

GANZ SCHÖN EMPFINDSAM – HOCHSENSITIVE PERSONEN UND SPORT

Ein Beitrag von Daniela Dihmsmaier

Endspiel um die deutsche Meisterschaft im Jahr 2007: 1. FC Nürnberg gegen Bayer Leverkusen. Knistern liegt in der Luft. Ein Siebenmeter für Leverkusen, der über Meister oder nicht Meister entscheiden kann. Ein Pfiff, der Wurf ist freigegeben. Die Spielerin holt aus, wirft, doch die Torhüterin des 1. FC Nürnberg hält.

Für Eilige

Als Sport Mental Coach habe ich einige sehr talentierte Eliteathleten unterstützt, die auch hochsensitiv sind – ein noch weitgehend unverstandenes Persönlichkeitsmerkmal. Ich appelliere an Trainer und Athleten, diesen Wesenszug nicht zu unterdrücken oder gar „abgewöhnen“ zu wollen, denn das wird nicht funktionieren, sondern zu Leistungseinbußen bis hin zu gesundheitlichen Folgen führen. Wer sich hingegen mit seiner Empfindsamkeit auskennt, der kann lernen, damit sinnvoll zu leben und zur Hochform aufzulaufen.

Sylvia Harlander, die Torhüterin dieses Spiels, erinnert sich: „Ich hatte mir im Vorfeld Wurfbilder einiger Spielerinnen angesehen. Die Spielerin, die beim entscheidenden Siebenmeter auf mich zukam, hatte eine Hausecke, in die sie typischerweise immer warf. Unbewusst habe ich bei diesem Wurf gemerkt, dass sie diesmal nicht auf ihre Hausecke zielte. Ich reagierte mit einem tiefen Vertrauen in mich selbst, das mich im Tor steuerte.“

Sylvia Harlander war eine der besten deutschen Handball-Torhüterinnen. Sie nutzte intuitiv ihre ausgeprägte Wahrnehmungsstärke auf einzigartige Weise, ohne genau zu wissen, woher diese stammte.

„Ich reagiere sehr sensibel auf Emotionen von Menschen“, erzählt Harlander. Auch von einem Gespür für die Stimmungen der Mitmenschen berichtet sie. „Bei der besagten deutschen Meisterschaft bat ich meinen Trainer im Vorfeld: ‚Lass

mich während des Spiels in Ruhe, sonst bringt mich das aus meinem Gespür für den Moment.“

Kein Hokuspokus, sondern erklärbare Intuition bei erhöhter Reizempfindlichkeit. Was ging da vor sich, wenn Sylvia Harlander intuitiv spürte, wohin der Ball gehen würde? Intuition kennen wir alle, denn jeder von uns erbringt täglich intuitive Meisterleistungen: Hast du schon einmal beim ersten Wort eines Anrufers gespürt, ob die Person wütend ist? Oder erinnerst du dich an das Gefühl, zu bemerken, dass andere gerade über dich reden? Du hast in diesen Fällen kleine, subtile Anzeichen registriert und daher intuitiv gespürt, was vor sich geht (2).

Der US-amerikanische Sozialwissenschaftler und Wirtschaftsnobelpreisträger Herbert Simon führte psychologische Tests mit Schachgroßmeistern durch und beschreibt sein Verständnis von Intuition so: „Die Situation liefert einen Hinweisreiz; dieser Hinweisreiz gibt dem Experten Zugang zu Informationen, die im Gedächtnis gespeichert sind, und diese Informationen geben ihm die Antwort. Intuition ist nicht mehr und nicht weniger als Wiedererkennen“ (3).

Da Sylvia Harlanders Intuition mit einer erhöhten Reizempfindlichkeit einhergeht, reagierte sie in entscheidenden Spielsituationen oft richtig. Sie war in der Lage, vertraute Elemente in einer neu-



en Situation wiederzuerkennen. Wurfbilder prägte sie sich ein und erkannte unbewusst Abweichungen oder Ähnlichkeiten in der Bewegung der werfenden Spielerin.

Nun liegt es nahe, einfach alle Wurfbilder der gegnerischen Spielerinnen auswendig zu lernen, und schon hat keine mehr eine Chance. Aber so einfach ist es nicht: „Wir haben das mal versucht. Vor einem Spiel gegen Frankreich haben die Trainer mit uns alle gegnerischen Spielerinnen zerpfückt. Aber das war zu viel. Meine Wahrnehmung der Situation lief dann über das Bewusstsein, nicht mehr über die Intuition. Es war eigentlich immer so: Wenn ich zu viele Instruktionen hatte, konnte ich nicht mehr intuitiv spielen.“

Voraussetzungen für funktionierende Intuition. Damit die mehrfache deutsche Meisterin sich voll auf ihre unbewusste Reizwahrnehmung verlassen konnte, brauchte sie kognitive Leichtigkeit, also eine gute Stimmungslage. Diese hatte direkten und starken Einfluss auf ihre intuitive Leistung. Und das gilt übrigens für jeden Menschen: Kognitive Leichtigkeit hilft dabei, intuitiver und kreativer zu sein. Positive Gedanken sind auch die Voraussetzung für ein „Flow-Erlebnis“. Der Flow zeichnet sich dadurch aus, dass wir uns in einem Zustand der mühelosen Konzentration befinden. Wenn wir uns unwohl fühlen oder uns Sorgen machen, ist es mit der Intuition schnell vorbei – wir schalten auf analytisches, „langsames“ Denken um (2).

Die US-Psychologin Elaine Aron führte als Erste eine umfassende Studie zu Personen mit erhöhter Reizempfindlichkeit durch und nannte diese Menschen „highly sensitive“. Ihr im Jahr 1996 erschienenes Buch „The Highly Sensitive Person:

How To Thrive When The World Overwhelms You“ wurde in 18 Sprachen übersetzt und gilt als Standardwerk (4).

„Highly sensitive“ wurde mit „hochsensibel“ ins Deutsche übersetzt (5). Leider trifft dieser Begriff nur in Teilen den Kern – denn es geht tatsächlich um die Reizwahrnehmung und nicht etwa um weinerliche Zimperlichkeit. Daher spreche ich in diesem Text von „Hochsensitivität“.

Wie wird „highly sensitive“ neurologisch erklärt? Das Nervensystem von hochsensitiven Personen (HSP) ist, so die These, anders konstituiert. Der Thalamus funktioniert bei ihnen auf andere Weise als bei nicht hochsensitiven Personen, sodass mehr innere und äußere Reize als „wichtig“ eingestuft werden und damit das Bewusstsein erreichen (6, 7). Da hochsensitive Menschen in der Regel auch kreative Menschen sind, kann eine weitere Parallele zur Hirnforschung bezüglich Kreativität gezogen werden. Bei besonders kreativen Menschen (wie etwa Künstlern, Designern, Forschern oder Schriftstellern) ist der Filter des Thalamus durchlässiger, das heißt, sie gewöhnen sich nicht so schnell an sich wiederholende Reize. Beispielsweise können sie Geräusche nicht so gut ausblenden wie weniger kreative Menschen und fühlen sich von banalen Dingen im Hintergrund schneller belästigt (8, 9).

Was wissen wir aus Studien über Hochsensitivität? Sensitivität ist großteils angeboren, wobei natürlich auch das weitere Leben auf die persönliche Entwicklung Einfluss nimmt. Sensitivität ist kein Syndrom, das sich ablegen lässt, sondern ein vererbtes Persönlichkeitsmerkmal, das auch in der Tierwelt zu finden ist. Der deutsche Biologe Max Wolf untersuchte mithilfe von Computersimulationen

nen, wie sich in der Evolution bei Tieren und Menschen bestimmte Persönlichkeitsmerkmale herausbilden. „Es gibt sensible Tiere, Tiere, die sehr stark reagieren auf Umweltveränderungen, und andere Tiere, die im Prinzip Umweltveränderungen ignorieren. Das ist eine Beobachtung, die man sehr viel bei Nagetieren gemacht hat – und beim Menschen“ (10). So zeigte sich bei ganz unterschiedlichen Tierarten, dass jeweils ein gewisser Anteil der Population die Umgebung genauer wahrnahm als andere und sich vorsichtiger verhielt – die Tiere hatten also eine Art Frühwarnfunktion. Früher ging man davon aus, dass 15 bis 20 Prozent aller Lebewesen diese Hochsensitivität mitbringen; mittlerweile wird diese Zahl wissenschaftlich diskutiert. An etwa 100 Universitäten wird inzwischen zu Hochsensitivität geforscht.

Häufige Merkmale hochsensitiver Athleten. Arons Studien (5) haben gezeigt, dass HSP häufig

- besonders gut bei Aufgaben sind, die Umsicht, Sorgfalt, Schnelligkeit und das Aufspüren von feinen Unterschieden erfordern,
- viel mehr versteckte Hinweise, Nuancen, Widersprüche oder Zweideutigkeiten wahrnehmen,
- durch die Launen und Gefühlsäußerungen anderer sehr beeinflussbar sind,
- Spezialisten bei feinmotorischen Arbeiten sind,
- auf Stimulanzien wie Koffein empfindlicher reagieren,
- körperempfindlicher reagieren,
- mehr als andere über sich selbst nachdenken.

Das Nervensystem von HSP reagiert stärker auf Reize. Dadurch kann es natürlich auch zu mehr Erholungsbedarf kommen, wenn sie an einem Tag mit vielen Reizen konfrontiert waren. Darin liegt die Kehrseite der Hochsensitivität, denn sie kann zur Übererregung führen, wenn nicht ausreichend Erholung möglich ist. So berichten viele HSP von Ein- oder Durchschlafproblemen, wenn sie eine Zeit lang (zu) vielen Reizen ausgesetzt sind. Das darf man gerade auch als Trainer nicht fehlinterpretieren: HSP sind nicht chronisch angespannt und auch nicht neurotisch; sie sind quasi nur früher alarmiert als andere Menschen. Damit können sie feine Geräuschunterschiede, visuelle Eindrücke, körperliche Empfindungen und auch Schmerzen feiner wahrnehmen. Aber es kommt auch häufiger zu Fehlalarm im Nervensystem.

HSP in Gruppen. „Ich empfinde mich selbst als zurückhaltend und eher schüchtern. Ich wusste manchmal nicht, wie ich auf mir wenig vertraute Leute zugehen soll. Das steht aber im Widerspruch zu meiner körperlichen Präsenz und Spielstärke. Daher meinten die anderen dann, ich sei abweisend“, räumt Sylvia Harlander ein. Ein Dilemma, in dem sich übrigens viele HSP befinden: Gruppen fühlen sich von ihnen manchmal abgelehnt, weil Hochsensitive mehr Rückzug suchen. Genau das kann dann zu Mobbing führen.

Dabei hat diese für HSP typische Zurückgezogenheit und Nachdenklichkeit auch ihr Gutes für jedes Team: Menschen sind in dieser Stimmung aufmerksamer und weniger anfällig für logische Fehler (6). Hochsensitive können also beides, je nach Stimmungslage: nüchtern und präzise oder warmherzig, mitfühlend und intuitiv – vorausgesetzt, sie sind nicht überstimuliert. ●

Sportliche Erfolge von Sylvia Harlander



Foto: Ruth Lewent

- 70-fache Handball-Nationalspielerin, Teilnahme an Welt- und Europameisterschaften
- 15 Jahre Bundesligaspielerin (Augsburg, Leverkusen, Frankfurt, Bochum, Nürnberg, Berlin)
- 2x deutsche Meisterin
- 2x deutsche Pokalsiegerin
- 1x Europapokalsiegerin
- Finisherin Triathlon Lang- und Mitteldistanz

Weitere Infos zu Sylvia Harlander gibt's auf ihrer Website: www.sylvia-harlander.de



Praxistipps

- Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, dass Hochsensitivität keine Schwäche ist. Viele Hochbegabte gelten als hochsensitiv.
- Wenn zahlreiche auditive, visuelle und kinästhetische Reize gleichzeitig auftreten, sehnt sich der Athlet oft nach Rückzug beziehungsweise Reduktion der Sinneseindrücke.
- In der Übererregung können Hochsensitive extrem unsensibel reagieren: Sie neigen bei Überstimulation dazu, nicht diplomatisch vorzugehen. Daher ist es wichtig, diesen Zustand eigenverantwortlich zu regulieren, indem der Hochsensitive lernt, sich rechtzeitig zurückzuziehen.
- Hochsensitiven hilft es, viel Zeit für Erholung einzuplanen. Meditation oder Yoga können dabei unterstützen.
- Eine höhere Nervosität vor Herausforderungen, zum Teil auch höhere Ängste sind normal, können aber mittels Coaching gut reguliert werden.
- Wenn Hochsensitive gegen ihre Veranlagung leben, führt dies schneller zu körperlichen Leiden als bei anderen Menschen. Wer als HSP häufig zu Krankheiten und Verletzungen neigt, sollte dies als Hinweis für eine mögliche Dauerüberreizung sehen.

((5) und basierend auf meiner Coaching-Erfahrung)



LITERATUR

1. Dihmsmaier D. 2016. „Hochsensitivität“? Und was kann man da coachen? <http://freiwasser.com/was-ist-mit-hochsensitivitaet-gemeint-und-was-kann-man-da-coachen>; Zugriff am 21.8.2017
2. Kahneman D. 2012. Schnelles Denken, langsames Denken. München: Siedler Verlag
3. Simon HA. 1992. What is an explanation of behavior? Psychol. Sci. 3:150–161
4. Aron EN. 1996. The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You. New York: Kensington
5. Aron EN. 2009. Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen. München: mvg
6. Klages W. 1991. Der sensible Mensch. Psychologie, Psychopathologie, Therapie. Stuttgart: Enke
7. Benham G. 2006. The highly sensitive person: stress and physical symptom reports. Personal. Individ. Diff. 40; 7:1433–1440
8. Beck H. 2014. Hirnrissig. München: Carl Hanser Verlag
9. Zabelina DL, et al. 2015. Creativity and sensory gating indexed by the p50: selective versus leaky sensory gating in divergent thinkers and creative achievers. Neuropsychologia 69:77–84
10. Hubert M. 2014. Tiere haben Persönlichkeit. http://www.deutschlandfunk.de/biologie-tiere-haben-persoelichkeit.740.de.html?dram:article_id=301396; Zugriff am 21.8.2017