigener Zugang				
UK A1	Kontakt mit Synästhesie	1	Sie ist selbst Synästhetin.		Selbst Synästhetin
UK A2	Synästhesie-Forschung	3	Die DSG erforscht die Synästhesien der Mitglieder. Jedoch basiert diese Forschung nicht auf echten Forschungstätigkeiten.		<ul> <li>Synästhesien der Mitglieder</li> <li>Keine echte Forschungstätigkeit</li> </ul>
OK B	Wissenschaftliche Erkennt- nisse				
UK B1	Genuine Synästhesie	6	Die echte, genuine Synästhesie zeichnet sich durch eine besondere Hirnstruktur aus, welche veranlagt ist. Zudem tritt sie gemeinsam mit weiteren Eigenschaften, beispielsweise Hochbegabung und Hochsensibilität, auf.		<ul> <li>Besondere Hirnstruktur, die veranlagt ist</li> <li>Geht mit Hochbegabung und Hochsensibilität einher</li> </ul>
UK B2	Miteinhergehende Tenden- zen	10	Die Synästhesie bringt weitere Eigenschaften mit sich, welche sich		Erhöhte Kreativität, gu- tes Erinnerungsvermö- gen und

			auch in beruflichen Tätigkeitsfeldern zeigen. Es liegt eine starke Tendenz zu einer erhöhten Kreativität, einem guten Erinnerungsvermögen und einer guten Vorstellungskraft und einer sensiblen Wahrnehmung von Menschen und Emotionen vor. Jedoch können auch Fähigkeiten in mathematischen und technischen Bereichen liegen.		Vorstellungskraft, sensible Wahrnehmung von Menschen und Emotionen  Mathematische und technische Berufe
UK B3	Forschung	11	Die Synästhesie ist noch nicht in allen Einzelheiten erforscht und sie geht davon aus, dass es in Zu- kunft noch überraschende For- schungsergebnisse geben wird.		<ul> <li>Noch nicht fertig erforscht</li> <li>Überraschende Forschungsergebnisse</li> </ul>
OK C	Verbindung				
UK C1	Zusammenhänge	12	Es gibt Zusammenhänge zwischen der Synästhesie und weiteren psychologischen Phänomenen, wie beispielsweise mit Hochsensibilität, Hochbegabung, Kreativem Ausdruck, Gutem Vorstellungsvermögen und gutem Gedächtnis. Seltener ist ein kombiniertes Auftreten mit	Hochsensibilität, Hochbegabung, Kreativer Ausdruck, Gutes Vorstellungsvermögen, gutes Gedächtnis, viel seltener aber auch ab und an kombiniertes Auftreten mit dem hochfunktionellen Aspergerautismus	Hochsensibilität,     Hochbegabung, Kreativer Ausdruck, Gutes     Vorstellungsvermögen, gutes Gedächtnis, viel seltener aber auch ab und an kombiniertes Auftreten mit dem hochfunktionellen Aspergerautismus

			Aspergerautismus anzutreten, jedoch kommt es vor.	
UK C2	Wissenschaftlich erwiesen	13	Laut C.B. sind die Zusammenhänge der Synästhesie mit weiteren psychologischen Phänomenen wissenschaftlich bewiesen, was Forschungsergebnisse auf der Homepage von DSG belegen.	• Ja
UK C3	Personen mit Synästhesie und Hochsensibilität	16	So gut wie alle Synästhet*innen sind auch hochsensibel. Jedoch sind nicht alle Hochsensiblen Synästhet*innen.	<ul><li>Alle Synästhet*innen sind hochsensibel</li><li>Andersrum nicht</li></ul>

# **Anhang 3: Fallstudie**

# Fragebogen

Leitfadeninterview

# **Einleitung**

Dank für die Teilnahmebereitschaft

Eigene Vorstellung (Wer bin ich? Was ist mein Projekt?):

- Ich
- Maturaarbeit -> Abschlussarbeit des Abiturs
- Umfang 20 Seiten
- Inhalt -> Verbindung HSP mit Synästhesie
- Inklusiv dieser Fallstudie
- Publikation an unserer Schule

Erklären des Vorgehens (ca. 60 Minuten Gespräch, frei fühlen bei nicht beantworten, viele Fragen schon in anderen Interviews)

Anonymität und Datenschutz (Name oder Kürzel benutzten und Tonaufnahme)

Fallstudie -> persönlich bezogene Fragen -> frei Fragen nicht zu beantworten

# Hauptteil

Was ich alles über sie weiss:

- Linguistik Studium
- Selbst und Auseinandersetzung mit HSP und Synästhesie
- Psychologische Beraterin zu Hochsensitivität, Hochbegabung und Synästhesie
- Podcast
- Zwei Bücher

# Ablauf erklären:

Ich beginne mir Hintergrundinformationen, danach Synästhesie und Hochsensibilität zuerst getrennt, doch dann würde ich auch gerne sehen, ob und welche Verbindung vielleicht auch zwischen diesen zwei Phänomenen sind.

### Anamnese:

- Welches ist Ihr Geburtsjahr?
- Wo sind Sie geboren?
- Wo sind Sie aufgewachsen in Ihrer Kindheit und Jugendzeit?
- Wie sieht Familie aus? Haben Sie Geschwister?
- Wo besuchten Sie die Primarschule und das Gymnasium? Wie war die Schulzeit für Sie?
- Was für eine Ausbildung haben Sie gemacht?
- Wie sind Sie zum Coaching für Hochsensitivität, Hochbegabung und Synästhesie gekommen?

- Welches sind Ihre T\u00e4tigkeitsfelder momentan?
- Haben Sie Hobbys, denen Sie in Ihrer Freizeit gerne nachgehen? Wenn ja, welche?
- Mögen Sie mir kurz etwas über Ihre private Situation erzählen? (Partnerschaft, Kinder etc.)

# Synästhesie:

- Wann haben Sie das erste Mal bemerkt, dass Sie Synästhetin sind? -> Buch «The man who tasted shapes» von Richard Cytowic
- Wie sind Sie mit dieser Fähigkeit dannzumal umgegangen?
- Haben Sie Ihr Umfeld informiert?
- Wie hat Ihr Umfeld reagiert?
- Wie sind Sie an Informationen gelangt?
- Wie gehen Sie jetzt mit der Synästhesie um? Hat sich etwas verändert?
- Ich habe in einem Podcast gehört, dass Sie über 30 unterschiedliche Synästhesieformen haben. Können Sie mir etwas genaueres darüber erzählen?
- Synästhesie kann sich meines Wissens her auf zwei unterschiedliche Art und Weisen zeigen. Einerseits gibt es den Projektor und andererseits den Assoziator. Können Sie mir diese Begriffe kurz erklären? Welche Form entspricht Ihnen?
- Welches sind die positiven Seiten Ihrer Synästhesien?
- Welches die Schattenseiten Ihrer Synästhesien?
- Welche Synästhesieform ist besonders prägend in Ihrem Alltag?
  - → Nachfragen

#### Hochensibilität:

- Wann haben Sie das erste Mal bemerkt, dass Sie hochsensibel sind?
- Wie sind Sie mit dieser Fähigkeit dannzumal umgegangen?
- Haben Sie Ihr Umfeld informiert?
- Wie hat Ihr Umfeld reagiert?
- Wie sind Sie an Informationen gelangt?
- Wie gehen Sie jetzt mit Ihrer Hochsensibilität um? Hat sich etwas verändert?
- Auf welche Art und Weise sind Sie hochsensibel? Wie zeigt sich dies?
- Welches sind die positiven Seiten Ihrer Hochsensibilität?
- Welches sind die Schattenseiten Ihrer Hochsensibilität?
- Wie und wann empfinden Sie die Hochsensibilität als besonders prägend in Ihrem Alltag?
  - → Nachfragen

# Verbindung aus persönlicher Erfahrung:

- Ist eine Verbindung zwischen Synästhesie und Hochsensitivität aus persönlichen Erfahrungen, persönlichen Empfindungen vorhanden?
- Spüren Sie die Verbindung?
- Wie würden Sie diese Verbindung beschreiben?
- Treten die zwei Fähigkeiten immer gleichzeitig auf?
- Können Sie klar erkennen, ob Sie gerade eine synästhetische Wahrnehmung oder eine hochsensible haben? Können Sie diese klar unterscheiden?
- Haben Sie mir ein Beispiel dafür?
- Welches sind die Sonnenseiten der Synästhesie und Hochsensibilität bei der Arbeit als Coachin?
- Welches sind die Schattenseiten der Synästhesie und Hochsensibilität bei der Arbeit als Coachin?

Nun sind Sie ja auch Fachfrau in diesen Gebieten.

Verbindung aus fachspezifischer Sicht:

- Besteht aus fachspezifischer oder sogar wissenschaftlicher Sicht eine Verbindung zwischen diesen zwei Phänomenen?
- Sind Ihnen Studien bekannt, welche eine Verbindung nachweisen?
- Finden Sie, dass hier Forschungsbedarf besteht?

# Vorletzte Frage:

Haben Sie Tipps für andere hochsensible Personen oder Synästhet\*innen, wie sie mit ihren Begabungen umgehen können?

# Letzte Frage:

Wir sind jetzt am Ende des Interviews angelangt. Gibt es etwas, das Ihnen auf dem Herzen liegt und das Sie gerne noch erwähnen würden? Haben Sie noch Fragen an mich?

# **Abschluss**

Dank für Auskunfts- und Teilnahmebereitschaft

Frage nach Ausfüllen von HSP-Fragebogen ca. 5 Minuten und mir dann das Ergebnis zukommen lassen

https://www.zartbesaitet.net/survey/site.php?a=su\_onepage&su\_id=1

# **Transkript**

Datum: 30.06.2022

Interviewerin (I): Valeria Spampinato

Befragte Person (B): Jasmin Sinha

[I bittet B um Erlaubnis, das Gespräch aufnehmen zu dürfen; B stimmt zu]

I: (00:01)

Super. Wunderbar. Vielen Dank.

B: (00:02)

Ja, ich habe gemerkt, dass mir selbst das bei Gesprächen hilft, weil dann muss ich mir nicht so viel jetzt mitschreiben.

I: (00:08)

Ja.

B: (00:09)

Aspekt Hochsensibilität. Wenn ich jetzt mit Ihnen rede, gleichzeitig konzentriere ich mich auf mein Schreiben, dann bin ich tatsächlich schneller abgelenkt. Und wenn ich jetzt einfach nichts tue, sondern einfach nur mit Ihnen rede und ich mach das auch so, ich rede einfach jetzt nur. Ich muss ja sowieso keine Notizen machen.

I: (00:24)

Genau.

B: (00:25)

Dann bin ich auch viel, viel ehm lebendiger und viel wacher im Gespräch.

I: (00:28)

Ja, ja, das kann ich sehr gut nachvollziehen. Geht mir genauso. Super, ehm Sie sind ja einerseits selbst Synästhetin und hochsensibel und andererseits setzen Sie sich auch beruflich stark mit diesen zwei Themen auseinander. Deshalb finde ich es auch sehr interessant, jetzt diese Fallstudie mit Ihnen durchzuführen. Ich habe mir auch sehr interessiert Ihr Interview und Ihr Podcast angehört und gesehen, dass Sie zwei Bücher verfasst haben. Also Sie setzen sich wirklich stark mit diesen Themen auseinander. Ehm ich würde gerne zuerst ein paar Hintergrundinformationen sammeln in Form einer kleinen Anamnese, einfach kurz etwas strukturierter durchgehen und nachher, sobald wir dann zu den zwei grossen Themen kommen, gerne das Gespräch etwas öffnen, wenn das in Ordnung ist für Sie.

B: (01:19)

Vollkommen in Ordnung. Ich folge Ihnen jetzt da einfach.

I: (01:22)

Super. Danke schön. Haha.

B: (01:25)

Ich hatte Covid bis letzte Woche und ich bin echt noch total erledigt.

I: (01:32)

Oh, das tut mir leid zu hören.

B: (01:34)

Ja, aber ich glaube, ehm im Moment kann man ja kaum aus. Man kann dem eigentlich nicht mehr entgehen oder fast nicht mehr.

#### I: (01:38)

Nein wirklich, das ist sehr schwer.

# B: (01:40)

Ich war bei einer Chorprobe und dann wars halt passiert und nun ja. Deshalb bin ich einfach noch so ein bisschen kurzatmig und einfach so schlapp und deswegen hänge ich auf dem Sofa.

#### I: (01:49)

Ja, natürlich. Machen Sie es sich gemütlich, sagen Sie, falls Sie eine Pause brauchen oder so.

#### B: (01:56)

Das ist ... alles gut.

#### I: (01:57)

In Ordnung. Super. Ehm mögen Sie mir verraten, welches Ihr Geburtsjahr ist?

#### B: (02:04)

Ja, das ist 1965. Ich bin jetzt 57 Jahre.

#### I: (02:08)

In Ordnung. Danke schön. Wo sind Sie denn genau geboren?

#### B: (02:12)

Ich bin Deutsche. Ich bin in Stuttgart geboren und danach bin ich allerdings sehr oft umgezogen. Das heisst, wenn Sie mich jetzt fragen, woher ich aus Deutschland komme? Das kann ich schwer beantworten. Und vor 14, nein 16 Jahren bin ich ausgewandert. Erst nach Luxemburg und dann nach Belgien. Also ich wohne jetzt in Belgien.

#### I: (02:28)

Ach so, ach, das ist ja interessant. Das heisst, Ihre Kindheit und Ihre Jugendzeit war sehr durchlebt, mit viel Umziehen und neuen Umgebungen?

# B: (02:36)

Ja.

#### I: (02:39)

Wie war das so für Sie, so oft umzuziehen?

# B: (02:43)

Stress pur. Es kam einfach keine Kontinuität ins Leben ne. Und dann findet man auch keine Wurzeln. Dann weiss man einfach nicht, wo man hingehört. Ich Mir wurde das bewusst, als ich nach Luxemburg umzog und dann fragen halt alle Leute: Ah, und wo kommst du her? Und ich dann immer: ja aus Deutschland. Ja, und woher da? Eh ja, keine Ahnung. Mein letzter Wohnort war Mannheim. Aber da komme ich ja auch nicht her. Und auch meine Familie ist verstreut. Es gibt da nicht diesen Wurzeln Ort. Und ich merke schon, dass so ein Wurzelort einem sehr, sehr viel geben kann und auch durchaus fehlen kann. Und ich habe ihn mir halt anders gebaut. Auf emotionale Weise.

#### I: (03:18)

In Ordnung. Ja. Okay. Das ist schön zu hören, dass Sie das geschafft haben, auf emotionale Weise einen Wurzelort für sich zu bauen. Wie sieht Ihre Familie aus? Haben Sie Geschwister?

#### B: (03:30)

Ich habe viele Geschwister, ja, ehm aus zwei Familien. Meine Eltern sind getrennt und ehm ich selbst habe keine Kinder. Ich bin verheiratet

# I: (03:39)

Ja.

#### B: (03:41)

Seit 25 Jahren. Da wir jetzt in Kürze Silberhochzeit feiern, muss ich das jetzt irgendwie jedem erzählen. Ganz stolz.

## I: (03:47)

Oh, wie schön. Das freut mich. Ich gratuliere.

# B: (03:50)

Danke, danke, danke.

#### I: (03:52)

Das ist sehr schön zu hören.

### B: (03:54)

Das nehme ich gerne an.

#### I: (03:55)

Somit nehme ich an, dass Sie auch oft die Schule gewechselt haben. In Bezug auf Primarschule und so, ja.

# B: (04:03)

Allein in der Grundschule in Deutschland sind das vier Jahre war ich auf drei verschiedenen Schulen.

# I: (04: 08)

Wow. Okay. Ja, das ist schon oft...

#### B: (04:10)

Danach war ich dann auf einem einzigen Gymnasium in Bayern. Das war immerhin dann mal eins.

#### I: (04:14)

Okey, ja, immerhin. Wie war die Schulzeit so für Sie?

#### B· (04·20)

Hm, ehm ich halte jetzt meinen Mittelfinger in die Kamera. Haha es war. Hier kommt dann das Thema Hochbegabung dann doch kurz vor. Die Begabungen. Ja, also ich rede eigentlich lieber von einem Begabungskontinuum, als so von Hochbegabung, wo man sagt, da ist halt ein IQ Dingsbums und alles darunter ist nicht hochbegabt. So ist das nicht. Wir haben X unter IQs und ehm die Begabungen bewegen sich auf einem Kontinuum von je unterdurchschnittlich, durchschnittlich bis überdurchschnittlich und dann hoch höher begabt. Und das ist eigentlich das Entscheidende. Und ich bin definitiv nicht im durchschnittlichen Bereich und teilweise auch nicht im überdurchschnittlichen.

Das hat mich dazu befähigt, glaube ich, Kompetenzen zu entwickeln. Sehr schnell ehm mithilfe der Hochsensibilität Situationen zu lesen, mithilfe der Begabungen, Strategien zu entwickeln, was ich denn jetzt tue. Und ich habe sehr schnell begriffen. Am besten, ich halte einfach den Mund. Ich bin ein Mädchen. Mädchen können keine Mathe, also bloss keine guten Mathe Noten haben.

# I: (05:23)

Ja, das höre ich auch oft.

#### B: (05:24)

Ja, ja, damit verstösst man gegen ehm gesellschaftliche Prinzipien. Ist total verrückt. Das war eines der Dinge. Ich habe halt in der Schule praktisch sofort lesen und schreiben gelernt. Bei mir war es noch so, dass es in der ... viele Kinder können ja heute schon so grundsätzlich lesen und schreiben, wenn sie in die Schule kommen oder haben das Alphabet schon gelernt. Das war bei mir nicht so, wir haben im Kindergarten gar nichts dergleichen gemacht. Ich hatte auch zwar Bilderbücher, aber ich habe selbst nicht gelesen. Ich habe es in der Schule aber innerhalb von null Komma nichts gelernt, sodass der Lehrer meine Mutter angegangen ist und gesagt hat, die soll aufhören, mit mir zu üben.

Woraufhin meine Mutter sagte Ja habe ich aber nicht gemacht, das hat sie auch nicht.

I: (06:06)

Ja.

#### B: (06:07)

Ich habe einfach selbst das dann begriffen. So einfach. Und habe alle anderen abgehängt. Damit macht man sich Feinde. Also es war nicht schön. Dazu kommt Ich muss dazu sagen, mein Vater ist Inder und ehm ich weiss nicht, ob sie sehen können, aber meine Haut ist nicht weiss.

I: (06:22)

Ja.

# B: (06:23)

Das war in Baden-Württemberg und in Bayern ein echtes Problem in den Siebzigern. Also das war für mich das vordergründige Problem. Ich wurde stark gemobbt wegen meines Aussehens. Ich hatte überhaupt nicht die Energie, daran zu denken ja, vielleicht bin ich intelligenter oder sensibler. Dafür war gar kein Raum. Ich muss mit dem Mobbing kämpfen. Und wenn dann noch dazukommt, schneller zu sein als die anderen beim Lernen, dann ist einfach wirklich alles vorbei. Das hatte ich sogar noch Lehrer, die also mein erster Lehrer ne in den ersten beiden Schuljahren, eigentlich in den ersten drei Schuljahren, die haben tatsächlich versucht, mich anständig zu behandeln.

Ich habe auch dann was anderes zu lesen bekommen in der ersten Klasse, während die anderen Kinder noch schreiben lernen mussten. Und es hat aber nicht geholfen diese Feindseligkeit in der Klasse zu beheben. Also von daher, ich wurde immer stiller und immer schüchterner. Wenn Sie mich heute sehen, dann denken Sie wahrscheinlich, ich bin eigentlich aufgeweckt und viele halten mich heute für extrovertiert, was ich nicht bin. Ich bin introvertiert, aber ich kann aus mir rausgehen. Das konnte ich als Kind überhaupt nicht. Ich war still und scheu. Und ehm wenn ich mich vor eine Gruppe hätte stellen sollen, sprechen sollen, ich wäre gestorben.

I: (07:29)

Ja.

#### B: (07:30)

Das war, ich bin einfach dann immer mehr in mich versunken und war halt. Ich habe halt gelernt, dass man lernen muss und nebenher mich überhaupt nicht angestrengt. Ich habe das Lernen nicht gelernt.

I: (07:40)

Ja...

### B: (07:41)

Das ist heute noch ein Problem für mich, tatsächlich.

#### I: (07:43)

Das ist ein sehr grosses Problem. Ja, das merkt man auch bei uns in der Klasse, dass viele nicht wissen, wie man lernt.

# B: (07:49)

Ja ich habs auch nicht gelernt und daher war die Schulzeit kein Zuckerschlecken und dazu kam diese Feindseligkeiten. Als ich neun Jahre alt war, zogen wir um nach Bayern, nach Niederbayern. Das war wirklich die Hölle. Und das war. Ich hatte auch noch einen anderen Nachnamen als meine Familie, weil meine Mutter inzwischen neu verheiratet war. Es war also ... Nichts hat gestimmt. Ich war wirklich nur in meinem ... Ich habe mich in meinen Kokon eingeschlossen, versucht einfach, ehm mich nicht angreifbar zu machen. Ja, und da entwickelt man sich natürlich nicht persönlichkeitsmässig. Von daher. Für mich gab es nur Abitur und weg. Das habe ich auch gemacht. Ich habe ein schlechtes Abitur, einfach weil ich keinen Bock hatte zu lernen oder nicht wusste, wie man lernt und auch nicht wusste, wie man sich dafür anstrengt und auch nicht eingesehen habe, für was. Ich wollte nicht Medizin oder irgendwas studieren, wo man NC braucht, ehm sondern ich habe einfach das mal laufen lassen. Ja, und mein Mann hat noch ein schlechteres Abitur als ich und der ist heute Professor.

# I: (08:49)

Ja, man kommt überall hin.

# B: (08:51)

Ja, genau.

# I: (08:53)

Was haben Sie ... Tschuldigung haha.

#### B: (08:57)

Damals die Grundschullehrerin meinte ich kann auf keinen Fall aufs Gymnasium. Ich würde das nicht packen. Ja, also die Schulzeit war insofern echt, als auch mein Musiklehrer hat gesagt, ich hätte kein musikalisches Talent. Es ehm das ist...

#### I: (09:14)

Oh, wie schön. Ein Flügel! Oh, wie schön! Ah!

# B: (09:18)

Also, es ist Blödsinn. Mein Mann und ich, wir sind beide musikalisch ziemlich talentiert. Von daher. So viel dazu haha.

#### I: (09:25)

Okay, in Ordnung. Also, schwere Schulzeit. Tut mir natürlich sehr leid. Freut mich, dass es jetzt anders ist.

#### B: (09:32)

Ich glaube, der entscheidende Aspekt ist, ich hatte in der Zeit keine Möglichkeit, mir meiner Synästhesie bewusst zu werden. Ich habe sie zwar gewusst, also ich habe bemerkt, dass ich, ähm. Ich habe einen Typ damals bemerkt, nämlich die farbigen Grapheme. Das war mir bewusst, dass meine Zahlen und Buchstaben Farben haben, aber dass dazu das Gefühl dazu ist normal, neutral, angenehm, noch nicht mal irgendwie besonders. Ich habe darüber einfach gar nicht geredet. Aber nicht, weil ich nicht gekonnt hätte, sondern es war einfach kein Thema. Die Sache mit dem Rassismus war ein grosses Thema.

# I: (10:06)

Ja.

# B: (10:08)

Oder die Entwurzelung. Synästhesie war einfach kein Thema.

#### I: (10:11)

Ja ähm dies ist ein wichtiger Punkt. Darauf würde ich gerne gleich noch mal zurückgreifen, wenn das in Ordnung ist. Nach dem Abitur, was für eine Ausbildung haben Sie gemacht?

# B: (10:22)

Ich habe angefangen zu studieren. Ich habe Linguistik.

# I: (10:26)

Ja.

# B: (10:27)

Genau. Und ich wollte dann auch abenteuerlustig keine der Sprachen studieren, die ich jetzt in der Schule schon gemacht hatte, und habe mich dann für semitische Philologie entschieden.

# I: (10:36)

Okay. Wow. Interessant, interessant. Wie sind Sie dann zum Coaching für Hochsensibilität, Synästhesie und Hochbegabung gekommen?

# B: (10:48)

Oh, da müssen wir jetzt praktisch die Vorspultaste einlegen und also mein Studium beginnend da war ich 19 und auf die Idee, eine Ausbildung für Coaching zu machen, kam ich 2019, also vor dreieinhalb Jahren erst. Das ist wirklich noch nicht lange her. Der Grund war, dass ich mir extrem lange überhaupt nicht bewusst war, dass ich selbst hochsensibel sein könnte.

# I: (11:10)

Ja.

### B: (11:11)

Weil ich gleichzeitig auch taff bin und mich im Leben immer durchgesetzt habe. Ich weiss heute, dass da ein direkter Bezug zu den Begabungen wieder ist, die einen dazu befähigen, Strategien zu finden. Das zieht sich durch mein Leben. Ich habe in jeder Situation eine Strategie gefunden. Und dadurch ähm Hochsensibilität wird oft gleichgesetzt mit Hochempfindlichkeit oder mit Mimosen-Wesen. Und das stimmt aber nicht. Sondern es hat zu tun mit extrem intensivem Erleben, also mit ähm ungefilterter Reizaufnahme. Das kann sowohl positiv als auch negativ sein. Also ich kann mich unglaublich bis in die letzte Phase freuen über bestimmte Sachen, eine Blume im Garten oder so, ich sitz dann da und dann kommen mir die Tränen, wo andere Leute sagen: Ja, ist ja schön und ich bin emotional überwältigt. Und wenn etwas schlimm ist, dann trifft es mich auch mit voller Wucht und Härte. Aber da komme ich immer raus und finde meinen Weg im Alltag. Ich erlebe einfach sehr intensiv. Das habe ich einfach jahrzehntelang überhaupt nicht mit Hochsensibilität gleichgesetzt. Das war mir nicht klar, dass das eigentlich das ist. Ich dachte, Hochsensibilität ist dieses Hochempfindliche und jetzt hier ist mir zu laut, ich muss hier sofort rausgehen. Das ... ich kann mich zusammenreissen, ich kann in lauten Umgebungen sein, ich gehe in Einkaufszentren, ich gehe auf laute Konzerte. Ich kann auch ab und zu mal viele Menschen um mich rum haben. Das, was manche Hochsensible beschreiben, das sind nee, das geht jetzt gar nicht, das Etikett kratzt. Das ist es eben nicht und deswegen wusste ich das nicht. Und als ich dann so nach und nach gemerkt habe Moment, da ist aber was, da ist da was, es hat was genagt. Ich habe gemerkt, da ist eine Frage, die habe ich nicht beantwortet über mich selbst. Und als ich den Schlüssel gefunden hat, dass Hochsensibilität für mich die Antwort ist und einfach ein Teil meines Wesens ausmacht, da habe ich beschlossen, mich darüber zu informieren. Und dann ist mir das passiert, was Sie vorhin auch gesagt haben: Es gibt einfach zu wenig gute Literatur. Es ist so schwer, richtig fundierte Informationen zu finden.

I: (13:06)

Ja.

### B: (13:06)

Und dann habe ich beschlossen, eine Ausbildung zu machen, und zwar eigentlich weniger, um gross zu werden, sondern um mich mal allumfassend zu informieren. Und deswegen war ich bei Eliane Reichardt, auf die Sie bestimmt auch schon gestossen sind.

I: (13:17)

Ja, natürlich. Ja.

# B: (13:19)

Genau. Die als einzige die drei Themen zusammenbringt. Und auch in ihrer Ausbildung als einzige Coaches ausbildet, die dann wirklich alle drei Themen abdecken können. Das gibt es sonst einfach nirgendwo. Deswegen war mir auch egal, dass sie jetzt da gar nicht zertifiziert ist oder an einer Uni ist, oder... Das war mir egal. Und ich habe genau das bekommen, was ich wollte: einen Informationsrundumschlag, aktuellen Wissensstand über die drei Themen. Bei Synästhesie wusste ich das selber schon. Da war ich schon selber die Expertin. Die beiden anderen Themen nicht. Und ähm ich dachte auch Coaching, ja, keine Ahnung. Ich war lange in der Industrie und ich war auch sehr unglücklich dort, teilweise. Vieler meiner Ex-Kollegen hatten irgendwann die Schnauze voll und haben gesagt, ich werde jetzt Coach, haben dann auch eine Ausbildung gemacht und wurden Coach. Und da habe ich mir immer gesagt, ich versteh das zwar und ich, ich würde, eigentlich würde ich es auch gerne machen, aber dieser Weg gefällt mir nicht. Ich kann doch nicht Coach werden, nur weil der Rest so doof ist. Und als ich dann den anderen Einstieg fand, nämlich die Themen sind wichtiger als Medium, da hat es für mich dann gestimmt. Und ich dachte auch, ich hatte gar nicht unbedingt das Ziel: So, ich werde jetzt Coach. Aber dann kam das Coaching Modul. Ich dachte auch, davon weiss ich nichts. Die Themen, da wusste ich schon was. Ja, dann kam das Coaching Modul. Das ist mir so aus den Händen geflossen einfach. Es war wie Butter. Es war so einfach, dass ich gedacht hebe das ist ja unglaublich. Warum habe ich das nicht schon früher gemacht? Und jetzt muss ich auch ehrlich sagen, also das ist nicht mein Hauptberuf, denn aus Geldgründen bleibe ich da angestellt, wo ich bin.

I: (14:50)

Ja.

### B: (14:51)

Ja, da bin ich einfach zu schisserig. Ich kündige da jetzt nicht. Ich habe aber reduziert. Ich bin nicht mehr auf 100 %. Ja, und ich coache eben nebenbei, so viel mir die Zeit es erlaubt und so wie ich Klienten finde. Meine Themen sind so speziell. Ich habe nicht allzu viele Klienten, aber ich habe sie und sie kommen, sie finden mich immer.

# I: (15:09)

Darf ich fragen, wo Sie angestellt sind?

B: (15:11)

An der Universität Luxemburg.

# I: (15:12)

Ja, okay. Danke schön. Das ist sehr interessant, alles zu hören. Ähm das war jetzt ja sehr stark beruflich ausgerichtet. Wie sieht denn ungefähr Ihre Freizeit aus? Haben Sie Hobbies, denen Sie gerne nachgehen?

#### B: (15:28)

Ich habe 3 Millionen Hobbies. Das ist auch noch eine der Erkenntnisse, die ich auch erst in den letzten drei, vier Jahren gewonnen habe. Auch über Eliane Reichardt. Also ich habe

mir Ihr Buch «Hochsensibel» gekauft. Ganz ehrlich, ich habe mir das Buch gekauft aus Solidarität. Ich war in Ihrer Facebookgruppe, die Sie vielleicht auch kennen: Hochsensibilität, Hochbegabung, Synästhesie. Diese Gruppe ist ja extrem lebendig und da habe ich extrem viele Informationen rausgezogen und sie hat ja auch mit unglaublich viel Sorgfalt moderiert. Und dann hat sie irgendwann mal angekündigt «Ich habe ein Buch geschrieben». Dann habe ich das aus Solidarität gekauft, angefangen zu lesen und dachte Das gibt es doch nicht. Wir kannten uns nicht persönlich zu diesem Zeitpunkt. Sie beschreibt mich. Sie hat mit mir gesprochen. Ein Zitat von mir nach dem anderen. Sie beschreibt mich. Dabei hat sie Zitate von anderen Menschen verwendet, die sie kannte. Und dann war da dieses Kapitel «High Sensation Seeker». Und ich dachte, ich falle vom Stuhl. Sorry, da werde ich auch jetzt noch emotional.

# I: (16:23)

Kein Problem...

# B: (16:27)

Haben Sie das Buch ähm gelesen, « Hochsensibel»?

# I: (16:29)

Leider noch nicht. Nein, ich habe das von Aaron und das andere noch von Aron und Aron... Genau, solche habe ich mir zugetan. Aber in dem Fall würde ich mir sehr gerne dieses Buch auch noch durchlesen.

# B: (16:40)

Ich würde es Ihnen empfehlen und zwar ähm Sie kriegen auch praktisch einen kleinen Rundumschlag dann mit, der für Synästhesie hilfreich ist und für Begabungen auch im Prinzip.

# I: (16:48)

Ja.

### B: (16:49)

Ja der High Sensation Seeker ist der hochsensible Mensch, den Eliane Reichert beschreibt ihn als Extremfall oder als Sonderfall unter den Hochsensiblen. Das sind diejenigen, die immer auf der Suche nach der richtigen Reizintensität sind.

# I: (17:04)

Ja, ja.

#### B: (17:05)

Und auch immer diese Reize brauchen und Stimuli suchen. Hochsensibilität bedeutet ja nicht, dass man Anreizen aus dem Weg geht. Sondern im Gegenteil, man braucht sie auch. Und die High Sensation Seeker, bei dem schwankt das ganz, ganz stark zwischen ähm zu viel, zu wenig. Das kann dann ganz, ganz leicht rauf und runter gehen. Andererseits ist es auch so, man hat ganz viele Interessen, man schwappt auch ganz schnell mal, heute ist das interessant, morgen das. Das versteht die Umwelt oft nicht, die einen dann für sprunghaft oder für flatterhaft oder nicht zielgerichtet. Was die Umwelt nicht sieht, ist, dass für den High Sensation Seeker der Weg das Ziel ist. Also ich spiele zum Beispiel sehr schlecht Kontrabass, aber ich liebe es. Allein das Machen gibt mir schon ein wahnsinniges Gefühl. Und andere Menschen bräuchten eher so dieses Erfolgsgefühl «Ich habe das Stück gemeistert». Das brauche ich gar nicht. Dieses haptische Gefühl, der Klang, der mich dann erfüllt, die Vibration des Basses, die in meinen Bauch reingeht, das macht mich glücklich. Und damit habe ich mich dann der Beschreibung vom High Sensation Seeker vollkommen wiedergefunden. Auf Eliane Richardts Homepage finden Sie dazu auch eine sehr gute Beschreibung.

# I: (18:14)

Ja, das habe ich mir tatsächlich durchgelesen. Ja, auf ihrer Homepage war ich sehr viel. Genau.

# B: (18:19)

Genau. Und ich bin so eine. Dadurch habe ich sehr viele Interessen und ich habe auch mich jahrelang selber da so ein bisschen gepeinigt und gesagt Das kannst du nicht machen, du kannst doch nicht heute dies wollen, morgen das. Und du kannst doch nicht heute Abend schon wieder auf ein Konzert wollen. Und morgen muss du ins Büro und ich musste da über 40 werden, bis ich mir die Freiheit zugestanden habe. Und ich brauche das. Und heute weiss ich auch Ja wunderbar, ich muss drauf achten, dass ich auch mal was fertig mache, ab und zu. Das muss ich tatsächlich und nicht alles dann so halbfertig liegen lassen. Zum Beispiel, wenn ich anfange zu handarbeiten und vielleicht doch gut mal was zu beenden und ab und zu mal ein Musikstück dranbleiben und es dann doch hinzukriegen ist auch schön.

# I: (18:57)

Ja.

# B: (18:58)

Und dahingehend habe ich dann auch meine Handlungsweise verändert, seitdem ich das weiss. Aber ich kämpfe nicht mehr gegen die Impulse an. Ich habe 1000 Gelüste auf dies oder jenes.

# I: (19:08)

Toll. Also, es ist beeindruckend.

# B: (19:12)

Mein Privatleben ist dadurch sehr ausgefüllt und ich bin damit auch überglücklich und kann es auch nur jedem empfehlen, wenn man so veranlagt ist, wie ich, das so zu machen. Muss man nicht. Viele sind es auch nicht. Aber wenn man es ist und auch vom Umfeld gesagt bekommt «Fokussiert doch mal reduziert doch mal» nicht machen, wenn es gegen das Gefühl geht.

# I: (19:29)

Ja, das ist ja. Danke schön. Nein, das finde ich, fand ich sehr berührend, wie Sie das erzählt haben. Ähm ich hätte jetzt noch ein paar Fragen zur Synästhesie und Hochsensibilität einzeln. Haben Sie gerade eine Präferenz, über welches Thema Sie gerade lieber sprechen wollen?

#### B: (19:48)

Nö, ich folge Ihnen da.

# I: (1950)

Okay, in Ordnung, ähm dann starten wir doch zuerst mal mit der Synästhesie. Ähm, genau das haben Sie vorhin schon bei mir schon angedeutet, wann Sie denn das erste Mal bemerkt haben, dass Sie Synästhesie sind.

# B: (20:04)

Ah ich würde hier präzisieren. Ich habe bemerkt, dass ich bunte oder farbige Grapheme habe. Ich hatte keine Ahnung, dass das Synästhesie ist.

# I: (20:12)

Ja.

#### B: (20:13)

Ich hatte auch keine Ahnung, dass andere Menschen das nicht so sehen. Ich habe das gar nicht hinterfragt. Ich habe das als Selbstverständlichkeit hingenommen, so wie meine Augenfarbe oder so.

# I: (20:22)

Ja. Wann haben Sie bemerkt, dass das Synästhesie ist und dass nicht alle solche Grapheme wahrnehmen?

# B: (20:30)

Also ich brauchte dafür einen Auslöser von aussen. Der kam auch nicht von mir, sondern mein Mann hat ein Buch von Richard Cytowic gekauft «Farben hören, Töne schmecken». Da sind sie bestimmt auch schon drauf gestossen.

# I: (20:40)

Ja.

# B: (20:41)

Das Buch war ja praktisch der Meilenstein oder der Türöffner zur neueren Synästhesie-Forschung. Das hat er gekauft als Geschenk für seine Schwester, kam damit nach Hause und sagt: Hier ist ein Buch für meine Schwester, und ich nehme dieses Buch und blätter das so durch und denke: Hallo? Ja. Ich habe das Buch dann sehr schnell von ihr zurückgelehnt, habe es mir natürlich auch selbst gekauft. Und seitdem wusste ich, dass das Kind einen Namen hat. Ja, und dann war ich aber neugierig. Dann habe ich angefangen zu googeln, bin dann sehr schnell auf das es gab damals in Deutschland ein Synästhesie Forum.

# I: (21:16)

Ja.

### B: (21:18)

Genau das von Regina Pautzke betrieben wurde, ah, wann war das? 2003, glaube ich. Also es ... 20 Jahre ist das her. Und ich bin eigentlich gar kein Forums Mensch oder irgendwie. Aber ich bin da beigetreten und ich habe da gelesen und gelesen, dachte, das kann ja wohl nicht wahr sein. Und dann habe ich auch erst erkannt, dass Synästhesie ein viel übergreifender Begriff ist oder Konzept ist, dass sich viele Reize oder viele Verarbeitungsweise verknüpfen können.

# I: (21:45)

Ja.

#### B: (21:46)

Es muss nicht mit Farbe zu tun haben, es muss auch nicht unbedingt mit den fünf Primärsinnen. Ich habe dann habe ich erst gemerkt, dass ich eine weitere Form habe, die ich bereits kannte an mir, nämlich, dass Klänge Berührungen auslösen.

# I: (21:59)

Ja.

#### B: (21:59)

Das hatte ich auch schon gespürt, das wusste ich. Aber ich hätte nie gedacht, dass das mit den farbigen Graphemen in einen Zusammenhang gehört.

# I: (22:07)

Wie interessant.

### B: (22:08)

Da war ich 38, als ich das dann erkannt habe.

# I: (22:10)

Ja, ja. Ah wie interessant. Wie hat Ihr Umfeld reagiert? Wie hat Ihr Mann darauf reagiert?

# B: (22:18)

Jetzt ist ja Synästhesie zum Glück etwas Faktisches. Es betrifft zwar nur eine Minderheit und ist dadurch unbekannt. Aber es ist glücklicherweise wissenschaftlich belegt.

# I: (22:27)

Ja.

# B: (22:27)

Es ist keine Einbildung. Ich glaube, das war ein ganz, ganz grosser Durchbruch, dass man mit bildgebenden Verfahren nachweisen konnte, dass es faktisch existiert. Und es gibt Forscher, die sich damit beschäftigen. Nicht viele, aber es gibt sie. Mein Mann ist selber Forscher. Er kann mit nichts umgehen, was irgendwie vage ist oder schwammig. Aber mit Fakten, ja. Und dann entscheidet er einfach für sich, ob es ihn interessiert oder nicht. Aber dass es faktisch ist, hat er sofort akzeptiert. Wir haben das und vor allem er ist auch sehr analytisch. Wir haben auch geguckt, ob er irgendwelche Synästhesien hat. Er hat keine und er kennt mich ja. Und ähm wir haben eine sehr vertrauensvolle Basis. Also er hat mir auch einfach sofort geglaubt von Anfang an. Mich hat das Thema von Anfang an auch gefesselt. Ich wollte mehr wissen, auch auf wissenschaftliche Weise. Und da hat er mich einfach machen lassen. Er hat es dann auch so als Interessensgebiet hingenommen, ganz alltäglich. Das war sehr hilfreich, auch sonst meine Familie also da hatte ich dann Glück, da haben alle positiv reagiert.

# I: (23:27)

Ja, hat sich...entschuldigung.

### B: (23:30)

Ja ich weiss, dass andere Synästheten sich manchmal da, sich komische Sachen anhören müssen in ihrem Umfeld. Das ist mir nicht passiert. Da habe ich allerdings auch nicht irgendwie allen Leuten breit alles erzählt.

#### I: (23:41)

Ja, natürlich. Hat sich dann etwas verändert damit, dass Sie jetzt wussten, dass Sie Synästhetin sind? Hat sich etwas verändert für Sie, vielleicht im Umgang mit denen Synästhesien? Oder hat sich etwas für Ihr Umfeld verändert?

#### B: (23:57)

Ähm ich glaube, in mein Umfeld hat sich eigentlich nicht viel verändert. Für mich hat damals eine Reise nach innen begonnen. Ich denke, das war der Anfang für die grosse Reise nach innen, um mich mal selber kennenzulernen. Ich hatte ja schon beschrieben, dass ich die ersten, es betrifft die ersten 30 Jahre meines Lebens mich eigentlich hyper angepasst habe an mein Umfeld, um durchzukommen und nicht anzuecken. Und ich hatte auch einen Doktorvater dann an der Uni, der ein typischer me too-Fall ist. Ich musste aber da durch. Ist nichts passiert, aber er war verbal extrem übergriffig. Ich konnte aber das Thema nicht wechseln. Durch diese mythische Philologie war das so extrem eingeschränkt, dass es nicht möglich war zu wechseln. Und ich wollte auch nicht abbrechen. Ich habe das nicht eingesehen, diese Chance aufzugeben. Aber ich war einfach nicht ich selbst, bis ich ungefähr 30 war. Und dann mit 38 kam die grosse Erkenntnis der Synästhesie, dazwischen soll ich vielleicht noch sagen, kam der Berufsstart. Das war erst mal das, was mich dann vollkommen in Anspruch genommen hat. Da habe ich nicht über mich nachgedacht oder anderes, sondern einfach nur im Beruf mal ja anzukommen, Geld zu verdienen, die Studienschulden abzubauen. Ich war einfach beschäftigt. Mit 38 dann diese Erkenntnis der Synästhesie, dann habe ich andere Synästheten kennengelernt durch das Forum und auf einmal gemerkt Hui wir sprechen ja irgendwie dieselbe Sprache. Das habe ich auch so noch nicht erlebt. Ich hatte ja vorher, das Problem Leute mit meiner Wellenlänge zu finden. Das

Problem war auf einmal schlagartig weg. Das war extrem interessant. Ich bin dann auch zu den Treffen gefahren, die an der Medizinischen Hochschule Hannover veranstaltet wurden. Ähm ich glaube, 2000 weiss ich nicht genau. Zwei oder so haben die dann angefangen, einmal im Jahr zu einem sogenannten Synästhesie-Kaffee einzuladen. Dann bin ich nach Hannover gefahren und sass da in der Runde und dachte Das ist ja unglaublich. Da waren keine Barrieren. Ich habe alle Menschen sofort verstanden und die mich. Da gibt es kein Zurück mehr. Das ist, wenn man so die Gleise von einem Zug, von einer Bahnstrecke, die trennen sich und ich habe dann diesen, diesen einen Weg genommen, da gibt es dann kein Zurück mehr. Und dann bin ich auf dem Weg weitergefahren. Und da ich selber gerne wissenschaftlich denke, mich interessiere, habe ich angefangen dann soweit es ging Synästhesie-Konferenzen zu besuchen. Die sind immer sehr nett. Die sind wissenschaftlich einerseits und andererseits ähm möchte man gerne dann Berichte aus erster Hand von Synästheten. Und das ist das, wo ich dann einfach begonnen habe, mich reinzuarbeiten. Mir war sehr, sehr schnell klar, ich habe eine Minderheitsperspektive mit meiner Synästhesie und ich kann auch nicht erwarten, dass alle Welt mich sofort versteht. Wie beschreibe ich das? Wie bringe ich das nach aussen, sodass jemand, der es nicht hat, es verstehen kann? Das habe ich mir zur Passion gemacht und bin mit dieser Haltung immer wieder auf diese Konferenzen gefahren, habe aus meiner Erlebenswelt berichtet, aber so, dass Nicht-Synästheten es verstehen können. Das ist das, was die Forscher auch als Input brauchen, da weiter zu forschen.

# I: (26:53)

Ja, natürlich, eine direkte Sicht von jemand Betroffenen, das ist sehr wichtig. Ähm ich nehme an, dass Sie sehr viele unterschiedliche Synästhesie Formen haben. Ich glaube, dass ich in einem Interview einmal gehört habe, dass Sie von über 30 gesprochen haben.

B: (27:11)
Ja, das ist richtig.

### I: (27:13)

Wow. Können Sie mir darüber etwas sagen oder ein paar Beispiele nennen? Oder vielleicht die, die gerade am prägendsten in ihrem Alltag sind?

#### B: (27:25)

Ähm, ja, kann ich auf jeden Fall. Also ich kann beides beantworten. Das eine ist, woher weiss ich überhaupt, dass es über 30 sind? Sie sind wahrscheinlich auch auf die Homepage von Schornde gestossen, schon. Wo er diese Liste hat mit den Typen. Und da hat er im Moment glaube ich 73 Typen gelistet. Das basiert auf Selbstbeobachtung von Synästheten. Ich habe auch ihm geschrieben und habe ihm gesagt, was ich bei mir beobachtet habe. Und dann es ist so bei Synästhesie ich habe, wie gesagt, nur die farbigen Grapheme aus eigener Kraft erkannt. Alles andere habe ich erst durch Anstupsen, durch Nachhilfe praktisch erkannt. Zum einen musste ich erst mal begreifen, wie weit Synästhesie gefasst ist. Diese Liste war für mich ganz wichtig. Das Forum war ganz wichtig, wo Leute was beschreiben. Ähm und ich bin diese Liste einfach einmal minutiösest durchgegangen oder immer wieder eigentlich im Lauf der Jahre und habe geschaut, was auf mich zutrifft. Und dann habe ich gemerkt, es sind tatsächlich über 30 Treffer. Was man allerdings dazu sagen sollte, ist, dass die teilweise auch ein bisschen kopiert werden können. Also ich habe jetzt nicht 30 komplett unterschiedliche Typen. Aber ich habe zum Beispiel als concurrent, also als, also als Wahrnehmung, als synästhetische Wahrnehmung, ganz, ganz oft eine dreier Kopplung aus Farbe, Form ähm und Textur. Also was Haptisches. Und dann, je nachdem, ob es sich um was Bewegtes handelt oder nicht. Also bei Buchstaben oder Zahlen ist es eher statisch. So was wie Klänge, Sprache ist natürlich dynamisch und bewegt sich. Das ist dann auch eine dreidimensionale Form, die sich durch den Raum bewegt. Und ähm diese Form, die wird bei mir ausgelöst durch verschiedene Auslöser.

I: (29:14) Ja.

#### B: (29:15)

Also, Riechen, Schmecken, Ähm hören, teilweise sogar anfassen, die lösen das alles aus. Gefühle auch.

# I: (29:27)

Ja, genau. Gefühlssynästhesie. Können Sie diese Form dann auch spüren?

#### B: (29:33)

Wie meinen Sie das mit spüren?

# I: (29:34)

Ähm können Sie diese berühren oder wenn diese sich bewegt und an ihnen vorbeizieht, merken Sie das dann auch auf Ihrer Haut?

# B: (29:43)

Ja das Verrückte ist ja. Und natürlich ist da nichts sondern. Und bei mir ist es so eine Mischung aus Wissen und Spüren.

# I: (29:53)

Ja.

# B: (29:54)

Also ähm das ist jetzt nicht so, dass mich diese Form irgendwie berühren würde oder so, sondern ich habe ein Anfassgefühl hier in der Innenseite meiner Hände in dem Bereich. Dachte ich, wie sich diese Form, die gerade da so schwebt, anfühlt, obwohl ich sie gerade gar nicht anfasse.

# I: (30:11)

Ja.

#### B: (30:13)

Das. Also hier spielt sich was ab und bei normalen Synästhesie sag ich mal ist es hier dieser Bereich. Wenn es grösser wird, das kann mir bei Musik passieren, bei schönen Konzerten zum Beispiel, dann wird auch die Form grösser und die kann dann auch über mich drüber schwappen und dann berührt sie mich am ganzen Körper.

### I: (30:30)

Wow.

#### B: (30:31)

Ja, das ist toll. Das passiert nicht oft, aber wenn es passiert, ist es grossartig.

# I: (30:35)

Da bekomme ich gleich Gänsehaut, wenn ich mir so was vorstelle.

#### B: (30:38)

Ja, es ist exzeptionell.

# I: (30:40)

Ah, wie schön. Also bei Konzerten sind dann besonders diese Formen, die sie dann auch berühren können. Und in Ihrem Alltag sonst haben sie wie eine Art Synästhesie Form, die sie sagen würden, die ist jetzt besonders prägend?

### B: (30:59)

Prägend... Also ich würde sagen, eine, die ganz, ganz wichtig ist, das ist die Gefühlssynästhesie, von der ich auch lange nichts wusste. Jetzt, wo mir klar ist, wie intensiv meine

Gefühle sind, jetzt erklärt sich mir das auch. Also ich habe sehr, sehr starke Gefühle. Das Bauchgefühl, von dem man immer spricht. Ich hatte immer das Gefühl, ich habe kein Bauchgefühl, sondern ich habe eigentlich ein Bauchwissen. Ich weiss dann einfach, was Sache ist und diesem Wissen kann ich auch trauen. Dadurch handle ich manchmal scheinbar impulsiv, also für die Aussenwelt nicht nachvollziehbar. Für mich ist es sehr schlüssig, weil ich einfach weiss, hier stimmt was und ich folge jetzt diesem Gleis und nicht dem anderen. Ich kann es gar nicht unbedingt immer rational erklären. Wenn ich dieses Bauchwissen habe und ich folge dem, dann habe ich noch nie falsch gelegen. Ich bin ihm nicht immer gefolgt. Manchmal funkt die Vernunft dazwischen. Und die ist ganz, ganz wichtig. Und ich kann es echt nicht leicht also Synästhesien haben unterschiedliche Intensitäten. Die farbigen Grapheme sind sehr stark, die kann ich problemlos auch jetzt, während ich eigentlich mit Ihnen spreche, mich gar nicht drauf auf die Buchstaben konzentriere, parat haben. Gefühlssynästhesie nicht. Da muss ich wirklich mich praktisch einschliessen in meinen Schrank, ähm und mich komplett auf das Gefühl fokussieren. Dann kann ich gucken, welche Visualisierung, es ist bei mir immer visuell, da kommt. Also das könnte ich jetzt nicht parallel, während wir sprechen.

I: (32:24) Ja, ja.

# B: (32:24)

Und die sind aber ganz wichtig, wenn es um Entscheidungen geht. Also, ich mache grad eine Klammer auf. Ich versuche gerade, meine Stelle zu wechseln innerhalb der Universität. Ich muss bestimmte Dinge abwägen. Das ist so ein Moment. Und ich muss mich dazu hinsetzen, alles andere ausschalten, kein Telefon, kein Radio, nur ich alleine und mein Wirken lassen. Gucken, welches Gefühl sich als Bauchwissen jetzt breit macht und welches Bild das hoch beschwört. Ich weiss inzwischen, wenn etwas stimmt, dann dass war nämlich das war deswegen war das so schwer zu erkennen, dann kommt bei mir eine transparente Visualisierung. Sie haben wahrscheinlich schon auch rausgefunden, Synästheten haben immer so eine Art inneren Monitor, von dem reden glaube ich alle, genau.

# I: (33:10)

Genau, ich bin auch über die ähm natürlich über den Projektor, den Assoziator gestolpert, natürlich. Und wollte sie auch noch fragen, wie das denn bei Ihnen ist.

#### B: (33:20)

Funktioniert bei mir nicht, weil ich beides gleichzeitig bin.

I: (33:23)

Okay.

#### B: (33:24)

Aber den inneren Monitor, den habe ich. Das ist wie so eine ne ne Leinwand, die praktisch vor mir ist, so im Abstand von. Wie viel ist das? Ja so eine halbe Armlänge.

I: (33:35) Ja.

# B: (33:36)

Ungefähr in der Entfernung von meiner Nase aus ist dieser Monitor. Der ist dunkel, bei mir ist er dunkel gefärbt, grobkörnig wie so ein, wie ein fehlgeschossenes Foto aus alten Zeiten, als man noch Filme hatte. Und wenn Sie zum Beispiel abdrücken, aber vergessen haben, vorne die Linse zu öffnen.

I: (33:52)

Ja.

#### B: (33:53)

Dann. Das ist dann auch nicht schwarz, schwarz das Ding, sondern das ist so körnig und vielleicht so anthrazit, dunkelbraun, schwarz, gemischt, irgendwie. So ist das. Und dann für das, wo es sich bewegt, da ist es eine Art Tunnel, aber auch in demselben dunklen Farbton gehalten. Ja, und wenn darauf sich was Transparentes visualisiert, das sehe ich einfach erst mal gar nicht. Es bleibt mir selbst verborgen haha.

## I: (34:16)

Ja, ja, das sehe ich. Oder halt nicht haha.

# B: (34:21)

Das muss man erst mal entdecken. Also wenn es nicht stimmt, dann sehe ich was. Dann kommt irgendwas. Dann kommt was. Oft ist es milchig, ja, trübt sich irgendwie so ein. Dann sehe ich es, dann weiss ich auch, hier ist irgendwas nicht in Ordnung, da muss ich dem... Das heisst noch nicht, dass ich dann weiss, was nicht in Ordnung ist. Aber dann habe ich ein Indiz und weiss, ich kann es mal nachsuchen. Das Transparente, das suche ich. Und jetzt im Moment ist es so, Ich gehe gerade durch diesen Bewerbungsprozess, der hat sich so ergeben und ich nehme einfach irgendwie, ich würde beschreiben, nehmen gar nichts wahr. Ich gehe jetzt einfach so, einen Schritt nach dem anderen und merke nichts. Und jetzt frage ich mich Habe ich nicht eigentlich schon wieder mal so eine transparente Synästhesie da ablaufen, die ich schon mal wieder nicht bemerke? Ich bin im Moment ziemlich hektisch. Es waren zu viele Termine. Ich habe mir diesen Moment nicht genommen, mich hinzusetzen. Heute ist der erste Tag, wo ich's machen kann und frage mich, ob da nicht schon wieder was Transparentes ist.

#### I: (35:14)

Oh, wie spannend!

# B: (35:15)

Ja, ja, das ist. Ich finde das auch spannend. Es ist ein Werkzeug.

### I: (35:18)

Ich finde das faszinierend. Ja, auf jeden Fall. Kann man natürlich gut einsetzen.

#### B: (35:23)

Und ich würde sagen, weil prägend. Ich weiss jetzt nicht genau, was ... Prägend ist natürlich für mich überhaupt die Tatsache an sich, dass ich Synästhetin bin. Aber ich würde es für mich eher ausdrücken. Welche Synästhesien sind mir persönlich besonders wichtig. Die Gefühlswelt ist wie sie ist mir extrem wichtig.

#### I: (35:40)

Ja.

# B: (35:41)

Schmerz und auch die sind halt extrem hilfreich, um rauszufinden, was los ist.

#### I: (35:48)

Schmerzsynästhesien, wie zeigen sich diese bei Ihnen?

# B: (35:51)

Auch wieder farbig von Textur, das bleibt gleich. Der Auslöser ist dann ein Schmerz. Ich habe manchmal Rückenprobleme. Ich kann an der Farbe der Farbe erkennen, ob es sich um eine Entzündung handelt oder muskuläre Verspannung.

### I: (36:03)

Welche Farben haben ...

# B: (36:03)

Was wiederum dazu führt, muss ich jetzt eine entzündungshemmende einwerfen oder, oder reicht es, wenn ich Yoga mache?

I: (36:09)

Ja. Wow.

B: (36:11)

Ganz simpel.

I: (36:12)

Welche Farbe hat es, wenn es eine Entzündung ist?

# B: (36:16)

Das war auch ein Problem für mich. Das variiert. Das variiert tatsächlich ähm und ich hatte früher immer gelesen, die Farben sind aber immer stabil, es muss immer das Gleiche sein. Das ist es bei mir eben aber eben nicht. Auch beim Farben hören nicht.

I: (36:29)

Ja.

B: (36:30)

Dasselbe Stück kann morgen eine andere Farbe haben.

I: (36:33)

Und trotzdem erkennen sie es als solches wieder?

B: (36:36)

Ich erkenne es als solches wieder und ich weiss auch, ob die Farbe stimmt. Also ich weiss, was die Farbe mir sagen will, immer

I: (36:45)

Wow.

#### B: (36:46)

Obwohl sie sich verändert. Matthias Waldeck ist ein bekannter Synästhet in unseren Kreisen. Der sieht Klaviertöne als rote Halbkugeln, die durch den Raum schweben. Und die sind immer rot, immer Halbkugeln, so ein bisschen hohl oben und die schweben immer durch den raum. Bei dem ist es stabil. Bei mir nicht. Es ist immer unterschiedlich. Und seitdem ich weiss, dass es das sein darf, dass praktisch der Mechanismus gleich bleibt, aber nicht die Ausprägung, seitdem bin ich aufgehoben.

I: (37:18)

Ja, ja. Das kann ich mir sehr gut vorstellen. Wow.

B: (37:25)

Ja, Gefühlssynästhesien. Wenn Sie eine Priorität setzen wollen bei mir.

I: (37:28)

Gefühlssynästhesien, ja.

B: (37:32)

Da kommt auch sehr schnell, kommt die Hochsensibilität auch ins Spiel. Ich glaube, eine ganz wichtige Verbindung.

I: (37:36)

Ja.

#### B: (37:37)

Also wir haben als hochsensible Menschen ja Antennen. Wir können Menschen lesen, sogar durch den Bildschirm. Also, man weiss, mit wem man es zu tun hat, einfach. Auch wenn man es rational nicht unbedingt beschreiben kann. Ich weiss es einfach immer. Das mögen auch nicht alle Menschen. Und ähm da das mit der Farbe noch mal dagegen sozusagen prüfen, und mich selber zu bestätigen, dass meine Empfindung stimmt, ist ein sehr, sehr mächtiges Werkzeug.

# I: (38:06)

Ja.

#### B: (38:07)

Ich mach mich damit nicht immer beliebt.

# I: (38:09)

Ja. Das sind so gerade ein bisschen wie positive Seiten und Schattenseiten, die natürlich beides mit sich bringt.

# B: (38:17)

Ja, genau. Also für mich selber ist es eine reine ähm positive Seite, eine absolute Sonnenseite. Ich bin damit extrem froh und möchte das nicht anders.

# I: (38:26)

Ja.

# B: (38:27)

Ich habe aber absolut nicht in meiner Absicht, irgendjemandem damit auf die Zehen zu treten. Aber ähm es gibt Menschen, die das dann spüren, dass sie praktisch durchschaut wurden und das nicht mögen, automatisch. Ich verstehe das auch.

# I: (38:42)

Ja.

#### B: (38:43)

Ich kann bloss nichts dazu. Ich kann sie nicht nicht durchschauen. Es ist so ähnlich, wie wenn ich Sie jetzt bitten würde Gehen Sie in den Supermarkt, aber nehmen Sie bitte kein Rot wahr. Geht nicht.

#### I: (38:54)

Nein, natürlich nicht.

# B: (38:57)

Das ist unmöglich. Diese Antennen, die sind eben da und wir können sie nicht abstellen.

#### I: (39:01)

Ja. Ja. Die gehören zu Ihnen dazu, natürlich.

#### B: (39:05)

Ja, genau.

#### I: (39:06)

Das sehe ich. Finde ich ein sehr schönes Bild. Möchten wir zu der Hochsensibilität weitergehen, wenn wir da schon schön eingestiegen sind? Ähm Sie meinten ja, dass Sie bis vor kurzem eigentlich nicht wussten, dass Sie hochsensibel sind.

# B: (39:23)

Ja, das stimmt.

#### I: (39:24)

Wie war das, als Sie das herausgefunden haben, dass Sie hochsensibel sind?

# B: (39:30)

Ich würde sagen, das war sehr emotional. Und...Und ich habe wieder dieses Bauchwissen gehabt. Ich habe gemerkt, dass sich auf einmal Puzzlestücke zusammenfügen. Auf einmal hat was gestimmt.

(39:40)

Ja.

#### (39:40)

Da waren vorher so Unstimmigkeiten. Und ich muss dazu auch sagen, dass ich, wie wahrscheinlich sehr viele andere Menschen, der der falschen Vorstellung aufgesessen bin, dass Hochempfindlichkeit und Hochsensibilität identisch ist, oder Mimose, oder, der Zaghaftigkeit, oder dieses Huch, da ist ja, da ist dies oder jenes. Nein, ich kann das nicht essen, es ist wirklich zu scharf. Und dieser Art, die mich immer schon aufgeregt, wo ich auch immer gedacht habe Komm, Kind, du probier doch erst mal, danach kann man sich aufregen oder erst mal einem die Chance geben. Also ich, ich gehe mit einer positiven Grundeinstellung durch alles. Ich gebe auch allem erst mal eine Chance. Weil es kann dann immer noch scheitern, denn ich finde das auch nicht so schlimm, wenn was scheitert. Das ist der High Sensation Seeker dann auch. Aber ich habe halt wirklich gedacht Hochempfindlichkeit ist praktisch Hochsensibilität. Bis ich begriffen habe, dass es eigentlich mit Hochintensität zu tun hat. In dem Moment, wo ich das begriffen habe, war mir klar ja natürlich, das trifft auf mich volle Kanne zu. Diese erhöhte Intensität, die fühle ich und da würde ich es auch die Brücke wieder zur Synästhesie schlagen. Die habe ich bei jedem Synästheten gefühlt bisher. Denn eigentlich ist Synästhesie rein faktisch erst mal eine neurobiologische Geschichte, die ich ganz neutral beschreiben kann. Das ist eine Wahrnehmungsgeschichte. Ich nehme etwas wahr und ich kann beschreiben, was es ausgelöst hat und was ich wahrnehme. Ich kann aber auch beschreiben, dass keine Ahnung, ob jemand rote Haare hat oder Sommersprossen oder so Persönlichkeitsmerkmale, die einfach da sind und die erstmal für sich genommen nur Fakten sind. Wie die dann emotional aufgeladen werden, ist ne völlig andere Frage. Und da kommt die Hochsensibilität ins Spiel und erklärt das eigentlich. Warum soll ich das wichtig finden oder mich freuen oder es hassen, dass meine Buchstaben farbig sind? Also da es ist die Synästhesie erklärt das nicht. Die erklärt nicht, warum ich emotional so drauf reagiere. Und zum Beispiel mein bester Freund ist auch Synästhet. Dem ist es einfach nicht wichtig, weniger wichtig als mir. Stört ihn einfach nicht weiter oder beschäftigt ihn nicht weiter.

I: (41:53)

Ja.

#### B: (41:54)

Dabei ist er Wissenschaftler interessiert sich für vieles. Aber ja dann ist das so. Das heisst, Synästhesie bleibt bei ihm auf diesem Faktischen und gut ist es. Woher kommt diese emotionale Emotionalität, die wir auch ganz oft im Synästhetenkreise spüren, wo Leute sagen: Keiner versteht mich und ich bin so anders und ich fühle mich so ein Alien in der Welt. Da sind wir bei der Hochsensibilität.

#### I: (42:15)

Das heisst, Sie würden sagen, dass diese zwei Phänomene ganz eng miteinander eigentlich verbunden sind?

B: (42:20)

Ich würde so weit gehen zu sagen, dass also zum einen muss man sehen, dass Hochsensibilität ja auch ein Kontinuum ist. Es ist ja nicht so, dass bis hierhin nichts und dann zack, ist man hochsensibel. Sondern es ist ja ein Kontinuum von durchschnittlich, durchschnittlich bedeutet in dem Fall Teil der Mehrheit, ne wo die meisten Leute sich dann verorten würden, bis hin zu immer intensiver, immer intensiver, immer intensiver bis hin zu so intensiv, dass kaum ein Mensch noch mitkommt. Und Synästheten sind alle nicht in der Mitte beim Durchschnittlichen. Die sind alle bei mindestens überdurchschnittlich sensitiven oder hochsensitiven, höchstsensitiven. Die Emotionalität, mit der sie über ihre Wahrnehmungen berichten, wirklich alle, dann, dass diese ja diese Intensität spüren und der Freund von dem ich grad berichtet habe, der hat die Intensität in anderen Bereichen dann. Er hat auch das Bedürfnis nach dieser Intensität. Das ist halt nicht die Synästhesie. Aber ich, ich habe noch keinen Synästheten getroffen, bei dem ich diese Intensität, diese Lebensintensität nicht gespürt hätte.

```
I: (43:27)
```

Ja. Also...

# B: (43:28)

Es ist auch meistens die Wellenlänge, die wir dann sofort bei einander merken, wenn wir aufeinander treffen.

# I: (43:34)

Spannend.

# B: (43:37)

Von daher ja, also ich glaube hochsensibel Hochsensibilität als Hochintensität verstehen und das habe ich wirklich erst vor vier Jahren mit Elianes Buch.

#### I: (43:49)

Ja, ähm würden Sie meinen, dass Sie diese zwei Phänomene oder auch Fähigkeiten klar unterscheiden können? Oder spielen die immer gleichzeitig mit?

#### B: (44:02)

Ah, okay. Die spielen immer beides ...

# I: (44:03)

Beides ja ...

#### B: (44:04)

Die spielen ... bei mir sind es auf jeden Fall immer gleichzeitig beide. Einfach, weil ich gerne so intensiv erlebe. Also ich möchte die Synästhesien gar nicht schwächer empfinden.

# I: (44:13)

Ja.

# B: (44:13)

Ich lass das auch in voller Breite immer zu. Aber ja, ich kann das klar unterscheiden, glaube ich.

# I: (44:19)

Ja.

#### B: (44:20)

Ich glaube, da unterscheide ich mich auch von den anderen Synästheten. Also da bin ich diesen Schritt weiter. Ich habe einfach das Konzept der Hochsensibilität durchdrungen. Ich habe das Konzept der Begabungen durchdrungen und das Konzept der Synästhesie. Und ähm sie kommen immer gleichzeitig. Aber ja, ich kann es klar unterscheiden. Also

Synästhesie ist für mich rein faktisch, das ist ein Polaroid Foto. Da beantworte ich ihm die Frage was nimmst du gerade wahr? Die Frage beantworte ich da. Da habe ich aber noch nichts darüber gesagt, was das mit mir macht oder, wie ich damit umgehe. Das ist für mich so die Trinität, so ein bisschen das, was nehme ich überhaupt wahr, das ist synästhetisch. Was macht das mit mir? Ne wie gehe ich damit um? Welchen Einfluss hat es auf mich? Da bin ich bei der Hochsensibilität oder Hochsensitivität. Dann was mache ich jetzt damit? Kann ich mein buntes Farbenhören zum Sprachenlernen verwenden oder so? Da sind wir beim Thema Begabungen.

# I: (45:16)

Ja, sehr spannend, sehr spannend.

# B: (45:21)

Ich habe da nur ein kleines Beispiel ähm Farbenhören Fremdsprachen. Also alles hat natürlich seine Form und Farben. Ich weiss heute, also, ich wurde immer als sprachbegabt empfunden. Ich weiss heute, dass ich farbige Unterstützung hatte, mein Leben lang, auch in der Schule schon. Was mir dann ermöglicht hat, zum Beispiel schnell eine gute englische oder französische Aussprache zu entwickeln, weil ich farbige Kontrollmechanismen hatte, die mir gespiegelt haben «Moment, so war das nicht, so ist das nicht gemeint. Das war vollkommen falsch.» Und mich bemüht habe, zum Beispiel die französischen Nasale richtig hinzukriegen. Das heisst nicht, dass es mir dann immer gelungen ist, aber ich wusste, dass ich noch nicht getroffen habe.

# I: (45:59) Ja.

# B: (46:00)

Und dann war ganz interessant, als ich dann nach Luxemburg ausgewandert bin. Da wusste ich ja schon, dass ich Synästhetin bin und da habe ich das bewusst gemacht. Luxemburgisch hat, oh Gott, zwölf Diphthonge, also äh, mehr als andere deutsche Dialekte. Also es ist ja kein deutscher Dialekt, es ist eine eigene Sprache. Aber ich wüsste in Deutschland im Deutschen nicht, dass es irgendwo so viele Diphthonge gibt, auch nicht in Dialekten. Und dann gibt es auch Töne, so wie in manchen nordischen Sprachen oder in China, mit wo es fällt und dann hochgeht wieder. Das ist, da muss man ein sehr musikalisches Ohr für haben. Habe ich aber, also ich habe das gehört und da habe ich mir bewusst gemacht, wie sieht das aus, wie sieht diese Tonsprache aus? Wie sieht es aus, wenn jemand, ja in tonatorisch so einen Satz formuliert auf Luxemburgisch und welche, ein Diplom besteht ja immer aus mindestens zwei Vokalen, ähm zwei Qualitäten eigentlich, weil welche genau sind das eigentlich? Da kann man jetzt phonetisch vorgehen. Da gibt es das Vokal Trapez, wo jede Vokalqualität abgebildet werden kann. Bei mir ist das eingefärbt, das habe ich verwendet.

#### I: (47:08)

Und dann konnten sie es ja anhand von dem dann die Sprache schnell erlernen?

#### B: (47:12)

Ja, zumindest aussprachemässig.

#### I: (47:14)

Ja, aussprachemässig.

#### B: (47:15)

Doch nein auch grammatisch, die Struktur, die Syntax, die Phrasen, da das bildet sich so als auch als Form dann ab.

#### I: (47:21)

Ja, natürlich.

# B: (47:23)

Bei Luxemburgisch konnte ich das bewusst einsetzen, da habe ich noch getan. Bei anderen Sprachen früher nicht. Da war das, wusste ich das einfach noch nicht.

```
I: (47:30)
```

Das heisst, Sie können das dann wirklich bewusst abrufen eigentlich und nachher ... genau als Vorteil verwenden.

#### B: (47:37)

Also Sie merken schon, ich kann gar nicht immer mich auf eins der Themen beschränken.

```
I: (47:40)
```

Ja.

### B: (47:41)

Ne und ich versuche gar nicht, den Fragen auszuweichen.

# I: (47:44)

Nein, alles gut.

# B: (47:45)

Es gibt da einfach diese Querverbindungen. Ich komme gar nicht da raus. Ich kann die aber klar unterscheiden. Und ich glaube, das ist auch mein, mein Ehrgeiz, momentan.

```
I: (47:54)
```

Ja.

# B: (47:55)

Diese Unterscheidung so klar zu formulieren, dass man sie in der Aussenwelt beschreiben kann. Ich glaube das ist wichtig als Information.

# I: (48:02)

Ja, also diese Unterscheidung finde ich wirklich unglaublich spannend. Die habe ich so noch nie gehört, dass mir jemand so klar sagen konnte, doch das ist für mich eindeutig unterscheidbar. Und natürlich, das tritt alles, tritt alles miteinander auf, gleichzeitig. Ist und steht miteinander ...

# B: (48:14)

Eliane Reichardt könnte es auch unterschieden, aber und die Leute, die bei ihr ausgebildet wurden.

# I: (48:20)

Okay, ja.

#### B: (48:21)

Andere ehrlich, glaube ich nicht.

# I: (48:23)

Ja.

# B: (48:24)

Meinen Klienten, die paar, die ich hab, genau das bringe ich Ihnen bei.

#### I: (48:27)

Ja.

# B: (48:29)

Das so zum Thema Coaching. Also, es ist ja Beratung im Prinzip.

# I: (48:34)

Ja natürlich.

# B: (48:36)

Das verstehe ich auch mal ein bisschen so als Lebenshilfe. Ich helfe eigentlich niemandem irgendwie ähm in dem Sinne, sondern die Menschen wissen selber, was sie brauchen, wo es hingeht. Ich gebe ihnen Informationen und ordne ein. Und gerade bei Synästhesie ist manchmal auch die Bestätigung nötig. Nee, nee, alles okay mit dir. Du hast eine ganz normale Wahrnehmung, also die für dich ganz normal ist. Die ist gesund, die ist vollkommen valide. Da ist nichts Esoterisches dran. Die teilen bloss ähm 96 % der Menschheit nicht. Und wenn der Groschen gefallen ist, dann ist manchmal schon geholfen. Also es ist mehr dann, es ist mehr Beratung.

# I: (49:13)

Ja, mehr eine Beratung. Was, würden Sie sagen, sind so die Sonnenseiten Ihrer Synästhesien und Ihrer Hochsensibilität in Bezug auf das Coaching?

#### B: (49:23)

Oh. Puuh es gibt nur Sonnenseiten.

# I: (49:28)

Nur Sonnenseiten?

#### B: (49:29)

Ja, ja es gibt keine, keine Schattenseite.

### I: (49:31)

Auch nicht, dass Sie sich überfordert oder gerade überwältigt fühlen oder ... das könnte ich mir jetzt noch vorstellen.

#### B: (49:38)

Nein, nein es geht dadurch, dass ... es ist ja immer ein festgesetzter Rahmen von einer Stunde.

# I: (49:43)

Ja.

#### B: (49:43)

Also ich weiss nicht, ob ich einen ganzen Tag intensiv Coaching mit derselben Person durchhalten würde. Das weiss ich wirklich nicht. Eine Stunde geht problemlos.

# I: (49:52)

Ja.

### B: (49:52)

Ich stell auch sicher, dass ich davor und danach ein bisschen Zeit für mich habe, um mich erst mal umzustellen und danach, um es für mich kurz nachzubearbeiten. Ich mache immer danach mir sofort eine Textaufnahme. So als heisst Gedächtnisprotokoll. Das geht schneller als Schreiben bei mir. Und ähm, zieh kurz mal das Essentielle aus dem Gespräch. Und danach muss ich erst mal atmen. Eine halbe Stunde nichts machen. Also ich muss da schon meine Balance halten oder beachten. Aber nein, es ist nicht überwältigend und meine Sensitivität erlaubt mir eben auch, auf Menschen einzugehen. Ich habe gemerkt jetzt also, ich habe im Februar 2020 die Ausbildung beendet. Sie wissen, was das heisst?

# I: (50:33)

Ja.

#### B:(50:34)

Ich wollte gerade anfangen, in Luxemburg so Stammtische zu machen, Treffen zu organisieren. Das war dann natürlich alles nichts. Ich habe dann online eben angefangen und das war das, wo viele gesagt haben «oh das kann ich mir gar nicht vorstellen» und Sie wissen ja, wie es war. Wir haben es dann alle einfach machen müssen und dann geht doch mehr, als man denkt. Und es ging extrem viel. Ich habe gemerkt, dass für mich die Situation sogar gut ist, weil ich tatsächlich mit etwas weniger Chemie konfrontiert werde.

# I: (51:03)

Ahhh

#### B: (51:04)

Dadurch halte ich das noch besser aus, kann gleichzeitig aber meine Klienten sind ja auch alle hochsensibel, ähm wir kriegen die Verbindung hin.

# I: (51:11)

Oh, wie schön. Ja und trotzdem ein bisschen mehr Abstand, Distanz schaffen, ja.

# B: (51:15)

Ja, wobei andererseits ist auch in Präsenz geht es. In der Corona Zeit, wir konnten halt nicht reingehen, aber ich bin dann mit den Klienten in den Wald gegangen. Eine Stunde spazieren.

# I: (51:25)

Ja, oh das finde ich auch eine sehr schöne Idee, in den Wald zu gehen.

### B: (51:28)

Da sind wir wieder bei Begabungen. Man muss eben kreativ sein um was herausfinden. Und ich bin ja nicht die Einzige, die Begabungen hat. Ich glaube, dass viele da noch viel, viel mehr finden könnten. Und ich versuche bei meinen Klienten genau das zu wecken. Das Potenzial zu wecken, die Intelligenz zu wecken.

#### I: (51:44)

Ja.

### B: (51:47)

Also das ist die, dieses Coaching ist eigentlich ein Zusatzangebot zur zum eigenen Leben, würde ich mal sagen. Nichts Therapeutisches, nichts Medizinisches, das ganz klar.

# I: (51:57)

Ja.

#### B: (51:57)

Könnte und dürfte ich nicht. Aber diesen Wissenstransfer und diese, diese Sicherheitsvermittlung. Du bist so richtig mit deiner Wahrnehmung.

#### I: (52:05)

Mhm ja.

#### B: (52:07)

Und auch ganz faktisch. Was ist das, Synästhesie? Was ist das, Hochsensibilität? Was bedeutet Begabungen? Das kann ich ihnen eben vermitteln.

# I: (52:16)

Das ist sehr schön. Jetzt sind Sie ja gerade auch so ein bisschen, Sie sind ja auch Fachfrau in diesen Gebieten. Ähm und wenn wir schon so ein bisschen mehr in den Verbindungen sind, würden Sie dann auch sagen, dass aus fachspezifischer oder vielleicht sogar aus wissenschaftlicher Sicht eine Verbindung zwischen diesen Themen besteht?

# B: (52:38)

Leider gibt es noch nicht genug Forschung. Also man kann die Hypothese aufwerfen, dass ähm im limbischen System werden ja eigentlich alle eingehenden Reize, ob sie jetzt von innen vom Körper kommen, sowas, wie Temperatur empfinden oder Gefühle, oder von aussen kommen, verarbeitet, an das Grosshirn weitergegeben und das Ganze in Handlungsanweisungen übersetzt wird.

I: (53:01) Ja.

# B: (53:02)

Und also ich, ich frage mich und das ist eine Hypothese, weil ich habe es nirgendwo jetzt finden können oder wissenschaftlich bestätigt finden können. Passiert da vielleicht ähm etwas, das bei Synästheten grundsätzlich mehr Reize durchgelassen werden ins Grosshirn, die sich die dann eben auch als Input für, ja Verarbeitung aller Art dienen? Ist das nicht bei hochsensitiven Menschen auch so? Ist es nicht bei höherbegabten Menschen auch so? Und dann ich glaube, da spielt das Umfeld eine ganz, ganz, ganz entscheidende Rolle. Da habe ich auch mein eigenes Beispiel gebracht. Wenn man so wie ich aufwächst. Ich war darauf angewiesen, mit Hochsensitivität durch meine Kindheit und Jugend zu gehen, um nicht anzuecken. Ich musste meine Umgebung von hinten riechen und ahnen. Das habe ich mithilfe meiner Antennen auch getan und zur Perfektion getrieben, zur Überperfektion, die mir auch gar nicht gutgetan hat. Ich habe in der Zeit nicht darauf geachtet, meine Talente zu entdecken, meine Begabungen zu entdecken und zu entwickeln und ich habe überhaupt nicht auf meine Synästhesie geachtet. Ich frage mich aber auch, ob alles gleich angelegt ist.

I: (54:13) Mhm...

#### B: (54:13)

Und wenn man alles drei einfach lassen würde und dem Mensch das Umfeld gibt, sich frei zu entwickeln, ob sich dann nicht alles drei einfach ausprägen könnte aus dem limbischen System heraus? Aber ich bin da nicht die Fachfrau und ich wünsche mir da Forschung dazu.

#### I: (54:29)

Ja, ja. Da ist eindeutig Forschungsbedarf.

### B: (54:31)

Ja, ich war auf einer Konferenz vor, ähm kurzem erst eine Onlinekonferenz zu Synästhesie war das. Da ging es um Synästhesie und Schüler, Studenten. Da mal im grossen Kontext. Das war sehr spannend und da habe ich einen Vortrag gehört von Julia Simmer und von Daphne Maurer. Die kann man, glaube ich, online auch nachgucken.

I: (54:53) Ja.

#### B: (54:54)

Diese Vorträge. Ich weiss nicht, ob Sie davon gehört haben, von der Konferenz.

#### I: (54:57)

Ähm habe ich nicht gehört. Nein.

#### B: (55:00)

Ich kann mal gucken, ob man diese Vorträge... ich glaube, die sind noch online.

# I: (55:05)

Dann werde ich die mal suchen gehen.

#### B: (55:07)

Ja sonst erinnern Sie mich dran, dann suche ich die raus, weil die sind irgendwie auf dieser Website von der Konferenz. Die haben jedenfalls auch gesagt, Untersuchungen haben jetzt ergeben, dass ja, also bei den Synästheten ja könnte ein höheres Potenzial für Begabungen gegeben sein. Das kann man inzwischen wohl teilweise wissenschaftlich belegen.

# I: (55:25)

Ja.

#### B: (55:26)

Und und auch zu einer intensiveren Lebens- ähm empfindung. Ähm das kann sich so äussern, wie ich auch schon gesagt habe, in diese Intensität, die sowohl toll sein kann als auch überwältigend. Auch darin, dass Synästheten teilweise öfter ähm Julia Simmer hat gesagt «More, more anxiety prone» auf Deutsch also: Neigen dazu, durchaus dann Ängstlichkeiten oder Überängstlichkeiten zu entwickeln, was wiederum zu den Begabungen passt, weil begabtere Menschen haben in der Regel dieses Big Picture und sehen mehr Details und sind auch oft skeptischer, weil sie einfach mehr Aspekte mit in den Blick nehmen. Also auch das passt wieder. Und ja, ich glaube, dass es neurobiologisch da ein Zusammenhang geben muss und er könnte mit dieser Reizdurchlässigkeit zusammenhängen.

# I: (56:16)

Ja.

# B: (56:18)

Leider kann ich das nicht genauer...

#### I: (56:21)

Kein Problem. Das ist schon sehr viel, was Sie mir sagen konnten. Vielen Dank. Ähm ja, ich habe auch gerade auf die Zeit geschaut. Jetzt sind wir eigentlich schon bald am Ende des Interviews angelangt. Gibt es...

#### B: (56:33)

Also für mich ist es okay. Machen Sie sich keine Sorgen.

#### I: (56:34)

Gibt es für Sie gerade noch etwas, das Sie gerne mitteilen würden oder das Sie als wichtig empfinden? Etwas, das Ihnen auf dem Herzen liegt?

#### B: (56:44)

Ich glaube, im Wesentlichen habe ich es angesprochen. Ich denke, ein ganz entscheidender Punkt für mich ist, haben Sie ja gemerkt, ich kann keines der Themen isoliert eigentlich betrachten. Ich kann über jedes einsteigen und früher oder später brauche ich die Querverbindung zu den beiden anderen.

#### I: (56:59)

Ja.

### B: (57:00)

Im Coaching habe ich das auch gemerkt. Ich komme nie aus ohne die beiden anderen. Auch wenn der Klient mit einer ganz spezifischen Frage kommt, die aus einem der Bereiche

stammt. Ja genau. Ich würde vielleicht gern noch da an dem Punkt noch ein Beispiel machen, einfach weil es auch so, weil das sehr viel illustriert ähm Mirror Pain oder Mirror Touch Synästhesie, die ich persönlich zum Beispiel nicht habe. Also bei mir wird die praktisch ersetzt durch die Hochsensitivität, das Lesenkönnen von Menschen. Aber wenn ähm Ihnen jetzt was wehtun würde, dann spüre ich das nicht an meinem eigenen Körper.

```
l: (57:40)
Ja.
```

## B: (57:41)

Ich spüre ganz genau, dass sie jetzt nicht at ease sind. Das würde ich dann merken, aber ich würde das nicht konkret da merken. Ich kenne aber zwei Mirror Pain Synästheten, da ist das echt richtig stark und die brauchen starke Strategien, um im Alltag davon nicht überwältigt zu werden. Da ist zum Beispiel eine Krankenschwester, ähm die alles irgendwie mitbekommt ihrer Patienten. Jetzt. Auf einer Kinder oder Neugeborenen Station ist es, ich finde, den Hammer ist Gold wert. Die weiss dann, dass das Kind Bauchwehr hat oder Kopfweh oder oder was es ist, weil weil es ihr selber an derselben Stelle weh tut.

```
I: (58:14)
Ja.
```

## B: (58:15)

Und sie schafft es, schreiende Babys zu beruhigen, die sie kein anderer Mensch ruhig kriegt, weil sie diesen inneren Ankerpunkt findet. Jetzt weiss ich, dass das das klingt jetzt esoterisch, aber es ist eben nicht esoterisch, sondern für einen Gefühlssynästheten, der diese Ankerpunkte in sich selber fühlt und genau weiss, wie das Gefühl sich synästhetisch ausprägt und dann auch noch Mirror Pain, Mirror Touch hat und das Gespiegelte einer anderen Person sieht und dann das ganze Gefühlt zusammenbringt und synchronisiert praktisch, so wie eine Mutter auch ihren Herzschlag mit dem Baby synchronisiert und es dadurch beruhigt und kriegt dadurch schreiende Kinder auf der Neugeborenen Station beruhigt. Ich finde das den Hammer.

```
I: (58:56)
Wow.
```

#### B: (58:57)

Und ich war selbst auf einer Synästhesie Konferenz in Antwerpen, vor Ende Mai war das. Ach ich hatte fürchterliche Rückenschmerzen. Ich hatte auch eine ziemlich harte Zeit im Büro hinter mir. Ja, da habe ich meine Freundin getroffen, die ist Physiotherapeutin und hat Mirror Pain Synästhesie. Und sie meinte, sie verwendet es ganz konkret als Werkzeug. Also sie hat praktisch das, was sie überwältigt in Werkzeug gewandelt und dadurch überwältigt es sie nicht mehr.

```
l: (59:23)
Ja
```

#### B: (59:24)

Sie hat mich nur angeguckt und ich habe gemeint ich weiss. Sie ist aus aus San Francisco. Das heisst, wir haben uns ewig nicht gesehen. Ich habe dann nur gesagt, ich weiss, dass du weisst. Und sie ja, ja, lass mich mal! Hat sich hinter mich gestellt. Hat mir in die Schulter gegriffen. Und ja dann ich habe gejault. Sie hat genau die Stelle mit dem Daumen dann haha genommen, die mir so, die mir Kopfschmerzen bereitet hat. Man hat da was gemacht und hat mich dann hat dann noch befohlen, mein Arm zu bewegen, dass der Muskel mitgeht mit ihrem Daumen. Endlich war Kopfschmerz frei danach.

```
(59:59)
Ja.
```

#### B: (01:00:00)

Hier sind wir aber auch im Faktischen und nicht im Esoterischen. Es ist deswegen. Ja. Also das ist jetzt, das ist jetzt Hochsensitivität, gepaart mit Synästhesie und dann noch die Begabung, daraus was zu machen.

#### I: (01:00:12)

Ja, natürlich. Natürlich, diese drei Bereiche. Wow. Ja, auch, dass man es dann so umsetzen kann, halt auch im beruflichen Leben. Ich meine, auch Sie als Coachin gehen natürlich diesen drei Themen auch sehr stark nach.

#### B: (01:00:26)

Genau. Ich mache das auch im Bereich Coaching und ich würde, wenn ich praktisch ne Botschaft hätte an Synästheten...

## I: (01:00:33)

Ja, das wollte ich Sie auch noch fragen, ob Sie da vielleicht eine Botschaft haben an andere Synästheten, Synästhetinnen etc.

## B: (01:02:15)

Ich glaube die Botschaft wäre also alle Menschen, die sehr synästhetisch veranlagt sind, ich würde ihnen wirklich zu einer Begabungsdiagnostik raten. Und zwar ähm es geht nicht darum, den IQ herauszufinden, das ist letztendlich egal. Sondern es geht darum herauszufinden, ähm was können Sie wirklich am besten. Nicht, was mögen Sie am liebsten? Sondern was können Sie wirklich am besten und wo ist Ihre Begabung? Bei mir kam raus, dass alle meine Begabungen gleich aufliegen. Also ich habe das auch erst vor drei Jahren gemacht.

## I: (01:08:27)

Vielen Dank. Vielen, vielen, vielen Dank. Wirklich. Da wären wir eigentlich auch schon am Ende des Interviews angelangt. Vielen Dank, dass Sie dieses Interview mit mir geführt haben.

### B: (01:08:37)

Sehr gerne.

## I: (01:08:38)

Und sich die Zeit genommen haben.

#### B: (01:08:39)

Wie gesagt, ich hatte ein gutes Gefühl von Anfang an, deshalb mache ich das gerne.

### B: (01:13:20)

Gerne. Das hat wirklich Spass gemacht und ich wünsche Ihnen jetzt viel Erfolg beim Schreiben.

#### I: (01:13:24)

Vielen Dank. Werde ich bestimmt. Ja doch, das kommt gut.

## B: (01:13:30)

Dann alles Gute.

#### I: (01:13:31)

Danke schön, Ihnen auch.

# **Analyse**

## Kategoriensystem

Qualitative Analyse eines Leitfadeninterviews für eine Fallstudie

OK = Oberkapitel

UK = Unterkapitel

	Kategorienbezeichnung	Zeilennummer	Paraphrase	Direktes Zitat	Reduktion
OK A	Anamnese				
UK A1	Geburtsjahr/Alter	67	Das Geburtsjahr lautet 1965, somit 57 Jahre.		Geburtsjahr: 1965 Alter: 57
UK A2	Geburtsort	73	Sie ist in Stuttgart in Deutschland geboren.		Stuttgart in Deutschland
UK A3	Wohnort Kindheit/Jugend- zeit	73-76	Sie ist sehr oft innerhalb von Deutsch- land umgezogen und dann mit 16 Jah- ren zuerst nach Luxemburg, dann nach Belgien ausgewandert.		<ul> <li>Sehr oft umgezogen</li> <li>Auswanderung mit 16 Jahren zuerst nach Luxemburg, dann Belgien</li> </ul>
UK A4	Wohnort heute	76	Sie wohnt jetzt in Belgien.		Belgien
UK A5	Familienkonstellation	103 178	Ihre Eltern sind getrennt, weshalb sie viele Geschwister aus zwei Familien hat. Ihr Vater kommt aus Indien.		<ul><li>Eltern getrennt</li><li>Viele Geschwister aus zwei Familien</li></ul>
UK A6	Schulzeit	130/137 144/145	Innerhalb von vier Jahren Grund- schule besuchte sie drei		<ul> <li>4 Grundschulen</li> <li>1 Gymnasium</li> <li>Hochbegabung prägend</li> <li>Mobbing wegen Hautfarbe</li> </ul>

		150/151 154/155 178/185	unterschiedliche Schulen. In Bayern war sie auf einem einzigen Gymnasium.  Die Schulzeit wurde sehr stark von der Hochbegabung geprägt, da sie selbst überdurchschnittlich begabt ist. Dadurch hat sie gelernt in der Schulde den Mund zu halten und keine guten Noten im Fach Mathematik zu schreiben, da Mädchen nicht gut in Mathe sein dürfen.  Da ihre Hautfarbe nicht weiss ist, wurde sie in der Schule stark gemobbt.	
UK A7	Ausbildung	278 285 292/293	Sie hat mit 19 Jahren ihr Linguistik Studium begonnen, und zwar in der Sprache semitische Philologie. Erst 2019 ist sie auf die Idee des Coachings gekommen.	<ul><li>Linguistik Studium</li><li>2019 Coaching</li></ul>
UK A8	Tätigkeitsfelder heute	355 371	Sie ist an der Universität Luxemburg fest angestellt und arbeitet nebenberuflich als Coachin für Hochbegabung, Hochsensitivität und Synästhesie.	<ul><li>Universität Luxemburg</li><li>Coaching nebenberuflich</li></ul>

UK A9	Freizeitbeschäftigung  Private Situation	379 438 453 104 110 196 251	Sie hat drei Millionen Hobbys, da sie sehr viele Interessen und über 1'000 Gelüst hat.  Sie selbst hat keine Kinder, ist jedoch seit 25 Jahren verheiratet und feiert in Kürze Silberhochzeit.  Sie ist introvertiert, kann sich jedoch als extrovertierte Person präsentieren.  Sie und ihr Mann sind musikalisch sehr talentiert.		<ul> <li>Sehr viele Hobbys</li> <li>Breit gefächertes Interesse</li> <li>Keine Kinder</li> <li>Seit 25 Jahren verheiratet</li> <li>Introvertiert zu extrovertiert</li> <li>Musikalisches Talent</li> </ul>
ок в	Synästhesie				
UK B1	Erkenntnis	259-264 478/479 485-487 495 506/507 539	Sie hatte in der Schulzeit keine Möglichkeit sich ihrer Synästhesie bewusst zu werden. Zwar war ihr bewusst, dass sie Zahlen in Farben sah, somit farbige Grapheme hatte, jedoch redete sie nie darüber. Somit hatte sie keine Ahnung, dass es sich dabei um einen Typ der Synästhesie handelt oder, dass andere Menschen das nicht so sehen. Sie hinterfragte ihre Wahrnehmung nicht und nahm sie als selbstverständlich hin, wie ihre Augenfarbe.	Ich hatte auch keine Ahnung, dass andere Menschen das nicht so sehen. Ich habe das gar nicht hinterfragt. Ich habe das als Selbstverständlichkeit hingenommen, so wie meine Augenfarbe oder so. (Z.485-487)	<ul> <li>Farbige Grapheme</li> <li>Mit niemandem darüber geredet</li> <li>Nicht bewusst ihrer Synästhesie und dass andere anders wahrnehmen</li> <li>Nicht hinterfragt</li> <li>Selbstverständlichkeit</li> <li>Buch von Richard Cytowic «Farben hören, Töne schmecken»</li> </ul>

UK B2	Reaktion von Umfeld	563 569/570	Erst mit 38 Jahren kaufte ihr Mann ein Buch von Richard Cytowic «Farben hören, Töne schmecken» woraufhin sie erkannte, dass sie Synästhetin ist.  Die Reaktionen ihrer Familie auf die Synästhesie waren glücklicherweise sehr positiv. Sie ist sich jedoch auch bewusst, dass die Reaktionen bei anderen Synästhet*innen manchmal unerfreulicher ausfallen und das Umfeld komische Sachen sagt.		<ul> <li>Reaktion Familie sehr positiv</li> <li>Nicht bei allen Synästhet*innen der Fall</li> </ul>
UK B3	Umgang dannzumal und heute	507 579-581 593-596 602-604 609/610	Der Umgang ihres Umfeldes mit ihr hat sich durch die Erkenntnis nicht verändert. Jedoch fand eine grosse Veränderung in ihr selbst statt: der Beginn einer Reise nach innen, um sich selbst kennenzulernen. Nach der Erkenntnis wurde sie neugierig und begann zu recherchieren.  Durch ein Synästhesie-Forum lernte sie andere Synästhet*innen kennen und merkte, dass sie alle dieselbe Sprache sprechen. Früher bereitete es ihr immer grosse Mühe, Menschen auf derselben Wellenlänge zu finden, doch dieses Problem war nun schlagartig weg.	Für mich hat damals eine Reise nach innen begonnen. Ich denke, das war der Anfang für die grosse Reise nach innen, um mich mal selber kennenzulernen. (Z.579-581)	<ul> <li>Reise nach innen</li> <li>Neugierde -&gt; Recherche</li> <li>Durch Synästhesie-Forum Begegnung von anderen Synästhet*innen</li> <li>Selbe Sprache sprechen</li> <li>Analogie Bahngleis</li> <li>Minderheitsperspektive</li> </ul>

			Sie beschreibt es mit der Verzweigung eines Bahngleises und sie wählte diesen einen Weg, bei dem es kein Zurück mehr gibt.  Ihr ist bewusst, dass sie eine Minderheitsperspektive mit ihrer Synästhesie vertritt und daher erwartet sie nicht, dass sie alle direkt verstehen.		
UK B4	Synästhesieformen	261 631 642-648 654/655 676/677 685-687 718-723 734/735 776/777 793 811 814-816 835 837	Sie hat über 30 Synästhesieformen, jedoch handelt es sich dabei nicht um komplett unterschiedliche Typen. Diese hohe Zahl kommt bei ihr dadurch zustande, dass sie als synästhetische Wahrnehmung oft eine Dreierkopplung aus Farbe, Form und Textur hat. Zudem können die Formen statisch oder dynamisch sein. Buchstaben oder Zahlen, dabei handelt es sich um die farbigen Grapheme, sind statisch. Klänge und Sprachen sind hingegen dynamisch und bewegen sich in einer dreidimensionalen Form durch den Raum. Diese Formen werden durch Riechen, Schmecken, Hören, Gefühle und teilweise durch Anfassen ausgelöst. Zusätzlich hat J.S. ein Anfassgefühl auf den Innenseiten ihrer Hände, mit dem sie merkt, wie	Es ist ein Werkzeug. (Z.793)	<ul> <li>Über 30 Synästhesieformen</li> <li>Dreierkopplung aus Farbe, Form und Textur</li> <li>Zahlen und Buchstaben sind statisch</li> <li>Klänge und Gefühle sind dynamisch</li> <li>Auslöser der dreidimensionalen Figuren sind Riechen, Schmecken, Hören, Gefühle und teilweise Anfassen</li> <li>Anfassgefühl der Figur auf Innenseiten der Hände</li> <li>Unterschiedliche Ausprägungen -&gt; Vergleich zwischen farbigen Graphemen und Gefühlssynästhesie</li> <li>Synästhesie als Werkzeug -&gt; Bsp. Schmerzsynästhesie</li> </ul>

849	sich die schwebende Form anfühlt. Wird diese Form grösser, wie beispielsweise durch die Klänge eines schönen Konzerts, so kann sie über	Die Farben bei Schmerzsynästhesie und Farbenhören variieren
	J.S. drüber schwappen und am ganzen Körper berühren.  Die unterschiedlichen Synästhesiefor-	
	men haben verschieden starke Ausprägungen. So sind die farbigen Gra-	
	pheme sehr stark und J.S. kann sie auch während eines Gesprächs prob- lemlos, ohne sich darauf zu konzent-	
	rieren wahrnehmen. Die Gefühlssyn- ästhesie ist jedoch schwieriger zu er-	
	fassen, weshalb sie sich dazu prak- tisch in einen Schrank einschliessen muss, um sich komplett auf das Ge-	
	fühl fokussieren zu können. Erst dann ist es ihr möglich, die Visualisierung zu	
	erkennen. Ist die Visualisierung trans- parent und somit schwierig zu entde- cken, dann stimmt das Gefühl, ist es	
	richtig. Wenn sie jedoch milchig trüb ist und somit schneller zu erkennen, dann stimmt das Gefühl nicht, fühlt sich die Situation falsch an.	
	Die Synästhesie beschreibt J.S. auch als ein Werkzeug, welches sie in	

			bestimmten Situationen hilfreich anwenden kann. So kann sie beispielsweise mit ihrer Schmerzsynästhesie erkennen, ob es sich um eine Entzündung oder eine muskuläre Verspannung handelt. Dabei löst ein Schmerz eine Farbe aus, anhand der J.S. dann auf eine Diagnose schliessen kann.  Bei den meisten Synästhet*innen bleiben die Farben, welche durch eine synästhetische Wahrnehmung ausgelöst werden, relativ konstant. Bei ihr jedoch variieren sie sowohl bei der Schmerzsynästhesie als auch beim Farbenhören. Trotzdem weiss J.S. immer, was ihr die Farbe sagen möchte.		
UK B5	Innerer Monitor	736/737 740 744 750/751 757-759 766-769	Mit den Begriffen Projektor und Assoziator kann sie nicht viel anfangen, da sie beides gleichzeitig ist. Jedoch besitz sie auch den sogenannten inneren Bildschirm, welchen viele Synästheten haben. Der innere Monitor sieht für sie wie eine Leinwand aus, die sich in einer Entfernung von einer halben Armlänge vor ihrer Nase befindet. Er ist dunkel gefärbt und grobkörnig, wie ein	Wie ein fehlgeschossenes Foto aus alten Zeiten, als man noch Filme hatte. (Z.758/759)	<ul> <li>Sowohl Projektor als auch Assoziator</li> <li>Innerer Monitor für stati- sche Wahrnehmungen, dunkler Farbton, grobkörnig</li> <li>Tunnel für dynamische Wahrnehmungen, dunkler Farbton</li> </ul>

UK B6	Prägendste/wichtigste Syn- ästhesieform	711-718 801/802	fehlgeschossenes Foto aus alten Zeiten, als man noch Filme hatte.  Die bewegenden Figuren erscheinen ihr jedoch in einer Art Tunnel, welches im selben dunklen Farbton gehalten ist, wie die Leinwand.  Die prägendste oder auch wichtigste Synästhesieform ist für sie die Gefühlssynästhesie. Sie wusste lange nichts von ihr und durch die Erkenntnis der Gefühlssynästhesie konnte sie auch ihre starken Gefühle besser nachvollziehen. J.S. hat kein sogenanntes Bauchgefühl, sondern sie nennt es ein Bauchwissen. Sie weiss, wie die Situation aussieht, welche Entscheidung richtig ist und diesem Bauchwissen kann sie vertrauen. Wenn sie sich entschied, diesem Gleis zu folgen, dann lag sie noch nie falsch.		Gefühlssynästhesie     Bauchwissen, welchem sie vertrauen kann
UK B7	Sonnen- und Schattenseiten	897	Für sie ist die Synästhesie eine absolute Sonnenseite.		Sonnenseite
ок с	Hochsensibilität				
UK C1	Erkenntnis	379-381 387-389	Sie hat erst vor drei/vier Jahren her- ausgefunden, dass sie hochsensibel ist, indem sie sich das Buch	Sie beschreibt mich. Sie hat mit mir gesprochen. (Z.387)	Erkenntnis vor drei/vier     Jahren mit Eliane Reich- ardts Buch «Hochsensibel»

		940-942 949/950 957-959 989-993 1014/1015	«Hochsensibel» von Eliane Reichardt gekauft hatte. Beim Lesen erkannte sie sich selbst in diesem Buch wieder und sie stellte fest, dass sie eine völlig falsche Vorstellung des Begriffs Hochsensibilität hatte. Bislang hatte sie Hochsensibilität mit Hochempfindlichkeit, Zaghaftigkeit oder Mimose gleichgesetzt. Doch mit Eliane Reichards Buch erkannte sie nun, dass Hochsensibilität als Hochintensität zu verstehen ist. Sie ist ein Kontinuum von durchschnittlicher bis zu immer intensiverer Wahrnehmung. Diese Erkenntnis war für sie sehr emotional. Plötzlich fügten sich die Puzzleteile zusammen und es fühlte sich richtig an.	Ich habe gemerkt, dass sich auf einmal Puzzle-stücke zusammenfügen. Auf einmal hat was gestimmt. (Z.941/942)	<ul> <li>Falsche Vorstellung Hochsensibilität = Hochempfindlichkeit, Zaghaftigkeit, Mimose</li> <li>Richtige Vorstellung Hochsensibilität = Hochintensität als Kontinuum</li> <li>Emotional, Puzzle</li> </ul>
UK C2	Umgang dannzumal und heute	438 452/453 1291-1293	In ihrer Kindheit und Jugend musste sie die Umgebung mit ihrer Hochsensibilität von hinten riechen und ahnen, um nicht anzuecken. Diese Verhaltensweise trieb sie dann zur Perfektion, sogar Überperfektion, welche ihr gar nicht gutgetan hat.  Mit der Erkenntnis, dass sie ein «High Sensation Seeker» ist, konnte sie dann ihre unterschiedlichen		<ul> <li>Kindheit und Jugend nicht anecken</li> <li>Überperfektion</li> <li>Mit Erkenntnis «High Sensation Seeker» Bedürfnisse und Interessen akzeptieren</li> <li>Handlungsweise verändert</li> </ul>

UK C3	HS-Form	304-310 389 411-413 421-431 880-882	Bedürfnisse und die grosse Variation an Interessen akzeptieren. Sie hat ihre Handlungsweise verändert und angepasst und kämpft nicht mehr gegen ihre Impulse an.  Hochsensibilität hat mit einer extrem intensiven Erlebensweise und einer ungefilterten Reizaufnahme zu tun. So können auch Kleinigkeiten bei hochsensiblen Menschen zu sehr intensiven Wahrnehmungen führen und starke Emotionen auslösen. J.S. kann sich über eine Blume im Garten bis in die letzte Phase ihres Körpers freuen und von den Emotionen überwältigt zu Tränen gerührt werden. Gleichzeitig treten negative Emotionen mit derselben Intensität auf. Ein schlimmer Vorfall trifft sie somit mit voll Wucht und Härte.  J.S. beschreibt, dass hochsensible Menschen Antennen haben, mit denen sie Menschen «lesen» können. Sie selbst weiss immer, mit wem sie es zu tun hat, auch wenn es rational	Was die Umwelt nicht sieht, ist, dass für den High Sensation Seeker der Weg das Ziel ist. Also ich spiele zum Beispiel sehr schlecht Kontrabass, aber ich liebe es. Allein das Machen gibt mir schon ein wahnsinniges Gefühl. Und andere Menschen bräuchten eher so dieses Erfolgsgefühl «Ich habe das Stück gemeistert». Das brauche ich gar nicht. Dieses haptische Gefühl, der Klang, der mich dann erfüllt, die Vibration des Basses, die in meinen Bauch reingeht, das	<ul> <li>Intensives Erleben und ungefilterte Reizaufnahme</li> <li>Starke Emotionen</li> <li>Antennen, um Menschen zu lesen</li> <li>«High Sensation Seeker» -&gt; richtige Reizintensität</li> <li>-&gt; viele Interessen</li> <li>-&gt; der Weg ist das Ziel</li> </ul>
			es zu tun hat, auch wenn es rational nicht beschreibbar ist. Selbst durch den Bildschirm ist sie fähig mit den	macht mich glücklich. (Z.425-431)	

			annonanton Antonios de O	
			sogenannten Antennen das Gegen-	
			über richtig einzuschätzen.	
			Unter den Hochsensiblen gibt es auch	
			noch einen Extremfall, einen Sonder-	
			fall: der «High Sensation Seeker». Eli-	
			ane Reichardt beschreibt ihn in ihrem	
			Buch «Hochsensibel» und J.S. kann	
			sich mit ihm identifizieren. Der «High	
			Sensation Seeker» ist immer auf der	
			Suche nach der richtigen Reizintensi-	
			tät, deshalb kann die Reizintensität bei	
			ihm stark zwischen zu viel und zu we-	
			nig schwanken. Zudem bringt er sehr	
			viele Interessen mit und was ihn heute	
			interessiert, kann sich auf morgen	
			schon wieder ändern. Wichtig dabei ist	
			zu sehen, dass für ihn der Weg das	
			Ziel ist. So geht es auch J.S. um das	
			haptische Gefühl, den erfüllenden	
			Klang und die Vibration im Bauch	
			beim Kontrabass spielen und nicht um	
			ein Erfolgsgefühl durch das Meistern	
			eines Stücks. Allein das Spielen selbst	
			des Instruments macht sie glücklich.	
UK C4	Sonnen- und Schattensei-	306	Die Hochsensibilität kann sowohl po-	Positiv und negativ
	ten		sitiv als auch negativ sein.	

OK D	Verbindung Synästhesie und Hochsensibilität				
UK D1	Herstellung Verbindung	337 994-996 1270/1271 1274-1278 1284-1288 1304 1347/1348	Eliane Reichardt ist die Einzige, die die drei Themen Hochsensibilität, Synästhesie und Hochbegabung zusammenbringt und somit eine Verbindung herstellt. Deshalb hat J.S. ihre Coaching-Ausbildung auch bei ihr gemacht.  Eine Verbindung zwischen Synästhesie und Hochsensibilität ist gut von Seiten der Synästhet*innen zu sehen. Alle Synästhet*innen sind laut J.S. überdurchschnittlich sensitiv, hochsensitiv oder höchstsensitiv.  Aus fachspezifischer oder wissenschaftlicher Sicht kann sie jedoch keine eindeutige Antwort geben, da es noch nicht genug Forschung dazu gibt. Trotzdem kann die Hypothese aufgeworfen werden, dass dieselbe erhöhte Reizdurchlässigkeit, die bei Hochsensiblen beschrieben wird, auch bei Synästhet*innen besteht. Dabei werden alle eingehenden Reize, sowohl von aussen als auch vom Körperinnern, über das limbische System	Und ja, ich glaube, dass es neurobiologisch da ein Zusammenhang geben muss, und er könnte mit dieser Reizdurchlässigkeit zusammenhängen. (Z.1347/1348)	<ul> <li>Eliane Reichardt stellt als Einzige Verbindung her</li> <li>Alle Synästhet*innen sind überdurchschnittlich sensitiv, hochsensitiv oder höchstsensitiv</li> <li>Nicht genug Forschung</li> <li>Hypothese mit erhöhter Reizdurchlässigkeit im limbischen System</li> <li>Sie glaubt an neurobiologischen Zusammenhang</li> <li>Es braucht mehr Forschung</li> </ul>

UK D2	Eigene Erfahrung	959-964	angelangt, werden die Reize in Handlungsanweisungen umgewandelt. Das limbische System könnte somit für die erhöhte Reizdurchlässigkeit verantwortlich sein. Diese Hypothese wurde bislang noch nicht wissenschaftlich bestätigt. J.S. glaubt jedoch daran, dass es einen neurobiologischen Zusammenhang zwischen den zwei Phänomenen gibt, und sie vermutet ihn bei der Reizdurchlässigkeit. Sie wünscht sich mehr Forschung dazu.  Sie selbst hat noch keinen/keine Syn-	Es gibt da einfach diese	Keinem/keiner Synästhet*in
S.(.52		966-968 999-1001 1028 1035 1044-1051 1057 1110 1122 1369/1370	ästhet*in getroffen, bei dem/der sie nicht diese Lebensintensität empfunden hätte, welche Hochsensible mit sich bringen. Diese erhöhte Intensität kann sie nicht nur bei anderen, sondern auch bei sich selbst spüren. Für sie treten ihre Synästhesie und die Hochsensibilität immer zusammen auf, sie fühlt diese Verbindung und trotzdem kann sie die zwei Phänomene klar unterscheiden. Die Synästhesie ist für sie etwas rein Faktisches, welches sie neutral beschreiben kann. Dabei stellt sie sich die Frage: «Was	Querverbindungen. (Z.1122)	<ul> <li>begegnet, ohne diese Lebensintensität</li> <li>Treten immer zusammen auf</li> <li>Sie kann eine klare Trennung machen -&gt; unterschiedliche Fragestellungen</li> <li>Synästhesie, Hochsensibilität und Hochbegabung als Trinität</li> <li>Bewusst und gezielt einsetzbar</li> <li>Querverbindungen bestehen</li> </ul>

UK D3	Coaching	1157 1163	emotional geladen ist. Dabei stellt sie sich die Fragen: «Was macht die Wahrnehmung mit mir? Welchen Einfluss hat sie auf mich? Wie gehe ich damit um?» Bei J.S. kommt dann noch ein dritter Aspekt hinzu: die Hochbegabung. Diese ermöglicht es ihr, die Wahrnehmung bewusst einzusetzen, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Dabei stellt sie sich die Frage: «Was mache ich damit?» Diese Trinität aus Synästhesie, Hochsensibilität und Hochbegabung kann sie beispielsweise für das Lernen von Fremdsprachen einsetzen.  J.S. kann keines dieser drei Themen isoliert betrachten, da für sie eindeutig Querverbindungen bestehen.  Sie ist selbst Coachin für Synästhesie, Hochsensibilität und Hochbegabung und sieht das Coaching als Lebens-	Du bist so richtig mit deiner Wahrnehmung. (Z.1258)	<ul> <li>Coaching als Lebenshilfe und Beratung</li> <li>Nicht nur Wissenstransfer</li> </ul>
		1165 1169/1170 1257/1258	hilfe an. Sie gibt ihren Klient*innen Informationen, hilft diese einzuordnen und bietet ihnen Beratung zu den drei Themen. Oft geht es nicht nur um den Wissenstransfer, sondern auch um		sondern auch Sicherheits- vermittlung: «Du bist so richtig mit deiner Wahrneh- mung.»

1177 1186 1190 1203 1208	fulls coaching this sich. The coachings	<ul> <li>Ihre Fähigkeiten zeigen sich nur von Sonnenseite für Coaching</li> <li>Nur 1h mit davor und danach Pause, Zeit für sich -&gt; nicht überwältigend -&gt; auf Menschen eingehen</li> </ul>
--------------------------	---	---

## Anhang 4: Test Hochsensibilität

## Testergebnis von Frau Dr. Sinha: 256 Punkte

## Ausführungen zu Punkteanzahl von 188 bis 300

Sie sind mit an Gewissheit grenzender Sicherheit hochsensibel. Hochempfindlichkeit beginnt bei 163 Punkten. Je weiter Ihre Punkte-Anzahl über 200 liegt, umso mehr sollten Sie darauf achten, sich nicht in ein Schneckenhaus zu verkriechen. Sie werden zwar sicher glücklicher und leistungsfähiger sein, wenn Sie nicht versuchen zu leben wie ein nicht-HSP. Aber achten Sie trotzdem darauf, sich nicht zu sehr zurückzuziehen. Arbeiten Sie daran, Wege und Möglichkeiten zu finden, um in einer Ihnen angenehmen Weise Kontakt mit unterschiedlichen Menschen zu halten. Die Welt braucht Sie und Ihre Empfindsamkeit. Sie sind eine Bereicherung.

Auf der Webseite des Vereins finden Sie viele nützliche Hinweise und Tipps. Ausführlichste Beschreibungen, wie Sie mit dieser Anlage optimal umgehen können finden Sie auch in dem Buch "Zart besaitet - Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen", von dem Sie die ersten 4 Kapitel (von insgesamt 8) auf der Webseite des Verlages gratis probelesen können.

Bitte bedenken Sie, dass weniger sensible Menschen sich ihre Wesensart genauso wenig ausgesucht haben, wie Sie sich die Ihre. Hochsensible müssen darauf achten, geringere Sensibilität und das daraus entstehende Verhalten nicht als Rücksichtslosigkeit zu interpretieren. Unterschiedliche Wahrnehmungen und Bedürfnisse erschweren manchmal das Zusammenleben, aber sie können auch zu einer Bereicherung werden, wenn man sich gegenseitig verstehen und wertschätzen kann.

Je mehr sich die eigene Sensibilität von der Mehrheit unterscheidet, umso schwieriger wird es, ein stimmiges Umfeld für sich selbst zu finden. Die Wahl der Wohnung, des Berufs oder des Partners kann dadurch schwieriger werden. Seien Sie geduldig mit sich selbst, und seien Sie sich selbst ein guter Freund. Wenn Sie Ihre Anlage akzeptieren, dann wird es sogar leichter, einzelne Aspekte des Verhaltens zu ändern und einzelne Anpassungen vorzunehmen.

Je mehr Sie über Ihre Veranlagung wissen, umso besser. Es ist oft auch sehr schön, mit anderen Hochsensiblen direkt in Kontakt zu kommen – nicht über Foren, sondern direkt von Mensch zu Mensch. Auf dieser Webseite finden Sie dafür viele Hinweise unter <u>Termine und Treffen</u> sowie auch auf der deutschen Webseite <u>www.hochsensibel.org</u> unter "Kontakte vor Ort".