

Am Limit

Sensation Seeking Persönlichkeitspsychologische Merkmale, bei denen Menschen immer neue, komplexe und intensive Eindrücke suchen und dabei teils physische, soziale und finanzielle Risiken in Kauf nehmen, bezeichnen Psychologen als Sensation Seeking. Was in ausgeprägter Form zu einem gefährlichen Lebensstil wird, kann sich auch durchaus positiv auf die Gesundheit auswirken – weniger Stress, mehr sportliche Aktivitäten und eine schnellere Rückkehr zur Arbeit nach einer Verletzung.

➔ Risikobehaftete Sportarten und Aktivitäten werden immer beliebter, und zwar nicht nur bei körperlich unversehrten Personen, sondern auch bei Menschen mit körperlicher Einschränkung oder Behinderung [1–3]. Da risikobehaftete Abenteuer und Sportarten mit Verletzungen einhergehen können, finden sich diese Menschen immer wieder in Physiotherapiepraxen ein. Es scheint sinnvoll, sich einen Teil dieser Patientengruppe genauer anzusehen. Dafür eignet sich das Konzept des Sensation Seeking (SeSe) aus der Persönlichkeitspsychologie [4, 5], das auf den US-amerikanischen Psychologen Marvin Zuckerman zurückgeht, der von 1928 bis 2018 lebte.

Der Begriff des SeSe beschreibt bestimmte persönlichkeitspsychologische Merkmale (Verhaltensdispositionen) und ist definiert „durch das Suchen nach verschiedenartigen, neuen, komplexen und intensiven Eindrücken und Erfahrungen sowie durch die Bereitschaft, um solcher Erfahrungen willen physische, soziale, legale und finanzielle Risiken in Kauf zu nehmen“ [6]. Ausschlaggebend für die Stärke der Stimulation sind die Sinneseindrücke und vor allem deren kognitive Bewertung [7]. Personen mit ausgeprägtem SeSe suchen überdurchschnittlich oft nach immer neuen, stimulierenden Situationen, nach Veränderung und Unabhängigkeit [8]. Low Sensation Seeker bevorzugen dagegen eher eine Umgebung von Vorhersagbarkeit und Ordnung. Sie vertragen intensive Stimuli – neurophysiologisch sowie psychologisch – weniger gut als High Sensation Seeker [9]. Geschlechtsabhängige Unterschiede zeigen sich lediglich im Bereich des „Thrill and Adventure Seeking“, der Suche nach Spannung und Abenteuer durch riskante, aufregende Tätigkeiten wie bestimmte Sportarten oder schnelles Fahren. Hier von sind Frauen deutlich seltener betroffen [10].



Männer
suchen deutlich häufiger nach Spannung und Abenteuer als Frauen.



Abb.: J. Borno (Symbolbild)



Abb.: M. Loitzl (Symbolbild)



Abb.: J. Borne (Symbolbild)

Ausprägung des Sensation Seeking ist messbar → Um das Ausmaß des SeSe zu messen, entwickelte Marvin Zuckerman einen Fragebogen, die Sensation Seeking Scale (SSS). Die aktuellste und international am häufigsten verwendete Form ist die SSS-V. Sie besteht aus 40 Items, die sich gleichmäßig auf vier Faktoren verteilen [8]:

- Thrill and Adventure Seeking: Suche nach Spannung und Abenteuer durch riskante, aufregende Tätigkeiten wie bestimmte Sportarten oder schnelles Fahren
- Experience Seeking: Präferenz eines nonkonformistischen Lebensstils; Suche nach neuen Erfahrungen
- Disinhibition: Suche nach Enthemmung z.B. mithilfe von sozialem Trinken, vermehrten sozialen Aktivitäten
- Boredom Susceptibility: unangenehmes Betroffensein durch Langeweile, die Abneigung gegenüber monotonen Situationen mit der Reaktion von Ruhelosigkeit

Die SSS-V sieht sich teils Kritik ausgesetzt, beispielsweise, dass risikofreudige Verhaltensweisen stark zeit-, kultur- und modeabhängig sind [7]. Die SSS-V wird vor allem im psychologischen Bereich eingesetzt, um die Risikoneigung abzuklären. Einige der Items finden beispielsweise Verwendung in der medizinisch-psychologischen Untersuchung (MPU) nach Fahrerlaubniserwerb. Dort sollen die Items das zukünftige Risikoverhalten des Teilnehmers abschätzen. Bei zu hoher Risikoneigung gilt die Untersuchung eventuell als nicht bestanden. Einen auf die Physiotherapie passenden frei verfügbaren Fragebogen gibt es aktuell leider nicht.

Das Konzept des Sensation Seeking in der Gesundheitspsychologie

→ Gesundheitspsychologisch betrachtet scheint das Konzept des SeSe in Verbindung mit gesundheitlichem Risikoverhalten zu stehen [6]. Untersuchungen zeigten beispielsweise Zusammenhänge zwischen hohen SeSe-Werten und dem Konsum von Zigaretten, Drogen, übermäßigem Alkoholkonsum, überschnellem Autofahren, riskanterem Fahrstil, häufigerem Fahren mit Intoxikation, riskanten Sexualpraktiken sowie riskanten Sportarten [7]. Risikosportler hatten im Vergleich höhere SeSe-Werte als Nichtrisikosportler [2, 11–13]. Neben dem SeSe sind Selbstwirksamkeitserwartung und persönliche Risikobewertung entscheidende Faktoren zur Ausübung von Risikosportarten [14].

Hohe SeSe-Werte = weniger Stressbelastung

→ Hohe SeSe-Werte haben jedoch auch positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Eine belgische Studie zeigte, dass die Testpersonen signifikant weniger Stressbelastungen hatten [15]. Experten nehmen an, dass High Sensation Seeker eventuell über Formen der Belastungsbewältigung verfügen, die protektive Zwecke erfüllen könnten. Risikosportarten stehen im Zusammenhang mit hohen SeSe-Werten und scheinen einen positiven Einfluss auf die physische, emotionale und psychosoziale Gesundheit sowie Selbstwirksamkeit zu haben [2]. Zudem scheinen Menschen mit höheren SeSe-Werten physisch aktiver zu sein, einen erhöhten Energieumsatz zu haben und häufiger sportlichen Aktivitäten nachzugehen [16–18]. Auch die Rückkehr zur Arbeit nach einer Verletzung des Rückenmarks scheint bei diesen Menschen wahrscheinlicher zu sein [19].



Abb.: J. Bonno (Symbolbild)

High Sensation Seeker finden ihren Kick nicht beim Ausblick auf dem Gipfel, sondern beim möglichst risikoreichen Aufstieg.

Sensation Seeker könnten sich in der Physiotherapie motiviert und aktivitätsfreudig zeigen → In der physiotherapeutischen Behandlung könnten sich Patienten mit höheren SeSe-Werten selbstwirksam, aufgeschlossen gegenüber Neuem und aktivitätsfreudig präsentieren. Diese Voraussetzungen könnten für eine erfolgreiche Therapie förderlich sein. Gleichzeitig könnten Patienten mit höheren SeSe-Werten auch zur Gruppe der Patienten gehören, die eher „gebremst“ werden müssen, um sich möglicherweise nicht zu früh zu stark zu fordern. Da hohe SeSe-Werte sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben können, sollte der Therapeut deren Ausprägung individuell betrachten. Da es keinen auf die Physiotherapie angepassten, frei verfügbaren Fragebogen gibt, ist der Therapeut in seiner Beobachtungsgabe gefordert. Ein Patient, der häufig voller Begeisterung von extremen Erlebnissen oder Hobbys berichtet, Abwechslung in der Therapie einfordert und risikofreudige Verhaltensweisen (z. B. zu frühes Belasten, Nichteinhalten der Vorgaben) zeigt, könnte höhere Ausprägungen von SeSe haben. Für solche Patienten könnte es in der Praxis sinnvoll sein, das individuelle Risiko und dessen Bewertung zu thematisieren. Für einige High Sensation Seeker scheint die Risikobewertung ein Teil der Reizgebung zu sein [8]. Diese Personen werden von Aktivitäten mit subjektiv höher wahrgenommenem Risiko angezogen. Andere High Sensation Seeker scheinen potenzielle Risiken eher geringer einzuschätzen. In Kombination mit höheren Selbstwirksamkeitswerten begeben sie sich dadurch eventuell eher in gefährliche Situationen [8].

Da das Risiko selbst eine gewisse Attraktivität besitzen kann, kann ein Physiotherapeut über die Folgen risikobehafteten Verhaltens informieren. Dies sollte nicht über klassische Risikoaufklärung, sondern eher über „Handlungs-Ergebnis-Erwartungen“, sogenannte „Wenn dann“-Szenarien, geschehen. Diese machen die Konsequenzen bei Risikoeintritt für den Einzelnen deutlicher und betonen weniger die Gefährlichkeit des Verhaltens als solches. Da Menschen mit hohen SeSe-Werten auf der Suche nach spannenden, neuen, intensiven, komplexen Erlebnissen sind, könnte es sinnvoll sein, gemeinsam mit dem Patienten andere Aktivitäten zu finden (z. B. eine neue spannende Sportart mit geringerem Verletzungsrisiko), die diese Bedürfnisse bei niedrigerem Wiederverletzungsrisiko befriedigen. Auch ein besserer Schutz beim Sport durch Schutzkleidung (z. B. Rückenprotektor beim Mountainbiken) könnte das Verletzungsrisiko bei gleichbleibender Sportart reduzieren. Bringen sich Patienten durch auffällige Neigung zu Risikosituationen überdurchschnittlich häufig oder stark in Gefahr, sollte man eventuell auch eine psychotherapeutische Intervention in Betracht ziehen.

Gelingt es in der Therapie, die Risikobereitschaft bzw. die Risikobewertung anzupassen, kann dies das (Wieder-)Verletzungsrisiko reduzieren. Gleichzeitig können die eher förderlichen psychologischen Elemente wie Selbstwirksamkeit, Aufgeschlossenheit und höheres körperliches Aktivitätslevel bestehen bleiben und genutzt werden.

Dominik Klaes

Literaturverzeichnis

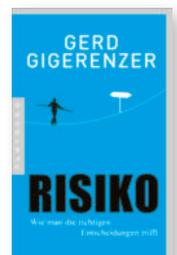
www.thieme-connect.de/products/physiopraxis > „Ausgabe 5/20“



Gewinnen

Risiko-Buch

Wir verlosen drei Exemplare des Buches „Risiko: Wie man die richtigen Entscheidungen trifft“ vom in Wissenschaftskreisen meistzitierten deutschen Psychologen Gerd Gigerenzer. Wer gewinnen will, klickt bis 8.6.2020 unter www.thieme.de/physiopraxis > „Gewinnspiel“ auf das Stichwort „Risiko“.



Autor



Dominik Klaes ist Physiotherapeut, Gesundheitscoach und leitet eine Praxis bei Heidelberg. Er ist Honorar-dozent für Motivational Interviewing, Patientenkommunikation und Verhaltensänderung und studiert aktuell Prävention und Gesundheitspsychologie.