



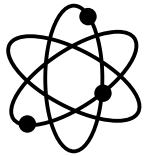
Deutsche
Heilpraktikerschule®

Psychotherapeutische Aromapraxis

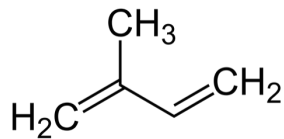
MODUL 10 - 02.11.2021
ORGANISATION DES LEBENS
MENSCHLICHES GEWEBE
WEGE ÄTHERISCHER ÖLE IN DEN KÖRPER
PERSÖNLICHKEITSMERKMALE
VULNERABILITÄT UND RESILIENZ

Organisation des Lebens

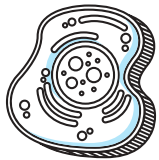




Atom



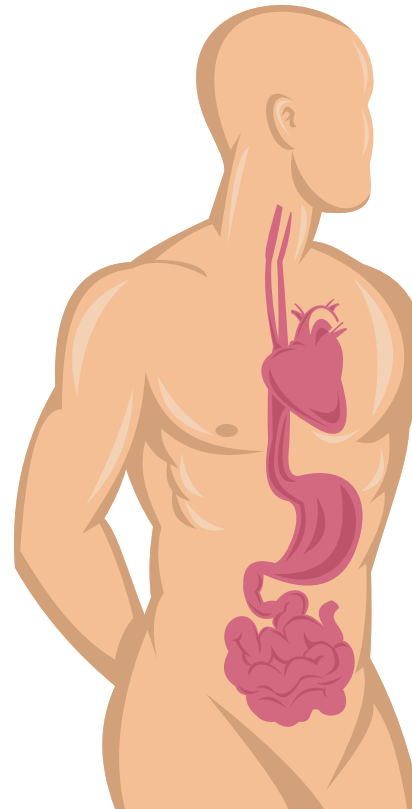
Molekül



Organelle
Zelle



Gewebe



Organismus



Organe

Menschliches Gewebe



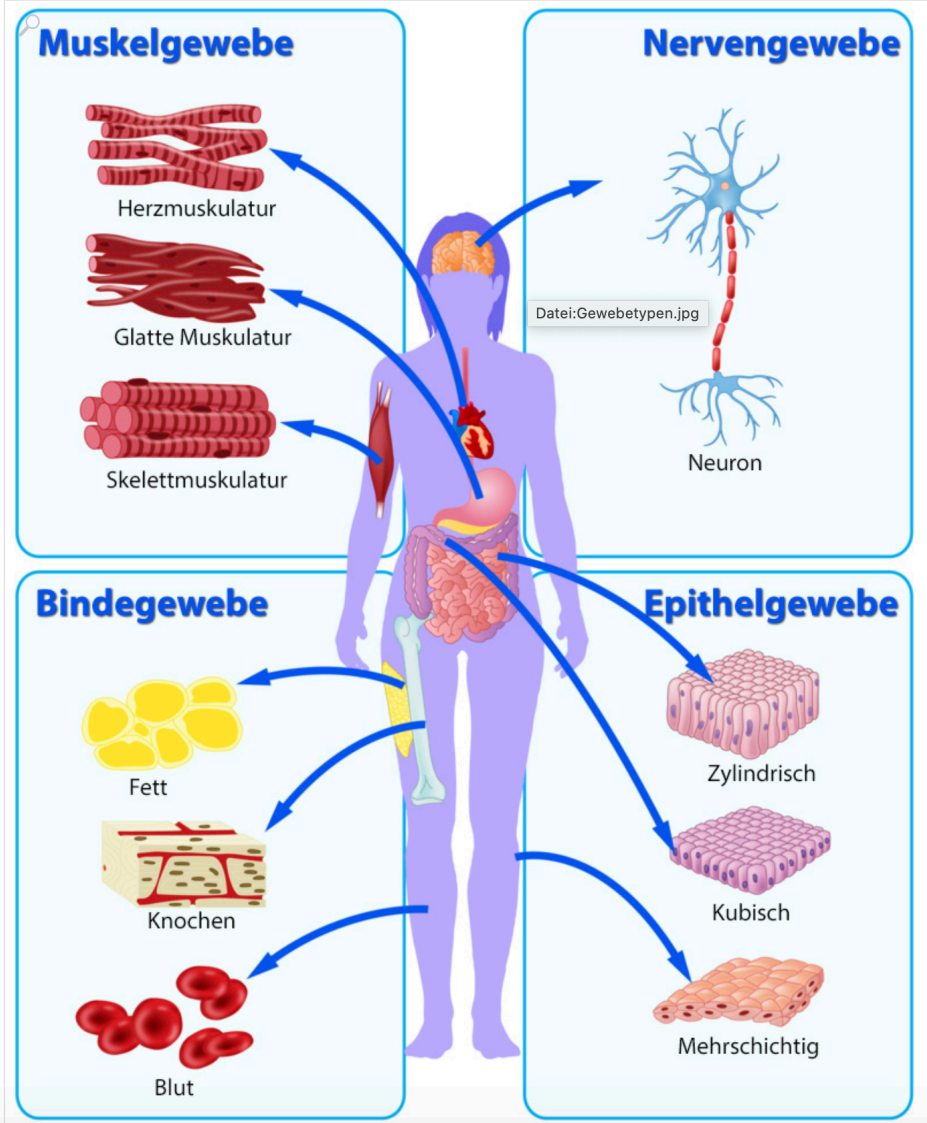


Bild:biologie.oncampus.de

Die Wege ätherischer Öle im Organismus



Überblick der Wirkungen ätherischer Öle

Synergetische Wirkmechanismen zwischen
Gehirnzentren und Zielorganen, bzw. -geweben (selten)

Beeinflussung zerebraler, hormoneller und vegetativer
Regulationssysteme

Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Wirkung auf autonomes Nervensystem

Immunmodulation/Stärkung der körpereigenen Abwehr

Positive Effekte auf Zellen, Antikörperbildung,
Entzündungsprozesse

**90 % der Abläufe im menschlichen Organismus
werden vom vegetativen Nervensystem gesteuert.**

(Quelle: Aromatherapie in Praxis und Wissenschaft)

Unterschied zwischen klassischem Medikament und ätherischem Öl

Ein Wirkstoff

Viele Inhaltsstoffe

Ein Ziel

Viele Ziele

Ein Effekt

Verschiedene Effekte

Interaktionen von verschiedenen Inhaltsstoffen

Additiver Effekt:

$$1+1=2$$

Synergetischer Effekt:

$$1+1=5$$

Antagonistischer Effekt:

$$3+2=1$$

Halbwertszeit von Inhaltsstoffen ätherischer Öle im Körper

* Eucalyptus radiata

* Rosmarinus officinalis

1,8 Cineol* (männlich durch Inhalation) = 30 Minuten

1,8 Cineol* (weiblich durch Inhalation) = 3 Stunden

Limonene (durch Inhalation) = 1,3 Stunden

Thymol (orale Einnahme) = 10,2 Stunden

Aufnahme ätherischer Öle in den Körper



Aufnahme ätherischer Öle in den Körper

Definiton Dietrich Wabner

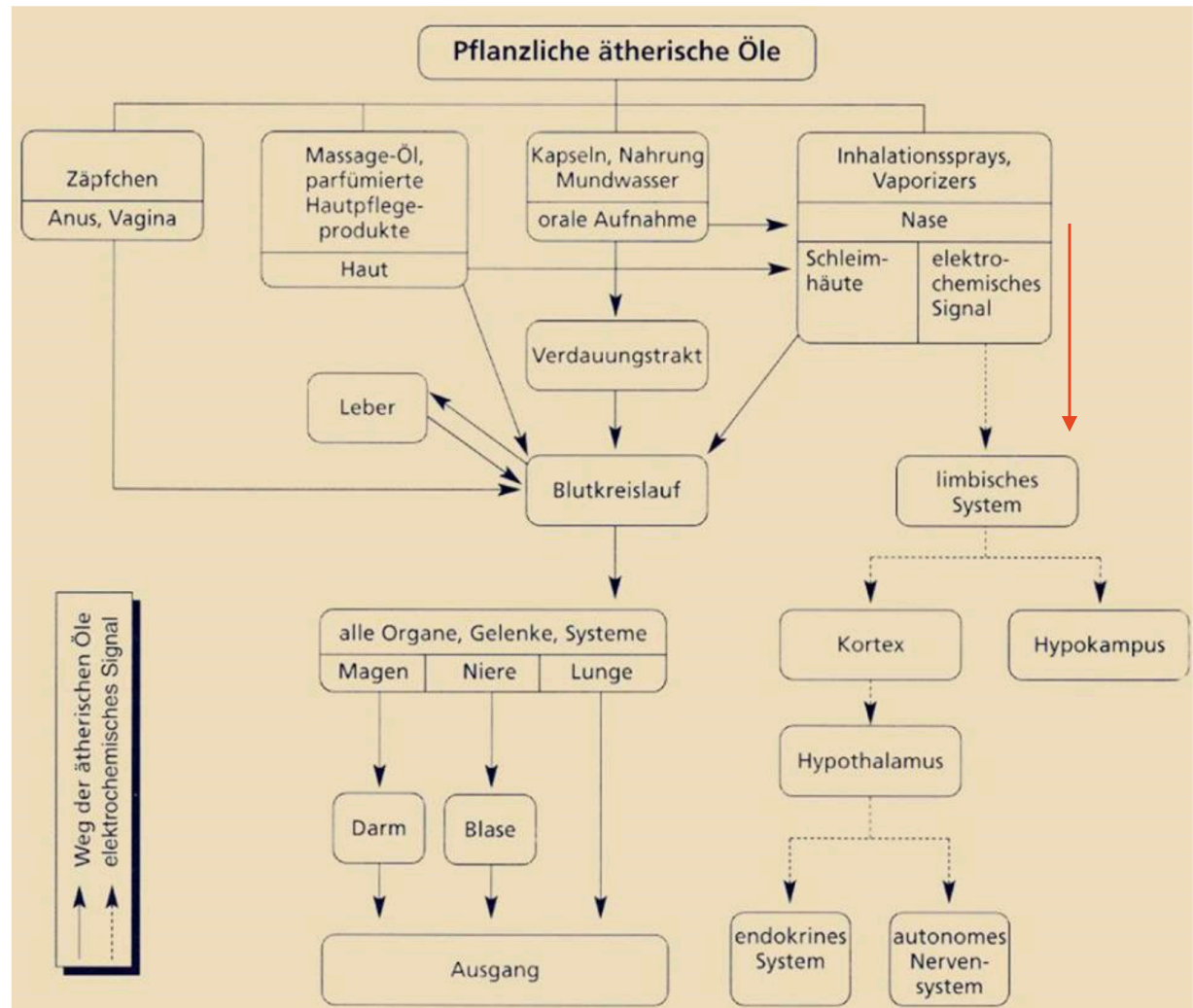
„Die Wirkstoffe der ätherischen Öle erreichen die Organe bzw. Organsysteme über den Blutkreislauf. Die Aromen senden zudem Geruchssignale an das Limbische System im Gehirn, welches als Reaktion auf diese Stoffe Neurotransmitter und Hormone ausschüttet.“ (vgl.: Wabner, Beier 2012, S.64)

Nase, Lunge, Haut, Schleimhäute

WEGE ÄTHERISCHER ÖLE IN UNSEREN KÖRPER



Die Wege der ätherischen Öle durch den Organismus



Olfaktorisches System

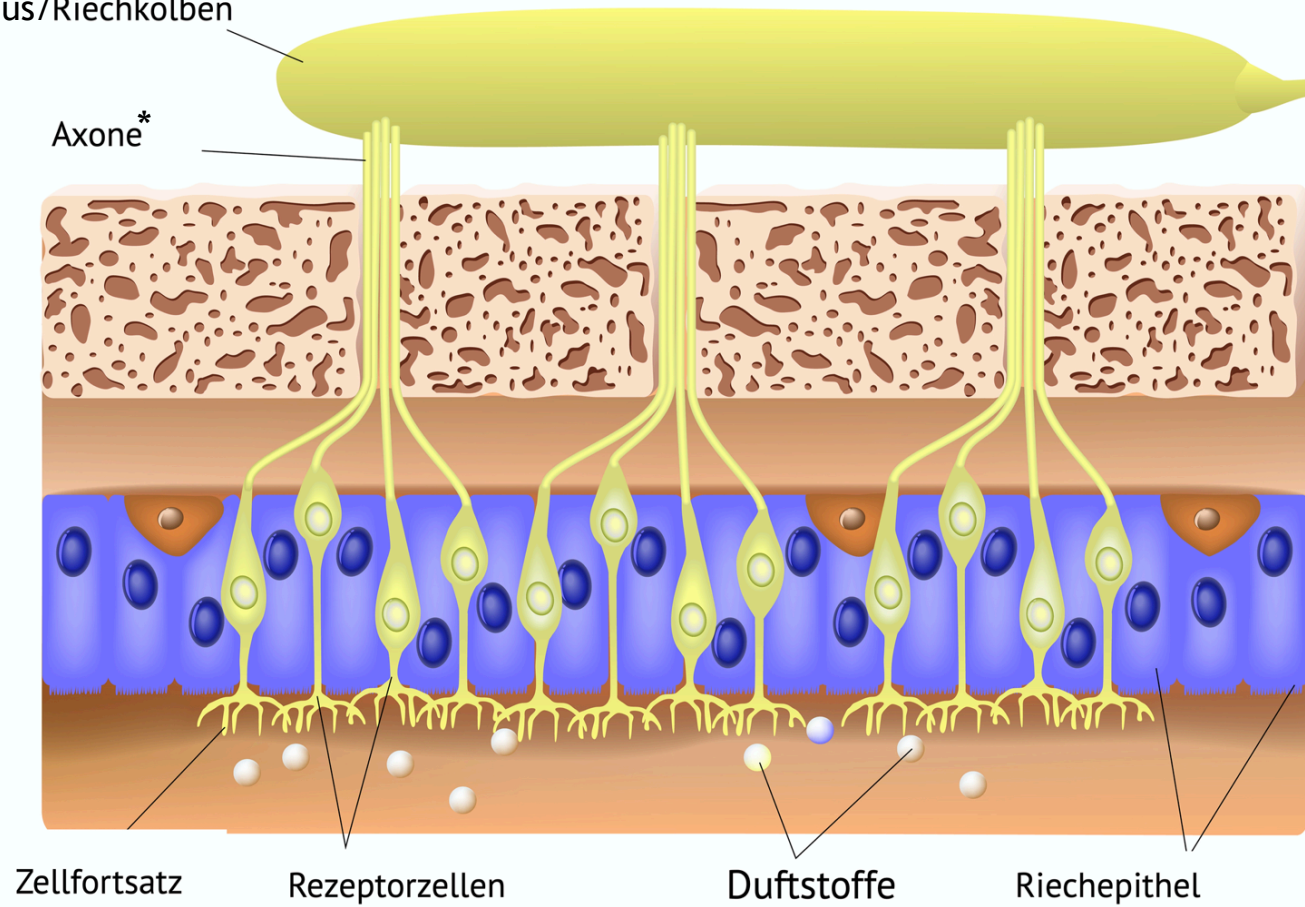


Geruchssystem

Bulbus Olfactorius/Riechkolben

Axone*

* bis zu 1 Meter lang



Zellfortsatz

Rezeptorzellen

Duftstoffe

Riechepithel

Über die Nase

Über die Nase werden Düfte am schnellsten und am direktesten aufgenommen.

Bei einer beabsichtigten Wirkung auf das limbische System empfiehlt sich die Verabreichung durch direktes Einatmen.

Riechzellen erneuern sich alle vier bis sechs Wochen.

Im Gegensatz zu allen anderen Sinnen gelangen Gerüche von der Nase direkt zur Hirnrinde ohne vorher im Thalamus umgeschaltet zu werden.

Inhalation



Diffusion



Ätherische Öle lassen sich mittels eines Ultraschall-Verneblers zur Raumbeduftung nutzen.

Eine Membran wird hierbei durch den Ultraschall zum Schwingen gebracht und die Schwingung auf die Wasser Öl Mischung übertragen.

Dabei entstehen Wellen, von denen kleine Tröpfchen abgesondert und als sichtbarer Nebel abgegeben werden.

Die Dufttröpfchen gelangen durch Einatmung in Nase und Lunge.

Zur Behandlung von Atemwegsproblemen empfiehlt sich diese Methode. Besonders geeignet sind Öle von Nadelbäumen, aber auch Öle aus der Pflanzenfamilie der Lippenblütler (Pfefferminze).

Zur Unterstützung bei Schlafstörungen empfiehlt sich eine Raumbeduftung mit Intervallschaltung in der Nähe des Bettes. Es gibt Zerstäuber mit einer Laufzeit von mehreren Stunden.

Empfehlung – trockene Inhalation



Für die psychotherapeutische Aromapraxis empfiehlt sich eine Kombination aus der sog. Trockeninhalation und der Anwendung über die Haut in Form von Aromamassagen.

Trockeninhalation bedeutet, dass das Öl direkt eingeatmet wird. Entweder gibt man zwei Tropfen direkt in die Handflächen, verreibt diese sanft und bildet mit den Händen eine „Maske“ vor der dem Gesicht und atmet mehrmals tief ein, oder man gibt den Duft auf einen Geruchsträger, z.B. ein Taschentuch. Bei der direkten Einatmung gehen die wenigsten der flüchtigen Stoffe verloren.

Zusätzlich unterstützen Aromamassagen die Effekte der Inhalation und sollten regelmäßig, mindestens einmal pro Woche, durch eine erfahrene Person durchgeführt werden.

Klassische Inhalation



Wie schädlich ist Hitze?



Ätherische Öle verlieren bei zu hoher Temperatur ihre bio-chemische Struktur.

Sie sind dann im besten Fall wirkungslos oder sogar schädlich.

Gegen die Anwendung in einer Duftlampe spricht dennoch nichts, wenn man darauf achtet, dass die Temperatur des Wassers 55 Grad nicht überschreitet.

Inhalationen über einer Schüssel mit heißem Wasser sind also durchaus möglich, wenn auch hier die Wassertemperatur nicht über 55 Grad liegt.

Zur Orientierung gilt, dass sich 35 Grad warmes Wasser als handwarm empfunden wird.

Bei 55 Grad können durchaus schon Verbrühungen, je nach Empfindlichkeit der Haut, auftreten.

Es stimmt also nicht, dass ätherische Öle überhaupt keine Wärme vertragen (gelagert werden sollten sie kühl und dunkel), verbrennen sollen sie nicht.

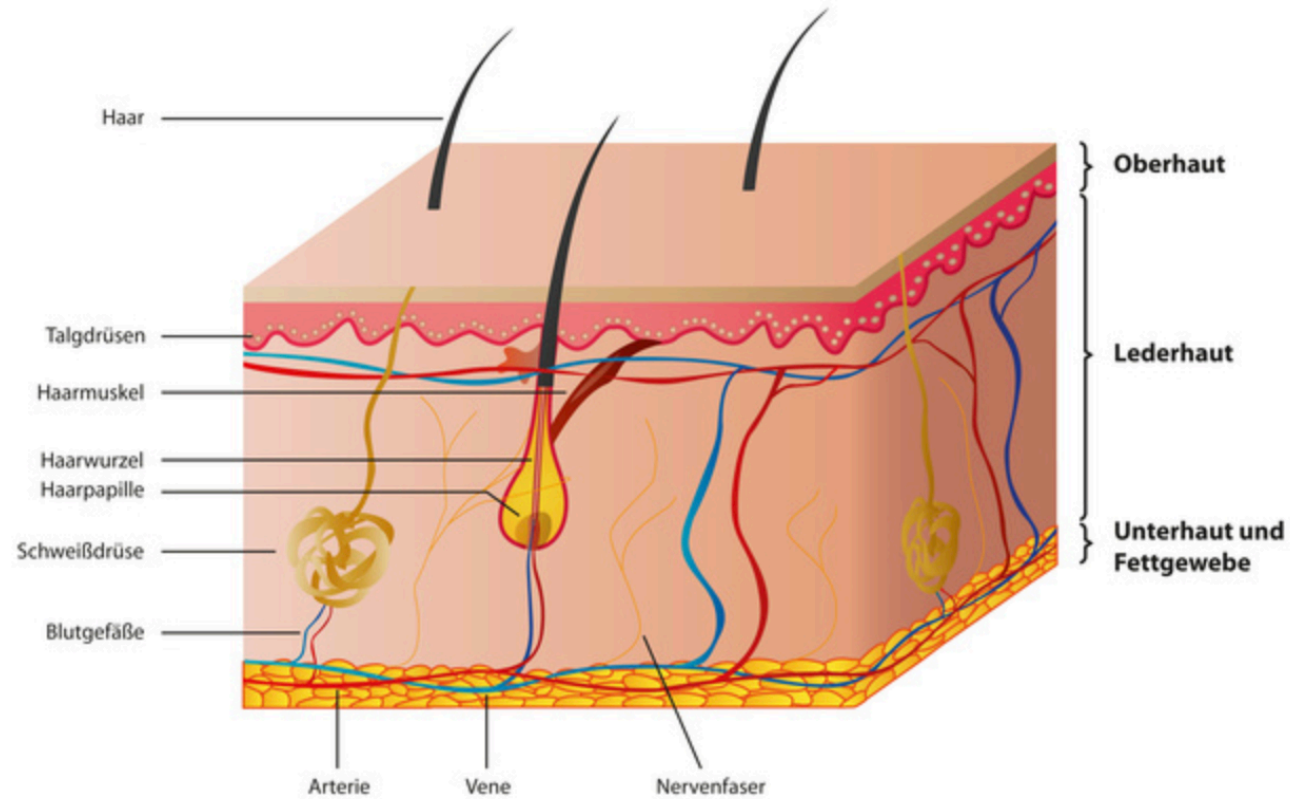
Beim Einsatz von Aromalampen sollte darauf geachtet werden, dass die Schale ausreichend groß ist und der Abstand zwischen Schale und Teelicht mindestens zehn cm beträgt.

Keinesfalls dürfen ätherische Öle ohne Zusatz von Wasser direkt in einer Aromalampe verbrannt werden!

Aufnahme über die Haut



Aufbau unserer Haut



Epidermis Oberhaut

Sitz von Stammzellen

- Melanozyten (Pigmentzellen)
- Langerhanszellen (Immunzellen)
- Merkelzellen (Druckrezeptoren)

Dermis Lederhaut

Blut- und Lymphgefäße

Sinnesrezeptoren

Haare

Schweißdrüsen

Subkutis Unterhaut

Wärmeisolation

mechanischer Schutz

Energiespeicher

Durch die Haut gelangen die Wirkstoffe der ätherischen Öle ins Lymphsystem und die Blutbahn. Die Moleküle sind membrangängig, sie durchdringen die Phospholipidschicht der Zellen und werden aufgrund ihrer kleinen Molekülgröße schnell aufgenommen. Bei der Aufnahme über die Haut kommt es zur Interaktion von Zelle zu Zelle - auch intrazelluläre Route genannt.

Durch Massagen mit ätherischen Ölen wird das Lymphsystem aktiviert und der Abtransport von Lymphflüssigkeit beschleunigt.

Niedrige Dosierungen von ätherischen Ölen nennt man auch systemische Anwendung. In der psychotherapeutischen Aromapraxis sollten niedrige Dosierungen bevorzugt werden. Die Wirkstoffkonzentration im Blut ist bereits nach wenigen Minuten nachweisbar. Bis zu zwei Stunden nach einer Anwendung lassen sich die ätherischen Öle in der Atemluft der behandelten Person nachweisen.

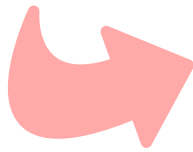
Inhalation



Olfaktorisches
System



psychologische
Effekte



Atemsystem



Topische
Anwendung



physiologische
Effekte

Orale Einnahme



gastrointestinale Aufnahme



Orale Einnahme



Lokale Reizwirkung auf Mundschleimhaut und Magen-Darm-Trakt

Durch Reizung des Trigeminus-Nervs und des vegetativen Nervensystems wird eine scharfe, brennende Empfindung ausgelöst und reflektorisch ein Wärmegefühl vom Magen her erzeugt.

Die gleichzeitige Duftwahrnehmung führt zur vermehrten Sekretion von Speichel, Magensaft, Gallen- und Pankreasflüssigkeit.

Nach der Resorption aus dem Darm gelangen die Wirkstoffe der ätherischen Öle über die Pfortader in die Leber, werden dort verstoffwechselt und ein Teil gelangt unverändert in den Körperkreislauf und so zu den Zielorganen.

Durch die Verstoffwechslung können sie über die Niere mit dem Harn, über den Darm, die Lunge oder die Haut ausgeschieden werden. (Quelle: Praxis Aromatherapie)

Die orale Einnahme hat für die psychotherapeutische Aromapraxis eine nachgeordnete Rolle. Sie hat gegenüber anderen Anwendungen keinen nachweisbaren Vorteil.

vaginale und rektale Anwendung



Kakaobutter: Canva

Mit Zäpfchen ist eine Anwendung ätherischer Öle sowohl vaginal als auch rektal möglich.

Die Wirkstoffe der ätherischen Öle gelangen so unter Umgehung der Leber in den Blutkreislauf und es ist eine direkte Behandlung der Schleimhaut möglich.

Aromazäpfchen lassen sich mit Kakaobutter leicht selbst herstellen, allerdings sollte immer eine in Aromakunde geschulte Person zu Rate gezogen werden.

Für die psychotherapeutische Aromapraxis spielen die vaginale und die rektale Anwendung keine hervorzuhobende Rolle.

Eigenschaften ätherischer Öle übersetzt



Wirkungs- vielfalt ätherischer Öle

analgetisch - schmerzstillend

antimikrobiell - gegen Mikroorganismen

antiinflammatorisch - entzündungshemmend

antiobstruktiv (gegen Verengung der Atemwege)

antimykotisch oder antifungal - gegen Pilzbefall

antiseptisch - gegen Keime, desinfizierend

epithelisierend - wundheilend

mukolytisch - hustenlösend

karminativ - gegen Blähungen

respiratorisch - die Atmung betreffend

spasmolytisch - krampflosend

hyperämisiertend - durchblutungsfördernd

stimulierend - anregend

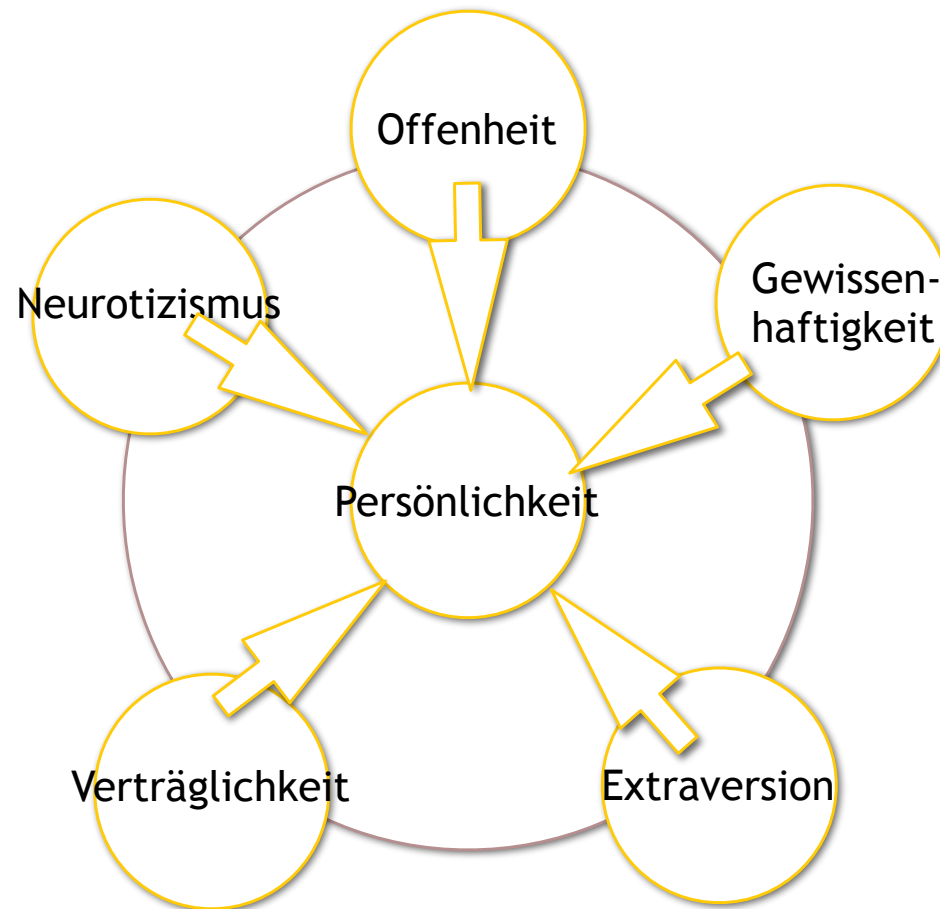
anxiolytisch - angstlösend

sedativ - beruhigend

Persönlichkeits- merkmale



5 Faktoren Modell ist das international anerkannte Standardmodell in der Persönlichkeitsforschung



5 Faktoren

Big Five

Openness

Conscientiousness

Extraversion

Agreeableness

Neuroticism

O - Offenheit für neue Erfahrungen - von konservativ vorsichtig bis neugierig

C - Gewissenhaftigkeit/Perfektionismus - von nachlässig bis effektiv

E - Extraversion/Geselligkeit - von zurückhaltend bis gesellig

A - Verträglichkeit/Rücksichtnahme,
Kooperationsbereitschaft, Empathie - von wettbewerbsorientiert bis mitfühlend

N - Neurotizismus/emotionale Labilität
und Verletzlichkeit - von selbstsicher bis verletzlich

Hochsensibilität



Vulnerabilität und Resilienz sind erworbene Eigenschaften.

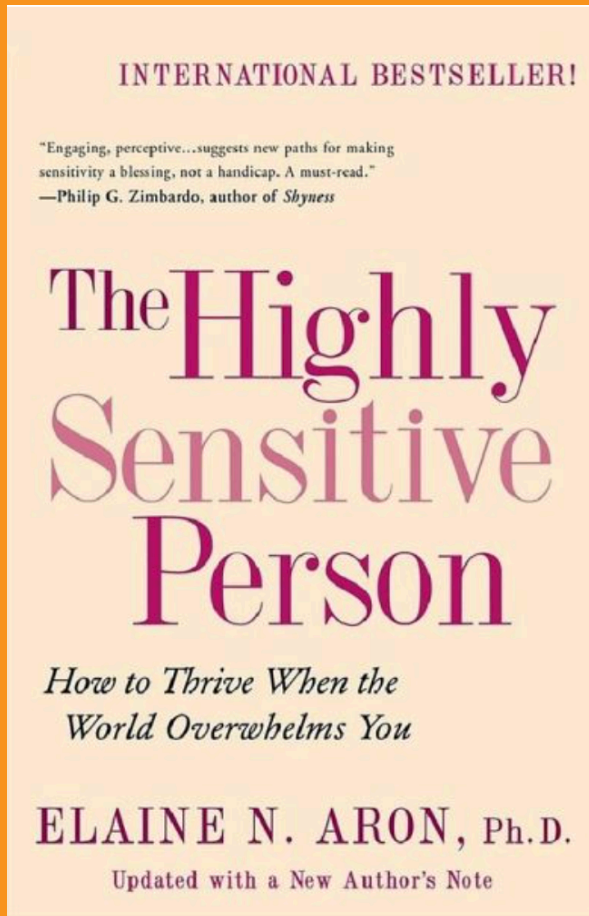
HSP gilt als angeboren.

HSP lässt sich deshalb nicht seriös mit einer erhöhten Vulnerabilität gleichsetzen.

Hochsensibilität



Elaine Aron



Elaine Aron ist eine 1944 geborene US-Psychologin.

Nach einer Operation, die sie emotional nicht gut verarbeiten konnte, empfahlen ihr die Ärzte eine Psychotherapie. Jedoch konnten keine pathologischen Auffälligkeiten gefunden werden.

Aron begann infolge gemeinsam mit ihrem Mann Arthur mit der Forschung zur Hochsensibilität.

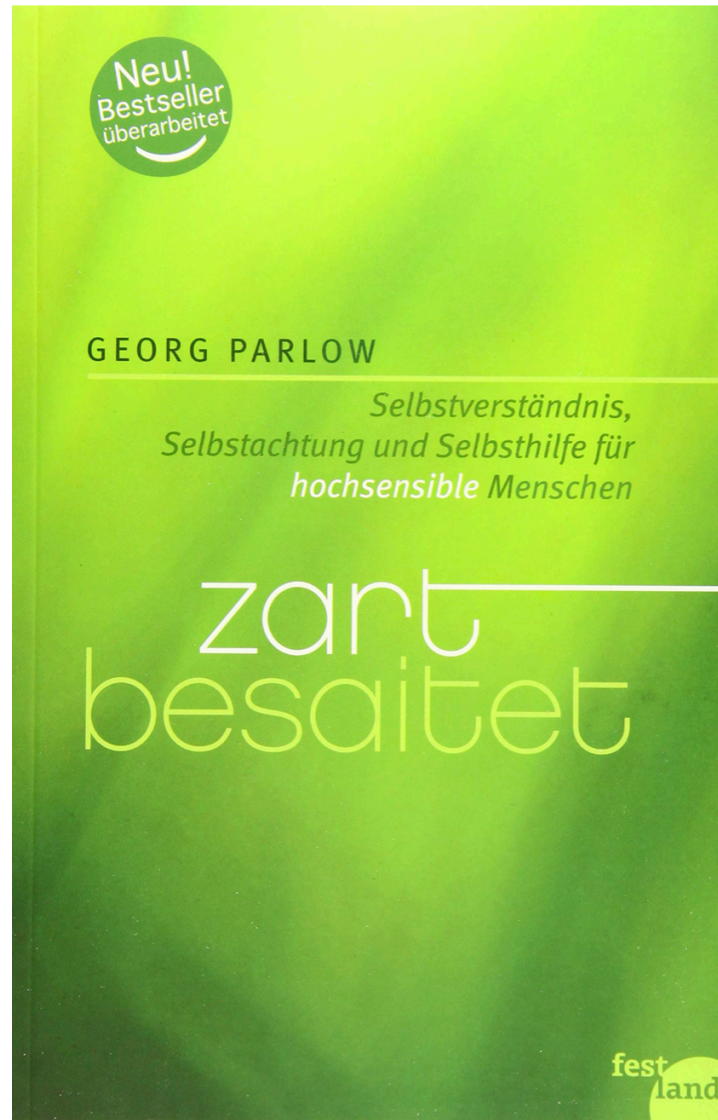
Ihr Buch „The Highly Sensitive Person - Hot To Thrive When The World Overwhelms You“, gilt heute noch als Standardwerk.

Ihre Forschungen sind bis heute nicht unumstritten.

Es gelang ihr jedoch, das Phänomen HSP vom Stigma des reinen Neurotizismus zu lösen.

Ihre Bücher wurden in 18 Sprachen übersetzt und millionenfach verkauft.

Lesetipp!



ISBN-13: 978-3950176582

HSP Test

Kürzel		Bedeutung	
1	---	=	nein, überhaupt nicht
2	--	=	nein
3	-	=	eher nein
4		=	halb-halb, weiß nicht
5	+	=	eher ja
6	++	=	ja
7	+++	=	ja, sehr!

Herzlich Willkommen!

Vorauszuschicken ist, dass dieser Test zur Hochsensibilität - so wie jeder Selbsttest - die jeweils eigene Selbstwahrnehmung als Grundlage hat. Daher kann das Ergebnis je nach Tagesverfassung ein wenig variieren. Und auch von Mensch zu Mensch kann die eine oder andere Fragestellung unterschiedlich interpretiert werden.

Der Test liefert jedoch sehr gute Anhaltspunkte, wenn Sie sich mit der Thematik unterschiedlicher Sensibilität befassen möchten. Beachten Sie bitte, dass Hochsensibilität keine Diagnose ist, sondern ganz einfach ein Wesenszug.

Lesen Sie jede Frage sorgfältig und antworten Sie so, wie es Ihren üblichen Gefühlen, Gedanken und Emotionen im Alltag entspricht. Wenn Sie alles ausgefüllt haben, finden Sie am Ende die Auswertung.

Alter: männlich
 weiblich

#	Frage	1	2	3	4	5	6	7
	--- = nein, überhaupt nicht +++ = ja, sehr	--	-			+	++	+++
1	Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	In Beziehungen habe ich die Tendenz, mich den Anderen stärker verbunden zu fühlen, als sie sich mir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	An Tagen, an denen viel los ist, beobachte ich an mir das Bedürfnis, mich zurück zu ziehen - ins Bett, einen abgedunkelten Raum oder irgend einen Platz, an dem ich für mich sein kann und gegen Außeneinflüsse abgeschirmt bin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Ich scheine schmerzempfindlich zu sein	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Von intensiven Außenreizen (grelles Licht, starke Gerüche, grober Stoff auf der Haut, nahe Polizei- oder Rettungssirenen, etc.) fühle ich mich leicht überwältigt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Ich habe ein reiches, vielschichtiges Innenleben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Ich bin ein guter Zuhörer; Menschen kommen zu mir mit ihren Problemen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Ich bin gewissenhaft	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Es bringt mich ganz durcheinander, wenn ich in kurzer Zeit vieles zu erledigen habe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Ich erschrecke leicht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Es ist bzw. wäre mir wichtig, mein Leben so einzurichten, dass ich aufregende oder überfordernde Situationen (Überstimulation) vermeiden kann	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Bildende Kunst und/oder Musik und/oder Naturstimmungen bewegen mich tief	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Ich bemerke und genieße zarte oder feine Gerüche, Geschmäcker, Klänge oder Kunstwerke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Lärm ist mir unangenehm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Es regt mich unangenehm auf, wenn rund um mich sehr viel vor sich geht oder Trubel herrscht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Ich bemerke scheinbar mehr Feinheiten in meinem Umfeld als die meisten Menschen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Ich scheine eher naiv zu sein, nehme Scherze von Freunden für bare Münze, etc.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Ich habe gelegentliche Phasen von "Weltschmerz", wo mich gewohnte oder scheinbar banale Tatsachen sehr traurig stimmen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	Es ist mir lästig, wenn gleichzeitig verschiedenste Dinge von mir verlangt werden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20	Ich strengte mich an, keine Fehler zu machen und nichts zu vergessen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
#	Frage	1	2	3	4	5	6	7
	--- = nein, überhaupt nicht +++ = ja, sehr	--	-			+	++	+++
21	Sehr hungrig zu sein hat bei mir starke Auswirkungen auf meine Konzentrationsfähigkeit oder Laune	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22	Es ist mir wichtig, mein Leben so einzurichten, dass ich aufregende oder überfordernde Situationen vermeiden kann	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23	Veränderungen in meinem Leben bringen mich durcheinander	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24	In Wettbewerbssituationen oder unter Beobachtung werde ich so nervös oder unsicher, dass ich schlechtere Leistungen bringe als ohne diesen Stressfaktor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25	Als ich ein Kind war, dürften mich meine Eltern oder Lehrer für scheu oder sensibel gehalten haben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26	Ich träume oft bunt und intensiv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27	Mein Traumleben ist mir wertvoll	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28	Harmonie ist mir wichtig; im Konfliktfall ziehe ich mich lieber zurück	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29	Mit meiner beruflichen Situation bin ich glücklich und zufrieden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[Weiter zur Auswertung](#)

Quelle: www.zartbesaitet.net

Der Online-Test ist mit der Möglichkeit zur direkten Testauswertung ohne Registrierung auf der Webseite erhältlich.

Was war zuerst da? Angst oder HSP

Menschen mit HSP weisen im Durchschnitt eine erhöhte Ängstlichkeit auf. Sie entwickeln häufiger negative Affekte wie Angst, Ärger oder Traurigkeit, zeigen gleichzeitig aber auch eine erhöhte ästhetische Feinfühligkeit.

Einmal mehr stellt sich die Henne-Ei-Frage? Sind hochsensible Menschen in der Regel deshalb im Durchschnitt ängstlicher als andere, weil sie einen höheren Grad an Neurotizismus vorweisen oder entwickeln hochsensible Menschen aufgrund ihrer besonderen Disposition im Laufe ihres Lebens eine höhere Ängstlichkeit?

Die Aktivität des Verhaltenshemmungssystems, kurz BIS (Behavior Inhibition System nach J. Gray) ist bei HSP höher. Das BIS ist Serotonin gesteuert.

Die Aktivität des Verhaltensaktivitätssystems, kurz BAS (Behavior Activity System) ist bei HSP in der Regel niedriger. Das BAS ist Dopamin gesteuert.

Die Rolle der ätherischen Öle



www.canva.com

Ätherische Öle haben einen raschen Effekt auf das biophysiologische Arousal, also den Erregungsgrad des Nervensystems. Auch wenn einfache Kausalitäten zu kurz greifen, dass man lediglich durch Steigerung des Dopamin, bzw. Serotoninhaushalts direkte Effekte erzeugen könnte, lässt sich dennoch sagen, dass durch die botenstoffähnliche Struktur der ätherischen Öle eine sanfte Regulation der komplexen Systeme bewirkt werden kann. Bei Personen, die zu ängstlich vermeidendem Verhalten neigen, kann deshalb eine Anwendung mit ätherischen Ölen, die aktivitätssteigernd wirken und das Belohnungssystem aktivieren, wirkungsvoll sein.



www.canva.com

Grapefruit hat einen starken Einfluss auf die Neurotransmitterproduktion, vor allem auf die Produktion von Dopamin und Noradrenalin.

Die starke psychische Wirkung erklärt sich auch durch die Anregung der Thalamusaktivität zur Produktion von körpereigenen Opiaten, den sog. Enkephalinen.

Was ist Hochsensibilität

Höhere sensorische
Verarbeitungssensitivität

Ca. 15 % bis 20 % einer Bevölkerung gelten als hochsensibel.

Die Schätzungen sind ungenau, da es keine standardisierten Messverfahren gibt und die Zuordnung weitestgehend auf Selbsteinschätzung beruht.

Bekannt wurde das Konzept unter dem Titel „Sensory Processing Sensitivity“ durch die US-Psychologin Elaine Aron. Erste Veröffentlichung im Journal of Personality and Social Psychology.

Hochsensibilität gilt als Temperamentsmerkmal, nicht als Störungsbild.

Kennzeichnend ist eine hohe Sensitivität in der Reizverarbeitung und eine leichte Übererregbarkeit.

Metapher der „Orchideentypen“ und „Löwenzahntypen“ erklärt das Phänomen.

Orchideen (HSP) gedeihen unter optimalen Bedingungen besonders gut, unter schlechten besonders schlecht.

Löwenzahn gedeiht auch unter schlechten Bedingungen gut, ist anpassungsfähig und widerstandsfähig.

Hochsensible Menschen entsprechen nach dieser Metapher dem Orchideentypus. Schlechte Umwelteinflüsse beeinflussen das seelische und körperliche Wachstum.

Aron definiert Hochsensibilität als angeborenes Temperament

Psychische Störungen sind bei Hochsensiblen häufiger aufgrund der größeren psychischen Vulnerabilität

Bereits vor Aron war das Phänomen mit unterschiedlichen Deutungen bekannt. Man sprach z.B. von einer psycho-vegetativen Labilität.

In der Wissenschaft ist das Phänomen bis heute umstritten, weil die Merkmale sich häufig mit Merkmalen von bekannten psychischen Störungsbildern überschneiden, wie dem Burnout, dem Erschöpfungssyndrom oder einer Angststörung. Betroffenen wird seitens der Wissenschaft eher ein gesteigerter Neurotizismus unterstellt.

Merkmale von HSP

Starke Reaktion auf Reize

Intensivere Wahrnehmung

Durchlässige Reizfilter

Tiefgreifendes Gefühl von Unterschiedlich-Sein

Selektive Sensibilität, die nicht alle Sinne gleichermaßen betreffen muss.

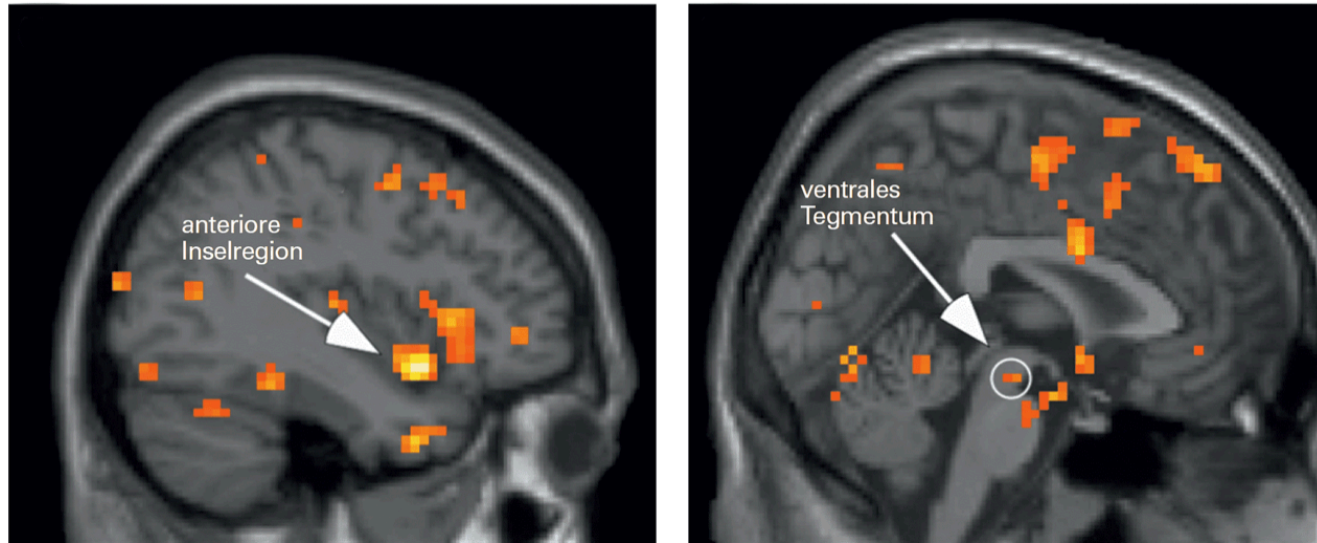
Eine erhöhte Sensitivität kann gegenüber Gerüchen, Licht, Geräuschen, Haptik, Geschmack, sozialen Kontakten oder Stimmungen bestehen

Niedrige Reizschwelle führt schnell zu einer Überbeanspruchung der Nerven

Hoher Anpassungsdruck begünstigt psychische Störungen

Hochsensibilität lässt sich als neurologische Besonderheit verstehen

HSP korreliert nicht zwingend mit besonderen emotionalen Fähigkeiten



© ACEVEDO, B.P. ET AL.: THE HIGHLY SENSITIVE BRAIN: AN FMRI STUDY OF SENSORY PROCESSING SENSITIVITY AND RESPONSE TO OTHERS' EMOTIONS. IN: BRAIN AND BEHAVIOR 4, S. 580-594, 2014, FIG. 3A+C / CC BY 3.0 CC BY (AUSSCHNITT)

Sensibles Gehirn? | In einigen wenigen Studien haben Forscher versucht, Besonderheiten in der Gehirnfunktion hochsensibler Personen festzumachen. Die Bilder zeigen unter anderem die unterschiedliche Aktivität in der anterioren Inselregion (links) und im ventralen Tegmentum (rechts) von Hochsensiblen im Vergleich zu Nichthochsensiblen, wenn sie Bilder ihres glücklich dreinblickenden Partners statt der Gesichter fremder Personen sehen. Diese Hirnregionen stehen unter anderem mit Empathie und Motivation in Verbindung.

Vulnerabilität



Vulnerabilität

Vulnerabilität beschreibt die Verletzlichkeit und Verwundbarkeit eines Menschen.

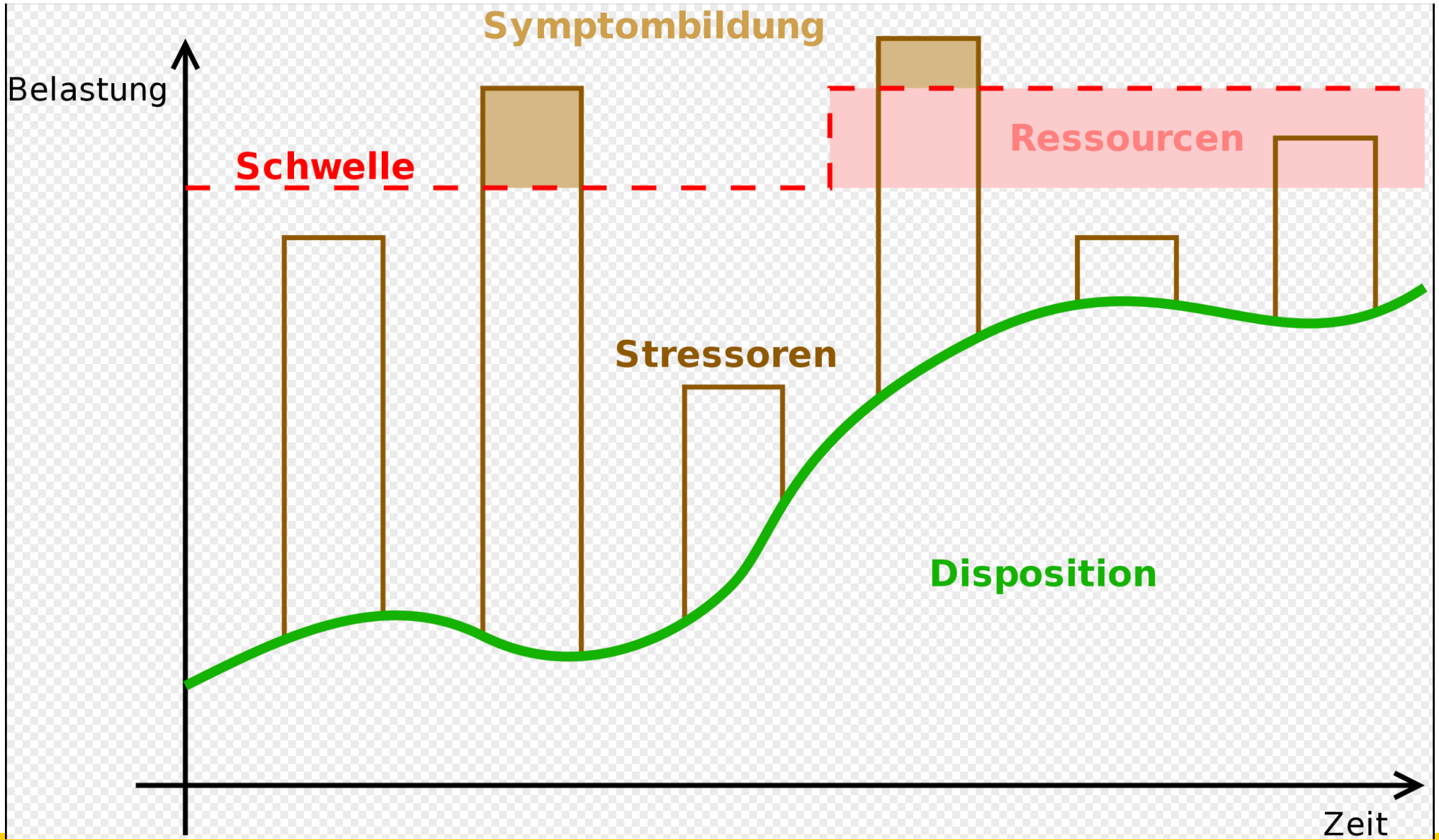
Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf Stress. Während sich die einen nicht so leicht aus der Bahn werfen lassen, sind andere anfänglicher für Stress und geraten auch leichter in psycho-soziale Krisen.

Die unterschiedlich hohe Reizschwelle ist multifaktoriell bedingt - neurobiologische und genetische Erklärungsansätze bleiben unvollständig. Es gibt verschiedene Modelle, mit denen die individuelle Vulnerabilität beschrieben wird, z.B. das Diathese-Stress-Modell.

Keines liefert bislang jedoch eine umfassende Begründung.

Man weiß, dass die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenachse (HHNA) durch Stress negativ beeinflusst wird, was Auswirkung auf den Neurotransmitterhaushalt hat. Man weiß auch, dass stressanfällige Menschen gefährdeter für psychische Erkrankungen sind.

In der Psychologie stellt die Vulnerabilität den Gegenpart zur Resilienz dar.



Resilienz



Resilienz

Resilienz beschreibt die psychische Widerstandskraft eines Menschen, auch mit herausfordernden Lebenssituationen ohne persönliche Beeinträchtigung umzugehen. Die Fähigkeit zur Resilienz ist Voraussetzung für die Salutogenese, die Entstehung von Gesundheit. Weshalb es resilientere und weniger resiliente Menschen gibt, ist ebensowenig schlüssig zu beantworten, wie die Frage nach der Ursache für Vulnerabilität. Bis zu einem gewissen Grad scheint Resilienz trainierbar zu sein und deshalb haben Resilienztrainings wohl auch längst Einzug in die Managementberatung gehalten. Wenn Resilienz allerdings dafür genutzt wird, um Menschen darin zu trainieren, immer mehr Druck auszuhalten, sich permanent selbst zu optimieren, weil Sensibilität als Schwäche ausgelegt wird, entspricht diese in keinem Fall dem Resilienzbegriff wie ihn Viktor Frankl geprägt hat. Bei Frankl ging es um den Lebenssinn in einer menschenvernichtenden Umgebung, die jeden Lebenssinn zunichte zu machen trachtete

Resilienz

Wenn Menschen sich in modernen Gesellschaften darauf trainieren, immer weniger zu spüren und immer mehr auszuhalten, dann geschieht dieses freiwillig und dann geben sie die Idee von Sinn, Veränderbarkeit und Machbarkeit auf.

Mit fortschreitender „Coachisierung“ unserer Gesellschaft lässt sich ein Resilienz-Trend beobachten, dass krampfhaft hinter allem der größere Sinn konstruiert wird. Schmerz und Trauer werden hinter einer Pseudo-Sinnhaftigkeit laviert. Statt um die gescheiterte Beziehung zu trauern, wird nach dem Motto „Wer weiß, wozu es gut ist?“ sofort in den Weitermodus geschaltet. Wenn wir Schmerz, Trauer, Verletztheit, Enttäuschung etc. aber zu eliminieren versuchen und wegsehen anstatt uns unseren Gefühlen zuzuwenden, werden wir auf Dauer nicht resilienter sondern vulnerabler.

Nächster Termin

DIENSTAG, 09.11.2021

A solid orange horizontal bar spans the width of the page at the bottom.