

Zwei Herausforderungen, die sich gegenseitig beeinflussen

Tinnitus und Hochsensitivität: Ein komplexes Zusammenspiel



von Mag. Evelyn Dechant-Tuchelau, psychosoziale Beraterin und Coach, Vorstandsmitglied der ÖTL, Pressbaum, Österreich

Sie werden gerne geringschätzig als „Sensibelchen“ bezeichnet und dafür von ihrem Umfeld oft nicht ernst genommen: Doch tatsächlich nehmen hochsensitive Menschen Reize intensiver wahr und verarbeiten sie tiefer. Nicht selten leiden Hochsensible jedoch an Tinnitus. Dieser Artikel von Mag. Evelyn Dechant-Tuchelau, psychosoziale Beraterin, Expertin für Hochsensibilität und selbst hochsensitiv, betrachtet die Verbindungen zwischen diesen beiden Phänomenen. Es wird erläutert, wie sich Hochsensitivität äußert, welche möglichen Zusammenhänge zwischen Hochsensitivität und Tinnitus sowie anderen psychosomatischen und chronischen Krankheiten bestehen und welche Forschungsergebnisse es dazu gibt. Außerdem werden praktische Tipps für hochsensible Tinnitus-Betroffene gegeben.

Was ist Hochsensitivität?

Etwa 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung sind hochsensitiv, aktuelle Untersuchungen gehen sogar von 30 Prozent aus. Mit ihren feinen Antennen, ihrem besonderen Einfühlungsvermögen und ihrem hohen ästhetischen Empfinden leisten sie wertvolle Beiträge in Familie, Beruf, Gesellschaft, Kunst und Kultur. Hochsensitivität bezeichnet ein Persönlichkeitsmerkmal, das durch eine erhöhte Empfindsamkeit gegenüber sensorischen und emotionalen Reizen gekennzeichnet ist.

Der Begriff der „Highly Sensitive Person (HSP)“ wurde von der US-amerikanischen Psychologin und Forscherin Elaine Aron geprägt und ins Bewusstsein der Öffentlichkeit gerückt. Menschen mit hochsensitiven Eigenschaften nehmen sensorische und emotionale Reize intensiver wahr und verarbeiten sie tiefgründiger. Sie sind oft sehr empathisch, künstlerisch begabt, vernetzt denkend und haben ein ausgeprägtes Gefühlsleben. Sie

können stark auf Lärm, Licht, Gerüche und soziale Interaktionen reagieren. Die Intensität ihres Erlebens ist dennoch sehr individuell und auch in ihrer Persönlichkeit unterscheiden sich hochsensitive Personen voneinander.

Sie können sowohl introvertiert als auch extravertiert sein. Manche Menschen aus dem hochsensitiven Spektrum sind besonders vielseitig talentiert und interessiert, sie werden deshalb „Scanner“ genannt.

Wie zeigt sich Hochsensitivität?

Hochsensitivität kann sich auf vielfältige Weise äußern. Betroffene fühlen sich oft schnell überreizt und benötigen mehr Ruhephasen, um sich zu erholen. Typische Merkmale sind:

- Intensive Wahrnehmung von Details und Stimmungen,
- schnelle Erschöpfung bei sensorischer Überlastung,
- tiefe Verarbeitung von Informationen und Gefühlen,
- intensives Grübeln und Drehen in Gedankenspiralen,
- hohe Empathie und starke emotionale Reaktionen,
- Bedürfnis nach Rückzug und Ruhe.

Generell werden hochsensible Menschen oft als „dünnhäutig“ wahrgenommen und können sich in lauten oder hektischen Umgebungen schnell überfordert fühlen. Für Scanner besteht die Herausforderung meist darin, ihr Bedürfnis nach Ruhe mit ihrer unbändigen Neugierde und dem Wunsch nach Abwechslung in Einklang zu bringen oder sich für eine Sache entscheiden zu können. Diese Situationen führen häufig zu einem erhöhten Stresslevel, was wiederum psychosomatische Beschwerden auslösen kann.

Zusammenhänge zwischen Hochsensitivität und Tinnitus

Tinnitus kann für hochsensible Personen besonders belastend sein. Hier sind einige mögliche Zusammenhänge:

Erhöhte Wahrnehmungssensibilität

Hochsensible Menschen nehmen Geräusche intensiver wahr. Dies kann dazu führen, dass sie Ohrgeräusche, die andere Menschen möglicherweise leichter ignorieren, stärker bemerken und als störend empfinden.

Stress und Reizüberflutung

Hochsensible Personen reagieren empfindlicher auf Stress und Reizüberflutung, was Tinnitus-Symptome verschlimmern kann. Chronischer Stress ist ein bekannter Faktor, der Tinnitus beeinflussen kann.

Emotionaler Umgang mit Tinnitus

Hochsensible Menschen neigen dazu, emotional intensiver auf gesundheitliche Probleme zu reagieren. Dies kann zu einer verstärkten Wahrnehmung und einem intensiveren Leiden unter Tinnitus führen.

Forschungsergebnisse

Die Forschung zu Hochsensitivität und Tinnitus ist noch relativ begrenzt, zeigt jedoch einige interessante Ansätze. Studien deuten darauf hin, dass hochsensible Menschen eine stärkere Aktivität in den Teilen des Gehirns aufweisen, die für die Verarbeitung von sensorischen Reizen und Emotionen verantwortlich sind. Diese erhöhte Aktivität könnte erklären, warum sie Tinnitus möglicherweise intensiver erleben.

Eine Studie der Ruhr-Universität Bochum hat spezifisch untersucht, wie hochsensible Menschen auf Tinnitus reagieren und festgestellt, dass sie häufiger über Tinnitus klagen und

die Geräusche als belastender empfinden als weniger sensible Personen. Weitere Forschung ist erforderlich, um die genauen Mechanismen und Zusammenhänge besser zu verstehen.

Wie erkennt man Hochsensitivität?

Um herauszufinden, ob man hochsensibel ist, können verschiedene Ansätze hilfreich sein:

- **Selbsttests:** Für eine erste Einschätzung, ob man hochsensibel ist, eignet sich einer der zahlreichen Selbsttests, die online oder in Büchern zum Thema zu finden sind.
- **Reflexion und Selbsterkenntnis:** Sich selbst und seine Reaktionen auf verschiedene Reize zu beobachten und zu reflektieren, kann Aufschluss geben.
- **Psychologische Beratung:** Ein Gespräch mit einem Experten/einer Expertin auf dem Gebiet der Hochsensitivität kann helfen, Klarheit zu gewinnen.

Wozu ist es gut, das zu wissen?

Das Wissen um die eigene Hochsensitivität kann für Tinnitus-Betroffene sehr hilfreich sein. Es ermöglicht ein besseres Verständnis der eigenen Reaktionen und Bedürfnisse und kann helfen, gezielt Strategien zur Bewältigung zu entwickeln. Hochsensible Menschen können lernen, ihre Umwelt und ihren Alltag so zu gestalten, dass sie weniger Stress und Reizüberflutung ausgesetzt sind, was wiederum positive Effekte auf den Tinnitus haben kann.

Praktische Tipps für hochsensible Tinnitus-Betroffene

Reizreduktion

Schaffen Sie sich Rückzugsorte und reduzieren Sie unangenehme Lärm- beziehungsweise Reizquellen (zum Beispiel digitale und soziale Medien) in Ihrem Umfeld.

Stressmanagement

Lernen Sie Entspannungstechniken wie Meditation, Yoga oder Progressive Muskelentspannung, um besser mit Stress umzugehen.

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse und gönnen Sie sich regelmäßig Pausen. Pflegen Sie ein Hobby, das Ihnen Freude bereitet und Entspannung bringt.

Am 3. Dezember 2024 um 18.00 Uhr findet zum Thema Tinnitus und Hochsensibilität eine kostenfreie Online-Sprechstunde mit der Autorin statt. Bei Interesse ersuchen wir um **Anmeldung bis spätestens 2. Dezember 2024** unter office@oetl.at.



Professionelle Unterstützung

Suchen Sie Unterstützung bei Experten, einer Selbsthilfegruppe oder einem Netzwerk von hochsensiblen Personen, um sich mit anderen auszutauschen und Strategien zu entwickeln. Oft hilft es, in der Beratung Therapeuten zu wählen, die selbst hochsensitiv sind.

Gesunde Lebensweise

Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und regelmäßige Bewegung, um Ihre allgemeine Gesundheit zu stärken. Gerade für Hochsensitive ist das ein wichtiges Thema.

Positives Denken

Konzentrieren Sie sich auf die positiven Seiten ihrer Hochsensitivität und die schönen Dinge im Leben. Das kann helfen, den Tinnitus weniger belastend zu empfinden.

Focusing als Alternative zu gängigen Bewältigungsverfahren

Ein weiterer äußerst hilfreicher Ansatz ist Focusing. Entwickelt vom amerikanischen Psychologen Eugene T. Gendlin, ermöglicht es Betroffenen, auf eine tiefe Weise in sich hineinzuhorchen und Körperempfindungen zu erforschen. Als diffus empfundene Zustände von Unwohlsein, Anspannung und Stress können damit erkannt, benannt und gelöst werden. Focusing bietet eine interessante Alternative zu gängigen Verfahren in der Bewältigung von Tinnitus und im Umgang mit Hochsensitivität, da es darauf abzielt, emotionale und körperliche Reaktionen zu verstehen und zu verarbeiten. So können Betroffene eine neue Art der inneren Ruhe und des Umgangs mit Stress erreichen, was wiederum die Wahrnehmung und das Erleben von Tinnitus verbessern kann.

Zusammenfassung

Die Verbindung zwischen Hochsensitivität und Tinnitus ist komplex und vielschichtig. Hochsensible Menschen nehmen Reize intensiver wahr, was sie anfälliger für Tinnitus und dessen Belastungen macht. Indem Betroffene ihre Sensibilität erkennen und

geeignete Strategien anwenden, können sie ihre Lebensqualität verbessern und die Auswirkungen von Tinnitus mildern.

Weiterführende Informationen

Falls Sie sich für weitere Informationen zu den im Artikel angesprochenen Aspekten des Themas interessieren, besuchen Sie die Homepage der ÖTL unter www.oetl.at. Für direkte Anfragen können Sie auch per E-Mail Kontakt aufnehmen: office@oetl.at

Kontakt zur Autorin:



Mag. Evelyn Dechant-Tucheslau
Vorstandsmitglied der Österreichischen Tinnitus-Liga (ÖTL)
Psychosoziale Beraterin und Coach,
Trainerin, Expertin für Hochsensibilität
Bihabergstraße 18
A-3013 Pressbaum
E-Mail: evelyn@dechant-tucheslau.at
www.lebeninverbindung.at

Das Literaturverzeichnis kann unter dem Stichwort „Dechant-Tucheslau, TF 4/2024“ bei der TF-Redaktion angefordert werden.

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gefördert mit Mitteln des
Bundesministerium für Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz



Gefördert aus den Mitteln
der Sozialversicherung