

PSYCHODRAMA  
SYMPOSIUM 2026



DIMENSIONEN DER NEURODIVERGENZ

AD(H)S, Autismus, Hochbegabung, Hochsensibilität – und  
mögliche Begleiterscheinungen im Erwachsenenalter in  
der Psychodrama Psychotherapie

PSYCHODRAMA  
SYMPOSION 2026



**NEURODIVERSITÄT =  
NEUROTYPISCH(NT)  
+ NEURODIVERGENZ (ND)**

# NEURODIVERGENZ (ND)

Forschung noch sehr bescheiden (2026, Erwachsene):

**70%** NeuroTypische Personen **NT**

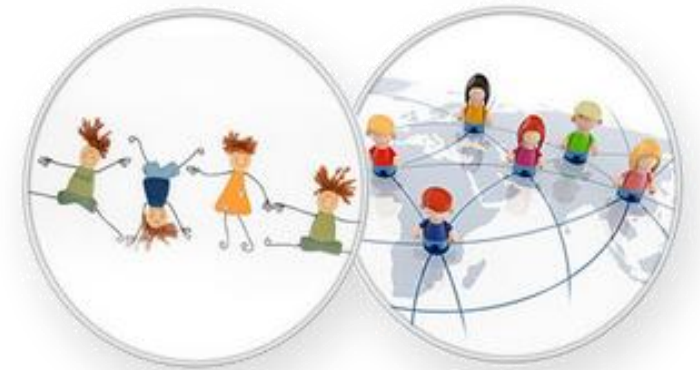
**30%** NeuroDivergente Personen **ND**

15-20 % **HochSensible Personen (HSP)**

2 % **HochBegabte Personen (HBP)**

1-2 % **ASS**

5-6 % **ADHS**



HSP, HBP, ASS, ADHS Symptomatiken treten auch überlappend auf.

Multidimensionaler Überblick wäre notwendig, ist aber noch zu wenig erforscht.  
Schubladendenken ist veraltet!!!

# NEURONALE VIELFALT

## Forschung



Prof. Zimpel:

ca. 5 Gene für Hautfarbe

ca. 1000 Gene für Körpergröße

ca. 10 000 Gene für Gehirn

**NEURODIVERGENZ** ist eine Variation neuronaler Hirnfunktionen,  
Neurotransmitter beeinflussen Zellfunktion + Amygdalaaktivität

**NEURODIVERGENZ ist ANGEBOREN!**

UMFELD + UMWELT wirken in der Ausprägung mit (Epigenetik, Elternhaus, Trauma, Alkohol, ...)

# HOCHSENSIBILITÄT (HSP)

Highly Sensitive Person



**Forschung** (zit. M. Schröder, Curriculum Neurodivergenz, Teil 1)

- Evolutionärer Vorteil (Gefahrfrüherkennung, Früherkennung sozialer Dynamiken)

Wolf, M., van Doorn, G. S., Leimar, O., & Weissing, F. J. (2008). Life-history trade-offs favour the evolution of animal personalities. *Nature*, 451(7178), 124–127.

- MRT: Verstärkte Aktivität der Insula und präfrontalem Cortex => Empathie u. Verarbeitung von Emotionen

Acevedo, B. P., Aron, E. N., Aron, A., Sangster, M. D., & Collins, N. L. (2014). The highly sensitive brain: An fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain and Behavior*, 4(4), 580–594.

- EEG: veränderte Aktivität der Alpha- Beta-Delta-Wellen => tiefere Reflexionsfähigkeit, gesteigerte Aufmerksamkeit, umfassendere Informationsaufarbeitung

Dimulescu, T., Schreier, J., & Godde, B. (2021). Gehirnaktivität hochsensibler und nicht-hochsensibler Menschen im Ruhezustand: Eine EEG-Studie. *Zeitschrift für Neuropsychologie*, 32(2), 85–98.

Geiger, M., Achermann, P., & Jancke, L. (2018). EEG coherence reflects sensory processing sensitivity and attentional control. *Neuropsychologia*, 109, 71–80.

- Längere Gewöhnungszeiten an Reize

Jagiellowicz, J., Aron, A., & Aron, E. N. (2011). Relationship between the temperament trait of sensory processing sensitivity and emotional reactivity. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6(1), 38–47.

- Cortisolspiegel nach Stress bei empfindsameren Menschen höher

Kagan, J., Reznick, J. S., & Snidman, N. (1988). Biological Bases of Childhood Shyness. *Science*, 240(4849), 167–171.

# Mögliche Merkmale der HSP

1996 Pionierin **Elaine Aron**



- **Tiefe Informationsverarbeitung** (Gedankengänge, Reflexion, Weltschmerz, Sinnfragen)
- **Überstimulation** (starke Reaktionen auf Eindrücke, Stressanfälligkeit)
- **Erhöhte emotionale Reaktivität** (ausgeprägte Empathie für Tier, Mensch und Umwelt, intensive Beziehungen)
- **Sensorische Empfindlichkeit** (Reize durch Lärm, Licht, Gerüche, Berührung ...)
- Synästhesie (Klang-Farbe, Sequenz-Raum, Graphem-Farbe, Emotion-Farbe, Berührung-Geschmack, Geruch-Farbe, Schmerz-Farbe, mirror-touch)
- Intuition (feinste Wahrnehmungen in Verbindung mit implizitem Wissen)
- Erhöhte Spontaneität und Kreativität (hohes Lerninteresse, ausgeprägte Fantasie, oft ausgeprägte Feinmotorik)
- Vermehrtes Rückzugsbedürfnis (auch körperliche Erschöpfung, erhöhtes Schlafbedürfnis, Allergiefanfälligkeit)
- Erhöhter Perfektionsanspruch (hohe Konzentrationsfähigkeit)
- Verzögerte Reife möglich (körperlich, sozial, emotional)

# Mögliche Folgeerscheinungen

Vulnerabilität hat Nähe zu psychischen Erkrankungen



Unsicherheit  
Niedriger Selbstwert  
chronische  
Überforderung  
Angststörung  
Soziale Isolation  
Burn out  
Depression  
Identitätsverwirrung

...

Antidepressiva u. Neuroleptika  
senken auch die Sensitivität

körperliche und geistige Anspannung  
Schlafstörung  
Nahrungsmittelunverträglichkeiten  
Migräne  
Essstörungen (z B gesund essen, Chips für Dopamin)  
Hormonstörungen  
Epilepsie  
Diabetes  
...

# Differenzierung zu ICD-Diagnosen

Diagnose wichtig, kann jedoch auf Irrwege führen! HSP = Persönlichkeitsmerkmal!

→ Amygdala-Aktivität reagiert auf Gefahr:

**ASS:** alles unvorhersehbar, Hemmung Zurückhaltung

**HSP:** starke Wahrnehmung

**Trauma, PTBS, Angst:** Hypervigilanz, Schlafstörungen

**Bindungsstörung:** Mangelnde Sicherheit

→ **Dissoziation** als Lösung:

Partielle Dissoziationen durch Überflutung ist nicht immer kontrollierbar (Augenrollen z B) aber wichtig zum überleben

**Depression** ähnliche Symptomatik

→ **HS angeboren**, Symptomatiken von Panik, Depression, bipolare Störung, paranoide Schizophrenie kommen später

**Zwänge:** Beruhigung oder Belastung?

**ADHS:** Verminderte Reaktion auf Belohnung im Belohnungssystem (anstrengende Kombination)

...



# Was tun?

- **In Beziehung sein**, Druck nehmen, möglicherweise starke Reaktionen, Reizreduktion (Termine flexibel, gedämpftes Licht, wenig Geräusche, ...)
- **Psychoedukation** (sensibler Umgang; Woher kommt das Problem? Richtig aber vielleicht anders)
- **Ressourcen** (Reizmanagement, Stärken erarbeiten, Selbstwert, Bewährtes stärken)
- **Achtsamkeitsübungen, Meditation, Selbstzentrierung** (Bewältigungsstrategien erkennen, Aufmerksamkeit nach innen richten)
- Lebenslinie (War das immer so?)
- **Stresserkennung**: Abläufe; Alltag; Was tut gut? Was ist zu viel? Wo ist ein guter Platz? Was überflutet mich? Welche Reize gibt es bei mir? Wann brauche ich Pause? ...
- **Körperwahrnehmung** (Muskelentspannung, tanzen, Atmung, innere Stimme, Summen, sich selber spüren ...)
- **Emotionsregulation** (eigene- fremde Gefühle, Aggression spüren, stimulieren mit Gummi, Sand, ...; schaukeln statt Nägel beißen, ...)
- **Bedürfnisse erkennen**, Grenzen erkennen und einhalten lernen (Rollenspiele, Rollencluster, Gruppensetting)
- **Sonderinteressen** nutzen, Kreativität positiv erkennen und einteilen, Berufswahl
- **Grundbedürfnisse** achten
- Skala 1-10 (Was ist für mich gut? Heute?)
- Trauma?
- ...
- Testung willkürlich? => <https://hsperson.com>
- Thomas Boyce: Orchidee oder Löwenzahn?



# Erste Hilfe Koffer

- **Stabilisierung:**  
Atemanker, Body-Scan, Was ist real (5 Dinge sehen, spüren, hören, ...)?
- **Reizreduktion:**  
Kopfhörer, Sonnenbrille, Rückzugsort „**Ich darf mich zurückziehen!**“, Handy abschalten
- **Emotionale Entlastung:**  
Notizbuch, Vertrauensperson kontaktieren, „**Gefühle sind ok**“
- **Grenzen setzen:**  
„**Ich brauche jetzt eine Pause**“  
„**Ich melde mich später noch einmal**“
- **Zeitpuffer einteilen:** leise Zeiten planen



# Meditation

- Finde einen ruhigen, **ungestörten Platz**.  
Setze dich bequem auf einen Stuhl oder auf ein Kissen, Rücken aufrecht, Schultern entspannt, Augen sanft entspannen
- **Atme tief durch die Nase ein**, spüre, wie sich Bauch und Brust sanft heben.  
Atme vollständig **durch den Mund aus**, lasse Spannung los.  
Wiederhole 8–10 Atemzüge, um Körper und Geist langsam zu beruhigen.
- Lege die Hände sanft auf den Bauch oder auf die Oberschenkel.
- Stelle dir vor, dass Wärme **in deiner Körpermitte** entsteht – das ist deine Kraft.  
Spüre jedem Atemzug **die Wärme deiner Mitte**.
- Wenn Gedanken auftauchen, nimm sie wahr, aber kehre freundlich zur Wahrnehmung deiner warmen Körpermitte zurück.
- Spüre jedem Atemzug die Wärme deiner Mitte.
- Bewege sanft Hände und Füße.  
Nimm die Ruhe und die innere Kraft mit in deinen weiteren Tag.

