

Germann-Tillmann ■ Joder
Treier ■ Vroomen-Marell

Hochbegabung und Hochsensibilität

Grundlagen, Erfahrungswissen, Fallbeispiele



Germann-Tillmann ■ Joder ■ Treier
Vroomen-Marell (Hrsg.)

Hochbegabung und Hochsensibilität

Mit Beiträgen von
Theres Germann-Tillmann
Karin Joder
Thomas Walter Köhler
Ulrike Kubetzki
Brigitte Küster
René Treier
Renée Vroomen-Marell
Claudia Weiss
Ada Gertrud Wolf

Germann-Tillmann ■ Joder ■ Treier
Vroomen-Marell (Hrsg.)

Hochbegabung und Hochsensibilität

Grundlagen, Erfahrungswissen,
Fallbeispiele

Mit einem Geleitwort von Ulrike Kubetzki

Mit Abbildungen von Nathalie Bromberger

Adressen der Herausgeberinnen und Herausgeber

Theres Germann-Tillmann

Kruggasse 21
CH – 5462 Siglistorf
edorea@bluewin.ch

Dr. med. René Treier

Langhaus 5
CH – 5400 Baden
praxisgemeinschaft.langhaus@hin.ch

Dr. Karin Joder

Ostringstrasse 16
CH – 4702 Oensingen
enjoy@clevepeople.net

Renée Vroomen-Marell

Eurenderweg 50 A
NL – 6417SH Heerlen
renee_marell@hotmail.com

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besonderer Hinweis

Die Medizin unterliegt einem fortwährenden Entwicklungsprozess, sodass alle Angaben, insbesondere zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren, immer nur dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches entsprechen können. Hinsichtlich der angegebenen Empfehlungen zur Therapie und der Auswahl sowie Dosierung von Medikamenten wurde die größtmögliche Sorgfalt beachtet. Gleichwohl werden die Benutzer aufgefordert, die Beipackzettel und Fachinformationen der Hersteller zur Kontrolle heranzuziehen und im Zweifelsfall einen Spezialisten zu konsultieren. Fragliche Unstimmigkeiten sollten bitte im allgemeinen Interesse dem Verlag mitgeteilt werden. Der Benutzer selbst bleibt verantwortlich für jede diagnostische oder therapeutische Applikation, Medikation und Dosierung.

In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe

Schattauer

www.schattauer.de

© 2021 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung eines Fotos von © Adobe Stock/EvgenyPyatkov

Gesetzt von Eberl & Koesel Studio, Kempten

Gedruckt und gebunden von Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Lektorat: Friederike Moldenhauer

Illustrationen: Nathalie Bromberger

Projektmanagement: Dr. Nadja Urbani

ISBN 978-3-608-40089-2

E-Book: ISBN 978-3-608-11881-0

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20570-1

*Bücher lesen heißt
wandern gehen
in ferne Welten
aus den Stuben,
über die Sterne*

Jean Paul

Wir widmen dieses Buch erkannten und noch nicht erkannten Hochbegabten und Hochsensiblen sowie den Menschen in ihrem Umfeld – insbesondere den Menschen aus Gesundheits- und Sozialberufen von der Psychotherapeutin bis zum Schulsozialarbeiter –, damit alle gemeinsam die Herausforderungen dieser besonderen Talente meistern lernen.

Geleitwort

Das vorliegende Buch ist ein wichtiger Beitrag, um die Wissenslücken zum Thema Hochbegabung zu schließen. Noch immer ranken sich darum viele Mythen, Vorurteile und falsche Vorstellungen, denn viele Menschen verbinden damit in erster Linie die Wunderkinder, Genies und Überflieger wie Einstein oder Mozart. Das sind jedoch selbst in der Gruppe der Hochbegabten die großen Ausnahmen. Für die Medien sind überragende Leistungen und spektakuläre Lebensläufe meist jedoch interessanter und so ist die Mehrheit der Hochbegabten in der medialen Berichterstattung unterrepräsentiert. Durch mangelnde Aufklärung werden Hochbegabte zudem von ihrem sozialen Umfeld, von pädagogischem und therapeutischem Personal, dem Kollegium und Vorgesetzten oft falsch eingeschätzt. Das Gegenüber nicht einordnen zu können kann Irritationen, Missverständnisse und Ablehnung nach sich ziehen. So machen viele Hochbegabte von Kind an die Erfahrungen von Ausgrenzung, Isolation und Einsamkeit, was verständlicherweise einen hohen Leidensdruck erzeugen kann. Im medizinischen und psychiatrischen Bereich sind Betroffene sogar der Gefahr von fatalen Fehldiagnosen ausgesetzt. Aber auch die Förderung von Hochbegabten ist noch immer keine Selbstverständlichkeit. Die Vorstellung, dass sich dieses Potenzial von ganz allein entfalten und in Leistung verwandeln wird, hält sich hartnäckig, doch das Gegenteil ist der Fall. Ebenso wie eine talentierte Musikerin oder ein vielversprechender Sportler braucht auch ein schlauer Geist die passenden Lehrpersonen, Förderinnen und Förderer, Anleitungen und Lerntechniken, die erheblich von den Methoden für durchschnittlich Begabte abweichen können.

Zurzeit liegen die meisten Studien und Forschungsergebnisse zu hochbegabten Kindern und Jugendlichen vor. Hierzu gibt es auch die meisten Ratgeber, Infoportale und Anlaufstellen. Über hochbegabte Erwachsene, besonders diejenigen, die ihre Hochbegabung erst spät entdeckt haben, findet man jedoch deutlich weniger Informationen. Neben dem Themenfeld Pädagogik wenden sich die Autorinnen und Autoren daher mit Schwerpunkt an die Zielgruppe der erwachsenen Hochbegabten und verstehen ihr Werk als Alltags- und Lebenshilfe. Dazu gehören die grundsätzlichen Fragen, wie man eine Hochbegabung überhaupt erkennt, welches Lebensgefühl sie erzeugt und welchen immensen Einfluss sie auf das Leben der Betroffenen und ihres Umfelds haben kann, im positiven wie im negativen Sinne. Somit ist das Werk auch für alle Menschen aus Lehr-, Gesundheits- und Sozialberufen eine unschätzbare Hilfe.

Die einzige Hochbegabung, die sich derzeit mithilfe von speziellen Intelligenztests messen lässt, ist die kognitive Hochbegabung, die nach der gängigen Definition ab einem IQ von 130 beginnt. Ungefähr 2 bis 3 Prozent der Bevölkerung gelten als hochbegabt, das sind allein in Deutschland um die zwei Millionen Menschen. Entscheidend ist in diesem Zusammenhang, dass der IQ-Wert alleine kaum weiterhilft, sondern vor allem das Wissen um die individuellen Stärken

und die typischen Persönlichkeitsmerkmale von Hochbegabten. Inzwischen sind sich Fachleute einig, dass die typischen Merkmale bereits bei formal gemessenen IQ-Werten ab 120 auftreten können, was den Kreis der Betroffenen deutlich erweitert.

Die Merkmale können weitreichende Auswirkungen auf das zwischenmenschliche Miteinander und wichtige Lebensentscheidungen haben und werden im Buch ausführlich erläutert. Dieses Wissen ist essenziell für die gesunde Entwicklung und das Selbstbild der Betroffenen, denn wie formuliert es der französische Philosoph und Autor Frédéric Lenoir so treffend: »Für das Glück müssen wir erst wissen, wer wir sind und wozu wir geschaffen wurden.«

Die Autorinnen und die Autoren, fast alle selbst hochbegabt, bringen neben ihrem umfangreichen Wissen ihre persönlichen und beruflichen Erfahrungen mit ein, was das Buch praxiserprobt und hilfreich macht. Auch das Thema Hochsensibilität bekommt Raum, da diese mit einer Hochbegabung einhergehen kann, bislang aber noch wenig erforscht ist.

Lesenswert ist das Werk aber ebenso für Normalbegabte, da diese hiermit quasi ein Handbuch zum Umgang mit Hochbegabten vorfinden, das als Brücke zur besseren Kommunikation, Einschätzung und gegenseitigem Verständnis nützlich sein kann.

Unsere Welt steht vor großen Herausforderungen. Die globalen Probleme sind hochkomplex und machen vor Ländergrenzen keinen Halt. Umso wichtiger ist in Gegenwart und Zukunft die Fähigkeit, schnell, komplex und vernetzt denken zu können. Keine Gesellschaft kann es sich leisten, das diesbezügliche Potenzial von Hochbegabten zu ignorieren oder auszugrenzen. Aufklärung und Informationen sind wesentliche Voraussetzungen für ein konstruktives Miteinander und so ist das Buch auch ein Mutmacher für alle Talente, die ihren Platz in der Welt noch nicht gefunden haben oder ihr Potenzial noch nicht ausschöpfen konnten.

In diesem Sinne wünsche ich dem Buch eine gute Verbreitung.

Dr. rer. nat. Ulrike Kubetzki, Universität Kiel

Vorwort oder weshalb schreiben wir dieses Buch?

Laufe nicht der Vergangenheit nach. Verliere Dich nicht in der Zukunft.
Die Vergangenheit ist nicht mehr. Die Zukunft noch nicht gekommen.
Das Leben ist gegenwärtig.

Richard M. Keller (2015)

Um eines gleich vorwegzunehmen: Wir werden uns als Fach-Quartett und Direktbetroffene nicht auf die kontroversen Diskussionen in Wissenschaft und Fachliteratur über die verschiedenen Definitionen von Hochbegabung und Hochsensibilität einlassen. Während der Recherche wurde uns klar, dass zu diesem Thema viele Widersprüche und Sichtweisen existieren, die von den entsprechenden Fachrichtungen oder der Wissenschaft vertreten werden. Mit diesem Buch bieten wir ein Praxishandbuch und einen Ratgeber für professionell Tätige im Gesundheits- und Sozialwesen sowie Direktbetroffene und Angehörige von diagnostizierten oder noch verkannten Hochbegabten, insbesondere für die Erwachsenen unter ihnen. Bei der Recherche fiel uns auf, dass ca. 70 Prozent der Bücher über Hochbegabung/Hochsensibilität über Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern geschrieben wurden. Im Internet behandeln unter dem Stichwort Hochbegabung ca. 70 Prozent der Artikel, Studien und Fachliteratur Kinder und Jugendliche. Das bedeutet, dass erwachsene Hochbegabte zu wenig Aufmerksamkeit in unserer Gesellschaft bekommen. Zudem werden die Kinder von heute in ein paar Jahren zu der Gruppe der Erwachsenen gehören.

Dieses Buch ist für die Begegnung mit verkannten und erkannten Hochbegabten bzw. Hochsensiblen in Familie, der Schule, im Berufsalltag, in der Gesellschaft und im persönlichen Umfeld gedacht. Zu wenig wurde in der Literatur bisher die Kombination von Hochbegabung und Hochsensibilität berücksichtigt. Hier fassen wir praxisbezogene Hinweise mit theoretischem Hintergrund zusammen. Unser Anliegen ist es, realistisch aufzuzeigen, wo die Schwierigkeiten im Zusammenleben von Hochbegabten und Normalbegabten liegen. Genauso wichtig ist es uns, Lösungsansätze und konkrete Maßnahmen aufzuzeigen, wie ein entspannteres Miteinander möglich ist und welche Ansätze für Gesundheit und Prävention existieren.

Es sollte für alle Zielgruppen – von Direktbetroffenen über Normalbegabte bis zu Profis aus dem Gesundheitswesen – überzeugend und gut lesbar sein. Deshalb kommt einiges, was wir an Inhalten skizzieren, nicht in der landläufigen Sichtweise der Fachliteratur oder der Wissenschaft daher. Die Autorinnen und der Autor sind im Gesundheits- und Sozialwesen tätig, daher sind uns Erfahrungswissen und unser eigenes Erleben im Alltag und im Berufsumfeld mindestens so wichtig wie wissenschaftliche Erkenntnisse. Beide werden ergänzt um Erfah-

rungsberichte von Betroffenen oder ihren Bezugspersonen, die ihre individuellen Wahrnehmungen präsentieren.

Mit diesem Buch wollen wir keinen Sonderstatus für Hochbegabte erwirken. Wir möchten lediglich, dass Betroffene in ihrem Anderssein besser wahrgenommen und verstanden werden. In der Tierwelt spricht man in einem solchen Fall von »artgerechter Behandlung und Haltung«. Wir wünschen uns, mit dem Buch einen Beitrag dazu zu leisten, dass Hochbegabten und Hochsensiblen eine »artgerechte«, also angemessene, Behandlung zuteilwird. Jedoch werden wir weder beschönigen noch beschwichtigen und das Thema nicht auf die Ebene »Geschenk« oder »Potenzial« reduzieren. Doch werden wir auch nicht nur von Schwierigkeiten und Stolpersteinen sprechen. Wir möchten die Normalität, unsere (Alltags-) Normalität, die keine psychische Krankheit darstellt, weil sie sich durch Hochbegabung/Hochsensibilität auszeichnet, darstellen.

Nach wie vor werden bei vielen hochbegabten/hochsensiblen Kindern, Jugendlichen und insbesondere Erwachsenen aufgrund von Unwissen und falscher Interpretation ihrer Verhaltensweisen psychiatrische Diagnosen gestellt. Dadurch wird Hochbegabung in vielen Fällen nicht oder nur spät erkannt, deshalb die Formulierung der verkannten Hochbegabten. Bei Erwachsenen wird eine Hochbegabung häufiger als bei Kindern und Jugendlichen nicht erkannt. Auch deshalb haben wir dieses Praxishandbuch geschrieben. Doch viele weitere Gründe trugen auch dazu bei:

Erstens ist es nach wie vor Realität, dass die meisten Menschen das Wort »Hochbegabung« unter anderem mit Besserwisserei, Klugscheißerei, Arroganz, Überheblichkeit oder Rechthaberei assoziieren. Darüber hinaus werden in Filmen extrem Hochbegabte oder Genies porträtiert, die wenig mit der Realität von »normalen« Hochbegabten zu tun haben.

Zweitens wird mit dem Begriff »Hochsensibilität« allzu oft »Mimose, dünnhäutig, überempfindlich, Weichei oder beleidigte Leberwurst« verbunden.

Drittens könnte man aufgrund der zahlreichen Bücher, die seit 2015 zu unserem Thema insbesondere für Erwachsene erschienen sind, annehmen, dass vieles für Hochbegabte in unserer Gesellschaft und in der Berufswelt einfacher und selbstverständlicher geworden ist. Leider erleben wir in der Regel das Gegenteil. Folgende Beispiele illustrieren unsere Erfahrungen.

Fallbeispiel

Im Jahr 2020 ruft Frau Langkorn verzweifelt wegen einer hundegestützten Therapie an, weil bei ihrer Tochter ADHS diagnostiziert wurde und sie nun Ritalin verschrieben bekommen soll. Im Gespräch stellt sich heraus, dass das Kind viele Merkmale von Hochbegabung zeigt. Frau Langkorn spürt irgendwie, dass die Tochter nicht wirklich unter ADHS leidet. Weitere Abklärungen ergeben die Diagnose »Hochbegabung«.

Christine, 23 Jahre alt, ruft an, sie möchte nach einem Suizidversuch mit Klinikaufenthalt und Depressionen hundegestützte Therapiebegleitspaziergänge in Anspruch nehmen. Davon verspricht sie sich mehr als von einer Therapie mit dem Psychiater. Sie ist auf der Suche nach Antworten. Während des dritten Spaziergangs wird ihr klar, dass sie hochsensibel und

hochbegabt ist. Zum ersten Mal fühlt sich Christine verstanden und ernstgenommen. Sie ist erstaunt, dass die hochbegabte Therapeutin ihr Denken und Fühlen in Worte fassen und die Hintergründe für ihre Depressionen und den Suizidversuch aufzeigen kann. In den folgenden Wochen reduziert Christine in Absprache mit dem Psychiater die Dosis ihrer Antidepressiva und liest Bücher zu ihrem Anderssein. Sie sucht einen Psychiater mit dem Spezialgebiet Hochbegabung auf. Heute studiert sie Psychologie, früher war sie Malerin.

Wegen stark gesunkener Leistungen auf dem Gymnasium wird Matthias zur Therapie angemeldet. Er leidet unter Schlafstörungen, Antriebsmangel und Konzentrationsstörungen. Ein ADHS ist anamnestisch bekannt. Matthias wird nicht in die nächste Klasse versetzt, er muss die 10. wiederholen. Als Ursache des Leistungseinbruchs sehen er und seine Eltern am ehesten den Suizid seines besten Freundes ein Jahr zuvor an. Der Therapeut tappt ziemlich im Dunkeln, ein Puzzleteil scheint zu fehlen. Ein Gespräch mit Matthias' Eltern bringt Licht ins Dunkel. Schon in der Grundschule wurde Matthias untersucht und neben ADHS wurde auch eine Hochsensibilität angenommen. Dies ändert die Diagnose: Hauptsächlich liegt keine depressive Episode vor, sondern eine Anpassungsstörung mit depressiven Symptomen im Zusammenhang mit Hochsensibilität.

Viertens wird Hochbegabung nach wie vor häufig auf einen IQ, der mit einem klassischen Test eruiert wurde, ab dem Wert 130 »reduziert«. Gleichwohl ist dies dem Umstand geschuldet, dass die einzige Möglichkeit, die bisher zur einigermaßen zuverlässigen Erfassung einer Hochbegabung besteht, ein Intelligenztest ist, der zumindest die *intellektuelle* Hochbegabung erfasst. Dabei werden hauptsächlich die kognitiven Fähigkeiten, wie Sprache bzw. Sprachverständnis, Mathematik, logisches oder räumliches und analytisches Denken gemessen. Sehr unterschiedliche Faktoren können hier die zu testende Person beeinflussen, so dass ein Intelligenztest nur von erfahrenen und spezifisch ausgebildeten Fachpersonen durchgeführt werden sollte (► Kapitel I = Intelligenzquotient). Inzwischen ist bekannt, dass andere Bereiche, wie zum Beispiel die musikalische, emotionale, soziale oder praktische Intelligenz, bisher noch nicht mit einem herkömmlichen



Testverfahren erfasst werden können. Dazu gehört bspw. auch die naturalistische Intelligenz, das Interesse und die Fähigkeit, Phänomene in der Natur detailliert zu beobachten und zu interpretieren.

Fünftens ist eine klare Zuordnung, was Hochbegabung in diesen Bereichen bedeutet, derzeit somit leider noch nicht möglich. Darüber hinaus ist mittlerweile erkannt, dass eine Hochbegabung bereits ab einem testdiagnostisch erfassten IQ von 120 vorliegen kann, darüber beginnt der Bereich der überdurchschnittlichen Begabung. Des Weiteren nehmen zum Beispiel die Aspekte Kreativität, Neugierde und Hochsensibilität mit Hochbegabung kombiniert einen hohen Stellenwert ein, auch wenn diese, wie bereits erwähnt, bisher noch keiner testdiagnostischen Einschätzung zugänglich sind.

Sechstens zeigen wir auf, dass weder wissenschaftliche Studien die Anforderungen an Hochbegabte in ihrem sozialen Alltag erklären noch der Testwert von 120. Er gilt als formaler Grenzwert, da ihn die meisten Hochbegabten im Testergebnis erreichen.

Siebtens möchten wir mit diesem Praxishandbuch Hinweise, Erklärungen, und Analysen der Wechselwirkungen zwischen Hochbegabten und Normalbegabten bieten und so dabei helfen, Lösungsansätze rund um das Leben mit Hochbegabung bzw. Hochsensibilität zu finden.

Achtens wünschen wir uns, einen Beitrag dazu zu leisten, vielen hochbegabten Kindern, Jugendlichen und insbesondere Erwachsenen eine psychiatrische Fehldiagnose bzw. Differenzialdiagnose und damit eine falsche Behandlung zu ersparen.

Die Inhalte haben wir nach der Struktur des Alphabetes von A bis Z geordnet, um so die Facetten einer Hochbegabung bzw. Hochsensibilität darzustellen. (Und nein, die Kapitel sind nicht willkürlich entsprechend den Buchstaben gewählt worden.) Die unterschiedlichen Themen basieren auf unserem Erfahrungswissen und unserem persönlichen Erleben im Alltag als Hochbegabte oder aus unserem beruflichen und privaten Umfeld. Fallbeispiele bzw. Berichte unserer Klientel illustrieren, was es im Leben der Betroffenen heißt, hochbegabt oder hochsensibel zu sein. Die Kapitel spiegeln die Facetten einer Hochbegabung bzw. Hochsensibilität in ihrem Alltag wider.

Zu guter Letzt einige Hinweise an unsere Leserinnen und Leser: Wenn wir Begriffe wie »Normalbegabte« oder »Normalos« verwenden, ist das nicht wertend gemeint. Es vereinfacht die Darstellung der verschiedenen Wahrnehmungen und deren Wechselwirkungen im Zusammenleben mit Hochbegabten. Hin und wieder greifen wir auf die Abkürzungen HB für Hochbegabte und NB für Normalbegabte zurück. Im Text schreiben wir in der Ich- und Wir-Form. Viel Erfahrungswissen ist uns allen Beitragenden aus unserem Berufsalltag, unserem persönlichen Umfeld sowie unserer eigenen Betroffenheit mit Hochbegabung bzw. Hochsensibilität gemeinsam. Spezielles berufliches Wissen und Erleben werden wir in der Ich-Form darlegen und den Namen der jeweiligen Autorin bzw. des Autors in Klammern hinzufügen. Zu einem großen Teil gibt der Text unsere Sicht bezüglich des Lebens mit Hochbegabung oder Hochsensibilität wieder. Das bedeutet, dass unsere Wahrnehmungen, Beobachtungen und unser

Erfahrungswissen von 20 Jahren nicht zwingend mit Studien oder Sichtweisen von Expertinnen und Experten oder der Hochbegabungsforschung übereinstimmen.

Wir als Herausgeberinnen und Herausgeber haben in unserem interdisziplinären Fach-Quartett viele Aspekte diskutiert, gegenseitig unsere Sichtweisen hinterfragt und unser Erfahrungswissen mit der Wissenschaft und verschiedenen Studienergebnissen verglichen. Die spezifischen Kapitel zu einem Schwerpunktthema, verfasst von Expertinnen und Experten oder Betroffenen, ergänzen unsere Sicht der Dinge enorm und bereichern unsere Inhalte im Sinne von vernetztem Denken, ausgeprägter Wahrnehmung und Beobachtung und vielseitigem Erleben – wir verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz. So wie viele Hochbegabte sich aus eigener Motivation Projekte suchen und diese engagiert umsetzen, so haben wir uns die Aufgabe gesucht, dieses Buch zu schreiben. Aus dem Eindruck, dass zu diesem Thema im deutschsprachigen Raum die Literaturlage dünn ist, wandte sich die Initiatorin an den Schattauer Verlag, um in einem Buch die unterschiedlichen Perspektiven von Fachleuten darzustellen.

Die Auseinandersetzung während des Schreibens war hilfreich sowie anspornend und der ganz persönliche Lerneffekt gestaltete sich wie eine interne Fortbildung. Wir sind überzeugt, dass ein Praxishandbuch, geschrieben von verschiedenen Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialwesen, das Theorie, Praxis und Erleben vereint, den meisten betroffenen Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und deren Bezugspersonen gerecht werden kann. Zudem haben wir darauf geachtet, für eine allgemeine Leserschaft verständlich zu formulieren.

Die Kapitel können in der vorgegebenen Reihenfolge oder einzeln gelesen werden. Das Kapitel A ist jedoch »Pflichtlektüre«, denn es stellt die Grundlage für alle anderen Kapitel dar. Querverweise führen je nach Vorliebe zu anderen Themen oder Sie bekommen Lust, sich intensiver mit einem Schwerpunkt auseinanderzusetzen: Kapitel E zum Beispiel sammelt vielfältige Erfahrungsberichte von direkt Betroffenen. Es führt sie direkt ins Leben von Hochbegabten und Hochsensiblen. Mit diesem Aufbau versuchen wir, den verschiedenen Lerntypen und Interessen unserer Leserschaft gerecht zu werden. Da die Kapitel auch einzeln gelesen werden können, kann es vereinzelt zu Wiederholungen kommen, die aber dem Spaß an der Lektüre keinen Abbruch tun sollten.

Anschriften der Autorinnen und Autoren

Prof. Dr. Thomas Walter Köhler
Dapontegasse 7/15
A – 1030 Wien
thomas.koehler@bmbwf.gv.at

Brigitte Küster
Untersteinstrasse 6
CH – 9450 Altstätten
office@brigitte-kuester.com

Dr. rer. nat. Ulrike Kubetzki
Hafentörn 1
D – 25761 Büsum
kubetzki@ftz-west.uni-kiel.de

Claudia Weiss
Grossackerstrasse 51
CH – 3018 Bern
claudia.weiss@hotmail.ch

Dr. Ada Gertrud Wolf
Heerstr. 30
D – 53111 Bonn
gertrud.wolf@gmx.de

Inhalt

A	Allgemeine Merkmale von Hochbegabung und das Anderssein . . .	1
	Wie definiert sich Hochbegabung?	1
	Wie lautet unsere Definition?	2
	Wie verhält es sich mit den Begriffen rund um die Hochbegabung?	3
	Welche Persönlichkeitsmerkmale kennzeichnen Hochbegabte?	3
	Übersicht Persönlichkeitsmerkmale und Verhaltensweisen Hochbegabter . . .	5
	Welche Wechselwirkungen rufen die Verhaltensweisen von Hochbegabten und Normalbegabten im Alltag hervor?	7
	Wie können Hochbegabte ihr Anderssein erkennen?	13
	Seelenverwandtschaft oder Brainspotting – was bedeutet das?	15
	Kernaussagen	15
B	Bewunderung und ihre Auswirkungen	17
	Warum Bewunderung für Hochbegabte?	17
	Wie steht es mit der Bewunderung bei normalen Hochbegabten?	18
	Weshalb schlägt Bewunderung in Machtkämpfe und unfairen Umgang um?	19
	Kernaussagen	20
C	Der Chamäleon-Effekt	22
	Wie wirkt sich Hochbegabung auf den Wunsch nach Teilhabe aus?	22
	Welche Auswirkungen zeigt der Anpassungsdruck in der Kindheit?	23
	Welche Bedeutung hat der Chamäleon-Effekt in der Paardynamik?	24
	Welche Auswirkungen hat der Chamäleon-Effekt?	26
	Welche Lösungsansätze können den Chamäleon-Effekt entschärfen?	26
	Kernaussagen	27
D	Differenzialdiagnosen und die Auswirkungen für Betroffene	28
	Weshalb kommt es oft zu psychiatrischen Diagnosen bei Hochbegabten? . . .	28
	Wie fatal sind die Auswirkungen für Betroffene?	34

Welche Bedeutung haben Fehldiagnosen für das Umfeld?	36
Wie kann die Diagnose Hochbegabung bestätigt werden?	36
Wie können Fachpersonen sensibilisiert werden?	36
Kernaussagen	37
E Erfahrungsberichte	38
Marie Noëlaïneza Augustin Bearda, verheiratet, zwei Töchter	38
Einer von wenigen unter vielen von anderen: Thomas Hayoz, 46, verheiratet, Vater von vier Kindern	44
Meine Reise zu mir: Paul Schnabel	50
Leben mit einem hochbegabten und hochsensiblen Kind: Petra Sommer, verheiratet, zwei Söhne, Hundetrainerin und Tierpsychologin	56
Aufwachsen mit Hochsensibilität und Hochbegabung: Noah, 14, Schüler ...	61
F Freiheit und Kreativität von Hochbegabten	63
Welche Bedeutung hat Freiheit?	63
Welche Bedeutung hat Freiheit für Hochbegabte?	65
Stimmt die Behauptung: Ohne Kreativität gibt es keine Hochbegabung?	65
Definitionen von Kreativität	66
Welche Bedeutung hat Kreativität in Modellen von Hochbegabung?	67
Wie unterscheiden sich Kreativität und Intelligenz?	68
Welche Bedeutung haben unsere Hirnhälften im Zusammenhang mit Kreativität?	69
Wie äußern sich innere Freiheiten und äußere Unfreiheiten des kreativen Denkens?	71
Kernaussagen	74
G Gesundheit und Psychosomatik mit Hochbegabung und Hochsensibilität	75
Was beinhaltet Gesundheit?	75
Was bedeuten die Definitionen für die Gesundheit von Hochbegabten?	76
Welches sind die häufigsten psychosomatischen Symptome?	76
Wie entstehen diese Symptome bei den Betroffenen?	77
Wie können Hochbegabte ihre Psychohygiene verbessern?	79

Welche Rolle spielen Medikamente?	80
Welche Maßnahmen eignen sich, um die verschiedenen Symptome zu lindern?	81
Kernaussagen	84
H Hochsensibilität	85
Ist Hochsensibilität ein neues Thema?	85
Was ist Hochsensibilität?	85
Wie lauten die vier Kriterien für Hochsensibilität nach Aron?	87
Gründliche Informationsverarbeitung	88
Was heißt es praktisch, hochsensibel zu sein?	92
Hochsensibilität und Emotionale Intelligenz/Kompetenz – Wie verhält es sich damit?	96
Kernaussagen	98
I Intelligenzquotient oder Sinn und Unsinn von Testverfahren	99
Was messen Intelligenztests und was bedeuten IQ-Werte?	99
Welche Definitionen gehören zu den bekanntesten?	100
Welche Tests werden international häufig eingesetzt?	100
Wie wird das Konzept der Intelligenz grundsätzlich definiert?	102
Wie wird anhand der Gaußschen Normalverteilung die Intelligenz bestimmt?	103
Wie sinnvoll sind Testverfahren und wo liegen die Grenzen?	105
Intelligenztest versus Persönlichkeitsmerkmale?	106
Was sind die Vorteile eines Intelligenztests?	107
Welchen Einfluss hat die Vereinigung »Mensa« auf die Diskussion von Hochbegabung?	109
Welche alternativen Institutionen und Plattformen existieren für Hochbegabte?	110
Kernaussagen	110
J Job und Arbeitswelt	112
Job, Beruf oder Berufung?	112
Welche besonderen Stärken haben Hochbegabte im Job?	112

	Vor welchen Herausforderungen stehen Hochbegabte im Job?	113
	Hochbegabte und ihre unerkannten Stärken	115
	Wie sieht eine artgerechte Arbeitsumgebung für Hochbegabte aus?	116
	Welche Typisierungen gibt es im Arbeitszusammenhang?	117
	Welche Berufsfelder sind für welche Typen geeignet?	119
	Wie sehen Laufbahnen aus?	120
	Wie gehen Hochbegabte mit der digitalen Entwicklung um?	121
	Wie vertragen sich Selbstständigkeit und Hochbegabung?	122
	Kernaussagen	123
K	Kehrseiten der Medaille	124
	Wie manifestieren sich die zwei Seiten der Medaille?	124
	Wie stellen sich Spannungsfelder dar?	125
	Wie steht es um die Resilienz im Alltag?	131
	Sonnen- oder Schattenseiten?	133
	Kernaussagen	133
L	Leistung – Perfektionismus – Energiehaushalt	134
	Wie zeigt sich Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft?	134
	Wie sieht die Leistungsbereitschaft aus?	136
	Wie zeigt sich Perfektionismus?	137
	Welche Auswirkungen hat Perfektionismus auf die Betroffenen?	138
	Warum ist ein ausgeglichener Energiehaushalt so wichtig?	139
	Wie können Hochbegabte ihren Perfektionismus reduzieren, um sich zu schützen?	141
	Kernaussagen	141
M	Medien und ihr Bild von Hochbegabung	143
	Welchen Einfluss haben Medien auf das Thema Hochbegabung?	143
	Wie können Filme und Literatur für das Verständnis von Hochbegabung eingesetzt werden?	146
	Kernaussagen	147

N	Natur, Musik, Sport – Weg vom Denken	148
	Weshalb benötigen Hochbegabte einen Ausgleich zur Kopflastigkeit?	148
	Wie verhält es sich mit Hochbegabung und Entspannung?	149
	Wie steht es mit »Kopf, Herz und Hand«?	150
	Wie können sich Hochbegabte und Hochsensible erholen?	150
	Kernaussagen	156
O	Orientierung zwischen Norm und Hochbegabung	157
	Wie beeinflussen Normen unser Leben?	157
	Was bedeutet die Differenz zur Norm für Hochbegabte?	158
	Wie unterscheiden sich Orientierungen bei Normal- und Hochbegabten?	159
	Können sich Normen zugunsten von Hochbegabten ändern?	162
	Kernaussagen	162
P	Pädagogik	164
	Pädagogik: Erziehung oder Bildung?	164
	Welche Profile zeigen hochbegabte Kinder und Studierende?	164
	Worauf ist bei der Erziehung zu achten?	167
	Wie geht es hochbegabten Eltern?	170
	Zum Schluss	171
	Kernaussagen	172
Q	Quotenregelung – Keine Chance für Hochbegabte	173
	Welche Bedeutung hat die Quotenregelung allgemein?	173
	Wie steht es mit einer Quotenregelung für Hochbegabte?	174
	Welche Chancen haben Betroffene als Führungskraft im Unternehmen?	176
	Kernaussagen	177
R	Rat-Schläge und Ratgeber für Hochbegabte und Hochsensible	178
	Was bedeuten Rat-Schläge für Hochbegabte/Hochsensible?	178
	Welche Bücher sind hilfreich?	180
	Kernaussagen	181

S	Soziale Kontakte	182
	Wofür benötigt der Mensch soziale Kontakte?	182
	Welche besonderen Herausforderungen haben Hochbegabte und/oder Hochsensible im sozialen Umgang mit Normalbegabten?	182
	In welche Stolperfallen geraten Hochbegabte in sozialen Situationen?	185
	Welche Herausforderungen stellen soziale Kontakte in Zeiten von Corona dar?	186
	Wie beeinflussen Kontakte das Selbstwertgefühl?	187
	Wie finden Hochbegabte befriedigende Sozialkontakte?	188
	Wie ist das Verhältnis von Hochbegabung und Partnerschaft?	188
	Kernaussagen	189
T	Therapie – Coaching – Beratung – Green Care	190
	Wie unterscheiden sich Therapie, Coaching und Beratung?	190
	Aus welchen Beweggründen suchen Hochbegabte Unterstützung?	191
	Wann ist eine Therapie sinnvoll?	192
	Warum ist Psychotherapie mit Hochbegabten anders?	192
	Welche alternativen Therapien gibt es?	196
	Was ist Green Care?	197
	Kernaussagen	202
U	Unsicherheit und Selbstzweifel im Umgang mit der eigenen »Normalität«	203
	Welche Facetten umfassen Unsicherheit und Selbstzweifel?	203
	Wie wirken sich Unsicherheit und Zweifel auf den Alltag aus?	204
	Wie wirken sich Zweifel auf die Leistung aus?	206
	Wie wirkt sich Unsicherheit auf das Selbstvertrauen aus?	207
	Wie können Unsicherheit und Selbstzweifel abgebaut werden?	207
	Kernaussagen	208
V	Verzweiflung	209
	Wie zeigt sich Verzweiflung in Kindheit und Jugend bei Hochbegabten?	209
	Weshalb verzweifeln Hochbegabte an sich selbst?	211

	Warum verzweifeln Hochbegabte an der Welt?	212
	Wie führt der Weg von der Verzweiflung zur Hoffnung?	213
	Kernaussagen	214
W	Wissenschaft und interdisziplinäre Trends in der Begabungsforschung	215
	Wie lautet die Definition von Begabung und Sensibilität?	215
	Was sind die aktuellen Trends in den Geisteswissenschaften?	216
	Wie gestalten sich Bildungs- und forschungspolitische Aktivitäten?	217
	Was sind aktuellen Trends in den Kultur- und Naturwissenschaften?	217
	Welche Literatur war vor 2010 wegweisend?	218
	Kernaussagen	219
X	X-mal oder es gibt Dinge, die wiederholen sich ein Leben lang . . .	220
	Um welche Situationen geht es?	221
	Was sind die Auswirkungen auf die Befindlichkeit?	223
	Wie finden Betroffene Erleichterung?	224
	Kernaussagen	225
Y	Y/X-Chromosomen und hochbegabte Frauen und Männer	226
	Welche Bedeutung hat das Chromosom Y?	226
	Sind Männer und Frauen hinsichtlich Hochbegabung unterschiedlich?	227
	Wer ist »schlauer«, Männer oder Frauen?	229
	Wie äußert sich Hochbegabung bei Frauen und Männern?	230
	Kernaussagen	233
Z	Zuversicht im Umgang mit der eigenen Hochbegabung/Hochsensibilität	235
	Wie gewinnen Hochbegabte und Hochsensible mehr Zuversicht im Alltag? . .	235
	Wie werden Hochbegabung und Hochsensibilität erkannt?	235
	Welche Voraussetzungen gibt es für das Erkennen von Hochbegabung bzw. Hochsensibilität?	237
	Wie lässt sich die Resonanz in der Gesellschaft zum Positiven verändern? . . .	239
	Warum ist der Austausch mit Gleichgesinnten so wichtig?	241

Gleichgesinnte und Coaching?	243
Wie können die Betroffenen aus ganzheitlicher Sicht gefördert werden?	243
Zu guter Letzt	245
Kernaussagen	246
Schlussgedanken	247
Danksagung	250
Anhang	251
1. Auflistung typischer Merkmale für einen Selbst- oder Fremdttest nach Germann-Tillmann, Treier, Vroomen-Marell	253
2. Mögliche Hinweise auf Hochbegabung nach Joder	256
Autorinnen und Autoren	259
Autorinnen und Autoren der Erfahrungsberichte	261
Anlaufstellen für hochbegabte und hochsensible Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Bezugspersonen und Fachleute	262
Schweiz und Liechtenstein	262
Liechtenstein	263
Deutschland	263
Österreich	263
Tirol	264
Niederlande	264
Länderübergreifende Internetplattformen	265
Bildungsangebote und Studiengänge für Lehrpersonen in CH, D, Ö	265
Literatur	267
Internetquellen	271
Sachverzeichnis	274

A Allgemeine Merkmale von Hochbegabung und das Anderssein

Es gibt nichts Ungerechteres als die gleiche Behandlung von Ungleichen.

Paul F. Brandwein

Wie definiert sich Hochbegabung?

Es gibt viele Definitionen zu Hochbegabung, die wir in den verschiedensten Büchern und auf Internetplattformen für Hochbegabte gefunden haben. Feger und Prado (1998) sprechen von mehr als 100 Definitionen im Jahr 1988. Die große Anzahl – im Jahr 2020 waren es um die 500 – zeigt auf, dass die Begriffsbestimmungen von unterschiedlichen Fachrichtungen wie Psychologie, Wissenschaft, Pädagogik, Soziologie oder der praktischen Auseinandersetzung geprägt sind. Zudem unterscheiden sich die Definitionen nach Ländern bzw. Kulturen oder werden nur einen bestimmten Zeitraum lang verwendet, das ist auch heute noch so.

Leider wird der traditionellen Lesart der (Hoch-)Begabung nach wie vor zu viel Beachtung geschenkt. Als hochbegabt wird demzufolge bezeichnet, wer in einem Intelligenztest, der insbesondere intellektuelle, kognitive, logische oder analytische Fähigkeit erhebt, einen Intelligenzquotienten (IQ) von 130 erreicht. Doch es regt sich immer mehr Kritik seitens Hochbegabtenforscherinnen und -forschern sowie Expertinnen und Experten: Hochbegabung könne nicht allein mittels eines Testverfahrens mit der Punktzahl 130 als Hauptkriterium festgelegt werden. Hochbegabung äußert sich auch in emotionalen (EQ, Emotionaler Quotient), sozialen Intelligenzformen sowie in Hochsensibilität und Hochsensitivität, in Aspekten der Kreativität, Neugier und Feinfühligkeit. All diese Persönlichkeitsmerkmale werden mit den klassischen Intelligenztests nicht erfasst. Ziegler (2018, S. 24) stellt fest: »Der IQ ist ein reines Vergleichsmaß, das angeben soll, wie die intellektuelle Leistungsfähigkeit einer Person relativ zu derjenigen einer vorab bestimmten Vergleichsgruppe [derselben Altersklasse] liegt.«

Wir sind der Meinung, dass der Mensch, der hinter dieser Zahl steht, nicht ganzheitlich erfasst wird. In den 1980er-Jahren stellte Gardner (2005) den Abschied vom reinen klassischen IQ in Aussicht. Aufgrund jahrelanger Forschung vertritt er eine These einer allumfassenden Intelligenz und differenziert mindestens neun Bereiche: sprachliche, logisch-mathematische, räumliche, musikalische, körperlich-kinästhetische, naturalistische, intrapersonelle, interpersonelle und existentielle Intelligenz. Gardner zeigt auf, dass viele dieser Intelligenzbereiche sich nicht mit standardisierten Tests erfassen lassen.

Trotz der Kritik an Gardners Theorie können wir seine Sicht eindeutig bestäti-

gen. Unter anderem wirft ihm die akademische Intelligenzforschung konzeptionelle Schwächen sowie mangelnde empirische Nachweise vor. Zusätzlich wird betont, dass die Intelligenzbereiche von Gardner nicht zwingend in die Kategorie der Leistungsmessung, sondern eher in den Bereich der Persönlichkeitsmerkmale oder Kompetenzen einzureihen sind.

Es stellt sich die Frage, inwieweit es sich auch hier um verschiedene Sichtweisen und Ansätze entsprechend den Fachgebieten der Kritikerinnen und Kritiker analog den Definitionen handelt. Viele Expertinnen und Experten, unter ihnen auch Psychologinnen und Psychologen, setzen bei der Begleitung von Hochbegabten auf die Intelligenzbereiche von Gardner in Kombination mit den Persönlichkeitsmerkmalen in Ergänzung zur IQ-Punktzahl. Denn Intelligenz ist nicht einfach das, was ein Test misst. Darüber hinaus handelt es sich bei einem IQ-Test nicht um eine Schuhgröße, die mit einem eindeutigen Maß(-stab) festgelegt werden kann. Es geht um den Menschen und dessen Persönlichkeitsprofil, mit seinen Prägungen und seiner Biografie, die von verschiedenen Faktoren beeinflusst wurde und wird. Dennoch ist eine fundierte und ordnungsgemäß durchgeführte Intelligenzdiagnostik bis heute der sicherste Weg, die intellektuelle Hochbegabung zu erfassen. Ein Intelligenztest ist freilich nicht dafür geeignet, emotionale oder musikalische Hochbegabung festzustellen, da er ausschließlich dazu konstruiert wurde, den kognitiven Anteil der Hochbegabung zu erfassen zu berücksichtigen. (Auf die »Risiken und Nebenwirkungen« bei der Durchführung der Intelligenzdiagnostik geht Kapitel I = Intelligenzquotient oder Sinn und Unsinn von Testverfahren konkreter ein.)

Wie lautet unsere Definition?

Nachdem wir feststellen mussten, dass aktuell nahezu 500 Definitionen von Hochbegabung existieren, sie je nach Fachrichtung oder auftraggebenden Institutionen von Studien »gefärbt« sind und sie sich darüber hinaus dem Zeitgeist anpassen oder aus einer bestimmten Kultur entspringen, skizzieren wir unsere eigene Definition von Hochbegabung.

Definition

Hochbegabung äußert sich in speziellen Persönlichkeitsmerkmalen, die auffallend häufig bei verkannten und erkannten Hochbegabten (Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen) auftreten. Eine Hochbegabung betrifft die ganze Persönlichkeit. Sie macht sich nicht nur intellektuell, sondern auch emotional, sozial und ökologisch bemerkbar. Letzteres bedeutet unter welchen Rahmenbedingungen und in welcher Infrastruktur und Kultur jemand lebt. Zusätzlich fallen Hochsensibilität, Kreativität und Neugier auf. Oder in Anlehnung an Brackmann (2018, S. 21): »schneller und mehr denken, mehr vernetzt denken und kombinieren, mehr beobachten und wahrnehmen, mehr fühlen und spüren, mehr handeln und agieren.«

Wie verhält es sich mit den Begriffen rund um die Hochbegabung?

Mit der Begrifflichkeit zum Thema Hochbegabung verhält es sich ein wenig wie bei den Definitionen. Es existiert eine breite Palette von Begriffen, der man in der Fachliteratur begegnet. Wir gehen davon aus, dass es letztlich der Versuch ist, die verschieden gelagerten und ausgeprägten Formen von Hochbegabung zu umschreiben und ihnen gerecht zu werden. Hochbegabte werden beschrieben als: begabt, normal begabt, teilhochbegabt, hochbegabt, überbegabt, höchstbegabt, besonders begabt, extrem begabt, außerordentlich begabt, talentiert, befähigt, hochbefähigt, leistungsstark, hochintelligent, spitzenbegabt, gescheit, besonders gescheit, übergescheit oder leistungsorientiert. Außerdem werden Hochbegabte als Wunderkind, Genie oder Überflieger bezeichnet. Anhand von IQ-Werten, Stärken und Schwächen, Leistung und manchmal auch dem Zeitgeist entsprechend wird nach der korrekten Bezeichnung gesucht. Zudem sind die Umschreibungen auch hier von den verschiedenen Fachrichtungen geprägt.

Wir verwenden im Folgenden die Bezeichnungen Hochbegabung und Talent, da sie den Synonymen Begabung und Befähigung nahekommen. Zudem erachten wir es nicht als unseren Auftrag, in diesem Praxisbuch die Differenzierung anhand einer IQ-Zahl von Hochbegabung vorzunehmen. Des Weiteren sprechen wir von normalen Hochbegabten und nicht Höchstbegabten und Genies, wie Brackmann sie in ihrem neuen Buch (2020) vorstellt. Trotzdem vertreten wir die Ansicht, dass sich bestimmte Merkmale bzw. Verhaltensweisen bei allen Hochbegabten zeigen, unabhängig von ihrem Intelligenzquotienten, der Familiengeschichte, ihrer Schul- oder Berufslaufbahn bzw. ihrem Lebenslauf.

Welche Persönlichkeitsmerkmale kennzeichnen Hochbegabte?

Wenn wir im Folgenden von den »typischen« Merkmalen sprechen, die Hochbegabte meistens in der Begegnung mit anderen zeigen, oder durch die sie im beruflichen Umfeld auffallen bzw. irritieren, geht es nicht darum, die Betroffenen als besonders, außergewöhnlich oder speziell darzustellen. Hochbegabte wollen das in der Regel auch gar nicht. Weder geht es darum, sie in Schubladen zu stecken noch Normalbegabte abzuwerten. Unter den Hochbegabten gibt es zahllose Ausprägungen, weil die Talente verschieden gelagert und unterschiedlich stark ausgeprägt sind, außerdem bestehen sie in unterschiedlichen Kombinationen. Es geht vielmehr darum, dieses Anderssein aufzuzeigen und zu erklären. Die Andersartigkeit darf nicht einfach unter den Teppich gekehrt, ignoriert oder abgelehnt werden.

Die Eigenschaften oder Verhaltensweisen, die Hochbegabte vielfach auszeichnen, sind für uns zentral, um Hochbegabung und Talente zu erkennen. Sie bestimmen ihr Leben. Immer wieder erzählen uns Betroffene, dass sie getestet wurden und ihren Intelligenzquotienten mitgeteilt bekamen. Oft wurde schon im Kindes- oder im Jugendalter ein erster Test durchgeführt. Die Getesteten und

ihre Bezugspersonen verknüpfen damit natürlicherweise ihre allgemeine Gescheitheit bezogen auf »kognitive« Schulfächer, auf die unser Bildungssystem nach wie vor ausgerichtet ist. Von vielen Betroffenen, ihren Eltern oder Angehörigen hören wir oft, dass ihnen das Wissen um den IQ-Wert nicht geholfen hat, ihr Anderssein und ihre Schwierigkeiten im Alltag, in der Gesellschaft, in der Schule und im Beruf zu erklären. Wir erleben im beruflichen und privaten Umfeld, dass viele Betroffene oft erst nach Jahren oder Jahrzehnten durch die Auseinandersetzung mit diesen Persönlichkeitsmerkmalen ihr Selbstbild und Selbstverständnis besser einordnen können.

Die folgende Liste skizziert die Merkmale, die wir bei erkannten und verkannten Hochbegabten immer wieder antreffen. Oder anders gesagt kennzeichnen diese Eigenschaften bestimmte Verhaltensweisen von Betroffenen, denen wir unabhängig von sozialer Schicht, beruflicher Position oder Höhe des IQs begegnen. (Zudem kennen einige Autorinnen und Autoren diese Verhaltensmuster von sich selbst.) In fast jedem Fachbuch begegnet man solchen Checklisten, die zum Teil von anderen Autorinnen und Autoren übernommen sind. Wir erstellen eine Checkliste von Merkmalen in Anlehnung an vom Scheidt (2004) und Brackmann (2007). Die Aufzählungen von vom Scheidt können vor allem für die Selbsterkennung von potenziell Hochbegabten sehr hilfreich sein. Wir verzichten auf eine Unterteilung nach Altersgruppen, nach Bereichen wie Schule, Beruf oder soziales Umfeld bzw. allgemeine Verhaltensweisen wie den Umgang mit Information (etwa die Geschwindigkeit der Verarbeitung oder Aufnahme).

Wir erleben bei uns persönlich und anderen Hochbegabten, dass Persönlichkeitsmerkmale unabhängig von Alter, Aufgabe, beruflicher Position, sozialem Umfeld, Freizeit oder Lernumfeld immer und ähnlich auftreten. Des Weiteren verstehen wir unter den Merkmalen die Verhaltensweisen oder Grundmuster, es geht uns nicht darum, Hochbegabte in eine bestimmte Schublade zu stecken. Wir wählen das Grundraster von Brackmann (2007) und ergänzen es, denn die Erfahrung zeigt, dass diese Variante bei den Betroffenen am besten zur Selbst- und Fremderkennung dient bzw. am ehesten ein Aha-Erlebnis auslöst, was uns immer wieder von unserer Klientel sowie von Privatpersonen bestätigt wird. Zudem eignet sich die Liste prima, um die Menschen im Umfeld von Betroffenen aufzuklären: Eltern, Lehrpersonen, Vorgesetzte, Auszubildende, Freundeskreis, Hausärzte, Psychologinnen oder Psychologen. Unser Raster soll das Erkennen von potenziell Hochbegabten durch Professionelle oder Bezugspersonen ermöglichen und erleichtern sowie erkannten und verkannten Betroffenen dabei helfen, Gleichgesinnte zu finden.

Übersicht Persönlichkeitsmerkmale und Verhaltensweisen Hochbegabter

Denken – Denkarbeit – Verstandestätigkeit

- schnelles und komplexes Denken (vernetztes Denken)
- hohe und rasche Auffassungsgabe
- schnelles Erfassen von komplexen Zusammenhängen und Grundmustern
- Fähigkeit, verschiedene Betrachtungsweisen bzw. Aspekte einzubeziehen
- rasches Erfassen von Ursache und Wirkung
- gutes logisches, analytisches und abstraktes Denkvermögen
- ausgeprägtes Erinnerungsvermögen (Langzeitgedächtnis) anhand von Situationen und »Bildern«
- hohe Konzentrationsfähigkeit
- hohes Sprechtempo
- sprunghaftes und vorausseilendes Denken
- kritisches Denken
- Ungeduld und innere Anspannung, wenn andere nicht auf den Punkt kommen

Lernen – Wissen – Interessen

- hohes Lerntempo
- Bedürfnis nach lebenslangem Lernen und Weiterentwicklung
- Lernen und Arbeiten aus Eigenmotivation, selbstgewählte Projekte oder Aufgabenstellungen
- unbefangenes Herangehen an anspruchsvolle Aufgabenstellungen
- ausgeprägtes Reflektieren und Ableiten von Schlussfolgerungen
- Flow, wenn am Thema und den Inhalten großes Interesse besteht
- Freude am eigenständigen Weiterentwickeln von Gedanken
- Hinterfragen von Fakten und Meinungen
- gutes Detailwissen oder Erfassen übergeordneter Zusammenhänge, wenn der Inhalt bzw. das Wissensgebiet von Interesse sind
- Schwierigkeiten bei Entscheidungsfindung (vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr sehen)
- Schwierigkeiten bei einfachen, wiederkehrenden Aufgaben und Alltagsroutine

Sozialverhalten – Kommunikation – Verständigung

- Fähigkeit zur Selbstironie
- oft Wahl von älteren Gesprächspartnerinnen oder -partnern (bei Kindern und Jugendlichen)
- Fähigkeit, die Sichtweise des Gegenübers einzunehmen
- Abneigung gegen oberflächliche Gespräche bzw. Small Talk
- wenige Freundschaften

- kritisches Hinterfragen von Hierarchien, Normen und Autoritäten
- Nonkonformismus
- hohe Ansprüche an Beziehungen
- unkonventionelles Verhalten (»schwimmt gegen den Strom«)

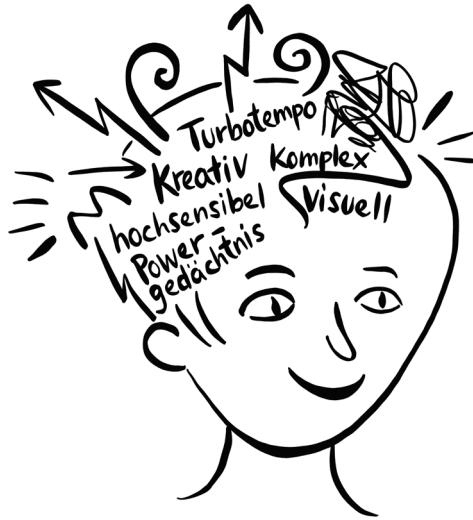
Fühlen – Spüren – Empfinden (mit Anteilen von Hochsensibilität)

- gute Detailwahrnehmung mit allen Sinnen
- hohe emotionale Wahrnehmung
- reiches Innenleben
- hohes Einfühlungsvermögen und Mitgefühl (in das Gegenüber »schlüpfen«)
- starker Gerechtigkeitsinn
- große Bedeutung von Idealen, Werten, Respekt, Umgang mit Natur und Tieren ...
- geringe Frustrationsgrenze betreffend Langsamkeit und Kompliziertheit der anderen
- Misserfolge und Unangenehmes werden schwer verarbeitet
- gesteigerte Sensibilität und Reizempfindlichkeit: Lärm, Licht, Gerüche, körperlicher Schmerz, Berührung, Menschenmenge
- starke Emotionen und Stimmungsschwankungen
- hohe Sensibilität, »Dünnhäutigkeit«
- starke Selbstzweifel und Selbstkritik
- Gefühl der Einsamkeit und Isolation (fühlt sich wie außerirdisch, wie von einem anderen Planeten)

Handeln – Agieren – Engagement

- bringt kreative Ideen ein
- unkonventionelles Vorgehen in der Umsetzung von Aufgaben oder Projekten
- rasches und konkretes Handeln
- eigenständiges Handeln und Umsetzen
- starkes Bedürfnis nach Selbstbestimmung, Unabhängigkeit, Freiheit
- hohes Engagement (viel Herzblut) bei neuen Herausforderungen
- klappt etwas nicht auf Anhieb, Tendenz das Handtuch zu werfen

Interessant scheint die Tatsache, dass in der Diskussion der Persönlichkeitsmerkmale und deren »Kategorisierung« in der Literatur keine Verbindung zu den Funktionen der linken und rechten Gehirnhälften hergestellt wird (► Kapitel F = Freiheit und Kreativität insb. Tab. 2 Prozesse der beiden Gehirnhälften). Auch werden nur in Ausnahmen die sogenannten nicht intellektuellen Intelligenzbereiche, wie interpersonale Intelligenz (Einfühlungsvermögen), musikalische und künstlerische Intelligenz sowie ein großes Verständnis für Abläufe in der Natur (naturalistische Intelligenz) berücksichtigt (vgl. Gardner 2005). Wir müssen einfach akzeptieren, dass die Hirnforschung erst am Anfang steht, Intelligenz und Sensitivität zu verstehen.



Im Anhang 1 findet sich eine Checkliste mit den oben aufgeführten Verhaltensweisen und Charaktermerkmalen. Mit deren Hilfe lässt sich im Selbst- oder Fremdttest eine Hochbegabung feststellen. Eine weitere Merkmalliste für Betroffene ab dem Babyalter über Schulkinder, Jugendliche bis hin zum Erwachsenenalter steht im Anhang 2 zur Verfügung.

Welche Wechselwirkungen rufen die Verhaltensweisen von Hochbegabten und Normalbegabten im Alltag hervor?

Im Folgenden skizzieren wir vor dem Hintergrund unserer praktischen Arbeit mit Hochbegabten (zum Thema Hochsensibel ► Kapitel H = Hochsensibilität) deren Merkmale und die Wechselwirkungen im Zusammenleben mit Normalbegabten. Damit zeigen wir auf, wie sich wiederkehrende Verhaltensweisen von Betroffenen auf ihre Mitmenschen auswirken und wie sie die weitere Interaktion prägen. Es geht um alltägliche Situationen und Gegebenheiten, wie sie im sozialen Umfeld oder im Beruf vorkommen. Diese Situationen sind es, in denen Missverständnisse entstehen und gegenseitige Verletzungen passieren, die das Gegenüber statt Miteinander begünstigen. Im Folgenden listen wir einige häufige Verhaltensweisen auf. Das Wissen um das Verhalten und die Reaktion darauf kann die Kommunikation und den Umgang mit Hochbegabten – gerade im schulischen, beruflichen oder im therapeutischen Zusammenhang – unterstützen (► Tab. 1).

Tab. 1 Übersicht über Verhaltensweisen von Hochbegabten und Reaktionen der Umwelt.

Denken – Denkarbeit – Verstandestätigkeit		
Verhaltensweisen Hochbegabte (HB)	Wirkung auf Normalbegabte (NB)	Wechselwirkungen und allgemeine Ergänzungen
<ul style="list-style-type: none"> • schnelles und komplexes Denken (vernetztes Denken) • hohe und rasche Auffassungsgabe • schnelles Erfassen von komplexen Zusammenhängen und Grundmustern 	<p>oberschlau, klug, clever und kann Neid und Missgunst erzeugen. Oft sind die Normalbegabten mit dem Tempo überfordert. Überforderung erzeugt Gefühle von unterlegen sein, nicht mithalten können. Das wiederum bewirkt Frustration und den Eindruck, nicht genügen zu können. Minderwertigkeitsgefühle entstehen, also wird die hochbegabte Person als Streber und arrogant abgetan.</p>	<p>Es stimmt, dass HB oft arrogant wirken – mit Betonung auf wirken. Sie werden häufig ungeduldig und sind genervt, weil das Gegenüber Sachverhalte langsamer begreift oder mehrfach etwas erklärt werden muss. Den Ausspruch »Das habe ich dir doch schon x-mal erklärt, weshalb muss ich mich so oft wiederholen?« kennen wir HB nur zu gut. Je nach Situation unterstreichen HB das Ganze mit entsprechender Mimik und Gestik. Das führt bei NB häufig zu hitzigen Reaktionen. Denn der NB versucht ja zu verstehen, wenn ihn das Thema interessiert. Der HB wirft ihm dann vor – oder denkt es zumindest –, sich nicht anstrengen zu wollen. Im ärgsten Fall glaubt die hochbegabte Person, die normalbegabte wolle sie ärgern. Fakt ist, dass beide ihre Hirnleistung bzw. ihr Denkvermögen und das Tempo nicht beeinflussen können. Und wichtig: HB wirken oft arrogant, sie sind es aber nicht.</p>

Verhaltensweisen Hochbegabte	Wirkung auf Normalbegabte	Wechselwirkungen und allgemeine Ergänzungen
<ul style="list-style-type: none"> • rasches Erfassen von Ursache und Wirkung • umfassendes logisches, analytisches und abstraktes Denkvermögen 	<p>Kann nicht folgen. Denkt linear und nicht vernetzt. Fragt nach, sogar häufiger. Möchte in der Regel auch verstehen oder erfassen. Kann Logik nicht einordnen. Ist überfordert mit den vielen und schnell aufeinanderfolgenden Informationen in Kombination. Hat den Eindruck, dass HB ihn abfertigen und außen vor lassen will. Reagiert empört und beleidigt, da er sich in der Regel bei Interesse wirklich anstrengt.</p>	<p>HB erklären vielleicht zweimal, beim dritten Mal sind sie nicht mehr so freundlich und ziemlich genervt. Für HB ist alles so klar und logisch und normal. Sie können nicht nachvollziehen, dass NB so viele Teilschritte brauchen, um zu verstehen. Diese Denkleistung und Kombination ist für die HB selbstverständlich. Sie sind genervt, der NB frustriert. Es gibt Blockaden und Missverständnisse. Beide können nicht über ihren Schatten springen.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • sprunghaftes und voraus-eilendes Denken 	<p>Das oft assoziative Denken wirkt ohne roten Faden und wirr. Der NB versucht vergeblich, dem Thema zu folgen. Die Denkschritte sind ihm viel zu groß. Er kann nicht mehr folgen und fühlt sich nicht ernst genommen. Daher muss der NB den HB abwerten, um sein Selbstwertgefühl zu schützen.</p>	<p>HB werden schnell ungeduldig, da für sie alles sonnenklar ist. Sie sehen das Ganze in Zusammenhängen und bereits die Lösungsansätze. Langsamkeit bewirkt bei ihnen innere Anspannung. Der Bogen wird immer mehr gespannt, bis er plötzlich los-schießt. HB ertragen es nicht, wenn NB viel mehr Zeit benötigen, um einen »einfachen« Sachverhalt einzuordnen. Oft unterstellen sie den NB, dass sie sich zu wenig anstrengen, um begreifen und mithalten zu können. Der NB jedoch strengt sich in der Regel extrem an, kommt jedoch mit seinen Fähigkeiten an seine Grenzen. An die Grenzen kommen bedeutet: Stress, Anspannung und negative Gefühle.</p>

Tab. 1 Fortsetzung

Verhaltensweisen Hochbegabte	Wirkung auf Normalbegabte	Wechselwirkungen und allgemeine Ergänzungen
<ul style="list-style-type: none"> • hohes Sprechtempo 	Muss sich und will sich in Szene setzen. Will im Mittelpunkt stehen. Braucht viel Aufmerksamkeit, so dass NB nicht mehr zu Wort kommen oder Mühe haben, sich noch einzubringen.	HB kommen in Diskussionen oder Gesprächen so viele Aspekte in den Sinn. Sie sprudeln über, da auf ihrer cerebralen »Festplatte« verschiedenste Sichtweisen, Situationen und Erfahrungswissen abgespeichert sind. Es ist ihnen wichtig, alles, was es zum Thema zu sagen gibt, gesichert zu haben, nichts darf vergessen werden. HB legen keinen Wert auf Mittelpunkt und Macht.
<ul style="list-style-type: none"> • kritisches Denken 	Kann nie was stehen lassen. Nervensäge und will immer das letzte Wort haben. Skeptiker und Zweifler bis hin zum »Verschwörungstheoretiker«. Denkt zu viel nach.	Sie brauchen viel Sicherheit und Gewissheit, dass etwas so ist, wie es sich präsentiert. Zudem kommen ihnen viele Details und Zusammenhänge zu einem Sachverhalt in den Sinn. Also stellen sie das Geschehen, die Begebenheit, die Lösung durch kritische Fragen zur Diskussion. Das ist für NB meistens unnütz und Zeitverschwendung bzw. eine Überforderung.
Lernen – Wissen– Interessen		
Verhaltensweisen Hochbegabte	Wirkung auf Normalbegabte	Wechselwirkungen und allgemeine Ergänzungen
<ul style="list-style-type: none"> • Schwierigkeiten bei einfachen, wiederkehrenden Aufgaben und Alltagsroutine 	Du willst hochbegabt sein und kannst nicht mal eine einfache Aufgabe lösen oder dir Namen von wichtigen Personen merken und abrufen. Angeber und Möchtegern.	Der NB kann nicht verstehen, weshalb sich ein sogenannter HB mit einfachsten Aufgabenstellungen oder dem linearen Auswendiglernen schwer tut. Also zieht er den Schluss, dass es sich um einen Gernegroß handelt. Der HB fühlt sich ungerecht behandelt und ist gekränkt oder fühlt sich »dumm« und minderbemittelt.

Verhaltensweisen Hochbegabte	Wirkung auf Normalbegabte	Wechselwirkungen und allgemeine Ergänzungen
<ul style="list-style-type: none"> Flow bei hohem Interesse für das Thema und die Inhalte 	Besserwisser, Streber	Wenn HB etwas interessiert, gehen sie dem Thema so lange nach, bis sie sich ihrer Meinung nach genug Wissen angeeignet haben. NB können nicht einordnen, dass HB das Wissen für ihre Sicherheit, zum Wohlfühlen aber auch als Nahrung für den Geist brauchen.

Sozialverhalten – Kommunikation – Verstandestätigkeit

Verhaltensweisen Hochbegabte	Wirkung auf Normalbegabte	Wechselwirkungen und allgemeine Ergänzungen
<ul style="list-style-type: none"> kritisches Hinterfragen von Hierarchien, Normen und Autoritäten 	Machtmensch. Will mir den Platz streitig machen. Kann sich nicht unterordnen. Fühlt sich allen überlegen. Wichtigster. Möchte immer die Nummer eins sein und die Welt verbessern.	HB mögen es nicht, wenn ihnen von außen Dinge vorgeschrieben werden, die unlogisch oder sinnlos sind oder nur einen Machtanspruch manifestieren. Normen sind für sie ein Korsett. Zudem laden Normen und Autoritäten nicht zum Mitdenken ein. NB schätzen Vorgaben und mögen nicht gern viel mitdenken. Regeln geben ihnen Sicherheit und Orientierung. Aufgrund des kritischen Hinterfragens hat der NB das Gefühl, dass HB ihm nicht glaubt. Aber HB sind interessiert und brauchen mehr Hintergrundwissen.

Tab. 1 Fortsetzung

Verhaltensweisen Hochbegabte	Wirkung auf Normalbegabte	Wechselwirkungen und allgemeine Ergänzungen
<ul style="list-style-type: none"> • mag keine oberflächlichen Gespräche bzw. Small Talk • wenige Freundschaften 	<p>asozial und abgrenzend oder sehr wählerisch. Fühlt sich als was Besseres.</p>	<p>HB werden ausgegrenzt und als hochnäsiger abgetan. NB meinen, diese hielten sich für etwas Besonderes und wollten nichts mit NB zu tun haben.</p> <p>Er ist gegen mich und verstößt mich. Der HB grenzt sich ab, da er Small Talk und Freundschaften mit NB für langweilig, uninteressant und Zeitverschwendung hält. HB wirken in jungen Jahren langweilig auf NB, weil diese es vorziehen, Partys und ähnliches zu besuchen. Bei Anlässen und Festen brauchen HB viel Zeit, um auf jemanden zuzugehen. Nimmt oft die Rolle des Beobachtenden und des Zuschauers ein, wirkt wundersam. Hat Mühe, in Gruppen auf jemanden zuzugehen, da unsicher, ob es passt. Hat auch Sorge, abgewiesen oder komisch angeschaut zu werden. Oft auch verletzend und unfair.</p> <p>Im Holländischen nennt man HB auch »alte Seelen«.</p>
Fühlen – Spüren – Empfinden		
Verhaltensweisen Hochbegabte	Wirkung auf Normalbegabte	Wechselwirkungen und allgemeine Ergänzungen
<ul style="list-style-type: none"> • hohes Einfühlungsvermögen und Mitgefühl (in das Gegenüber »schlüpfen«) 	<p>sehr verständnisvoll, rücksichtsvoll, »mitleidend«, hilfsbereit, empathisch</p>	<p>Irritation bei NB. Passt nicht ins Bild, das der HB sonst abgibt (abgrenzen, viel denken, »hart« mit Mitmenschen). HB identifizieren sich zu stark mit dem Gegenüber, NB »delegieren« eigene Aufgaben an HB oder »saugen« Energie ab. Alternativ werden NB wütend und gemein, wenn sie nicht die erwartete Hilfe erhalten.</p>

Verhaltensweisen Hochbegabte	Wirkung auf Normalbegabte	Wechselwirkungen und allgemeine Ergänzungen
<ul style="list-style-type: none"> gesteigerte Sensibilität und Reizempfindlichkeit: Lärm, Licht, Gerüche, körperlicher Schmerz, Berührung, Menschenmenge 	Mimose, Jammerlappen, wehleidig, Simulant	HB fühlen sich nicht ernst genommen. Müssen sich oft rechtfertigen für ihre Sensibilität. HB fühlen sich in solchen Situationen ungerecht behandelt.
<ul style="list-style-type: none"> hohe emotionale Wahrnehmung 	NB realisiert, dass HB komisch auf ihn wirkt, zudem immer stiller wird und sich noch mehr zurücknimmt. NB interpretiert das als Abweisung.	HB empfindet sehr früh Unstimmigkeiten, Doppelbödigkeiten, Unehrllichkeit. Können dies aber häufig nicht sofort beim Namen nennen.

Handeln – Agieren – Engagement

Verhaltensweisen Hochbegabte	Wirkung auf Normalbegabte	Wechselwirkungen und allgemeine Ergänzungen
<ul style="list-style-type: none"> eigenständiges Handeln und Umsetzen starkes Bedürfnis nach Selbstbestimmung, Unabhängigkeit, Freiheit 	egoistisch, nicht teamfähig. Will sich profilieren. Besserwisser.	Die Zusammenarbeit mit NB ist für HB schwierig, denn sie müssen sich an NB anpassen. Allein zu arbeiten ist für sie schneller und weniger stressig. Dies bedeutet nicht, dass HB glauben, alles besser zu wissen, und dass die NB nicht so gut seien wie sie. HB wissen genau, was sie wollen, und es ist einfacher, dies unabhängig zu tun, als zuerst dem NB erklären zu müssen, was man vorhat. HB werden deshalb oft in der Schule und im Berufsleben ausgegrenzt, wenn nicht gar gemobbt.

Wie können Hochbegabte ihr Anderssein erkennen?

Der erste Schritt im Umgang mit dem Anderssein ist, auf Basis der oben genannten Wechselwirkungen oder anhand der Persönlichkeitsmerkmale (► Anhang) die eigene Hochbegabung zu erkennen. Dabei geht es einerseits um Selbsteinschätzung und andererseits um eine Fremdeinschätzung durch eine Person im persönlichen Umfeld oder eine Fachperson, die auf Hochbegabung/Hochsensibilität spezialisiert ist (► Kapitel H = Hochsensibilität). Im besten Fall ist sie eben-

falls hochbegabt. Hochbegabte können nur lernen, anders mit ihrem Anderssein umzugehen, wenn sie erkennen und akzeptieren, dass sie zur Gruppe der Talentierten gehören. Das gilt für Kinder ebenso wie für Jugendliche und Erwachsene. Letztere trifft die Erkenntnis oft spät und deshalb haben sie es schwerer, ihre Besonderheit zu akzeptieren und mit ihr umzugehen. Vieles in ihrem Leben ist und war geprägt von der Unwissenheit um ihre Talente und Veranlagung, was Spuren hinterlassen und den Lebenslauf bestimmt hat.

Sobald sie von ihrer Hochbegabung erfahren, wird den meisten Betroffenen klar, dass ihre Fähigkeit komplexer ist als ein klassisches Testergebnis. Die Eigenschaften und Grundmuster lassen zwar keine wissenschaftlichen Rückschlüsse auf den angeblich genau messbaren IQ eines Menschen zu, wir erleben jedoch, dass die Persönlichkeitsmerkmale und Verhaltensweisen dieser Menschen wertvolle Hinweise auf eine überdurchschnittliche Intelligenz oder Hochbegabung geben. An diesem Punkt kann eine IQ-Testung bzw. eine Hochbegabtdiagnostik, die die Persönlichkeit und deren Biografie erfasst, wertvoll sein. Aufgrund unseres Erfahrungswissens erachten wir diese zusätzliche Diagnostik nicht als zwingend. Einige Persönlichkeiten möchten mit einem zusätzlichen Test oder einer speziellen Diagnostik jedoch Details erfahren bzw. Sicherheit und Gewissheit erhalten.

In den folgenden Kapiteln versuchen wir anhand von Prägungen, Spuren, Fragezeichen, Zweifeln, Facetten, Missverständnissen und letztlich auch Verletzungen durch das Unverständnis auf beiden Seiten mehr Licht ins Dunkel zu bringen. Zugleich werden wir in verschiedenen Kapiteln Lösungsansätze und Vorschläge für eine höhere Lebensqualität von Betroffenen skizzieren. Im Kapitel Z = Zuversicht zeigen wir umfassend auf, welche Bedingungen und Voraussetzungen nötig sind, damit hochbegabte Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Zukunft mehr Akzeptanz und Normalität in der Gesellschaft erleben können. Wir werden zwischen Verhaltensweisen bzw. Persönlichkeitsmerkmalen immer wieder Querverbindungen aufzeigen, die sich quasi wie ein roter Faden durch das Leben von Hochbegabten ziehen. Dabei führen wir beide Sichtweisen auf, das Leben mit der unerkannten Begabung und das Wissen um sie.

In unseren Praxen und auch persönlich haben wir erlebt, dass es eine Entlastung, ja fast eine Erlösung ist zu wissen, was der eigentliche Grund für Kummer im Leben ist und war. Entgegen vielen Meinungen und euphorisch anmutenden Aussagen in der Fachliteratur empfinden wir das Leben nach dieser Erkenntnis jedoch nicht nur als Geschenk und neue, unübertreffliche Lebensqualität. Das wäre zu einfach gefasst. Eine persönliche Anmerkung: Wir drei hochbegabten/hochsensiblen Autorinnen sind weder schwermütig noch introvertiert. Wir sind eigenständige Frauen, lebensfroh und voller Ideen und engagieren uns für eine realistische Aufklärung bezüglich Hochbegabung und Hochsensibilität. Es geht auch nicht nur darum, das eigene, ungeahnte Potenzial auszuleben, denn das Leben wird auch nicht einfach »leichter«, sondern vielmehr besser versteh- und nachvollziehbar.

Ein Leben mit Hochbegabung in Kombination mit Hochsensibilität ist auch im 20. Jahrhundert für die Betroffenen nicht leicht, sie stellen die Minderheit

unter ca. 90 Prozent Normalbegabten dar, die wiederum unterteilt werden in verschiedene Stufen der überdurchschnittlichen, der normalen und der Minderbegabung. Selbst wenn die meisten Hochbegabten einfach gerne ein normales Leben führen möchten, werden sie in der Gesellschaft auffallen und nur selten auf verwandte Seelen treffen. Die eigene Hochbegabung/Hochsensibilität zu erkennen mindert nicht das Anderssein, doch das Leben wird etwas einfacher.

Seelenverwandtschaft oder Brainspotting – was bedeutet das?

Die Fremdeinschätzung durch eine Person aus dem persönlichen Umkreis oder eine Fachperson, die auf Hochbegabte spezialisiert ist (Beratung, Coaching oder Therapie) geschieht auf zwei Arten. Erkennen wir gleichgelagerte Personen, sprechen wir von einer »Seelenverwandtschaft«. Vom Scheidt (2004) prägte in ähnlicher Hinsicht den Begriff »Brainspotting«. Es bedeutet die Konzentration auf ein einfaches und je nach Interesse, manchmal sinnlos scheinendes Ereignis oder eine Begebenheit (zum Beispiel das Identifizieren von Flugzeugtypen am Himmel oder das Bestimmen von vorbeifahrenden Fahrzeugen nach Typ, Hersteller und Jahr). Das Erkennen von Hochbegabten hat Parallelen, nur ist es etwas anspruchsvoller und komplexer.

Die betroffenen Autorinnen können berichten, dass sie aufgrund ihrer Selbsterfahrung, ihrer »feinen Antennen«, der Wahrnehmung durch denken, fühlen, lernen und handeln eine 99-prozentige Trefferquote erreichen, wenn es darum geht, eine oder einen Seelenverwandten zu erkennen. Dabei verlassen sie sich auf die prägnantesten Erkennungsmerkmale, die Betroffene zeigen. Präzise beschreiben lässt sich dieses Erkennen nicht. Unter Seelenverwandtschaft versteht man auch Verbindung, Einklang, Gemeinsamkeit, Übereinstimmung und Herzenssache oder Herzensneigung. Genau das spüren wir in der Begegnung mit nicht-erkannten oder erkannten hochbegabten bzw. hochsensiblen Menschen. Wir erkennen eine Übereinstimmung, unser Radar empfängt quasi die Gemeinsamkeit unseres Talents.

Kernaussagen

- »Hochbegabung« ist kein einheitlich genutzter Begriff. Daher ist es wichtig, die jeweils gemeinte Definition zu klären, um nicht Äpfel mit Birnen zu vergleichen.
- Hochbegabung hat viele Facetten. Davon ist die »intellektuelle Hochbegabung« diejenige, die nach aktuellem Stand am besten mithilfe einer fundierten Intelligenzdiagnostik erfasst werden kann.
- Die typischen Merkmale von Hochbegabten führen im Umgang und in Wechselwirkung mit Normalbegabten häufig zu Missverständnissen und Fehlannahmen.

- Durch sachliche und wohlwollende Aufklärung können diese Missverständnisse zum Teil ausgeräumt werden, um einen möglichst großen Konsens zwischen Hoch- und Normalbegabten zu erreichen.

B Bewunderung und ihre Auswirkungen

Was wir gestern bewundert, hassen wir heute, und morgen,
vielleicht verspotten wir es mit Gleichgültigkeit.

Heinrich Heine

Warum Bewunderung für Hochbegabte?

Wird in der Literatur überhaupt die Bewunderung für Hochbegabte thematisiert, fallen darüber nicht viele Worte. Ausnahme bildet das Buch von Scheer (2020). Er spricht von Hochbegabten, die vornehmlich bewundert werden, wenn wir uns mit ihnen als »unsere« Helden identifizieren können. Als Schweizerinnen und Schweizer kommt uns aktuell natürlich das Tennisidol Roger Federer (körperlich-kinästhetische Intelligenz) in den Sinn, als Holländerin denken wir an André Rieu (musikalisch-künstlerische Intelligenz) und als Deutsche an Helmut Schmidt (soziale Intelligenz) oder Vicco von Bülow, bekannt als »Loriot« (humoristische Intelligenz). Interessanterweise sind sich die meisten Normalbegabten und normalen Hochbegabten in ihrer Bewunderung von vielen Personen einig. Zu ihnen gehören Amadeus Mozart, Ludwig van Beethoven (musikalische Intelligenz), Albert Einstein, Galileo Galilei (abstrakt-logische Intelligenz), Käthe Kollwitz, Vincent van Gogh, Pablo Picasso (räumlich-visuelle Hochbegabung), Sigmund Freud (introspektionsbezogene Hochbegabung), Hannah Arendt (abstrakt-philosophische Intelligenz) oder Pina Bausch (motorisch-kreative Intelligenz). Verehrt und geachtet werden sie vor allem aufgrund ihrer großen und einzigartigen Leistungen. Allen gemeinsam ist aber auch, dass sie oft zugleich als ver-rückt, bizarr, befremdlich, befremdend und zum Teil als egoman und schwierig beschrieben werden.

Unserer Meinung nach ist Bewunderung für die herausragende Leistung angemessen, nicht für den Menschen an und für sich. Beispielsweise werden insbesondere vom deutschen Fernsehen TV-Sendungen ausgestrahlt, in denen Kinder und Jugendliche mit ihren extremen Leistungen in den Bereichen Mathematik, Geschichtswissen oder außergewöhnlichem Spezialwissen und sportlichen Leistungen, die selbst Erwachsene nie erreichen, inszeniert werden. Die Zuschauerquote ist hoch, das Publikum »hört« man förmlich applaudieren. Die Bewunderung ist den Protagonistinnen und Protagonisten für ihre Höchstleistung gewiss (mehr dazu im Kapitel M = Medien und ihre Macht).

Diese Art von Bewunderung bezieht sich fast ausschließlich auf die Leistung des Menschen und nicht auf seine Person als Ganzes. Wir erleben oft, dass Hochbegabte nicht als vielschichtige Menschen akzeptiert werden, sondern entsprechend ihrer Leistung, ihrem Können. Es gibt sie also, die Bewunderung für Höchstleistung oder extreme Leistung. Dieser Respekt für aufsehenerregende

Hochbegabung ist eine Momentaufnahme und leistet keinen Beitrag dazu, Hochbegabte mit einem IQ zwischen 120 und 145 zu verstehen (► Kapitel A und I). Im Alltag dieser Ausnahmetalente sieht es meistens nicht viel anders aus als im Leben von Normalbegabten. Wir sind der Überzeugung, dass die Facetten der Aus- und Wechselwirkungen von Bewunderung bei extrem Hochbegabten stärker ausgeprägt sind. Je höher der IQ, desto stärker »die Nebenwirkungen« wie etwa Energie/Flow-Phasen und Erschöpfung oder Visionen und Selbstzweifel (vgl. Brackmann, 2020).

Wie steht es mit der Bewunderung bei normalen Hochbegabten?

Auch normal Hochbegabte rufen Bewunderung hervor, die oft mit Irritation einhergeht. Besonders auffällig ist es, wenn Kinder und Jugendliche nicht altersentsprechend Fragen beantworten, einen Wortschatz verwenden, der schon fast erwachsen klingt, differenziert Fragen stellen, die die Vielfalt ihrer detaillierten Wahrnehmung und ihren Wissensdurst zeigen. Um herauszufinden, was bei Erwachsenen Bewunderung auslöst oder oft als Irritation wirkt, haben wir dazu verschiedene Personen aus dem Berufsfeld, der Familie und dem Bekanntenkreis befragt. Auf die Frage »Was ist eine Hochbegabung?« bekamen wir eine interessante und breite Palette an hervorstechenden Kennzeichen zur Antwort: »an einer Sache dran bleiben, ein Ziel ›verbissen‹ zu verfolgen, hohe Ausdauer, rasche Auffassungsgabe, Schnelligkeit des Denkens, analytische Fähigkeiten, Wissbegierde für verschiedene Themen, vorhandenes Wissen auf verschiedensten Gebieten, ernsthafte und tiefreichende Recherche bei Mangel an Wissen, fast immer eine fundierte Antwort auf Fragestellungen abrufen können, mit wenig Informationen eine Situation erfassen und einschätzen, vorausschauend, unermüdlicher Einsatz für Gerechtigkeit (nicht locker lassen, bis das Ziel erreicht ist oder auch die letzte Chance genutzt wurde), ein großes Herz für Tiere und/oder Menschen in schwächeren Positionen, Kreativität, ein langer Atem, wo Normalbegabte schon längst den Bettel hingeworfen hätten, kompromisslos im positiven Sinn, also kein Fähnlein im Wind sein, ehrliche und gradlinige Kommunikation (wie ein Kind unverblümt), Ideenreichtum ...«

Leider ist es so, dass Bewunderung oder letztlich Respekt und Achtung Hochbegabten meist nur von den Menschen entgegengebracht wird, für die sie keine Konkurrenz darstellen oder kein Verhältnis von Rivalität oder Machtanspruch besteht.

Weshalb schlägt Bewunderung in Machtkämpfe und unfairen Umgang um?

Wie das Eingangszitat erleben viele Betroffene, dass die Bewunderung oder manchmal Faszination früher oder später in Abwertung, Abgrenzung, Ungerechtigkeit, Mobbing oder Hass ausarten kann. Dabei geht es oft um Selbstbewusstsein, Minderwertigkeitskomplexe und Angst vor Gesichtsverlust des Gegenübers. Diese Problematik stellt sich nicht nur im Berufsalltag, sondern auch im Verein, bei Partys, im Verwaltungsrat, in der Politik, in der Verwandtschaft, in der Familie und in Partnerschaften. Letztlich zeigt sich in allen Bereichen ein ähnliches Muster: Die Normalbegabten ordnen die Verhaltensweisen der Hochbegabten falsch ein (► Tab. 1 in Kap. A) oder fühlen sich schlichtweg bedroht, infrage gestellt oder haben Angst um ihre Position. Es ist für Normalbegabte bestimmt nicht einfach, die vermeintliche »Überlegenheit« von Hochbegabten auszuhalten, zu akzeptieren und sie richtig einzuordnen.

Menschen, die uns nahestehen, bestätigen, dass es manchmal schwer sei, immer im Denken langsamer zu sein, langsamer zu sprechen und Ideen oder Vorschläge einzubringen. Ebenso schwierig sei es, dass diese Tätigkeiten Hochbegabten auch noch mit Leichtigkeit gelinge, während sie sich viel mehr abrackern müssten, um ein nicht annähernd so gutes Resultat zu erreichen. Des Weiteren werden Hochbegabte häufig von ihrem Umfeld als anstrengend wahrgenommen. Manchmal kommen sich Normalbegabte wie »im Schatten« von Talentierten vor.



Sie, die mit ca. 90 Prozent die Norm in der Gesellschaft bilden, bestimmen das Niveau, die Regeln und was unter »normal« zu verstehen ist (mehr dazu im Kapitel O = Orientierung zwischen Norm und Hochbegabung). Deshalb sind sie geneigt, talentierte Personen auf ihre Art und Weise abzuwerten, um sich selbst »zu bestärken« und ihren Selbstwert zu erhöhen. Normalbegabte betiteln Hochbegabte gerne voreilig als Machtmenschen, weil sie Verlustängste haben, als Angeber, weil sie an Minderwertigkeitsgefühlen leiden, als Ehrgeizling, weil sie sich zurückgesetzt fühlen und als Sonderling, weil sie das Maß aller Dinge sind. Zudem unterstellen sie Hochbegabten, dass sie im Mittelpunkt stehen wollten und nach Anerkennung lechzen. So wandelt sich Bewunderung in vielen Bereichen des Lebens für Betroffene in Neid und Ausgrenzung. Häufig mündet Bewunderung nach einer bestimmten Zeit in Mobbing. Leider wird seitens der Normalbegabten in der Regel nicht wahrgenommen, dass man Intelligenz nicht regulieren kann. Daher können sich Hochbegabte also nicht dümmer machen als sie sind. Sie können sich höchstens anpassen oder dümmer stellen (► Kap. C = Der Chamäleon-Effekt und V = Verdrängung als Überlebensstrategie). Sich laufend verstellen zu müssen hat wiederum Auswirkungen auf die Gesundheit (► Kap. G = Gesundheit und Psychosomatik).

Bewunderung bekommen Hochbegabte seltener zu spüren, meist für eine kurze Zeitspanne oder punktuell für ein gelungenes Projekt oder eine tolle Leistung, von der auch die anderen direkt profitieren können. Häufig versuchen andere auch, ein Stück vom Kuchen der Hochbegabten zu erhaschen. Gelingt das nicht in dem gewünschten Maß, wendet sich der Normale vom Hochbegabten ab. Auch deshalb sind die Betroffenen oft mit Irritation, Ablehnung und Missachtung konfrontiert. So werden Talentierte an den Rand der Norm gedrängt, damit sie inmitten der Norm nicht stören, Unruhe stiften oder zum Denken anregen (► Kap. J = Job).

Wer nun beim Lesen dieser Zeilen entgegenen möchte, dass einiges übertrieben und einseitig dargestellt sei und der Vergangenheit angehöre, irrt (► Kap. E = Erfahrungsberichte). Unter den Autorinnen und Autoren ist das mehrheitlich die Realität. Zudem berichten Betroffene in der psychiatrisch-psychologischen Praxis zu oft von genau solchen Begebenheiten, seien es Kinder, Jugendliche oder Erwachsene.

Wichtig scheint es uns darauf hinzuweisen, dass die Ausgrenzung und das Blockieren von Hochbegabten sowie die damit einhergehenden Erkrankungen in unserer Gesellschaft einen großen Verlust für die Volkswirtschaft darstellen (weitere Ausführungen dazu in Kap. Q = Quotenregelung).

Kernaussagen

- Hochbegabte erhalten Bewunderung meist nur für ihre herausragenden Leistungen, jedoch selten für ihre Person und ihr Wesen an sich.
- Normal Hochbegabte ohne besondere Auffälligkeiten sind für die Medien uninteressant, da sie keine »Fallhöhe« haben bzw. kein Publikum ansprechen.

- Zwischen Bewunderung und Bedrohung, Angst und Neid von Normalbegabten gegenüber den Hochbegabten besteht oft nur ein schmaler Grat. Schnell kippt das »Hosianna« hin zu »Kreuziget ihn«.
- Normalbegabte stellen die Mehrheit dar und legen daher fest, was »normal« ist.

C Der Chamäleon-Effekt

Ada G. Wolf

Sei du selbst, denn alle anderen gibt es schon.

Oscar Wilde

Wenn man über einen Menschen sagt, dass er wie ein Chamäleon sei, dann meint man damit für gewöhnlich, dass er leicht wandelbar ist und sich schnell an unterschiedliche und wechselnde Umgebungen anpassen kann. Auch wenn wir mittlerweile wissen, dass dieser Vergleich etwas hinkt, weil die Anpassungsfähigkeit von Chamäleons nicht ganz so extrem ausgeprägt ist, wie ihr Ruf das vermuten lässt, wollen wir für ein bestimmtes Phänomen im Zusammenhang mit Hochbegabung diesen Begriff beibehalten. Was verstehen wir unter dem Chamäleon-Effekt in Bezug auf Hochbegabung?

Hochbegabte Menschen fühlen sich in ihrer Umgebung häufig als falsch oder nicht normal, das hat mehrere Gründe: Hochbegabung und Hochsensibilität sind komplexe Phänomene, die stets den ganzen Menschen betreffen. Hochbegabte denken anders als Normalbegabte. Sie »neigen zu divergentem Denken, d. h. sie integrieren in einen Denkprozess schnell vielfältige und komplexe Überlegungen, ziehen Vergleiche heran oder übertragen einmal erkannte Lösungsmuster auf andere Probleme« (Brackmann 2013, S. 38). Ihr Denken ist also vielfältig, komplex und damit auch überraschend und anders. Das provoziert beim normalbegabten Gegenüber bisweilen Unverständnis, Verwirrung oder sogar Ablehnung und Neid (► Kap. A = Allgemeine Merkmale sowie Kap. K = Kehrseiten der Medaille Hochbegabung).

Wie wirkt sich Hochbegabung auf den Wunsch nach Teilhabe aus?

Da aber auch die Sinne von hochbegabten Menschen oft geschärft sind, denn diese sind ja gewissermaßen nur ein Pol des Intelligenzsystems, bemerken sie auch selbst diese Verunsicherung, die sie bei ihren normalbegabten Gesprächspartnern auslösen. Auch die Kommunikation von hochbegabten Menschen ist darauf ausgerichtet zu funktionieren, d. h. sie wollen sich mithilfe der Kommunikation effektiv verständlich machen und andere verstehen; sie sind nicht darauf ausgerichtet zu provozieren oder andere bloßzustellen oder mit ihren Redebeiträgen Unfrieden zu stiften. Sie wollen genauso wie andere Menschen akzeptiert und gemocht werden, sie wollen teilhaben, sozial integrierbar sein, gesellig und kommunikativ erscheinen (► Kap. U = Unsicherheit und Selbstzweifel im Umgang mit der eigenen »Normalität«). Da Kommunikation reziprok (wechselseitig) ist, verunsichert es sie, wenn ihr Gegenüber verunsichert erscheint. Weil sie viel-

leicht nicht so schnell verstanden werden, fühlen sie sich unverstanden. Das alles trägt dazu bei, dass hochbegabte Menschen, insbesondere die nicht erkannten, häufig von großen Selbstzweifeln befallen werden. Sie fühlen sich in Gesellschaft unwohl und unsicher. Unbewusst haben sie das Gefühl, etwas stimme mit ihnen nicht. Trotzdem sehnen sie sich nach dem Umgang mit anderen Menschen und sie wollen »dabei sein«. Die Lösung für dieses Dilemma finden sie in der Anpassung.

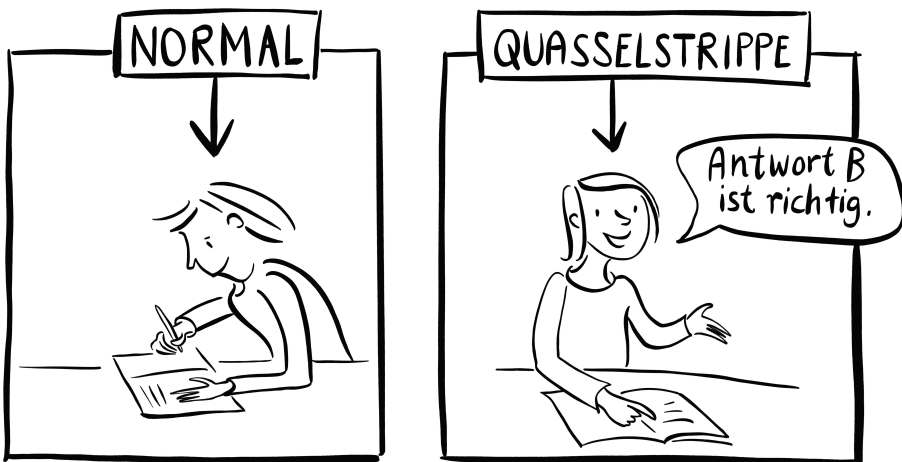
Anpassungsfähigkeit ist schließlich auch eine Leistung von Intelligenz. Hochbegabte berichten häufig davon, dass sie sich quasi »dumm stellen«, um in der Gesellschaft das Gefühl von Akzeptanz zu bekommen. Vor allem bei nicht diagnostizierten Hochbegabten und bei Frauen ist der Chamäleon-Effekt des Öfteren zu beobachten. Auf die Frage, was sie tun würde, wenn sie durch den IQ-Test als hochbegabt ausgewiesen werde, antwortete eine Klientin dementsprechend: »Ich müsste mich nicht mehr dumm stellen.« Schon aus diesem Grund könnte die Diagnostik bei Hochbegabten ein sinnvolles Instrument sein, obgleich es stimmt, dass die Diagnoseinstrumente wie der IQ-Test dem Phänomen der Hochbegabung in nicht ausreichendem Maße gerecht werden (► Kap. I = Intelligenz).

Welche Auswirkungen zeigt der Anpassungsdruck in der Kindheit?

Der Chamäleon-Effekt wird meistens schon in der Kindheit »antrainiert«. Oft wird er direkt durch die Eltern und Bezugspersonen als Verhaltensmuster vermittelt.

Fallbeispiel

Aus eigener Erfahrung kann die Autorin berichten, wie sie selbst ihr Kind bei einer Ausstellungsführung in die Schranken vermeintlicher Normalität verwies, weil die 11-Jährige die Fragen der Kunsthistorikerin klug beantwortete und ihre Erläuterungen mit eigenen interes-



santen Fragen begleitete. Meine Tochter fiel durch ihre intelligenten Beiträge auf, was mir sehr peinlich war. Ich nahm sie daher nach einigen Bildbesprechungen zur Seite und bat sie darum, etwas zurückhaltender zu sein. Erst später reflektierte ich mein Verhalten als Angst aufzufallen, aber auch als Sorge, dass sich andere durch die auffallende Intelligenz gekränkt fühlen könnten – und ich schwor mir, mein Kind niemals mehr auszubremsen. Die heute 17-Jährige erinnert sich gut an diese Situation und bestätigt, dass sie durch die Rüge das Gefühl gehabt habe, sich unrichtigerweise in den Vordergrund gedrängt zu haben. Dafür habe sie sich geschämt.

Kluge Kinder fallen als »anders« oder »besonders« auf und werden daher schnell stigmatisiert. Anders als der »normale« Streber, der sein häufig durch Fleiß erarbeitetes Wissen als Wettbewerbsvorteil nutzt oder aus seinem »Besserein als die anderen« einen narzisstischen Anerkennungsgewinn ziehen kann, wollen hochbegabte Kinder eigentlich dazugehören und »normal« sein. Sie empfinden sich im Gegensatz zum Streber, der seine Andersartigkeit genießt, schnell als falsch und sind insofern auch anfälliger für Mobbing. Intelligenz kann mithin schon im Schulalter sehr einsam machen und dann kann es leichter sein, sich nach »unten« anzupassen (► Kap. P = Pädagogik). Auch die Überforderung und womöglich die Kränkbarkeit von normalbegabten Lehrpersonen gegenüber ihren hochbegabten Lernenden trägt dazu bei, dass sich diese Kinder nicht mehr trauen, ihre Intelligenz offen zu zeigen, sondern sich eher noch dafür schämen. Wird auf kluge Fragen oder Bemerkungen mit Sätzen wie »Du hast gar keine richtige Kindheit!« oder »Du solltest dich besser mit Dingen beschäftigen, die für dein Alter angemessen sind!« reagiert, werden Schamgefühle ausgelöst. So vermischen sich Gefühle wie Scham und Wertlosigkeit allmählich in das Selbstbild und bereiten den Weg im Erwachsenenalter für den Chamäleon-Effekt (vgl. Wolf, 2015). Seinen Niederschlag findet der Effekt dann in den verschiedenen Problemkonstellationen des Lebenslaufs. Besonders die Paarbeziehung leidet unter einer verdrängten Hochbegabung, sodass sich hier krisenhafte Dynamiken ergeben.

Welche Bedeutung hat der Chamäleon-Effekt in der Paardynamik?

Der Paartherapeut Wolfgang Schmidtbauer hat unter dem Titel *Kassandras Schleier* dem Thema der hochbegabten Frau ein eigenes Buch gewidmet. Er beschreibt ebenfalls das Phänomen, dass es viele hochbegabte, hochintelligente Menschen – und besonders Frauen – gibt, die sich viel Mühe damit machen, andere – und sich selbst – dazu zu bringen, sie zu unterschätzen. Interessant ist hierbei sein Hinweis darauf, dass die Hochbegabten dann sogar selbst an ihre Dummheit glauben ... wie tragisch! Wie kommt das? Schmidtbauer macht ebenfalls das Schamgefühl hierfür mitverantwortlich: »Subjektiv ist es vielen Menschen peinlich, von eigener Hochbegabung zu sprechen, auch wenn sie Belege dafür anführen könnten, dass sie über eine solche verfügen« (Schmidtbauer, 2013, S. 13).

Sofern Schamhaftigkeit und Zurückhaltung bei der weiblichen Sozialisation (leider immer noch, wenn auch heute in geringerem und reflektierterem Maße) eine wichtige Rolle spielen, ist es nicht verwunderlich, dass sich diese Sozialisationseffekte auch im Verhalten von hochintelligenten Mädchen und Frauen niederschlagen. Schmidtbauer kommentiert eine Untersuchung, der zufolge in bayrischen Hochbegabten-Klassen doppelt so viele Jungen wie Mädchen gefördert werden: »Es gibt gewiss nicht weniger hochbegabte Mädchen an den Gymnasien als Jungen. Aber die Mädchen neigen ebenso dazu, ihre Begabung zu verbergen wie die Jungen dazu, sie zu zeigen. Die Jungen fallen tendenziell eher auf, sie haben weniger Hemmungen, sich hervorzutun, sie langweilen sich deutlicher und stören den Unterricht. So wird ihre Begabung öfter erkannt, und sie werden gefördert. Die Mädchen langweilen sich ebenso, wollen aber nicht auffallen und vermeiden es, sich bemerkbar zu machen« (Schmidtbauer, 2013, S. 22f.). Hinzu kommt der Umstand, dass stille Mädchen besonders normal erscheinen und mit ihrer Unauffälligkeit auf Anerkennung stoßen, während Mädchen, die durch ihre Wortbeiträge auffallen, schnell als »Quasselstrippe« diffamiert werden.

Intelligenzunterschiede können ein erheblicher Störfaktor in Beziehungen und vor allem in Paarbeziehungen sein. Besonders schwierig ist die Konstellation von einer hochbegabten Frau und einem leicht kränkbaren Mann. Wenn sich Frauen – bewusst oder unbewusst – dumm stellen, um den Mann nicht zu kränken, ist die Kränkungsreaktion umso größer, wenn der »Coup« sozusagen auffliegt. Erscheint z. B. der Dokortitel einer Frau zunächst als besonders sexy, weil er das verminderte Selbstbewusstsein eines Mannes aufwertet (»Sie sieht gut aus und hat sogar einen Dokortitel«), so wird er irgendwann merken, dass der Titel auf seinem Türschild gar nicht sein eigener ist und dies als Kränkung erleben. Spätestens dann beginnt die Abwertungsspirale: »Bild dir bloß nichts auf deinen Titel ein. Du glaubst wohl nur, weil du einen Titel hast, weißt du alles besser. Du gibst mir das Gefühl, minderwertig zu sein« sind ausgesprochene oder unausgesprochene Vorwürfe, in denen sich diese Kränkung dann zeigt.

Kränkungsdynamiken in Paarbeziehungen sind häufig durch Kindheitserleben vorprogrammiert. Denn Störanfälligkeiten werden durch den Chamäleon-Effekt z. B. auch dann generiert, wenn hochbegabte Kinder die Nicht-Würdigung ihrer Fähigkeiten durch die Familie als Kränkung erlebt haben. Auch hierbei ist zu vermuten, dass Mädchen resp. Frauen davon deutlich öfter betroffen sind als Männer, wobei hier auch die jeweilige Geschwisterkonstellation eine Rolle spielen mag. Schmidtbauer beschreibt, wie frühes Unverständnis zu späteren Störungsbildern beiträgt, und wie höhere Intelligenz gegenüber Eltern und Geschwistern zu Schuldgefühlen führen kann. Diese Mechanismen mögen nicht auf hochbegabte Menschen beschränkt sein, aber es ist anzunehmen, dass sie durch Hochbegabung befeuert werden.

Welche Auswirkungen hat der Chamäleon-Effekt?

Der Chamäleon-Effekt beschreibt einen Zustand des Nicht-teilhaben- und des Nicht-authentisch-sein-Könnens, was zu einer starken Verunsicherung bis hin zu Gefühlen der Wertlosigkeit führen kann – schlimmstenfalls in die Hysterie, die Depression und sogar in den Suizid führt. Das ständige Sich-falsch-Fühlen im Wunsch dazuzugehören, die Furcht, andere zu kränken und dadurch Schuld auf sich zu laden, Schamgefühle, weil man aus der Reihe tanzt, führen zu starken Selbstzweifeln. Da Hochbegabung ein ganzheitliches Phänomen ist, beziehen sich diese Zweifel auf die ganze Person; das macht sie besonders nagend. Es mag paradox klingen, aber ausgerechnet die moderne bzw. postmoderne Gesellschaft, die zur Lösung ihrer Probleme auf hochbegabte Menschen angewiesen wäre, trägt durch ihr Narrativ der herstellbaren Gerechtigkeit für alle zum Chamäleon-Effekt bei und verhindert damit, hoch leistungsfähige Intelligenz fruchtbar zu machen. Auf diese Weise entstehen Verluste für die Gesellschaft, Wirtschaft und Politik in Form von Innovationen und ganzheitlichen Lösungen, zu denen hochbegabte Menschen beitragen könnten.

Bildungsgerechtigkeit muss deshalb auch die Forderung umfassen, Menschen gemäß ihren Begabungen und ihrer Intelligenz zu fördern und angemessen zu behandeln, wenn diese nach oben abweichen. Denn der Begabungsunterschied ist schließlich ein Naturereignis, das wir in seinen Ursachen verstehen, in seinen Dimensionen erkennen und in seinen Folgen mildern können; aus der Welt schaffen werden wir diesen Unterschied nie. Ihn zu verleugnen hilft nicht dabei, die mit ihm verbundenen gesellschaftlichen und persönlichen Konflikte zu bewältigen (vgl. Schmidtbauer, 2013, S. 220). Im Gegenteil, es wäre fatal, diesen Schatz an Intelligenz brach liegen zu lassen.

Welche Lösungsansätze können den Chamäleon-Effekt entschärfen?

Zunächst einmal muss festgestellt werden, dass der Chamäleon-Effekt auch als weitere Kompetenz der Hochbegabung zu würdigen ist. Es ist nicht verkehrt, »auf jedem Parkett tanzen zu können«, allerdings nur dann, wenn man selbst bestimmen kann, wann man von seiner Kompetenz Gebrauch macht und wann nicht. Das Zauberwort zur Lösung des Chamäleon-Problems heißt ganz einfach: Selbstbewusstsein. Selbstbewusstsein ist aber an Unabhängigkeit gekoppelt und entwickelt sich von daher im Erwachsenenalter erst so richtig – und dazu braucht es Zeit und Lebenserfahrung. Eine Erleichterung verschafft oft die Diagnose (► E = Erfahrungsberichte), denn sie ermöglicht den Betroffenen eine Art Coming-out. Der erste Schritt hierfür ist Selbstakzeptanz, die jedoch erst vollziehbar wird mit dem Wissen, was eigentlich akzeptiert werden soll.

Hierfür ist eine gewisse Entzauberung der Hochbegabung nötig, die auch den Neideffekt bei Normalbegabten zurückdrängen würde und Hochbegabung gewissermaßen als normal erscheinen ließe. In einem Zusammenhang, in dem

gesellschaftliche Normalität durch eine statistische Größe abgebildet wird, kann nämlich die Abweichung von dieser statistischen Normalität gesellschaftlich durchaus normal sein, gemäß folgendem Satz: *Hochbegabung ist nicht normal, aber es ist normal, dass es Hochbegabte gibt*. Normal bezieht sich nämlich nur auf die Normalverteilung eines Merkmals in der Gesellschaft in statistischer Hinsicht. Damit sind in den Rändern der Glocke schon Abweichungen erfasst. Mit einem solchen Normalitätsverständnis ließe sich einer weit verbreiteten Stigmatisierung von Hochbegabung entgegenwirken (► Kap. O = Orientierung zwischen Norm und Hochbegabung und Kap. I = Intelligenz).

Die Erwartungshaltungen an geoutete Hochbegabte führen oft zu Neid oder zu Überforderung. Häufig sind Sätze wie dieser z.B. von Lehrenden zu hören: »Wenn Ihr Kind so einen hohen IQ in Mathe hat, wieso schreibt es denn dann eine 5?« Das Wissen um Hochbegabung als komplexitäts-multiplizierendes Denken, das das Leben nicht immer nur einfacher macht, sollte mindestens in den Erziehungswissenschaften zum Standard werden (► Kap. Z = Zuversicht). Viele Hochbegabte und Hochintelligente werden sich aber auch zukünftig allein um die Überwindung des Chamäleon-Effektes kümmern müssen. Ihnen wird nicht erspart bleiben, was alle Menschen besonders – aber nicht nur – nach einem Coming-out zu bewältigen haben, nämlich zu sich selbst zu stehen. Ihnen sei mit folgendem Satz von Carl R. Rogers Mut gemacht: »The curious paradox is that when I accept myself just as I am, then I can change« (Rogers, 1961, S. 17, dt: Das kuriose Paradoxon ist, dass wir uns dann verändern, wenn wir uns so akzeptieren, wie wir sind).

Kernaussagen

- Der Chamäleon-Effekt beschreibt eine übersteigerte Anpassungsleistung von Hochbegabten an das Niveau von Normalbegabten.
- Hochintelligente Menschen schämen sich bisweilen für ihre Begabung oder hegen Schuldgefühle, weil sich andere dadurch gekränkt fühlen könnten.
- Betroffene, die sich dümmer stellen, generieren eine Reduzierung des Selbstwertgefühls, die gravierende psychische Probleme nach sich ziehen kann.
- Mädchen und Frauen reagieren aufgrund ihrer Sozialisation häufiger mit dem Chamäleon-Effekt, dies kann in Paarbeziehungen zu Störungen und Krisen führen.
- Gegen den Effekt helfen angemessene Diagnostik und die Förderung des Selbstbewusstseins sowie die Akzeptanz der Gesellschaft.

D Differenzialdiagnosen und die Auswirkungen für Betroffene

Diagnose ist eine hochbezahlte Kombination von Wissen, Erfahrung und Glück.

Unbekannt

Für die nachfolgenden diagnostischen Überlegungen und Ausführungen beziehen wir uns auf die klinisch-diagnostischen Leitlinien in Kapitel V (F) der internationalen Klassifikation psychischer Störungen. Diese Klassifikation ICD-10 wird in den deutschsprachigen Ländern verwendet.

Weshalb kommt es oft zu psychiatrischen Diagnosen bei Hochbegabten?

Bei meiner (René Treier) Tätigkeit als Psychiater in einer Gemeinschaftspraxis ist mir schon in den frühen 2000er-Jahren klar geworden: Hochbegabung und Hochsensibilität sind keine psychischen Erkrankungen oder Diagnosen. Jedoch kommen sie in Kombination mit psychischen Erkrankungen vor oder treten als Folge eines jahre- bis jahrzehntelangen Ungleichgewichts der körperlichen und psychischen Energie und einem mehr oder weniger permanenten Stresslevel auf (► ausführlich Kap. G = Gesundheit und Psychosomatik). Nachfolgend gehe ich auf die wichtigsten psychiatrischen Störungsbilder ein, die die Grundlage für Fehldiagnosen bzw. Doppeldiagnosen bilden. Meine diagnostischen Ausführungen beziehen sich auf meine Erfahrungen mit erwachsenen Hochbegabten und Hochsensiblen, da ich in meiner Praxis Kinder und Jugendliche nicht behandle.

Depressive Episoden (ICD-10 F.32)

Bei mittelgradigen oder schweren depressiven Episoden leidet die betreffende Person gewöhnlich unter gedrückter Stimmung, Interesseverlust, Freudlosigkeit und einer Verminderung des Antriebs. Die Verminderung der Energie führt zu erhöhter Ermüdbarkeit und Aktivitätseinschränkung. Deutliche Müdigkeit tritt oft auch nach nur kleinen Anstrengungen auf, etwa einkaufen. Andere häufige Symptome sind verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit, vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, Schuldgefühle und das Gefühl von Wertlosigkeit, ein negativer und pessimistischer Blick in die Zukunft, Selbstverletzungen, Schlafstörungen, verminderter Appetit bis hin zu Suizidgedanken und -handlungen.

Bei Hochbegabten und Hochsensiblen sehe ich als Hauptursache für depressive Episoden deren hohen Energieverbrauch (Stress, dauernd notwendige Anpassungen).

sungsleistung). Genetische Faktoren (familiäre Belastung mit Depressionen über Generationen) können zusätzlich vorliegen. Die alte Bezeichnung »Erschöpfungsdepression« ist aus meiner Sicht passender als mittelschwere oder schwere depressive Episode, da sie bildhaft ist.

Bipolare affektive Störung (ICD-10 F31)

Früher wurde die bipolare affektive Störung (als manisch-depressive Störung bezeichnet. Hierbei handelt es sich um eine Störung, die durch wiederholte (mindestens zwei) Episoden charakterisiert ist, in denen Stimmung und Aktivitätsniveau der Betroffenen deutlich gestört sind. Bei dieser Störung treten einmal vermehrter Antrieb und Aktivität (Manie oder Hypomanie) auf, dann wieder eine Stimmungssenkung, verminderter Antrieb und Aktivität (Depression). Charakteristischerweise ist die Besserung zwischen den Episoden vollständig. Manische Episoden beginnen in der Regel abrupt und dauern zwischen 2 Wochen und 4–5 Monaten. Depressionen tendieren zu längerer Dauer, im Mittel 6 Monate.

Die Unterscheidung zwischen Hochbegabung und Hochsensibilität kann während einer manischen oder submanischen Phase schwierig sein. Die gehobene Stimmung ist mit vermehrtem Antrieb verbunden und führt zu Überaktivität, Rededrang und vermindertem Schlafbedürfnis. Das Denken kann sehr kreativ und facettenreich sein. Allerdings fallen in der Regel auch Größenideen und -fantasien deutlich auf. Sowohl Hochbegabung als auch Hochsensibilität können mit einer bipolaren Störung fest gekoppelt sein. Die Intensität der Erregung (Höhen) und der Enttäuschung (Tiefen), die bei vielen Betroffenen vorhanden ist, kann als bipolare Störung missgedeutet werden (vgl. Webb et al., 2020).

Des Weiteren kann es bei spät erkannten Hochbegabten auch zur Fehldiagnose »bipolare affektive Störung« kommen, wenn diese nach der Diagnose »Hochbegabung« nach und nach ihr wahres Potenzial entdecken und beginnen, dieses umzusetzen. Häufig sind Hochbegabte nach einer langen Zeit im »dunklen Emotionskerker« dann wie losgelassen von ihren Ketten, entwickeln hochkreative Ideen, sprühen vor Begeisterung und Motivation und wissen manchmal gar nicht, wo sie zuerst beginnen sollen. Diese überschäumende Lebensenergie durch die Entwicklung eigener Ziele kann dann mit einer »manischen Phase« verwechselt werden, die bei entsprechender Medikation dann wieder in eine »depressive Phase« gedrückt werden kann.

Traumafolgestörungen (ICD-10 F43.1)

Posttraumatische Belastungsstörung stellt eine verzögerte oder verlängerte Reaktion auf ein belastendes Ereignis oder eine Situation außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophenartigen Ausmaßes (kurz, langanhaltend oder wiederholt) dar. Ein derartiges Ereignis würde bei fast jedem eine tiefe Verzweiflung hervorrufen. Zu den Auslösern gehören Naturereignisse, von Menschen verursachte Katastrophen, Kriegshandlungen, Folter, Vergewaltigung oder Terrorismus. Der

Körper unterliegt dabei einer maximalen Stressreaktion, die Energie kann aber nicht durch Kampf oder Flucht abgeleitet werden. Als Folge tritt gewöhnlich ein Zustand vegetativer Übererregtheit mit Aufmerksamkeitssteigerung, einer übermäßigen Schreckhaftigkeit und Schlaflosigkeit auf. Angst und Depression treten häufig mit den genannten Symptomen und Merkmalen auf, häufig kommen Suizidgedanken. Die Einnahme von Drogen oder übermäßiger Alkoholkonsum können das Leiden weiter komplizieren.

In der Praxis zeigen sich bei Hochbegabten und Hochsensiblen häufig traumatisierte Anteile, die sehr tiefgreifend sein können. So kann z. B. die Aberkennung der Existenzberechtigung durch ein Elternteil eine posttraumatische Belastungsstörung auslösen. Weitere Ursachen können der fortwährende Kampf um Anerkennung und Zugehörigkeit sein sowie das ständig frustrierte Bedürfnis, als Mensch in seinem So-sein als ok und »normal« anerkannt zu werden. Auch eine jahrelange intellektuelle Unterforderung, das »Vorgeführt werden« von Lehrern oder Mobbing von Mitschülern, z. B. in der Schule oder in der Ausbildung, kann bei vielen Hochbegabten eine posttraumatische Belastungsstörung auslösen. Das quälende Gefühl, in einer sinnlosen oder auch beschämenden Situation festzusitzen und die Ohnmacht, nichts dagegen tun zu können, kann Verzweiflung bis hin zu Todesängsten mit sich bringen.

Schizoide Persönlichkeitsstörung (ICD-10 F60.1)

Die folgenden Ausführungen greifen auf den Inhalt von Kap. A = Allgemeine Merkmale von Hochbegabung und das Anderssein zurück. Mögliche Fehldiagnosen entstehen aus folgenden Verhaltensweisen:

- Distanziertheit
- einzelgängerische Beschäftigungen
- übermäßige Fantasie
- Introspektion (gedankliche Beschäftigung mit sich selbst)
- Fehlen von engen Freunden oder vertrauensvollen Beziehungen.

Für Hochbegabte lassen sich die gleichen Verhaltensweisen mit folgenden Aussagen beschreiben:

- mag keine oberflächlichen Gespräche
- starkes Bedürfnis nach Selbstbestimmung und Unabhängigkeit
- reiches Innenleben
- wenige Freundschaften.

Allerdings können Betroffene ihr Verhalten jederzeit an neue Situationen anpassen; die Diagnose einer Persönlichkeitsstörung schließt Anpassungsfähigkeit hingegen aus. Von einer Persönlichkeitsstörung Betroffene verhalten sich im Denken, Fühlen und Handeln immer gleich (unpassend).

Folgende Verhaltensmerkmale sind mit der Diagnose einer schizoiden Persönlichkeitsstörung nicht vereinbar (nach Webb et al., 2020):

- hat mehrere enge Freunde oder Bekannte außerhalb der Familie

- pflegt enge Freundschaften
- kann eindeutig Freude empfinden
- geht manchmal freiwillig zu sozialen Ereignissen
- sucht Umgebungen mit Menschen auf
- reagiert merklich auf Lob und Kritik von anderen.

Narzisstische Persönlichkeitsstörung (ICD-10 F60.8)

Die narzisstische Persönlichkeitsstörung zeichnet sich durch einen Mangel an Empathie (Einfühlungsvermögen), Überschätzung der eigenen Fähigkeiten und gesteigertes Verlangen nach Anerkennung aus. Typisch ist, dass die betroffenen Personen übermäßig damit beschäftigt sind, anderen zu imponieren und um Bewunderung für sich zu werben, aber selbst nur wenig zwischenmenschliches Einfühlungsvermögen besitzen oder anderen Menschen emotionale Wärme geben. Krankhafter Narzissmus kann sich sowohl durch Prahlen und Hochstapelei äußern als auch durch unersättliche Ansprüche und Erwartungen. Personen im Umfeld werden sehr häufig gefühlsmäßig missbraucht, so wird der eigene Selbstwert auf Kosten anderer erhöht. Kritik in jeglicher Form wird von den Betroffenen zurückgewiesen und kann zu heftigen Wutausbrüchen führen.

Auch Hochbegabte können ihre Überzeugungen sehr vehement vertreten und dabei unflexibel und stur wirken. Ebenso kann ein Mangel an sozialen Fähigkeiten vorliegen. Betroffene manipulieren ihre Umgebung jedoch nicht regelmäßig, um ihren Selbstwert zu steigern. Der Erfahrung nach ist dies der wichtigste Unterschied zu einer narzisstisch gestörten Person.

Emotional instabile Persönlichkeitsstörung vom Borderline-Typ (ICD-10 F60.3)

Diese Störung zeigt sich durch die deutliche Tendenz, impulsiv zu handeln, ohne Berücksichtigung von Konsequenzen, und mit wechselnder, instabiler Stimmung. Die Fähigkeit vor auszuplanen ist gering und Ausbrüche intensiven Ärgers können zu gewalttätigem und explosivem Verhalten führen. Dieses wird leicht ausgelöst, wenn impulsive Handlungen von anderen kritisiert oder behindert werden. Typischerweise sind oft das eigene Selbstbild, Ziele und innere Orientierung unklar und gestört. Meist besteht ein Gefühl chronischer innerer Leere. Die Neigung zu intensiven, aber unbeständigen Beziehungen kann zu wiederholten Krisen führen und Suiziddrohungen und selbstschädigende Handlungen auslösen.

Eine Abgrenzung muss vor allem gegenüber der Hochsensibilität erfolgen. Impulsivität, rasch wechselnde Stimmung und unklares Selbstbild können vorkommen. Planungsfähigkeit, Kritikfähigkeit und eigenständige Lebensziele sind jedoch in der Regel vorhanden.

Erkrankungen aus dem schizophrenen Formenkreis/Psychosen (ICD-10 F20)

Obwohl man das kreative Denken von Hochbegabten/Hochsensiblen beim ersten Blick für Wahndeeen halten könnte, fehlen die typischen Merkmale wie Denkstörungen, akustische oder optische Halluzinationen, Wahndeeen, Negativismus, Sprachverarmung und durchgehende Veränderung des Verhaltens in Form von Ziellosigkeit, sozialem Rückzug und Trägheit.

Autismus-Spektrum-Störung (ASS) (ICD-10 F84)

Frühkindlicher Autismus ist eine tiefgreifende Entwicklungsstörung, die durch eine abnorme oder beeinträchtigte Entwicklung definiert ist und sich vor dem dritten Lebensjahr zeigt. Es besteht eine gestörte Funktionsfähigkeit in den Bereichen soziale Interaktion, Kommunikation und eingeschränktem repetitivem Verhalten. Bei der Differenzialdiagnose geht es vor allem um das Asperger-Syndrom. Diese Störung ist unscharf definiert. Sie ist durch die gleiche Form qualitativer Beeinträchtigungen der sozialen Interaktion charakterisiert, die auch für den frühkindlichen Autismus typisch ist. Hinzu kommt ein Repertoire eingeschränkter, immer gleicher Interessen und Aktivitäten. Im Unterschied zum frühkindlichen Autismus fehlt beim Asperger-Syndrom eine allgemeine Entwicklungsverzögerung. Die meisten Betroffenen besitzen eine normale allgemeine Intelligenz, sind jedoch üblicherweise auffällig motorisch ungeschickt. Die Kommunikationsprobleme ähneln denen beim frühkindlichen Autismus. Eine eindeutige Sprachentwicklungsstörung spricht für einen frühkindlichen Autismus und schließt die Diagnose Asperger-Autismus aus.

Aus meiner Erfahrung schließen sich Asperger-Autismus und Hochbegabung nicht absolut aus. Im Alltag dürften wahrscheinlich die Einschränkungen durch das Asperger-Syndrom die Entfaltung der Hochbegabung wegen der sozialen Einschränkungen erheblich behindern. Auch passiert es gelegentlich, dass die Hochbegabung eine vorhandene autistische Störung maskiert und der oder die Betroffene die Einschränkungen durch den Asperger-Autismus mit den vorhandenen intellektuellen Fähigkeiten sehr gut kompensieren kann.

Eine zuverlässige Diagnostik kann an spezialisierten Polikliniken oder in qualifizierten psychotherapeutischen Praxen im deutschen Raum bzw. Ambulatorien in der Schweiz relativ einfach erfolgen. Persönlich habe ich diese Kombination in meinen Sprechstunden noch nicht beobachten können. Joder (cleverpeople.net 2020) berichtet in einem Artikel, dass etwa 2 Prozent der Hochbegabten und Hochsensiblen von einer Autismus-Spektrum-Störung (ASS) betroffen sind. In den letzten Jahren entwickelt sich vor allem in Deutschland ein Trend bei hochbegabten Frauen, bei sich auch einen Asperger-Autismus zu vermuten. Manche dieser Betroffenen suchen so lange diverse Autismus-Ambulanzen oder psychotherapeutische Praxen auf, bis sie in ihrer Meinung endlich bestätigt werden und diese Diagnose erhalten. Sie kokettieren dann häufig mit ihrem »Asperger-Autismus« und nutzen ihn als Freibrief für ihr »anders sein«, so dass sie sich damit aus

öden oberflächlichen Gesprächen »legal« herausziehen können. Das ist zwar verständlich, jedoch auch traurig, da es aufzeigt, in welchem Rechtfertigungsdruck sich viele Hochbegabte hinsichtlich der Vermeidung unbefriedigender sozialer Situationen befinden.

Im Alltag ist Betroffenen einer ASS und Hochbegabten gemeinsam, dass sie keinen Sinn in oberflächlichen Gesprächen, »Small Talk«, sehen. Dass sie sich solchen Situationen entziehen, empfinden Normalbegabte oft als arrogant. Motiv für Betroffene beider Merkmale ist jedoch lediglich, sich mit anderen auf Augenhöhe auszutauschen. Webb und Kollegen erwähnen unter anderem noch folgende Merkmale, die zu einem sozialen Ausschluss von Hochbegabten und Hochsensiblen führen können:

- spielende Bewältigung von abstrakten Ideen, unstrukturierten Situationen und neuen Aktivitäten
- Interpretation von Gefühlen anderer und zwischenmenschliche Situationen
- problemlose Interpretationen von Metaphern (Sinnbildern) oder Redewendungen (Nicht mit der Türe ins Haus fallen).

ADHS (ICD-10 F90)

Die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung umfasst auch einfache Aufmerksamkeits- und Aktivitätsstörungen, die in zahlreichen Ratgebern, Leitfäden und Tests ebenso wie »leider« in vielen unprofessionellen Foren im Internet besprochen werden. Eine zuverlässige Diagnostik kann in spezialisierten Praxen bzw. Ambulatorien für Kinder oder Erwachsene auf einfache Art erfolgen. Diese ist in der Schweiz in der Zwischenzeit fast zwingend, da sonst die möglichen Medikamente (Methylphenidat oder Amphetamin) nicht von der Krankenkasse übernommen werden. Die Kombination aus Hochbegabung bzw. Hochsensibilität und ADHS tritt aus meiner Erfahrung häufig auf. Beide Auffälligkeiten zeigen viele Gemeinsamkeiten, wie z. B. viele Interessen, Sprunghaftigkeit, hohe Energie, hohe Kreativität oder hohes Tempo, und kommen bei kompetenter Begleitung gut miteinander aus. Die Gefahr einer Fehldiagnose »AD(H)S« besteht jedoch, wenn bisher unerkannt Hochbegabte bei für sie langweiligen Inhalten nicht zuhören oder sich nicht länger darauf konzentrieren können. Auch haben Hochbegabte oft große Mühe, bei Gesprächen die Geduld zu bewahren, wenn Leute nicht »auf den Punkt« kommen. Sie neigen dann dazu, dem anderen ins Wort zu fallen und den Satz zu beenden, um dem »Gelaber« endlich ein Ende zu bereiten. Diese Verhaltensweisen können bei oberflächlicher Betrachtung die Diagnose AD(H)S begünstigen.

Um diese Diagnose jedoch überhaupt stellen zu können, müssen die Symptome vor dem 6. Lebensjahr aufgetreten sein und mindestens zwei relevante Lebensbereiche umfassen. Es gibt viele Hochbegabte, die erst weit nach dem 6. Lebensjahr mit zunehmender Unterforderung in Schule oder Ausbildung die Aufmerksamkeitsprobleme entwickeln und die sich bei entsprechender Herausforderung auf einmal sehr gut konzentrieren können. Auch gibt es viele Hochbegabte, die nur in einem relevanten Lebensbereich (»Ausbildung/Beruf«) auf-

grund der intellektuellen Unterforderung Symptome entwickeln. Hier wäre eine AD(H)S-Fehldiagnose für die Betroffenen fatal, da diese häufig mit potenziell suchterzeugenden Amphetaminen (Methylphenidat) behandelt werden.

Suchterkrankungen (ICD-10 F1)

Die Facetten der Sucht (schädlicher Gebrauch, akute Intoxikation, Abhängigkeit) sind derart umfangreich, dass wir hier auf eine genaue Diagnostik verzichten. Die Erfahrung mit Hochsensiblen/Hochbegabten zeigt, dass Sucht ein sehr häufiges Begleitthema ist. Vor allem Alkohol und Cannabis dienen der Stressregulation (► Kap. G = Gesundheit und Psychosomatik) und werden punktuell oder regelmäßig zur Entspannung, zum »Herunterfahren« oder zur Schlafinduktion eingesetzt. Meist entstehen keine ernsthaften Abhängigkeitsprobleme, es wird also kontrolliert konsumiert. Dazu der britische Komiker, Schauspieler und Autor Russel Brand: »Drogen und Alkohol sind nicht mein Problem. Die Realität ist das Problem. Drogen und Alkohol helfen mir, damit fertig zu werden« (in Webb et al., 2020, S. 316).

Natürlich gibt es auch »Ausreißer«. In meine Praxis kam im Frühsommer 2020 ein junger hochbegabter Mann, der definitiv sein geistiges und kreatives Potenzial noch nicht in selbstwirksame Handlungen oder gar Flow hatte umsetzen können. Er musste wegen einer Drogenpsychose (LSD) in Folge einer Fehldiagnose (nicht erkannte Hochbegabung) bereits stationär psychiatrisch behandelt werden.

Wie fatal sind die Auswirkungen für Betroffene?

Die bei weitem fatalste Auswirkung ist eine Psychiatrisierung der Betroffenen. In der Psychiatrie wird nach Diagnosen eingeteilt und behandelt. Der Überblick über das ganze Leben der Betroffenen bzw. deren Biografie inklusive Laufbahn geht verloren. Ein Tunnelblick (schwere Depression, manisch-depressive Krankheit, Sucht, Trauma, Burnout, Schizophrenie, schizoide Persönlichkeitsstörung, evtl. auch emotional instabile Persönlichkeitsstörung etc.) bestimmt den Verlauf der »Krankheit«.

Fallbeispiel

Claudine, 41 Jahre, ist schwer depressiv und wird folgerichtig zuerst in einer psychiatrischen Klinik behandelt. Im Entlassungsbericht findet sich jedoch nichts, das auf eine Hochbegabung und Hochsensibilität hinweist. Die Betroffene weiß selbst nichts von ihrem Talent und übernimmt die Sichtweise der Therapeuten der Klinik, da diese ja ausgewiesene Fachpersonen sind.

Claudine traut ihrer inneren Stimme nicht, sie hat den Eindruck, »es fehlt etwas«. Sie folgt der Diagnose und sagt sich: »Mit mir stimmt halt etwas nicht, ich bin einfach nicht normal!« So ist sie es seit der Kindheit gewohnt und hat sich zeitlebens daran orientiert. Entsprechend hat sich ihr Gehirn eingerichtet.

Diese sogenannte Prägung beruht darauf, dass sich das Gehirn gemäß den »Nutzungsbedingungen« anpasst. Dieser Vorgang findet allerdings bei allen Menschen statt.

Bei bereits erkannten Hochbegabten/Hochsensiblen läuft eine notwendige Hospitalisation bei schwerer Depression, Manie oder schwerer Traumatisierung häufig auf einen ungewollten Machtkampf hinaus und kann sogar zu weiteren oder neuen Traumatisierungen führen.



Widerspruch und Vorschläge seitens der Betroffenen, die nicht in die Behandlungspläne der Ärzte und der Kliniken passen, werden häufig als Angriff, Anmaßung, Besserwisseri oder Untergrabung der Autorität wahrgenommen. Sie können zu unprofessionellen Gegenreaktionen wie Macht- und Autoritätsdemonstrationen jeglicher Art führen (»Wer ist hier der Arzt/die Therapeutin?«, Behandlungsabbruch, vorzeitige Entlassung aus der stationären Behandlung; ► Kap. S = Soziale Kontakte).

Dieses autoritäre Auftreten wird im Medizinstudium zumindest durch Vorgesetzte und den Berufsstatus indirekt gefördert. Viel zu wenige Therapeutinnen und Therapeuten können aus den genannten Gründen ihre erworbene therapeutische Haltung ablegen. Nur wenige hören den Betroffenen genau zu. Zudem sind weder Hochbegabung noch Hochsensibilität medizinisch-psychiatrische Diagnosen. Auf professionelle Normalbegabte können Hochbegabte und Hochsensible fremd, schlecht fassbar, fordernd bis überfordernd oder anmaßend wirken. Wird eine Hochbegabung/Hochsensibilität bei den Betroffenen ignoriert bzw. nicht in den Behandlungsplan eingebunden, führt dies häufig dazu, dass sich kein nachhaltiger Behandlungserfolg der stationären Behandlung oder Reha einstellt. Sowohl die nutzlos aufgewendete Lebenszeit und Behandlungskosten des Betroffenen könnten vermieden werden, wenn man die Hochbegabung/Hochsensibilität ganz natürlich anerkennen und integrieren würde.

In meiner Praxis hatte ich 1997 den ersten Kontakt zu einer Betroffenen, der durch ihren Hausarzt veranlasst wurde und der bis heute andauert. Ich brauchte zwei Jahre, um mich von den psychiatrisch-diagnostischen Vorgaben zu lösen.

Da in psychiatrischen, psychosomatischen und somatischen Kliniken verständlicherweise nach standardisierten Methoden gearbeitet wird, ist dies dort umso schwieriger und fördert Fehl- und Doppeldiagnosen.

Welche Bedeutung haben Fehldiagnosen für das Umfeld?

Solange niemand Licht ins Dunkel bringt und allgemein verständliche Erklärungsmodelle zu Hochbegabung und Hochsensibilität und deren mannigfaltigen Auswirkungen auf das Leben entwickelt, geht das Leiden auch auf das persönliche Umfeld über. Zum Beispiel wird die Familie der betroffenen Person die Diagnosen und Ansichten einer Klinik oder von freipraktizierendem Fachpersonal ebenfalls übernehmen, da sie meist sowieso schon von der Person überfordert ist. Dadurch fällt die Familie als wertvolle Unterstützung für die Betroffenen weg. Statt gemeinsam einen Weg zu gehen, werden die Mitglieder des Systems jeweils einen eigenen Weg suchen, um diese Stresssituation zu bewältigen. Sehr bedenklich ist auch, dass die Konzentration auf die psychiatrische Diagnose dazu führen kann, dass Hochbegabte/Hochsensible in der nächsten Generation ebenfalls nicht erkannt werden und sich das ganze Leid unnötig wiederholt.

Wie kann die Diagnose Hochbegabung bestätigt werden?

Wertvolle Informationsquellen zur Bestätigung der Diagnose sind die Familie der Betroffenen, ihr enges Beziehungsumfeld, z. B. jahrelange Freundinnen und Freunde, allenfalls Lehrpersonen. Hilfreich sind Beziehungen zu Seelenverwandten, die ebenfalls zur Gruppe der Hochbegabten/Hochsensiblen gehören. Letztlich kann eine fundierte Hochbegabungsdiagnostik dem Betroffenen helfen, durch die Abklärung und Bestätigung der »Diagnose Hochbegabung« unter Berücksichtigung der gesamten Biografie und möglichen Begleitsymptomen endlich Klarheit zu erhalten. Ein Muss für Professionelle betreffend Erhärtung der Diagnose Hochbegabung ist der Ratgeber für Fachpersonen und Betroffene von Webb und Kollegen (2020): *Doppeldiagnosen und Fehldiagnosen bei Hochbegabung*. Das Buch enthält vor allem viele weitere diagnostische Hinweise für Kinder und Jugendliche.

Wie können Fachpersonen sensibilisiert werden?

Es ist sicherlich kein Zufall, dass sich Betroffene mit psychischen Problemen bei bestimmten Psychiatern und Psychiaterinnen sowie Psychologinnen und Psychologen gehäuft finden. Man kann davon ausgehen, dass diese Experten und Expertinnen zumindest selbst talentiert oder ebenfalls hochbegabt bzw. hochsensibel sind. Da Eigenlob stinkt, wird dies kaum jemand offen bekanntgeben. Eine Liste von entsprechendem Personal zu erstellen dürfte daher sehr schwierig

sein, wäre jedoch zwingend nötig, um einen Anfang zu machen, damit mehr Betroffene angemessen und professionell behandelt werden. Wir hoffen sehr, dass dieses Buch dazu beiträgt, Hemmungen abzubauen und Betroffene dazu ermutigt, nach geeigneten Therapeutinnen oder Therapeuten zu suchen, bzw. dass Fachleute sich entsprechend weiterbilden.

Kernaussagen

- Hochbegabung und Hochsensibilität sind keine psychiatrischen Diagnosen bzw. keine »Störungen mit Krankheitswert« im Sinne des Gesundheitsverständnisses.
- Aus jahrelanger Fehlanforderung bei Hochbegabten und Hochsensiblen können sich psychische bzw. psychiatrische Störungen entwickeln.
- Berücksichtigt man die Hochbegabung/Hochsensibilität nicht, können Fehldiagnosen gestellt werden, deren Auswirkungen für die Betroffenen und deren Angehörige fatal sein können.
- Die häufigsten Fehldiagnosen sind z. B. Autismus-Spektrum-Störung (ASS), ADHS, Bipolare Störungen, Persönlichkeitsstörungen und Schizophrenie bzw. Psychosen.
- Aufklärung und Weiterbildung von psychiatrischem und psychotherapeutischem Fachpersonal könnten dazu beitragen, unnötiges Leid bei den Betroffenen und überflüssige Kosten für das Gesundheitssystem zu verhindern.

E Erfahrungsberichte

Marie Noëlaineza Augustin Bearda, verheiratet, zwei Töchter

Geboren am 24.12.1971 wuchs sie als älteste in einer Familie mit fünf Kindern auf Rodrigues, einer Insel im Indischen Ozean, auf. »Du warst kein Weihnachtsgeschenk«, sagte meine Mutter, »ich wusste, du bist ein Mädchen, das Ärger und Rebellion bringen würde.« An dem Tag begannen meine Konflikte mit meiner Umgebung ...

Mit acht Monaten begann ich zu laufen, mit zweieinhalb Jahren schickten sie mich in den Kindergarten, da ich zu viel »plauderte«. Ich war schon eine Last. Ich wünschte mir eine Schwester, aber nach mir kamen drei Brüder und erst später eine kleine Schwester, für die ich alle als Älteste verantwortlich war. Ich erinnere mich, wie sie erzählten, dass ich so »empfindlich« war. Ich weinte wegen nichts, ich vertrug keine Kritik. Ich ertrug Menschenmengen nicht. Sie konnten nirgendwo mit mir hingehen, ich weinte zu viel, wenn es zu viel oder zu laut war. Ich vermasselte ihre Leben.

Auf der anderen Seite war mein Vater mein Idol. Ich beobachtete sein Leben, bewunderte seine Liebe zum Sport, seinen Wissensdurst. Seine Mutter, meine Großmutter, hatte indische Wurzeln, sein Vater hatte afrikanische Vorfahren, die als Sklaven nach Mauritius gebracht wurden. Ich bewunderte den politischen Kampf meines Vaters, sein Engagement in der Politik. Er war das schwarze Schaf seiner Familie, er war das einzige von sechs Kindern, das lesen und schreiben konnte. Ich beobachtete, wie er die Menschen unterstützte, wie er sein Mandat als Mitbegründer einer Partei und Interessenvertreter erfüllte, wie hilfsbereit er war. Das alles interessierte mich, ich hörte überall zu. Ich saß mit ihm in den politischen Sitzungen, die bei uns zu Hause oder im Dorf stattfanden, und fragte danach warum und wieso. Er erklärte mir, wie wichtig die Bildung, die Selbstständigkeit, das Wissen, der Respekt, die Hilfsbereitschaft waren. Ich fragte ihn, warum er täglich um Mitternacht Radio Swiss hörte. Er wollte wissen, was auf der anderen Seite der Welt passiert, war seine Antwort. Er erzählte mir, was die Apartheid bedeutete. Wir lasen zusammen Bücher darüber. Ich brachte mir Redewendungen bei, und somit kommunizierten wir per Redewendungen miteinander. So oft ich konnte, verfolgte ich jede politische Sitzung, jedes Erwachsenengespräch interessierte mich, obwohl meine Mutter mir es verboten hatte. Ihre Ohrfeigen hielten mich nicht ab, meine Ziele zu erreichen und ihre Verbote luden mich ein, zu forschen. Ich wollte wissen, was hinter den Regeln stand.

Zum Beispiel habe ich im Kindergarten die Dörrbirnen, die die Lehrerin versteckt hatte, wieder hervorgeholt und verteilt. Oder es hatten sich Nonnen zu Besuch angekündigt und meine Mutter hat unser Essen (Süßkartoffeln) versteckt, weil es Armut bedeutete. Ich wartete, bis die Nonnen kamen und zeigte ihnen, wo meine Mutter das Essen versteckt hatte. Ich fragte sie, warum sie das tat. Als ich

lesen konnte, las ich laut Zeitungen für die Teilnehmer der politischen Sitzungen vor bei uns zu Hause. Ich erklärte ihnen, was die Autonomie bedeutete und warum sie unsere Partei wählen sollten. Ich erklärte ihnen, warum sie ihr Land kultivieren sollten ...

Schule

Mit 5 Jahren ging ich in die Primar-(Grund-)schule in Rivière Coco, 4 Kilometer von zu Hause entfernt. Am ersten Schultag weinte ich und wollte nicht dortbleiben. Weinte ein Kind, weinte ich auch. Am nächsten Schultag war ich schon die Prinzessin der Klasse, alle Buben wollten neben mir sitzen. Mit 10 war ich mit den 6 Jahren Primarschule fertig. Meine Mitschülerinnen sagten, ich hätte eine Klasse übersprungen, etwas, an das ich mich nicht mehr erinnern kann.

Meine Primarschuljahre waren zum Teil wie einen Alptraum, ich war immer unter den drei Besten der Klasse, was zu Eifersucht führte. Meine Konkurrentinnen hatten ältere Geschwister, von denen sie Unterstützungen bekamen. Ich hatte niemanden und war trotzdem besser als sie. Sie verstanden nicht, warum das so war. Ich wurde von ihnen verprügelt und versteckte mich sehr oft im Klassenzimmer einer höheren Stufe. Mit den älteren Schülern habe ich mich gut verstanden.

Manchmal warteten die Mitschülerinnen auf mich auf dem Heimweg, um mich zu verprügeln. Meine Rache war, die beste zu sein, die beste in der Schule und die beste in Sport. Es spielte keine Rolle, ob es ums Sprinten oder Springen ging, ich gewann einfach. Alles, was ich machte, machte ich mit Ehrgeiz. Meiner Familie erzählte ich nichts von den Prügeleien, sie hätten mir sowieso nicht geglaubt.

Sport

Schon in der Grundschule war ich eine begeisterte Sportlerin, ich spielte Fußball mit den Buben und gewann alle Leichtathletik-Wettkämpfe. Weiterhin trieb ich Leichtathletik mit den Erwachsenen, ich nahm auch an ihren Wettkämpfen teil und gewann auch diese als jüngste Sportlerin. Meine Geschwister nahm ich zu den Wettkämpfen mit, um ihnen meine Liebe zur Leichtathletik nahezubringen. Mit 15 Jahren besuchte ich den ersten Trainerkurs. Mein Vater war ein guter Sportler, einer der besten Fußballspieler der Insel. Wir Geschwister – wir waren alle gute Leichtathleten – gewannen die meisten Wettkämpfe. Meine Brüder waren zusammen in der Leichtathletik-Nationalmannschaft. Mein Vater war Regionalmeister im Weitsprung von Rodrigues und spielte in der Regionalliga Fußball.

Gymnasium

Ich war das einzige Mädchen aus meinem Dorf, das auf das Gymnasium in der Stadt ging. Da ich vom Land kam, war es schwierig für mich. Die meisten Gymnasiastinnen und Gymnasiasten kamen aus wohlhabenden Familien oder waren hellhäutig. Mein Essen, meine Kleidung wurden kritisiert. Wie immer war meine Strategie, überall gut zu sein, wo ich konnte. Ich wurde zur Klassensprecherin gewählt, ich übernahm die Führung von Sportgruppen oder von Gruppenarbeiten. Ich kämpfte für die Kleinen oder die Schwächsten. Wurde zum Beispiel mein kleiner Bruder verprügelt, habe ich interveniert und den Angreifer geschlagen. Meine Brüder mussten sich nicht selbst verteidigen, ich stand immer in jedem Kampf für sie ein. Ich hatte weder Angst vor Kindern oder Erwachsenen noch vor Lehrern, Polizisten oder Politikern. Ich sagte immer meine Meinung.

Dennoch weinte ich auch schnell und war sehr verletzlich und wurde daher immer wieder als empfindlich bezeichnet.

Rebellion

Meine rebellische Zeit fing schon in meiner Kindheit an. Einmal lief ich viele Kilometer zur Polizeiwache, weil meine Mutter mich geschlagen hatte. Ich fand es nicht richtig, dass ein Kind sich nicht verteidigen konnte. Mir erschien es nicht fair, dass die Erwachsenen das schöne Stück Fleisch auf dem Teller hatten. Wieso durften Lehrer Feste für sich organisieren und wir Schüler nicht? Einmal bekam bei einem Wettbewerb eine Schülerin Unterstützung von ihrer Mutter, die Lehrerin war. Weil ich das ungerecht fand, stellte ich eine private Ausstellung im großen Saal des Gerichtsgebäudes in der nächstgrößeren Stadt Port Mathurin auf.

Schüler und Schülerinnen konnten ihre Bedürfnisse und Ideen nicht mitteilen, weshalb ich mithilfe eines Lehrers das Student Council, auf Deutsch Schülerrat, wiederaufbaute. Ich fand es wichtig, dass man mit den Lernenden über Politik sprach. Als ein bestimmter Lehrer, der auch eine wichtige Position in einer Partei innehatte, die Klasse übernahm, fragte ich ihn nach seinem politischen Programm. Ich spielte eine Journalistin und befragte diesen Lehrer, der sehr oft keine Antworten hatte.

Ich war die jüngste der Klasse und durfte bei der Wahl eines Ministers und des Repräsentanten von Rodrigues nicht wählen. Also machte ich eine kurze politische Sitzung in der Klasse und beriet diese über die Wahlen, bevor der Lehrer eintraf. Durch mein Verhalten stand ich somit im Vordergrund für die Jugendpartei.

Ich war eine gute Schülerin, aber provozierte gern. Ich sorgte für eine gute Klasse, eine Klasse mit Respekt, Harmonie und Hilfsbereitschaft, und denunzierte jede unfaire Behandlung, wie auch jede Ungerechtigkeit.

Meine größte Feindin war meine Mutter. Sie wollte mich einsperren, kontrollieren und beherrschen. Wir stritten uns über jede Kleinigkeit. Wir haben uns nicht verstanden. Zu Hause war ich die brave Tochter, für die Verwandten das anständige Mädchen, in der Schule die ambitionierte Schülerin und im Sport die

schnellste, beste Sportlerin. Aber in mir brannte die Lust nach Freiheit und Gerechtigkeit.

Arbeitswelt und Erwachsenenwelt

Als Erwachsene leitete ich auf Rodrigues das Grundbuchamt und war Mitglied mehrerer Organisationen, zum Beispiel im Leichtathletikverband, Komitee für die Sportinfrastruktur der Insel, »aile jeune d'un parti politique«, Gemeinderat des Dorfes, »Welfare Association for public officers«. Die Leute auf der Insel waren froh, ein Alphetier zu haben, jemanden, an dem sie sich orientieren konnten. Bei mir suchten sie Rat. Es kam wie bei meinem Vater, ich wurde die wichtigste Person im Dorf und in der Familie.

Im Jahr 1998 änderte sich mein Leben. Ich beschloss, in die Schweiz zu ziehen. Auf Rodrigues lernte ich meinen späteren Mann, einen Schweizer, kennen. Nachdem er die Welt umsegelt hatte, wollte er zurück, und ich bin ihm nach Europa gefolgt. Ich, die Patriotin der Insel, verlasse Rodrigues. Ich hasse Abschiede, aber ich wollte mehr wissen, ich wollte lernen, ich wollte studieren. Das war mein Moment! Aber kaum war ich hier, habe ich gemerkt, dass ich einen Fehler gemacht hatte.

Ich habe meine Arbeit aufgegeben und musste Deutsch lernen. Eines war für mich klar: Ich gebe nie auf, ich muss immer vorwärts. Also los mit Deutschkurs, Intensivkurs täglich, weinen täglich, kämpfen täglich. Nach 3 Monaten hörte ich auf, Englisch zu sprechen. Ich schaute fern, las die Zeitungen laut, wiederholte, was im Radio oder im Fernsehen gesagt wurde. Nach 7 Monaten hatte ich keine Führungsstelle, aber einen Job im Callcenter, ich konnte mein eigenes Geld verdienen. Meine Zweifel fingen da an. Ich verstand diese Arbeitswelt nicht, ich konnte nicht mehr entscheiden, nicht mehr führen.

Ich hatte in zwei Jahren zwei Anfälle. Ich war wochenlang im Spital ohne eine konkrete Diagnose. War es psychosomatisch, eine Anpassungsstörung oder Integrationsschwierigkeiten?, fragten sich die Ärzte. Ich kündigte meine Stelle und arbeitete ein paar Monate bei der Firma meines Mannes, die Hochspannungsgeneratoren herstellt. Ich war innerlich unglücklich und fühlte mich in dieser Gesellschaft verloren. Ich verstand die Unzufriedenheit der Menschen nicht. Es war alles zu viel.

Ich wollte etwas Konkretes. Ich wollte lernen, aber was? Dann fing ich an, Betriebswirtschaft zu studieren. Doch nach zwei Semestern merkte ich, dass diese Welt mich nicht interessierte, diese besch*ssene Welt. Es ging nur um Geld und Reichtum. Nur die Seminare zu Recht und Mathematik haben mich interessiert. Ich brach mein Studium ab.

Diese Welt störte mich immer mehr, es war mir alles zu viel. Ich sah die ungeschriebenen Regeln des Lebens nicht, ich spürte Unzufriedenheit, Konflikte, Einsamkeit, Egoismus und Unachtsamkeit. Ich habe diesen Schritt gemacht, ich gehe nie zurück, ich gehe vorwärts.

Bei meiner neuen Arbeitsstelle als Sachbearbeiterin bei einer Krankenkasse und später als Spezialistin in einer Reha-Klinik war ich bei meinen Kollegen

beliebt. Meine Hilfsbereitschaft, mein Ehrgeiz und mein Wissensdurst begleiteten mich. In Sitzungen hatte ich Fragen, brachte Vorschläge ein und sprach für meine Gruppe. Das löste Konflikte mit einer Teamleiterin aus. Wieder fühlte ich mich nicht am richtigen Ort und machte parallel eine Ausbildung zur Personalfachfrau. Auch danach merkte ich, dass der Beruf nicht für mich war. Ich lerne einfach gern!

Ich hatte im Allgemeinen Schwierigkeiten in der Arbeitswelt. Ich hatte Ideen und Visionen, diese wurden von den Vorgesetzten geschätzt, aber nicht immer von den Kollegen.

Schon als ich in der Schweiz ankam, bin ich gleich einem Leichtathletikverein beigetreten. Ich leitete mehrere Trainings pro Woche und wurde Haupttrainerin der Abteilung. Gleichzeitig absolvierte ich noch verschiedene Weiterbildungen in Leichtathletik. Bei einer mündlichen Prüfung wurde ich vom Prüfungsleiter stark kritisiert, weil meine Präsentation zu schön war, was dazu führte, dass meine Arbeit als unglaubwürdig galt. Ich musste eine zweite Arbeit schreiben, um das Diplom als Instruktorin Leichtathletik zu bekommen.

Gefühle und Gesundheit

Ich fühle mich häufig am falschen Ort. Es ist zu viel, ich fühle mich nicht verstanden. Oft bin ich anderer Meinung. Menschen kann ich durchschauen, ihre Schmerzen sowie ihr Glück. Tote sehe ich lebend. Ich spreche mit ihnen, zum Beispiel sagte mir meine verstorbene Tante in einem Traum, ich solle ihren Kindern eine Nachricht überbringen. Es ist schlimm, beim Aufwachen habe ich das Gefühl, dass die Träume echt sind. Die Kleinen verstehe ich, die Tiere liebe ich und die Schwachen, die verteidige ich. Natürlich möchte ich wie jeder Mensch gerecht behandelt werden, wie auch ich andere gerecht behandle. Teilen, helfen und zuhören gehören dazu. Frei sprechen können, das möchte ich gerne. Ich vertrage kein grelles Licht und keinen Lärm, dafür bin ich gerne in der Natur und liebe die Freiheit. Abschiede und Geld hasse ich und ich liebe die Harmonie. Mein Kopf ist überfüllt mit tausenden von Schubladen, die dafür sorgen, dass ich ständig denke und kaum schlafe. Ich habe viele Kollegen und Kolleginnen, jedoch keine Lieblingskollegin oder Lieblingskollegen. So vieles wollte ich sein: Journalistin, Anwältin, Mutter, Chemielaborantin, Architektin und so vieles mehr, aber wo fange ich an? Zurzeit bin ich als Fachspezialistin Kostengutsprachenmanagement in einer Rehabilitationsklinik tätig, nachdem ich 2019 das Diplom Krankenversicherungsfach erhalten habe.

Ich kann vieles lernen und mir merken. Gesichter erkenne ich immer wieder, doch die Namen fallen mir nicht ein. Meine Allergien und Lebensmittelintoleranzen erschweren mir das Leben, doch ich lasse mich davon nicht abhalten.

Ich möchte selbstständig sein, ich möchte mit der Menschheit kommunizieren und ihr etwas mitgeben. Meine Tochter habe ich mit Steinen erzogen. Fünf davon sind: Liebe, Harmonie, Respekt, Hilfsbereitschaft und Kommunikation. Ich möchte diese fünf Steine in diese Welt werfen.

Je mehr ich beschäftigt bin oder je stärker mein Alltag strukturiert oder orga-

nisiert ist, je mehr Freiheit ich habe, desto besser fühle ich mich. Mein Leben besteht aus einem humanitären Projekt, das ich 2012 zusammen mit einem Schweizer Arzt gegründet habe, das Diabetes-Hilfswerk für die Insel Rodrigues. Davor habe ich mich für ein Gemeinschaftszentrum in meinem Geburtsort eingesetzt, nach vier Jahren Bauzeit ist es 2012 eröffnet worden. Ich bin Leichtathletik-Kadertrainerin, Mutter und berufstätig. Fällt eines weg, fühle ich mich leer.

Meine »Diagnose« und das Buch *Jenseits der Norm – hochbegabt und hoch sensibel?*

Mein Therapeut empfahl mir, dieses Buch zu lesen. Der Eklat, der Schock, die Überraschung, die Tatsache ... Je mehr ich in diesem Buch las, desto mehr fand ich mich wieder ... Manchmal wollte ich weiterlesen, manchmal hatte ich Angst, mehr über mich zu erfahren.

»Sh*t ... sh*t ... sh*t ... Was mache ich jetzt? Niemand darf es erfahren, niemand darf es wissen. Wer bin ich? Bin ich das Problem? Und ... und ... und ...« Hundert Fragen, tausende Antworten, hunderttausende Ideen. Wie immer hatte ich das Gefühl, dass ich nie schlafe. Mein Kopf arbeitet immer, denkt, analysiert, organisiert, plant, strukturiert und löst Probleme ... In meinem Kopf gibt es tausende von Schubladen, die sich nach Aufgaben und Situationen öffnen. Plötzlich waren sie alle offen.

Danach kam die Phase, in der ich versuchte, mich anzupassen. Ich wollte mich verstecken und bemühte mich, so wie die anderen zu sein. Aber das war ich nicht. Ich wurde noch empfindlicher. Alles nahm mich mit. In meinem Kopf hatte ich Selbstkonflikte, ich war innerlich zerrissen. Ich wollte sprechen und reagieren, das konnte ich aber nicht, weil ich so litt. So beschloss ich, so zu sein, wie ich mich mochte. Ich suchte mir Orte, an denen ich meine Fähigkeiten einsetzen konnte. Zum Beispiel nahm ich das Angebot an, als Kadertrainerin zu arbeiten, so trainiere ich leistungsorientierte Jugendliche. Ein temporäres Angebot war, die Laufschule des American Football Teams als Trainerin weiterzuleiten. Immer habe ich eine neue Ausbildung begonnen, um die langweiligen Lücken zu füllen. Ich habe neue Sprachen gelernt, jetzt etwa Italienisch, die Arbeitsstelle häufiger gewechselt, um immer ein neues Gebiet kennenzulernen. So konnte ich mich weiterhin herausfordern.

Ich entschied mich, mit meiner Familie über meine Hochbegabung zu sprechen, und ihnen meine Emotionen, meine Sorgen mitzuteilen. Ich habe ihnen das Buch zu lesen gegeben und sie zu meinem Therapeuten eingeladen. Erklären musste ich viel. Ich sprach mit meinem Mann und meinen Kindern darüber, wie sie meine Reaktionen und meine Kommunikation interpretieren können. Ich erklärte ihnen, wie sie Hilfe und Unterstützung im richtigen Moment anbieten können, jedoch musste auch ich lernen, diese zu akzeptieren.

Ich musste mein Leben ändern: Ich brach ungesunde Kontakte ab und ziehe mich jetzt bewusst zurück, wenn ich Ruhe brauche. Wenn ich das Bedürfnis habe, nehme ich mir die Freiheit und versuche, mit anderen klar und deutlich zu reden. Ich habe einfach begonnen, bewusster zu leben und meinen Weg zu gehen.

Die Welt kann ich zwar nicht ändern, aber ich kann einen Beitrag dazu leisten, dass sie besser wird. Ich kann etwas Gutes tun für diejenigen, die es brauchen.

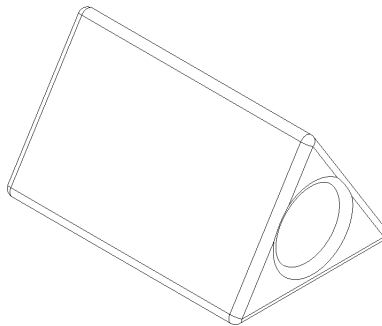
Einer von wenigen unter vielen von anderen: Thomas Hayoz, 46, verheiratet, Vater von vier Kindern

Einleitung

Ich habe schon immer gespürt, dass ich anders bin, leider hat es 46 Jahre gedauert, bis ich mein Anderssein richtig einzuordnen vermochte. Warum ich hier meine Geschichte schreibe? Es ist keine spektakuläre Geschichte, sie liest sich nicht so spannend wie ein Krimi. Ich hoffe jedoch, dass sie dem einen oder anderen potenziellen Hochbegabten, der sich meine Schilderungen zu Gemüte führt, hilft, seine Hochbegabung zu erkennen. Und als Folge davon einen einfacheren Umgang mit den Normalbegabten und ein bewussteres Eigenleben entdeckt.

Schule und Berufslehre

Die Schule ist ein unendliches Kapitel mit endlosen persönlichen Episoden, die ein Buch füllen könnten. Definitiv ist die normale Regelschule kein geeigneter Platz für hochbegabte Menschen, vor allem, wenn sie nicht erkannt werden. Ich habe mich für den Start meiner Geschichte für eine Skizze entschieden:



Sie fragen sich, was das sein soll? Es war meistens rot und man konnte einen Bleistift hindurchschieben – ein sogenannter Schreibhilfstifthalter. Was hat dieser Stifthalter mit einer Hochbegabung zu tun?

Wir wurden von unserem Lehrer gezwungen, diese Schreibhilfe zu benutzen, egal ob man mit dem Halten des Stiftes zurechtkam oder nicht. Ich hatte, seit ich denken kann, nie ein Problem, etwas richtig in die Hand zu nehmen, dies ist ein Teil meiner Hochbegabung. Ich kann sehr geschickt mit Dingen in meiner Hand umgehen. Für mich war diese sinnlose Anordnung der Anfang meines Problems mit autoritären und unlogischen Weisungen. Mir hat es die Freude am Schreiben

und der Schule genommen (für diesen Erfahrungsbericht bin ich also über meinen Schatten gesprungen). Ab diesem Moment konnte ich mich nie mehr richtig mit den vorhandenen Schulstrukturen identifizieren. Damit war die Grundschule bis zur 6. Klasse gelaufen.

Ich hatte dann das Glück, dass ich vom damals revolutionären Schulsystem im Petermoos profitieren konnte, einem abteilungsübergreifenden Versuch an der Oberstufe, AVO. Die Oberstufe durchlief ich ohne Noten und in einem durchlässigen Klassensystem. Ich durfte entsprechend meinen Stärken oder Schwächen fast jederzeit die Stufen wechseln, überspringen und mich verbessern. Diese Schule hat mir den Weg freigemacht, meine Fähigkeiten und mein Potenzial zu entfalten. Obwohl ich bei der Lehrstellensuche keine Noten vorweisen konnte, bekam ich eine von den vier begehrten Lehrstellen als Mechatroniker bei der GRETAG AG in Regensdorf. Die Firma führte schon damals einen mehrere Stunden dauernden Eignungstest durch, in dem logisches, vernetztes und räumliches Denkvermögen gefragt waren. Unter sehr vielen Bewerbern bekam ich die Ausbildungsstelle. Nach vier Jahren schloss ich die Lehrabschlussprüfung in den praktischen Fächern zweimal mit der Note sechs, was der deutschen Note 1 entspricht, ab. Es war eine der schwierigsten Prüfungen zu dieser Zeit und der Notenschnitt musste schweizweit um 0,5 angehoben werden, um nicht zu viele Jugendliche durchfallen zu lassen.

Im letzten Lehrjahr durften die Lehrlinge in die Montageabteilung und dort die Maschinen, die die Firma weltweit verkaufte, zusammenbauen. Die komplette Montage einer Maschine durch einen versierten Mitarbeiter dauerte ca. eine Woche. Ich durfte zwei Wochen lang mit einem Mitarbeiter der Firma die Maschine zusammensetzen. Anschließend bekam ich die Freigabe für das Zusammenbauen. Nach einer Woche hatte ich zweieinhalb Maschinen fehlerfrei zusammengesetzt. Interessanterweise musste ich mich für diese Leistung nicht sonderlich anstrengen. Das brachte mir nebst Erstaunen und Respekt auch viel Neid ein. Es wurde nicht goutiert, dass ich als außenstehender Neuling den Ablauf und das Vorgehen der gesamten Montage hinterfragte. Es ist sehr schwierig, Normalbegabte in mein Vorgehen und Vormachen miteinzubeziehen. Solange sie nicht wollen oder können, gibt es keine Veränderung. Veränderung setzt lebenslanges Lernen voraus. Lernen kann man nur von denen, die besser sind, etwas besser können. Dies betrifft Hochbegabte wie Normalbegabte gleichermaßen.

Berufsleben

Um es gleich vorwegzunehmen: Ich wusste bis vor 2 Monaten nicht, warum ich oft nach spätestens 5 Jahren das Gefühl hatte, mich beruflich verändern zu müssen. Mittlerweile weiß ich, warum mich dieses Gefühl immer wieder packt. Sobald ich etwas Neues beherrsche und ich das Erreichte nicht weiter verbessern oder optimieren kann, verliere ich das Interesse daran. Ich denke, ich hatte richtig Sehnsucht nach neuen Herausforderungen und Projekten. Neues lernen, begreifen und verstehen. Es ist mir in meinem bisherigen Berufsleben trotzdem nie passiert, dass ich als Hochbegabter erkannt und entsprechend eingesetzt

wurde. Meine Fähigkeiten führten an jeder Arbeitsstelle dazu, dass ich plötzlich viel Arbeit hatte. Ich habe dann vielfach die Arbeit von zwei bis drei Personen erledigt. Dies störte mich grundsätzlich nicht. Ich hatte immer Freude am Arbeiten und Probleme lösen, möglichst jeden Tag neue Probleme. Das wünschte ich mir, das trieb mich zu Höchstleistungen an.

Schwierig für mich wurde es immer dann, wenn ich mit Vollgas unterwegs war, und ich mit noch mehr Arbeit beladen wurde. Auch für einen Hochbegabten gibt es Belastungsgrenzen. Bei mir führte das immer zu körperlichen Beschwerden (mehr zum Thema unter dem Stichwort »Körper«).

Mein Start ins Berufsleben war recht normal. Ich habe bei einer kleinen mechanischen Werkstatt als Polymechaniker zu arbeiten begonnen. Meine Erfahrungen in Großfirmen waren viel unerträglicher als in kleinen Firmen. Aufgrund von fehlerhaften Strukturen und sinnlosen Hierarchien war und ist dort ineffizientes Arbeiten an der Tagesordnung. Für einen Hochbegabten, der genau weiß, wie man optimieren könnte und keine Chance bekommt, das System zu durchbrechen, ist das ein unhaltbarer Zustand. Dies habe ich für mich sehr schnell erkannt und habe nur einmal einige Jahre in einer Großfirma gearbeitet. Danach war ich nur noch in kleinen Firmen tätig, wo ich größtenteils meine Arbeitsabläufe und meine Tagesplanung selbstständig organisieren konnte.

Weiterbildung

Als ich die dreijährige berufsbegleitende Ausbildung zum Betriebstechniker TS absolvierte, wurde unsere Klasse nach jedem Semester etwas kleiner. Einige gaben von selbst auf, andere mussten gehen, da ihr Notenschnitt nicht ausreichte. Es ist nicht so, dass sie sich nicht engagierten und geübt hätten, doch die Anforderungen waren zu hoch.

Ich konnte das nie so ganz verstehen, heute natürlich schon. Ich musste zu Hause fast nie lernen oder repetieren. Für mich reichte es immer, in den Stunden anwesend zu sein und aufzunehmen, was die Lehrpersonen uns erklärten.

Arbeiten im Team

Ich habe in meinem Leben schon in vielen sogenannten Teams mitgearbeitet, beruflich wie privat. Aber ganz ehrlich, wirklich effizientes Arbeiten habe ich niemals erlebt. Am effizientesten arbeiten konnte ich immer allein oder höchstens in einem Zweier-Team. In vielen Situationen kam ich immer wieder an den Punkt, wo ich der Gruppe die Frage stellte, ob ich eigentlich Chinesisch redete? Betretene Gesichter und Zurechtweisungen von Vorgesetzten. Für mich ist es absolut gewöhnlich und normal, dass ich im Kopf zwei bis drei Gedankengänge fertig denke, und anschließend den vierten ausspreche. Normalbegabte können da nicht mithalten. Oft kam es nach X ineffizienten Sitzungen und wenn das Beschlossene nicht funktioniert hat zu Rechtfertigungen wie folgt: Es hat jetzt halt nicht funktioniert und wir müssen das Ganze begraben, aber wir konnten viel für die Zukunft profitieren und aus unseren Fehlern lernen. Für mich über-

setzt heißt das jedoch: viel Zeit verblödet und unnötig Geld ausgegeben. Ich machte beispielsweise darauf aufmerksam, dass wir aufgrund mangelnden Wissens und unserer Organisation ein Produkt nicht in den Verkauf nehmen können. Trotzdem wurde es gemacht, was zur Folge hatte, dass ich noch mehr Probleme bewältigen musste. Ein Jahr später wurde das Produkt aus dem Sortiment gezogen. Ich fühlte mich nie besonders gut, wenn ich recht behielt – im Gegenteil, ich würde das Ganze eher als Belastung bezeichnen. Was ich mir in solchen Situationen abgewöhnt habe ist der Satz: »Ich hatte es euch ja gesagt.«

Körper und Geist

Burnout war für mich eine lange Zeit ein Modewort. Ich war mir nicht wirklich bewusst, dass das existiert. Ich bin auch jetzt noch überzeugt, dass ich nie ein Burnout haben werde, wie ich das von Freunden und Kollegen höre und kenne. Das geht bei mir nicht, ich habe das Gefühl, mein Hirn ist unendlich belastbar. Denn, zumindest mir geht es so, in meinem Hirn denkt es immer, auch jetzt, wenn ich schreibe, bin ich zusätzlich in Gedanken bei ganz anderen Problemen, die ich zum Beispiel gerne morgen lösen würde. Was schenke ich zum Geburtstag? Wie kann ich das Problem eines Kunden kostengünstig lösen? Wie schaffen wir die Wende zur Rettung unseres Planeten? Drei oder vier Gedankenströme laufen in meinem Hirn dauernd parallel ab.

Im Internet habe ich folgende Definition von Burnout gefunden: »Burnout« (engl. »to burn out« = »ausbrennen«) ist ein Sammelbegriff und steht für einen emotionalen, geistigen und körperlichen Erschöpfungszustand, der durch eine Antriebs- und Leistungsschwäche gekennzeichnet ist und typischerweise am Ende eines monate- oder sogar jahrelang andauernden »Teufelskreises« aus Überarbeitung und Überforderung steht. »Burnout« und »Burnout Syndrom« meinen dasselbe.« (burnout-info.ch 2021)

Entsprechend dieser Definition muss ich meine Aussage von oben ein wenig korrigieren. Geistig, so gut kenne ich meinen Körper nach 46 Jahren, bin ich immer noch überzeugt, kann mich nichts überfordern. Körperlich, denke ich, sieht es, wenn ich zurückdenke, anders aus.

Ich konnte und kann es immer noch, mich richtig an einer Sache, einem Problem festbeißen. Hat beispielsweise ein Kunde ein Problem mit einer Maschine, bleibe ich so lange dran, bis es gelöst ist, auch wenn die Reparatur weit über den Feierabend hinaus dauert. Über Tag muss ich dann auch nichts essen oder Pausen machen. Ich würde das Ganze auch als Flow bezeichnen. Aufgeben oder vertagen kommt für mich nicht in Frage. »Es gibt für jedes Problem eine Lösung«, das ist für mich kein Spruch, ich lebe entsprechend. Das wird mir vermutlich auch immer wieder zum Verhängnis und bringt meinen Körper und meine Mitmenschen an den Anschlag. Diese körperliche Überlastung bekam ich das erste Mal im Sommer 2014 zu spüren. In meinem linken Auge hatten sich im Sehzentrum Vernarbungen gebildet. Links kann ich seitdem nicht mehr scharf sehen. Trotz vieler Untersuchungen konnte mir kein Arzt eine Ursache nennen. Mittlerweile ist mir klar geworden, dass mein Körper sich gewehrt hatte, um etwas zur

Ruhe zu kommen. Ende 2018 fiel ich am Steuer in einen Sekundenschlaf. Zum Glück gab es nur einen CHF 10 000.-Blebschaden.

Noch heute belastet mich die Tatsache, dass gerade mir so etwas passieren konnte. Dieses einschneidende Ereignis war der Auslöser, mich neu zu orientieren. Seit Oktober 2020 bin ich freiberuflich tätig. Ich werde versuchen, in Zukunft schneller und besser auf meinen Körper zu hören. Ob mir das gelingt? Denn eines musste ich in den letzten Jahren immer wieder feststellen: Ich tue mich schwer, mein Verhalten zu verändern, aber ich kann versuchen, aufgrund meiner Erfahrungen die gleichen Fehler nicht zu wiederholen.

Psyche

Den Fehler immer zuerst bei mir selbst suchen – das stand und steht für mich immer im Vordergrund. An welche Option habe ich nicht gedacht? Habe ich tatsächlich eine Schraube nicht angezogen? Habe ich es dem Mitarbeiter einmal zu wenig gesagt, dass er das so machen muss? Fast immer war mir klar, dass es nicht mein Fehler war. Wenn jedoch am Ende eines Auftrages ein Problem auftauchte, suche ich auch aktuell den Fehler zuerst bei mir. Ich kann mit Sicherheit behaupten, dass es in 99 von 100 Fällen nie an mir lag, wenn etwas nicht funktioniert hat. Nur bringen es Normalbegabte leider immer wieder fertig, vieles so zu drehen, dass am Schluss das Gefühl bleibt, es könnte vielleicht doch an mir gelegen haben. Selbstzweifel und meine Fähigkeit zur Selbstkritik machen mir immer wieder zu schaffen.

Familie

Ich bin fest davon überzeugt, dass bis anhin meine Familie mich vor sozialem Abdriften bewahrt hat. Ich hatte durch die hohe Arbeitsbelastung und die vier Kinder immer genügend Anforderungen, sodass ich nicht zu stark ins Grübeln kam: Ich bin mit mir und der Welt nicht zufrieden. Ich bin der Meinung, dass wir als Menschen zu viel mehr fähig wären. Heute weiß ich, dass ich durch meine mir nicht bewusste Hochbegabung an meine Kinder zu hohe Erwartungen gestellt habe. Es ist zwar nicht so, dass unsere Kinder keine Probleme haben mit sich und der Welt. Im Gegenteil, es sind großartige junge Menschen mit eigenen Charakteren, die ihren Weg machen werden. Leider hat mein Sohn ein sehr geringes Selbstwertgefühl, dies hat sich sicher zu einem großen Teil durch meine unerkannte Hochbegabung entwickelt. Mein Sohn hat, was für Jungen natürlich normal ist, mich immer als Vorbild genommen und ich habe die Erwartungen an ihn immer entsprechend meinem Maßstab angesetzt, also zu hoch. Er hatte keine Chance auch nur annähernd meinen Erwartungen zu entsprechen. Das schmerzt mich heute sehr. Ich arbeite daran, dass unser Sohn seine durch mich verursachte »Fehlentwicklung« korrigieren kann. Ich gebe es nur ungern zu, aber ich werde vermutlich externe Hilfe benötigen. Bis jetzt konnte ich meine Probleme immer alle selbst lösen, ich habe noch nie Hilfe benötigt. Das ist nicht einfach zu akzeptieren als HB.

Als hochbegabter Vater weiß ich, dass eines oder mehrere meiner Kinder ebenfalls hochbegabt sein könnten oder sind. Ich werde sie in die Zukunft begleiten und dafür sorgen, dass sie nicht mit den gleichen Schwierigkeiten wie ich zu kämpfen haben.

Fähigkeiten

Im Folgenden möchte ich Normalbegabten vermitteln, dass Kompetenzen »Fluch und Segen« zugleich sind.

Schnelle Auffassungsgabe: Wenn jemand mir etwas erklärt und sich darin wiederholt, bin ich schon genervt. Ich habe die Gabe, neue oder sich ändernde Situation sofort zu erfassen und darauf zu reagieren. Gutes räumliches Vorstellungsvermögen: Wenn andere auf einer komplexen Zeichnung nur schwarze Linien sehen, kann ich mir das Teil schon in 3D vorstellen. Situationen und Probleme vorhersehen: Das hat nichts mit hellseherischen Fähigkeiten zu tun, sondern es ist einfach eine Folge von logischen, der Situation entsprechenden Denkmustern und Abläufen. Süchtig nach Perfektion und Gerechtigkeit: Das stellt für mich immer wieder die größten Belastungen in unserer so ungerechten und unperfekten Welt dar. Hochsensibel und feinfühlig: Wenn jemand auf mich zukommt, erahne oder erkenne ich schon am Gesichtsausdruck und am Gang die aktuelle Gefühlslage. Ist dann ein erster Satz gesprochen, bestätigt sich mein Eindruck. Schnelles, kreatives, flexibles Denken: Während Normalbegabte noch über das aktuelle Problem nachdenken, habe ich die Lösung abgehakt und denke schon drei Schritte weiter. Unkonventionelles, lösungsorientiertes Denken: Dies wird leider in unserer Gesellschaft viel zu wenig akzeptiert und wahrgenommen. Ich hätte viele kreative Lösungen für die Probleme unserer Welt, leider stehen sich normalbegabte Menschen mit den vorhandenen, linearen Denkmustern und menschlichen Trieben (siehe Macht und Geld) selbst im Weg. Die selbst für mich erstaunlichste Fähigkeit heißt: »Alles gelingt mir.« Wirklich alles, egal, was ich anfasse oder beginne, es gelingt mir einfach. Wenn ich es will, dann kann ich es machen. »Das kann ich nicht, das geht nicht« existiert in meinem Kopf nicht.

Um ehrlich zu sein gibt es doch etwas, was ich wirklich nicht gut kann. Dabei bin ich mir nicht sicher, ob es an mir oder den Normalbegabten liegt. Seit ich mich erinnern kann, mag ich nicht vor Menschen sprechen. Auch einem Gremium vorstehen und die Personen führen und lenken geht nicht. Obwohl ich Menschen in die Gesichter schauen kann und wahrnehme, was sie denken und fühlen. Da ist er wieder, der Selbstzweifel. Oder vielleicht muss ich einfach akzeptieren, dass ich mich alleine in einem Team mit Normalbegabten nicht wohlfühlen kann.

Macht und Geld

Ich stelle immer wieder fest, dass wir als Gesellschaft zu viel mehr fähig wären. Leider verkümmern die Fähigkeiten der Hochbegabten in unserem aktuellen System oder werden zu wenig wahrgenommen. Ein riesiges Potenzial geht verlo-

ren, weil Normalbegabte oft die Macht in Unternehmen und Politik als wichtiger bewerten als das Können und die Innovationen durch Hochbegabte.

Das Geld ist für mich völlig unwichtig. In meinem Leben hat es absolut keinen Stellenwert und bedeutet einfach nur Sicherheit. Geld ist einfach ein notwendiges Übel, das wir in unserer Kultur benötigen. Macht und Geldgier sind aus meiner Sicht die größten Hindernisse in unserer Gesellschaft. Ohne die Triebe nach Macht und Geld könnten wir uns um die wirklichen Probleme der Welt kümmern. Es gibt kein anschaulicheres Beispiel als der im Januar 2021 abgetretene Präsident der USA, man könnte vermutlich mehrere Bücher füllen, wie dieser Präsident in seiner Amtszeit mit den Themen Geld, Macht, Recht und Lügen umgegangen ist und dies für seine Zwecke missbraucht hat.

Schlussfolgerungen

Lange Zeit war mir nicht bewusst, warum ich nicht in das normale System passe und mit vielen Menschen und ihrem Small Talk nichts anfangen kann. Das aktuelle System wird uns Hochbegabten nicht gerecht. Wir werden von den Normalbegabten nicht erkannt oder sie tun sich schwer, uns anzuerkennen. Dabei wäre es für unsere Gesellschaft von immenssem Vorteil, wenn wir als Betroffene bereits zu Beginn der Schulzeit entdeckt, entsprechend gefördert und begleitet würden. Das Potenzial von Hochbegabten ist nahezu unerschöpflich. Die wohl größte Herausforderung für uns ist der Umgang mit den vielen Reizen und Gefühlen, die dauernd von unseren Mitmenschen ausgesendet werden. Um mit diesen vielfältigen Signalen, die wir regelrecht »aufsaugen«, umgehen zu können, braucht es Strategien. Das bedeutet, dass jeder eigene Methoden und Vorgehensweisen erkennen muss, um das Ganze verarbeiten zu können. Eine Frage beschäftigt mich sehr: Ist und bleibt das Zusammenwirken von Hoch- und Normalbegabten im Beruf – insbesondere in Teams –, in Vereinen, in der Politik und der Gesellschaft fast unmöglich? An dieser Stelle wage ich zu behaupten, dass die Welt anders aussähe und an einem anderen Punkt stünde, wenn sie von Hochbegabten gelenkt würde.

Immer wenn ich eine Tätigkeit, wie Kochen, Reinigen, Arbeiten, Autofahren, Aufbauen, zum wiederholten Mal ausführe, versuche ich mich zu verbessern, den Ablauf zu optimieren, schneller damit fertig zu werden, einfach das Maximum herauszuholen. Jetzt stelle man sich vor, jeder und jede würde das in seiner Tätigkeit tun. Die Welt sähe ganz anders aus. Das wichtigste jedoch ist, dass man weiß, wenn man hochbegabt ist. Dies ermöglicht es, einen anderen Umgang mit Normalbegabten zu erlernen. Und man muss sich dann weniger häufig fragen: Bin ich im falschen Film?

Meine Reise zu mir: Paul Schnabel

Hi, ich bin Paul, 29 Jahre. Zwei Jahre habe ich nach meinem Studium unglücklich in meinem Beruf gearbeitet, bis ich alles hinwarf, um zu reisen und Abenteuer zu erleben. Aus diesem Entschluss sind dann vier Monate Farmarbeit in Island und

danach eine einjährige Segelreise mit meiner Freundin auf meinem Segelboot quer durch Europa geworden (<https://fiery-sails.blog>). All das immer mit dem Ziel im Hinterkopf, mehr über mich herauszufinden und über meine Grenzen zu gehen – die wunderbaren Schauplätze waren dabei nur ein schöner Nebeneffekt.

Völlig verrückt war für mich, dass ich nach nur zwei Wochen auf Reisen auf das Thema Hochbegabung gestoßen bin. Eine gute Freundin erwähnte einmal, dass sie hochsensibel sei, und ich habe einfach mal – mehr oder weniger durch Zufall – danach gegoogelt. Hochbegabung und Hochsensibilität werden ja thematisch oft gemeinsam erwähnt, und so ertappte ich mich ruckzuck dabei, Hochbegabten-Checklisten auszufüllen. Auf der isländischen Farm, mit nur wenig Ablenkung und in meiner gemütlichen Holzhütte, hatte ich nach Feierabend die Zeit, mich intensiv mit dem Thema auseinanderzusetzen. Ein erster 5-Minuten-Onlinetest ergab zwar, dass ich einen IQ von knapp unter 130 hätte, doch ich fand meine Probleme und mein Schicksal zu gut in der Literatur gespiegelt, um diesem Ergebnis zu glauben. Deshalb war ich mir auch recht sicher (na gut, zu 87 Prozent), dass ich hochbegabt sei. Ich erlebte die Höhenflüge und tiefen Depressionen, die mit der Erkenntnis einhergehen, was diese Diagnose für einen bedeutet. Plötzlich machte so vieles Sinn. Ich erkannte mich in den Beschreibungen anderer hochbegabter Menschen, sie hatten die gleichen Probleme wie ich. Auf einmal stand ich nicht mehr alleine da, sondern wusste, dass es nicht nur mir so geht.



Zusammengefasst: Ich begann, meine langjährige Identitätskrise zu überwinden und fand langsam zu mir. Und das alles nur durch eine einfache Selbstdiagnose. Noch während der Reise suchte ich nach Psychologen und Anlaufstellen in Deutschland für die Zeit nach meiner Rückkehr. Mir war einfach wichtig, die Diagnose von unabhängiger Stelle begutachten zu lassen. Es war glücklicher Zufall, dass es in meiner Stadt sogar eine Spezialistin für Hochbegabung gab: Frau Karin Joder. Als ich wieder zurück war, bestätigte sie die Diagnose. Es stellte sich

heraus, dass ich wirklich hochbegabt bin und der erste Onlinetest lag weit daneben.

Hohe Ideale

Ich habe sehr hohe Werte und Ideale, die ich für andere und noch viel mehr für mich selbst als Maßstab nehme. Dabei bin ich ziemlich strikt, was moralische Prinzipien angeht. Das führt zum einen dazu, dass ich große Probleme und Motivationsschwierigkeiten habe, wenn ich eine Arbeit machen soll, deren Zweck ich moralisch nicht voll unterstützen kann. Zum anderen bin ich auch nur ein Mensch und scheitere regelmäßig an meinem Anspruch, meinen Idealen zu folgen, was mein Selbstwertgefühl untergräbt. Und zu guter Letzt kann ich ziemlich nachtragend sein, wenn jemand mich und meine Moralvorstellungen sehr enttäuscht hat.

Die große Aufgabe liegt für mich darin, mehr Gnade und Mitgefühl mir gegenüber walten zu lassen, und von anderen nicht zu verlangen, dass sie meine Ideale teilen. Gleichzeitig bin ich sehr stolz auf meine Ideale und schätze meine hohen Moralansprüche. Jede Seite der Hochbegabung hat wohl ihre Licht- und Schattenseiten.

Ungeduld

Ja, ich bin hochbegabt. Ja, ich erkenne Zusammenhänge außergewöhnlich schnell. Nein, das bedeutet nicht, dass es anderen auch so geht. Nein, ich kann die anderen nicht beschleunigen.

So ungefähr könnte mein Mantra lauten. Oft erkenne ich mitten in den Ausführungen anderer, was sie eigentlich sagen wollen, den Kern ihrer Aussage. Allerdings reden sie zu lange um den heißen Brei herum, ich werde ungeduldig, unterbreche sie, reformuliere prägnant ihre Aussage oder fasse mit einem Satz zusammen, wozu sie noch eine halbe Ewigkeit gebraucht hätten. Das eckt natürlich an und ist sozial nicht allzu verträglich. Hier liegt meine Aufgabe darin, jedem seinen Raum zu geben ohne mich »vorzudrängeln«.

Auch bei einem anderen Thema macht mir meine Ungeduld zu schaffen: Ich habe viele sehr gute Ideen, finde oft mit Leichtigkeit gute Lösungen für Problemstellungen (gerade in Stresssituationen) und durchschaue sehr schnell Zusammenhänge. Klingt ja erstmal gut. Allerdings fehlten mir bisher oft die Geduld, das Durchhaltevermögen und die Beharrlichkeit, eine Idee von Anfang bis zum Ende durchzuziehen. Viel zu schnell bin ich schon wieder von neuen Ideen abgelenkt. Ich würde am liebsten gleichzeitig zeichnen üben, die Zusammenhänge harmonischer Melodien erkunden, mich in elektrische Schaltkreise vertiefen, Pilze bestimmen lernen, eine Android-App programmieren, durch das Wirrwarr griechischer Mythologie steigen ... und am Ende des Tages mache ich nur wieder gar nichts davon. Wie ich damit umgehe, weiß ich noch nicht. Ich denke jedoch, dass es hilft, dieses Muster erkannt zu haben. Ich werde schon noch eine Lösung finden!

Verstärkte Wahrnehmung

Durch meine Hochbegabung und Hochsensibilität nehme ich Dinge sehr viel deutlicher wahr als viele meiner Mitmenschen. Das können Gerüche, Emotionen, Harmonien einer Melodie, Abweichungen von der Erwartung, Geräusche oder Lärm sein. So stresst mich die Geräuschkulisse in einem Einkaufszentrum total: weniger die Menschen als vielmehr das laute Durcheinander von Klimaanlage, Werbejingles und anderen technischen Geräten, die im Hintergrund dröhnen. Vielleicht durch meinen frühen Lebensweg geprägt habe ich lange Zeit meine Wahrnehmung nur auf das Äußere und die Anderen fokussiert.

Gerade im sozialen Bereich führt das dazu, dass ich mich in Einzelgesprächen sehr auf andere einlasse und die andere Person »voll erfasse«. Das wird oft als sehr angenehm von meinen Gesprächspartnern empfunden. Allerdings bin ich in Gruppensituationen sozusagen überfordert, weil ich automatisch alle erfassen will, was aber unmöglich ist. Dabei geht mir (bisher) verloren, mich selbst wahrzunehmen. Aber das kommt noch.

Wenn ich auf mich gestellt und zum Beispiel keinen sozialen Ablenkungen ausgesetzt bin, mein Fokus also nur auf mir ruht, bin ich noch viel feinfühler und sensibler. Das führt beispielsweise dazu, dass ich sehr gut und genau Fahrzeuge, wie Autos oder Schiffe, steuern kann. Sie werden sozusagen ein Teil von mir, ich »spüre« ihre Grenzen und kann mich in sie hineinversetzen – soweit das eben mit einem leblosen Ding geht. Auf einem Bauernhof groß geworden habe ich als 8-Jähriger alleine auf einem 150 PS-Traktor ganze Äcker gepflügt, während mein Vater im Liegestuhl am Feldrand Zeitung las. Am Ende des Tages war ich der stolzeste Junge im ganzen Land!

Bei Tieren ist es ähnlich, ich kann mich nur allzu gut in Hunde, Pferde, Hühner hineinversetzen. Das führt dazu, dass ich mit Tieren richtig gut »kann«. Aber auch mich selbst spüre ich enorm feinfühlig, wenn ich nicht abgelenkt bin – zum Beispiel das leichte Herzrasen nach einer Tasse Kaffee und die depressive Phase nach dem Kaffee-Hoch. Körperbeherrschung liegt mir, egal ob beim Tanzen, Windsurfen, Kajaken, oder allen anderen Sportarten, in denen ich mich bewege oder etwas sich bewegt, mit dem ich in körperlichem Kontakt bin. Ich bin in solchen Momenten so richtig im Flow.

Faul und erfolgsverwöhnt

Natürlich prägt es sich ein, wenn ich fürs Abi nur drei Tage lernen musste und mit einem Einser-Schnitt aus den Prüfungen gegangen bin. Das ist nur ein Beispiel von vielen. Solche Erfahrungen prägen sich noch stärker ein, da ich hochbegabt bin und somit Zusammenhänge sowieso schneller erfasse. Blöd gelaufen – denn das fördert meine Faulheit und Erfolgsverwöhntheit nur noch mehr. Ich frage mich oft, was ich alles erreichen könnte, wenn ich nur meinen Hintern öfter hochkriegen würde. Hier liegt auf jeden Fall eine meiner allergrößten Baustellen. Langsam bin ich dabei, mir in kleinen Happen mehr Disziplin beizubringen. Sei es dadurch, täglich eine halbe Stunde ein neues Instrument zu üben oder

einfach auch durch ständiges Reflektieren, warum ich gerade etwas tue – oder lasse.

Suchtgefahr

Das bringt mich auch schon zu meiner enormen Suchtgefahr beziehungsweise meinem verstimmtten Lust-Haushalt. Meine Suche nach schnellen Glücksgefühlen spüre ich täglich, sei es beim Griff in die Chipstüte auf der Couch, sei es bei einer guten Serie, die ich einfach nicht abschalten kann, bis es morgens schon wieder hell wird. Oder dass ich wieder meine E-Mails checke, wobei ich mich doch gerade zusammenreißen will, um diesen Abschnitt hier zu Papier zu bringen. Sei es durch Zucker, Kaffee und Ablenkungen (fast) aller Art ... Ich habe Glück, dass ich bisher keinen Kontakt zu harten Drogen, Zigaretten und übermäßigem Alkoholkonsum hatte, und werde tunlichst dafür sorgen, dass das auch so bleibt! Denn ich glaube, dass ich gerade als Hochbegabter sehr schnell den Zusammenhang zwischen einem Glücksgefühl und seinem Auslöser verknüpfe. Das hat natürlich explosives Suchtpotenzial.

Jetzt, wo ich das schreibe, habe ich gerade eine Woche freiwilligen Süßigkeiten- und Kaffee-Entzug hinter mir. Die ersten Tage haben sich tatsächlich wie kalter Entzug angefühlt, so wie man ihn sich vielleicht von harten Drogen vorstellt. Erhöhter Puls, schwitzige Hände, ständiges Kreisen der Gedanken um die Objekte der Begierde. Es war eine krasse Erfahrung zu erleben, wie sehr sich mein Körper in eine Sucht stürzen kann. Dabei war diese sogar noch vergleichsweise harmlos ...

Gerade wenn es mir nicht besonders gut geht, wenn etwas in mir rumort, bin ich anfällig für das »schnelle Glück«. Da spielt sicher auch meine Ungeduld, meine Faulheit und mein schwaches Durchhaltevermögen mit hinein. Aber durch die Diagnose Hochbegabung weiß ich nun in solchen Momenten, was da mit mir passiert, und kann mit meinem Verstand aktiv dagegen steuern, statt mich hinfort reißen zu lassen. Das hilft ungemein, und ich fühle mich von Tag zu Tag besser und motivierter.

Lebensfreude und Neugier

Es ist ganz verrückt: Seit ich weiß, dass mein Verstand gefüttert werden will, macht mir plötzlich das Lernen wieder richtig Spaß, ganz egal um was es geht. Ich merke, wie ich mich beim Lernen entspanne, wie sich Glücksgefühle breit machen und ich in meinem Element bin. So bringe ich mir nun schon seit drei Monaten autodidaktisch das Trompetenspiel bei und bewundere, wie schnell sich Griffe und Melodien in mein Gedächtnis einprägen. Ich verschlinge ein Sachbuch nach dem anderen, plötzlich macht es mir wieder Spaß, mich einfach so in ein Thema hineinzuarbeiten. Es fühlt sich so an, als hätte ich mir diese Freude am Lernen vor der Diagnose über Jahre hinweg immer weiter selbst verboten. Nun genieße ich die Herausforderungen an meinen Kopf – und bin stolz darauf.

Ideenreichtum

Die Diagnose Hochbegabung hat mich erkennen lassen, dass mein Kopf vor lauter Ideen nur so sprudelt. Vorher habe ich mir eingeredet bzw. wurde mir eingeredet, dass ich bei einer Sache bleiben und sie zu Ende führen sollte. So meinte meine Oma beispielsweise zu mir »Bist du denn nun Ingenieur oder Schneider!?, als ich mich dafür interessierte, einen eigenen Pullover zu nähen. Heute weiß ich: Ich bin, wer ich bin, kann mich interessieren wofür ich will, machen was ich möchte (natürlich trage ich dann auch die Konsequenzen) und lasse mich, meine Interessen und meine Ideen nicht mehr in Schubladen stecken! Gleichzeitig ist mir auch bewusst geworden, dass nicht jede Idee eine gute ist, und dass ich meine Einfälle immer wieder einem Realitätscheck unterziehen muss – auch wenn mir das nicht leichtfällt.

Soziale Sicherheit

Eine ganz große Stärkung meiner Selbstsicherheit und -Akzeptanz habe ich dadurch erfahren, dass mir klar wurde, wie ich in sozialen Situationen ticke. Ich bin nicht der laute Small-Talk-Typ, der alle kennt, den alle kennen, und der immer im Mittelpunkt steht. Ich habe lange versucht, so jemand zu sein, doch das bin nicht ich. Ich bin ein sehr guter Freund, lege Wert auf tiefe Freundschaften und Vertrauen, brauche nur wenige Freunde, doch dafür sehr gute. Ich nehme es mir selbst nicht mehr übel, dass ich in größeren Gruppen eher zurückhaltend bin. In solchen Momenten hilft die Einsicht, dass ich von den aufgenommenen Eindrücken überfordert bin, und mich dann aktiv auf meine eigene Gefühlswelt und eventuell noch den aktiven Sprecher fokussiere. Dadurch, dass ich mich dafür nicht mehr verurteile und selbst kleinmache, steigt mein Selbstbewusstsein enorm, ich stehe zu mir und mag mich – und plötzlich bin ich ganz entspannt und natürlich in Gruppensituationen.

Und nun?

Natürlich habe ich mich eine Zeit lang sehr geärgert, dass meine Hochbegabung nicht schon im Alter von zehn Jahren festgestellt und ich dementsprechend gefördert worden bin. Andererseits liegen noch so viele Jahre meines Lebens vor mir! Und selbst wenn es nur noch fünf Jahre wären, ich freue mich auf all das, was vor mir liegt, alle Abenteuer, die mich fordern werden, alle Erkenntnisse, die mich umdenken lassen, alle Glücksmomente, die mir begegnen werden und alle schrägen Wendungen. Ich habe alle Möglichkeiten der Welt, um meine Ideen zu verwirklichen, Entdeckungen zu machen und mich selbst besser zu verstehen. Ich habe das große Glück, noch relativ jung zu sein, mein Weg ist noch lang, bevor ich in die Kiste falle. Auf meinem Weg werde ich niemals ans Ziel meiner Suche kommen, es gibt noch unendlich viel zu entdecken. Doch endlich bin ich angekommen bei mir, habe meine Identität wiedergefunden, bin stolz auf mich und statt mich zu verstecken, zeige ich der Welt, wer ich bin.

Leben mit einem hochbegabten und hochsensiblen Kind: Petra Sommer, verheiratet, zwei Söhne, Hundetrainerin und Tierpsychologin

Das Leben als Familie ist eine riesige Herausforderung. Besonders wenn zwei Kinder mit total unterschiedlichen Bedürfnissen in die gleiche Familie geboren werden. Unsere beiden Söhne unterscheiden sich enorm voneinander, obwohl man sie rein äußerlich sofort als Geschwister wahrnimmt. Aber sobald man sie näher kennenlernt, muss man sich immer fragen, warum sie so unterschiedlich sind. Heute glaube ich, dass genau diese Unterschiede enorm wichtig für beide sind, damit jeder seine Stärken erkennen und ausleben kann. Ich beschreibe hier die ersten Jahre bis zum 14. Lebensjahr von unserem erstgeborenen Sohn.

Kleinkind

Es hat angefangen, als er noch ganz klein war. Immer wenn ich mit Lars in einer größeren Menschenmenge oder aufregenden Umgebung gewesen bin, flipped er zu Hause aus. Weinkrämpfe und Spannungen waren das Resultat. Gut, als unerfahrene Mutter eines Kleinkindes – Lars ist erst 2 Monate alt – zweifle ich als erstes an mir. Mehrere Gespräche mit der Hebamme lassen mich hoffen. Das sei doch normal und brauche halt Zeit. Bestimmt funktioniert das bei den meisten Babys so. Ach und es ist überhaupt nicht so, dass wir ständig unterwegs waren, aber es reichte ein Ausflug in ein Shoppingcenter oder ein Kaffeenachmittag mit zwei Freundinnen, die auch Babys oder Kleinkinder hatten. Abends war dann der Teufel los. Meistens endeten diese Ausbrüche in seiner kompletten Erschöpfung. Dann schlief er ein, um nach ein bis zwei Stunden schreiend zu erwachen. Erst dann konnte ich ihn aktiv beruhigen. Die Folge davon war, dass ich mit unserem Sohn häufig zu Hause geblieben bin. Reaktionen wie »Du musst ihn halt daran gewöhnen und nicht abschotten!« haben in mir heftigen Widerstand ausgelöst, den ich damals nicht begründen konnte. Heute weiß ich, ihn zu schützen war das Beste, was wir tun konnten. Natürlich habe ich Lars nicht von der Umwelt abgeschottet.

So ab acht Monaten hat Lars sich extrem für Bücher und Geschichten interessiert. Am liebsten hätte er den ganzen Tag mit einer Engelsgeduld zugehört. Als er dann mit neun Monaten erste Worte zu sprechen begann, hat er sofort mitezählt. Wollte immer die gleichen Geschichten wieder hören, bis er sie in- und auswendig kannte. Ich fand dieses Kind sehr interessant und habe erst in seinem Kontakt mit anderen gleichaltrigen Kindern gemerkt, dass diese langen Aufmerksamkeitsphasen eher außergewöhnlich sind. Bald fielen mir immer mehr solcher Details auf. Lars spielte immer für sich alleine, auch wenn er andere Kinder um sich hatte, oft schaute er diesen einfach zu, wenn sie zum Beispiel Rollenspiele machten. Nie hat er daran teilgenommen.

Als sein kleiner Bruder nach zwei Jahren und drei Monaten zur Welt kam, fand Lars dies sehr spannend, aber er war auch äußerst eifersüchtig. Das äußerte

sich immer stärker, sobald der Kleine sich selbstständig bewegen konnte. Lars nahm ihm die Spielsachen weg, wollte sofort auch in die Kamera grinsen, sobald der Jüngere fotografiert wurde, wollte seine Bücher wegnehmen, sobald ich dem Bruder eines vorlesen wollte. Das endete oft so, dass ich Lars ein Buch vorlas oder erzählte und unser Jüngerer dann endlich einmal die Spielsachen für sich beanspruchen konnte. Doch auch dabei wurde er vom großen Bruder strengstens überwacht. So oft als möglich versuchte ich, Lars nicht gleichzeitig mit seinem Bruder in den Mittagsschlaf zu schicken, damit beide auch einmal meine ungeteilte Aufmerksamkeit hatten.

Wir hatten auch tolle Erlebnisse und Dinge, auf die er sich freuen konnte, z. B. das Babyschwimmen. Dort waren aber maximal drei andere Mütter mit Kind und die Leiterin hat Lars immer sehr viel Zeit gelassen. Er liebte diesen wöchentlichen Unterricht.

Später, als ich mit Lars das Eltern-Kind-Turnen besuchte, war er auch einfach ein stummer Beobachter und machte nur mit, wenn ihm die Themen passten, wie zum Beispiel klettern, balancieren usw. Dies tat er aber nur, solange er sich nicht beobachtet fühlte und wenn er sich sicher war, dass er das Geforderte sehr gut konnte. Bald fiel mir auf, dass er gegenüber Altersgenossen enorm geschickt war und immer höchst vorsichtig. Auch in der Waldspielgruppe war Lars immer ein stiller Beobachter. Nach einem Jahr fragte mich die Leiterin, ob er immer »nur« zuschauen, das falle ihr sehr auf. Er beteiligte sich nicht an Gruppenspielen. Spannend war jedoch, dass Lars mir nach den Waldbesuchen alles detailgetreu erzählen konnte, was vorgefallen war. Schon immer nahm er alles wahr, auch Dinge, die nicht sichtbar sind, z. B. wenn ein Kind unglücklich war oder wenn es zwischen Kindern Spannungen gab.

Auch bereits sehr früh, besonders als der kleine Bruder auf der Welt war, ist mir aufgefallen, dass Lars sehr, sehr schmerzempfindlich ist. Sobald er hingefallen ist oder sich leicht verletzt hatte, begann ein Riesengeschrei, das lange andauerte. Der Kleine war das pure Gegenteil, so ist mir dieses Verhalten von Lars erst so richtig deutlich geworden. Sobald Lars verstanden hatte, dass er beim Arzt geimpft werden würde, konnte man ihn fast nicht mehr dazu bringen. Dies waren immer äußerst schwierige Momente, denn er ließ sich in solchen Situationen – auch als er noch ganz klein war – absolut nicht ablenken. Ich war häufig verzweifelt!

Auch früh aufgefallen ist mir, dass Lars sehr schlecht damit umgehen konnte, wenn sich der geplante Tagesablauf plötzlich veränderte, z. B. etwas aufgrund von Krankheit oder dergleichen abgesagt wurde. Dies waren immer ganz schlimme Momente für ihn. Wenn er sich auf etwas eingestellt hatte, war eine Planänderung gar nicht angebracht. Dies hatte zur Folge, dass ich Lars immer sehr klar und früh mitgeteilt habe, was wir vorhatten und wann. Außerdem hatte er auch enorm früh ein Zeitgefühl entwickelt.

Unterstufe

Die schlimmsten Phasen in seinem bisherigen Leben waren immer die Veränderungen. So zum Beispiel der Wechsel in den Kindergarten. Wir waren mindestens eine Woche dort zum Schnuppern. Und trotzdem wollte Lars unter keinen Umständen hingehen. Er hatte aber kein Trennungsproblem von mir, sondern er sah einfach nicht ein, weshalb er dort hingehen sollte. Doch mit der Zeit hat er im Kindergarten sogar Freunde gefunden, die er ab und an auch in seiner Freizeit traf. Dies geschah jedoch am liebsten hier bei uns zu Hause, in gewohnter Umgebung. Dies ist bis heute so, Lars trifft sich mit Kameraden am liebsten hier.

Mit der Einschulung kam ich dann zum ersten Mal völlig an meine Grenzen. Lars drohte mir, wenn ich ihn in diese Schule schickte, wäre ich eine ganz schlimme Mutter, ich würde ihn nicht liebhaben und nicht verstehen. Er würde von zu Hause weglaufen. Mit sieben Jahren hat er so gesprochen. Dies veranlasste mich dazu, mit ihm die Erziehungsberatung aufzusuchen. Es wurden diverse Tests mit ihm durchgeführt. Überall außer bei mathematischen Themen schloss Lars leicht überdurchschnittlich ab und bei Rechenaufgaben lag er deutlich über dem Durchschnitt. Mir wurde gesagt, dies sei völlig normal, wir müssten das Thema auf psychologischer Ebene angehen.

Doch damals kannten wir Herrn Dr. Treier noch nicht ...

Irgendwie, manchmal weiß ich hinterher wirklich nicht mehr wie, haben wir den Schulstart gemeistert! Bald ging Lars gar nicht mehr so ungern hin. Aber was er da gar nicht wegstecken konnte war, wenn aus seiner Sicht etwas ungerecht war. Er setzte sich für jeden und jede ein, wenn er das Gefühl hatte, etwas laufe nicht recht. Besonders wenn Regeln nicht eingehalten wurden, dann war Lars zur Stelle, er hat sogar die Lehrer erzogen, weil er immer wieder auf Regelverstöße hingewiesen hat. Wenn, dann bitte richtig!

Mittelstufe

Falls in der Schule etwas nicht gut gelaufen war, gab es ab der 3. Klasse manchmal Raufereien unter Schulkameraden. Dann war Lars am Mittag völlig aufgelöst. Ich habe festgestellt, dass er häufig in der Schule schwieg, dann aber zu Hause alles loswerden musste. Er hat die Ereignisse erzählt, man muss eher sagen, er hat sie herausgeschrien, aber anschließend war er wieder zufrieden. Nach ca. 20 Minuten war dann alles wieder in Ordnung. Häufig wusste ich nicht, ob ich aufgrund seiner Berichte die Lehrerin kontaktieren sollte oder nicht. Manchmal hat er mich auch gedrängt, sofort die Lehrer zu kontaktieren. Mit der Zeit wusste ich aber, dass dies »nur« vorübergehend so dramatisch war. Ich war oft hin- und hergerissen, zwischen ihn zu unterstützen und den Bezug zur Realität nicht zu verlieren. Lars hat in solchen Situationen häufig maßlos übertrieben, zumindest aus meiner Sicht. Für ihn hatte es sich ja so abgespielt.

Von den Lehrpersonen selber wurde Lars immer als äußerst pflichtbewusst, genau, ehrgeizig und zuvorkommend beschrieben. Emotionen zeigte Lars in der Schule praktisch gar nicht. Sobald sein jüngerer Bruder auch in der Schule war,

hat sich Lars im kleinen Schulhaus oft mit ihm verbündet oder sich gar hinter ihm versteckt.

Alle Aufgaben, wie die Hausaufgaben, hat er immer sofort und sehr genau erledigt. In der 5. Klasse hatte Lars ein sehr einschneidendes Erlebnis: Sein einziger Schulfreund zog in die französische Schweiz um. Dieser Junge funktionierte ähnlich wie unser Sohn, seine Mutter war auch in Lars' Hochbegabung eingeweiht. Deshalb hatte sie uns auch vor allen anderen über diesen Umzug informiert und mit uns vieles besprochen. Ebenso besprachen wir die Möglichkeiten, wie sich die Jungs besuchen konnten. Lars hat damals sehr schlecht geschlafen. Er wusste, dass eine einsamere Zeit kommen würde. Für mich war es sehr schwierig, damit umzugehen, denn ich kann ihm ja den Freund nicht ersetzen. Sein kleiner Bruder war wieder ein noch engerer Verbündeter von Lars in der Schule.

Oberstufe

Im Jahr 2018 hatte unsere Jack-Russel-Terrier-Hündin einen Wurf. Einer der Welpen, Manisha, hat das Herz von Lars erobert. Wir haben sie behalten und sie hat viel Therapiearbeit übernommen. Durch ihre Anwesenheit in den meisten Lebenslagen hat sie Lars viel Ruhe und Vertrauen gegeben. Als ich meinen Vorsatz, nie einen Hund in ein Bett zu lassen, verworfen hatte und Manisha bei Lars schlafen ließ, hat er sofort viel besser durchgeschlafen.

Mit dem Übertritt in die Sekundarschule begann dann unsere bisher härteste Zeit. Lars musste in ein anderes Dorf in ein neues Schulhaus und in eine neue Klasse. Nun war er nicht mehr mit seinem kleinen Bruder zusammen, der ihm schon so oft in der Schule den notwendigen Halt gegeben hatte – allein mit seiner Anwesenheit. Dazu muss ich vielleicht auch noch sagen, dass unser Zweitgeborener eine ganz andere Persönlichkeit ist als sein Bruder. Er ist sehr offen, fröhlich, unbeschwert, anpassungsfähig, mutig und voller Lebensfreude. Er geht sehr gerne auf andere Menschen zu. Lars konnte sich gut hinter ihm verstecken, wenn es für ihn unangenehm wurde.

In der 9. Klasse hat sich Lars vorerst überhaupt nicht zurechtgefunden. Zu allem Neuen kam auch noch das Mischen der drei Oberstufenklassen dazu. Je nach Fach und Stufe nehmen am Unterricht komplett andere Schüler teil. Es war ihm alles einfach zu viel. Lars wollte nicht dorthin. Er hat sehr oft geweint, sich gesträubt, in die Schule zu gehen, konnte nicht schlafen usw. Sehr früh habe ich mit seinem Klassenlehrer Kontakt aufgenommen, denn ich hatte Angst, Lars würde anstatt zur Schule zu gehen etwas anderes tun, oder er würde von den Kameraden ausgelacht. Ich suchte nach Gründen, die auch ich verstehen konnte ...

Es ist so weit gekommen, dass ich Lars am Morgen aus dem Haus gesperrt habe, und dem Lehrer anrief, er werde kommen. Ich habe Lars gedroht, wenn er nicht selbst zur Schule ginge, würde ich ihn bis ins Schulzimmer begleiten. Oft habe ich, nachdem ich vom Lehrer wusste, er ist da, lange geweint und an mir und meinen erzieherischen Fähigkeiten gezweifelt. Aber trotzdem habe ich genau gewusst, dass es nicht besser werden würde, wenn ich ihn zu Hause behielte!

Lars hat sich vor seinen Mitschülern sehr geschämt. Denn oft hat er in der ersten Zeit noch lange weinen müssen. Was ja seine Situation nicht verbessert hat. Zu diesem Zeitpunkt habe ich über Theres Germann-Tillmann den Kontakt zu Dr. René Treier, Experte für Hochbegabte/Hochsensible, aufgenommen. Er konnte mich verstehen und hat mir noch stärker die Augen geöffnet. Seinen Vorschlag, er komme auch einmal zu uns nach Hause, habe ich sofort angenommen. Ich habe eine Familiensitzung und eine Sitzung mit dem Lehrer organisiert. Dabei konnte Dr. Treier Lars, uns und dem Klassenlehrer Lars' Situation erklären. Er konnte die Unterschiede zwischen Lars und uns allen aufzeigen und hat ihm viele Tipps mit auf den Weg gegeben. Außerdem haben wir Lars einen Coach aus unserer Umgebung zur Seite gestellt. Dessen Hilfe hat Lars während einigen Monaten sehr regelmäßig in Anspruch genommen. Heute meldet er sich nur noch in dringlichen Fällen bei ihm.

Unser aller Leben hat sich seit dem Nachmittag mit Dr. Treier massiv verändert. Der Umgang mit Lars ist viel leichter und klarer geworden. Lars hatte sich zuvor viel mehr abgesichert über mich. Nun kann er vieles alleine und traut sich auch mehr zu. Schulisch konnte er sogar noch einen Zacken zulegen und kann es häufig leichter nehmen.

Heute ist Lars in der 8. Klasse, hat eine sehr genaue Vorstellung betreffend seiner Ausbildung und dem Berufsleben und lernt sehr gerne und viel. Während des Lockdowns in der Corona-Krise mussten unsere Kinder Homeschooling machen. Dabei ist noch viel deutlicher geworden, dass Lars ein Genie in Sachen Organisation und Planung ist. Ihm hätte der Alltag zu Hause absolut zugesagt, denn er konnte sich seinen Tag selbst einteilen und er hat maximal die Hälfte der vorgeschriebenen Zeit für die Aufträge gebraucht. Somit hatte er täglich mindestens den halben Tag zur freien Verfügung!

Schlussfolgerung

In den letzten 14 Jahren mit Lars habe ich gelernt, sehr klar und unmissverständlich zu kommunizieren. Lars kann mit einem Vielleicht gar nicht umgehen. Wenn er etwas besprechen will, gebe ich genaue Zeiteinheiten vor, ansonsten nimmt das Gespräch nie ein Ende.

Beim Lernen braucht Lars nicht mehr so umfassende Unterstützung. Häufig reicht es, wenn er mich fragen kann, ob er meiner Meinung nach genug gelernt habe. Er muss sich immer zu mindestens 95 Prozent sicher sein, wenn er einen Test in der Schule hat.

Und was ich nun ganz gut kann ist einfach zuhören. Dies hört sich leicht an, ist es aber überhaupt nicht, denn häufig sind Lars' Themen sehr emotionaler Art. Aber wenn er erzählt, braucht er weder eine Reaktion noch einen Kommentar von seinem Gegenüber, sondern einfach die ungeteilte Aufmerksamkeit. Nach den Gesprächen kann ich deutlich spüren, dass das Problem wesentlich kleiner geworden ist. Ich wünsche mir, dass das Thema Hochsensibilität und Hochbegabung in unserer Gesellschaft besser erkannt und anerkannt wird. Dies würde Menschen wie Lars das Leben sehr erleichtern.

Aufwachsen mit Hochsensibilität und Hochbegabung: Noah, 14, Schüler

Kindergarten

Das erste Mal, als ich gemerkt habe, dass ich nicht »ganz normal« bin, war im Kindergarten. Dort habe ich im ersten Jahr gar keine Freunde gefunden. In meinem zweiten Jahr habe ich Freundschaft geschlossen zu Julian. Jedoch kamen jetzt andere Probleme auf: Vor dem Sportunterricht am Montagmorgen mussten wir einige Rätsel auf Zeit lösen, die dann korrigiert zurückgegeben wurden. Dies war eine der schlimmsten Zeiten meines Lebens, ich hatte jedes Mal einen rasenden Puls. Außerdem hat es mich sehr gestresst, wenn ich nicht der Beste war. Ich bin eh ein ehrgeiziger Mensch und selten zufrieden mit mir.

Schule

In der zweiten Klasse habe ich mich mit John angefreundet. Und es stellte sich schnell heraus, dass dies ein Freund fürs Leben war. Jedoch wurde John von den anderen Kindern sehr gemobbt und ich war der einzige, der zu ihm hielt. In der dritten Klasse bekamen wir zum ersten Mal Noten. John kam in eine andere Klasse, aber ich habe neue Freunde gewonnen. Erst in der fünften Klasse war ich wieder mit John zusammen, doch leider zog er dann im Frühling darauf weg.

Oberstufe

Als ich in die siebte Klasse an die Oberstufe Fraubrunnen kam, lief alles sehr gut, bis dann die ersten Tests kamen und ich meine eigenen Erwartungen nicht sonderlich gut erfüllen konnte. Dann ging es los, dass ich oft angefangen habe zu weinen. Zwar hatten alle Mitleid mit mir, auch mein neuer Freund Lukas, aber keiner wusste, wie er mit mir umgehen sollte. Und zu Hause gab es oft Streit. Darüber habe ich angefangen, mich in die mediale Welt zurückzuziehen. Täglich habe ich viele Stunden vor dem Bildschirm verbracht. Dies hat mir für den Moment geholfen, doch dann fühlte ich mich vor dem Einschlafen noch viel gestresster. So litt ich unter Schlafmangel und war oft genervt und gestresst. Also war dies auch keine schlaue Lösung. Stattdessen versuchte ich, Prioritäten zu setzen und Zeiten festzulegen, wann und wie viel ich für was lerne. Im Anschluss ging es ein wenig besser. Mit jedem Test funktionierte es besser und heute geht es mir ziemlich gut. Mit meinem Lehrer verstehe ich mich gut, denn er akzeptiert mich, wie ich bin und lässt auch viele meiner Fragen zu. Ich habe ihm das mal gesagt, dass es mir da sehr gut geht, und das hat ihn gefreut und auch ein bisschen stolz gemacht, glaube ich.

Ich bin wunschlos glücklich.

Freizeit

Seit drei Jahren haben wir einen Hund, die Emma. Mit der gehe ich oft spazieren, mache einen Hindernislauf mit ihr. Emma ist gut für mich, sie lenkt mich ab. Auch seit einigen Jahren mache ich einen Sport, das Hornussen. Es ist ein Individual- und Team sport. Mit den Kollegen dort und dem Trainer verstehe ich mich gut.

Meine Freunde sind ein, zwei Hochbegabte, aber auch Normalbegabte, mit denen ich mich treffe. Die Hochbegabten habe ich durch den Beruf meiner Mutter kennengelernt.

Zukunft

Was ich mir für die Zukunft wünsche ist einen Chef oder eine Führungskraft zu haben, die mich kennt und mich akzeptiert, wie ich bin. Ich wünsche mir Menschen, die offen sind, und die meine Fragen gut beantworten können.

F Freiheit und Kreativität von Hochbegabten

Freiheit ist doch ein Wecker am Herzen und ohne
sie schläft der menschliche Wille ein.

Matthias Claudius

Welche Bedeutung hat Freiheit?

Eines der bekanntesten Lieder zum Thema Freiheit dürfte wohl »Die Gedanken sind frei« sein.

*Die Gedanken sind frei, wer kann sie erraten,
sie fliegen vorbei wie nächtliche Schatten.
Kein Mensch kann sie wissen, kein Jäger erschießen,
es bleibt dabei: die Gedanken sind frei.*

*Ich denke, was ich will, und was mich beglückt,
doch alles in der Still', und wie es sich schicket.
Mein Wunsch und Begehren kann niemand verwehren,
es bleibt dabei: die Gedanken sind frei.*

[...]

*Und sperrt man mich ein im finsternen Kerker,
das alles sind rein vergebliche Werke;
denn meine Gedanken zerreißen die Schranken und Mauern entzwei:
die Gedanken sind frei.*

Der Text stammt ca. aus dem Jahr 1780, der Dichter ist unbekannt. Die Melodie stammt ca. aus dem Jahr 1810, auch der Komponist ist unbekanntnamenlos. Der Text wurde 1780 zum ersten Mal auf anonymen Flugblättern veröffentlicht. Etwa dreißig Jahre später entstand die Melodie dazu. 1842 wurde das Lied von Hoffmann von Fallersleben in seiner Sammlung »Schlesische Volkslieder« veröffentlicht. Die Grundidee stammt mindestens aus dem 13. Jahrhundert (br-klassik.de 2020).

Interessant ist die Tatsache, dass dieses Volkslied wie kaum ein anderes Stück von Rock- und Punkmusikern gespielt worden ist. Seine Zeilen sind zeitlos und seine Botschaft in jeder Epoche aktuell. Freiheit im Denken kombiniert mit freier Meinungsäußerung gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen sowie zu den Grundrechten in einer Demokratie. Das Bedürfnis nach Freiheit ist bei den Menschen abhängig von der Persönlichkeitsstruktur unterschiedlich ausgeprägt. Es gibt Menschen, die dem Grundbedürfnis nach Sicherheit einen höheren Stel-

lenwert einräumen als dem nach Freiheit. Werden die freie Meinungsbildung, die Meinungsäußerung und die Pressefreiheit eingeschränkt, vor allem bei Meinungen, die von der Regierungsmeinung abweichen, kann man bei einem Land nicht mehr von einer Demokratie sprechen. In früheren Zeiten wurde dieses Privileg nur den Herrschenden zugestanden. Die Untertanen (das wären wahrscheinlich sowohl die Autorinnen und Autoren sowie die Leserinnen und Leser gewesen) wurden unterdrückt und ihre Meinung galt nichts. Man kann gerade in den letzten Monaten insbesondere seit »Coronazeiten« die besorgniserregende Entwicklung beobachten, dass sich diese Zustände auch in unseren »aufgeklärten westlichen Demokratien« wiederholen könnten.

Aktuell erleben wir, dass in Ländern wie beispielsweise der Türkei, Russland, Weißrussland oder China die Herrschenden auf das Recht bestehen, die einzig geltende Meinung zu vertreten. Wer anders denkt, seine Gedanken ausspricht und sich traut, in demokratische Handlungen umzusetzen, wird sanktioniert bis hin zu Freiheitsentzug. Diese Entwicklung zeigt sich auch in anderen Ländern bei der aktuellen »Corona-Pandemie«, bei der kritisch denkende Menschen, die vorgegebene Meinungen hinterfragen oder statistische und medizinische Falschmeldungen faktenbasiert aufdecken und korrigieren möchten, sozial und wirtschaftlich sanktioniert werden. Doch die Freiheit ist nicht nur die Freiheit, seine Gedanken und Meinung äußern zu können. Im Duden finden wir folgende Definition: »Zustand, in dem jemand von bestimmten persönlichen oder gesellschaftlichen, als Zwang oder Last empfundenen Bindungen oder Verpflichtungen frei ist und sich in seinen Entscheidungen o. Ä. nicht [mehr] eingeschränkt fühlt; Unabhängigkeit« (duden.de 2020).

Allerdings stellt sich die Frage, wie frei wir denken. Wir dürfen zwar denken, was wir wollen, aber können und tun wir das angesichts der Informationsflut durch Werbung, Handy, Fernsehen, digitale Medien, Tools und Plattformen auch wirklich noch? Die digitalen Möglichkeiten haben die Macht, die Gedanken der Menschen so zu beeinflussen, dass diese sowohl positiv als auch negativ in die gewünschte Richtung gelenkt werden und daraus sowohl großer Nutzen als auch großer Schaden für die ganze Menschheit entstehen kann. Wenn wir unsere Unabhängigkeit im Denken bewahren möchten, gilt es immer wieder, uns bewusst zu machen, dass unser Denken und als Folge davon unsere Worte und unser Tun stark von außen beeinflusst werden.

Umstände, die das Denken reglementieren oder beeinflussen, stellen gerade für Hochbegabte eine riesige Hürde dar (► Kap. O = Orientierung). Etliche Normalbegabte tendieren dazu, sich mit eigenständigem Denken schwerer zu tun. Einige sind froh darum, wenn ihre Freiheit mit »Leitplanken« versehen wird und man ihnen genau sagt, wie viel Freiraum sie in Anspruch nehmen sollen. Gesagt zu bekommen, was zu denken und zu tun ist, stört viele von ihnen nicht. Andere wiederum mögen es nicht, wenn ihr Bedürfnis nach Freiheit eingeschränkt wird, solange sie die Freiheit der anderen nicht durch ihr Handeln begrenzen und die Gesellschaft keinen Schaden nimmt. Sie möchten selbst über ihr Leben bestimmen und die Verantwortung übernehmen. Zu dieser Kategorie gehören in hohem Maße die Hochbegabten.

Welche Bedeutung hat Freiheit für Hochbegabte?

Reinhard May illustriert die Bedeutung von Freiheit auch für Hochbegabte in seinem Lied »Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein ...« Freiheit hat für Hochbegabte eine größere Bedeutung als für die meisten Normalbegabten. Sie ist quasi Bestandteil ihrer Persönlichkeit bzw. eine Art Lebenselixier für sie. Oft werden Betroffene als äußerst freiheitsliebend bezeichnet, auf den Punkt gebracht: ohne Freiheit und Freiraum keine Hochbegabung. Interessant scheint hier die Beobachtung von Nathalie Bromberger, Kreativcoach insbesondere für hochbegabte und hochsensible Kinder, Jugendliche und Erwachsene: »Bereits die kleinen Hochbegabten, mit denen ich arbeite oder gearbeitet habe, zeigen diesen großen Freiheitsdrang. Vor allem die Freiheit zu denken und zu lernen, was sie möchten und so schnell sie wollen.«

Zu den Persönlichkeitsmerkmalen von Hochbegabten gehören Nonkonformismus, eigenständiges Handeln, starkes Bedürfnis nach Selbstbestimmung (► Kap. A = Allgemeine Merkmale). Freiheit ermöglicht freies Denken und Tüfteln. Freiheit findet statt, wenn Freiraum für Gedanken, Ideen und Visionen gegeben ist. Freiheit ermöglicht den Hochbegabten ihre Stärken und Visionen umzusetzen. Leitplanken und Grenzschilder tun ihnen nicht gut. Können Hochbegabte die Freiheit nutzen, ihrer Neugier und ihren Interessen nachzugehen, beflügelt sie das – nicht nur geht es ihnen dann richtig gut, sie kommen dadurch auch zu richtig tollen Lösungen. Gelingt es ihnen, ihre Gedanken, Ideen und Visionen in ihrem Tempo und mit ihrem Engagement umzusetzen, ist das mit Freude, Bestätigung und Zufriedenheit gekoppelt. Das wiederum hat positive Auswirkungen auf die Gesundheit und die Psychosomatik von Betroffenen. So gesehen ist das Eingangszitat »Freiheit ist doch ein Wecker am Herzen und ohne sie schläft der menschliche Wille ein« von großer Bedeutung.

Jedoch sind wir überzeugt, dass es für den »Freigeist« von Hochbegabten auch immer eine Portion Kreativität braucht.

Stimmt die Behauptung: Ohne Kreativität gibt es keine Hochbegabung?

In der Fachliteratur gehen die Sichtweisen über Kreativität und Hochbegabung auseinander. Experten sind sich uneins, ob von Kreativität als eigenständigem Intelligenzbereich gesprochen werden soll (kreative Intelligenz) oder ob sie eine Voraussetzung für Hochbegabung darstellt. Diskutiert wird auch, ob Kreativität immer mit Hochbegabung einhergeht. Schuler und Görlich (2006) bestätigen diese verschiedenen Sichtweisen. Sie bezeichnen den Begriff Kreativität als »schillernd« und zugleich anziehend, jedoch sehr unscharf. Gerade weil der Begriff »kreativ« sowohl Artefakte als auch die Menschen, die sie geschaffen haben, bezeichnet, wird die Differenzierung nicht einfacher. Darüber hinaus wird das Wort »kreativ« für eine gelungene Kindergartenzeichnung einer Vierjährigen ebenso verwandt wie für die Mona Lisa von Leonardo da Vinci, die Kirchenfenster von

Chagall, die Entwicklung des Handys und die Erfindung der Cloud. Auch für Kreativität gilt, dass sie je nach Fachrichtung anders definiert und interpretiert wird.

Definitionen von Kreativität

Aus Sicht der Wissenschaft

Kreative Leistungen sind nur dann möglich, wenn kreative Fähigkeiten und bestimmte Charaktereigenschaften einer Person zusammenkommen. Um »kreativ« zu sein, muss das Ergebnis von Kreativität von einer bestimmten gesellschaftlichen Gruppe als neu und nützlich bewertet werden (vgl. Meyer, 2015).

Aus Sicht der Wirtschaft

»Unter Kreativität wird i. d. R. die Fähigkeit eines Individuums oder einer Gruppe, in phantasievoller und gestaltender Weise zu denken und zu handeln, verstanden. Die Bedingungen für Kreativität werden in vier Ps der Kreativität eingeteilt, und zwar nach person (Person), process (Prozess), product (Produkt) und press (Umwelt). Zu den kreativitätsförderlichen Aspekten der Person gehören bspw. Personenmerkmale wie Offenheit für Erfahrung, Verantwortungsgefühl oder hohe allg. kognitive Fähigkeiten. [...] Zu den kreativitätsförderlichen Umweltaspekten gehören bspw. das Teamklima für Kreativität und Innovation oder eine qualitativ gute Beziehung zwischen Geführten und Führungskraft« (Möhrle, wirtschaftslexikon.gabler.de 2020).

Aus Sicht der Psychologie und Pädagogik

»Kreativität wird definiert als Fähigkeit zu originellen (= nicht häufigen), produktiven (= schöpferischen) und nützlichen (= zweckdienlichen) Leistungen. Es gibt Formen von künstlerischer, literarischer oder auch wissenschaftlicher Kreativität, aber auch solche von durchführungstechnischer oder methodologischer Art. Kreativität hängt nach Guilford stark mit divergentem [im Gegensatz zu konvergentem, A. d. A.] Denken zusammen (Heller in spektrum.de 2021). Dieses äußert sich in einer Gedankenflüssigkeit, in einem Assoziationsreichtum, in Flexibilität und in der Fähigkeit zu Umstellung und Umgestaltung, d. h. bekannte Inhalte in neue Zusammenhänge [zu] bringen. Voraussetzung für kreatives Denken ist, dass zwei Grundbedürfnisse des Menschen erfüllt sind: einerseits hat jeder Mensch das Bedürfnis nach Bindung und das Bedürfnis nach Selbstwirksamkeit. Wenn man kreativ ist, will man das Gefühl haben, die Welt beeinflussen zu können [...] Kinder sind hier vollkommen offen für Neues, daher ähneln kreative Menschen oft Kindern, die in der Lage sind, über ihre eigene Konzeption hinaus zu denken und zu fühlen.« (Stangl lexikon.stangl.eu 2020)

Kreative Leistung – in sich widersprüchlich – ist für das wirtschaftliche Leben, die Gesellschaft, den Wohlstand und unsere Lebensqualität von großer Bedeutung. Fast könnte man meinen, ohne Kreativität keinen Job.

Welche Bedeutung hat Kreativität in Modellen von Hochbegabung?

Auffällig ist, dass alle genannten Modelle und Konzepte für Kinder und Jugendliche entwickelt wurden. Bisher scheint es kein Modell zu geben, das sich auf erwachsene Hochbegabte spezialisiert hat. Vergessen wir bei der Betrachtung nicht, dass die Kinder und Jugendlichen die Erwachsenen von morgen sind. Im Folgenden beschränken wir uns auf eine Auswahl von Modellen.

Kreativität ist fast bei allen Modellen von Hochbegabung ein expliziter Bestandteil. Renzulli (1978) zeigt in seinem Drei-Ringe-Modell, neben überdurchschnittlichen intellektuellen Fähigkeiten und Engagement, die Kreativität als ein Hauptmerkmal von Hochbegabung auf. Diese beinhaltet für ihn unter anderem eine bestimmte Form von Lösungsverhalten für Aufgaben, Flexibilität, Originalität im Denken, Neugier und Offenheit und Sensibilität für Neues. Renzulli betont, dass durch das Zusammenwirken der drei Merkmale Intelligenz, Kreativität und Motivation Hochbegabung erst möglich wird (Renzulli unter begabungsforderung.com 2020). Mönks (2005) wiederum übernimmt sein Drei-Ringe-Modell und erweitert es um drei zusätzliche Bereiche: Familie, schulisches Umfeld und Peergroup (Freunde). Also auch er betont Kreativität als einen wichtigen Bestandteil von Hochbegabung. Das Münchner Hochbegabungsmodell von Heller (spektrum.de 2000) lehnt sich an Gardners Theorie der multiplen Intelligenzen (► Kap. A = Allgemeine Merkmale) an. Bei Heller stehen zwar wie bei den meisten Forschern die Intelligenz bzw. die intellektuellen Fähigkeiten an erster Stelle, jedoch gewichtet er die Kreativität stark. Er teilt sie auf in kreative und künstlerische Fähigkeiten. Das ökologische Begabungsmodell von Müller-Oppliger und Kollegen (2014) ist wohl das umfassendste Konzept. Im Zentrum steht die personenorientierte Förderung unter Einbezug des ökologischen Umfeldes. Neben Umwelt- und Persönlichkeitsmerkmalen wird die Kreativität von »Selbstgestaltung« (Müller-Oppliger et al. 2014) geprägt. Der Begriff beinhaltet Autonomie, Selbstbestimmung und Selbstverwirklichung. Das sind Voraussetzungen für ein kreatives Leben.

Die aufgeführten Modelle lassen den Schluss zu, dass alle genannten Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen Kreativität und Hochbegabung in Kombination verstehen. Wie auch die Definitionen deutlich machen, wird Kreativität von verschiedenen Faktoren beeinflusst: Offenheit für Neues, Erfahrungswissen, Verantwortungsgefühl oder hohe allgemeine kognitive Fähigkeiten. Ergänzt werden sie durch Charakteristika wie Risikobereitschaft, Flexibilität, Unkonventionalität, Leidenschaft und Komplexität – Attribute, die wir Hochbegabten zuschreiben.

Wir haben zu Beginn des Kapitels drei Definitionen aus verschiedenen Fachbereichen aufgeführt. In diesem Buch schlagen wir folgende Definition von Kreativität vor:

Kreativität ist die Fähigkeit zum divergenten Denken kombiniert mit Eigenmotivation und Sensibilität, um für bestehende Aufgaben oder Probleme neuartige, nutzbringende, ästhetische Lösungen zu finden.



Wie unterscheiden sich Kreativität und Intelligenz?

In der Literatur zum Thema Kreativität und Intelligenz wird auffällig selten auf die Funktionen der beiden Gehirnhälften zurückgegriffen. »Der Unterschied zwischen Intelligenz und Kreativität: Intelligenz ist logisches, schlussfolgerndes, bewertendes Denken, das eine richtige Aufgaben- und Problemlösung sucht (konvergentes Denken), während Kreativität flüssiges, flexibles, originelles Denken ist, das nach alternativen Aufgaben- und Problemlösungen sucht (divergentes Denken), wobei die Leistung nicht nur neu, sondern auch nützlich, problemangemessen und ästhetisch sein sollte« (Stangl lexikon.stangl.eu 2020). Sowohl konvergentes als auch divergentes Denken lassen sich auf die Struktur des menschlichen Gehirns zurückführen.

Bromberger stellt fest: »Das Problem mit der Kreativität ist, dass sie wissenschaftlich immer noch nur begrenzt zu erfassen ist und in welchem Zusammenhang sie mit Intelligenz steht. Dazu gibt es viele unterschiedliche Studien und Konzepte, aber keine einheitliche Meinung. Es stellt sich zum Beispiel die Frage, ob der kreative Prozess aus einem Wechsel von divergentem und konvergentem Denken stattfindet. Oft wird dann davon ausgegangen, dass nach einer Phase des Brainstormings eine Phase der Analyse kommt, in der zum Beispiel

zwischen verschiedenen Themen gewählt oder verschiedene ästhetische Lösungen abgewägt werden. Viele Kreative erfahren es aber als einen intuitiven Prozess der Analyse. Persönlich glaube ich, dass der echte Flow ausschließlich in der rechten Hirnhälfte stattfinden kann [vgl. Tab.2]. Denn interessanterweise zeigen ja Forschungen von Damasio und anderen, dass die linke Hirnhälfte gar keine Entscheidungen treffen kann. Menschen, deren Gefühlszentrum im Gehirn verletzt ist und die daher keine Emotionen mehr wahrnehmen können, sind nicht mehr in der Lage, Entscheidungen zu treffen. Sie können nur noch analysieren, ohne das Gefühl können sie aber dann nicht abwägen, was besser ist – die Entscheidungen werden also in der rechten Hirnhälfte durch die mit dem Wissen und Erfahrungen verbundenen Emotionen getroffen. Genauerem Einblick darüber könnte man nur durch bildgebende Verfahren bekommen, wenn eine kreative Person während des gesamten Prozesses mit einem MRT-Gerät beobachtet wird, sodass man sehen kann, ob sie die linke Hirnhälfte verwendet. Poesie, hat man schon festgestellt, findet im Sprachzentrum der rechten Gehirnhälfte statt. Aber im Endeffekt ist das dann auch eine Frage der Definition von Kreativität und Intelligenz. Definiert man Kreativität nur als den Prozess des Flow? Oder gehört auch das Beurteilen und Analysieren der eigenen Arbeit, das Lektorieren des eigenen Textes usw. dazu?«

Welche Bedeutung haben unsere Hirnhälften im Zusammenhang mit Kreativität?

Wo entsteht Kreativität? Gestützt auf die Ausführungen von Bromberger und unserem medizinischen Wissen sind wir überzeugt, dass die beiden Hirnhälften einen zentralen Einfluss auf unsere kognitive Intelligenz und unsere Kreativität haben. Umso mehr erstaunt es, dass diesem Thema in den Büchern für Hochbegabte und Hochsensible so wenig Beachtung geschenkt wird. In der westlichen Kultur wird nach wie vor der linken Gehirnhälfte, der das Denken zugeschrieben wird, mehr Aufmerksamkeit bzw. Förderung zuteil. Die rechte Hirnhälfte, konstituierend für Intuition und Gefühle, wird häufig vernachlässigt. Tab.2 verdeutlicht, in welcher Hirnhälfte die verschiedenen »Prozesse« überwiegend ablaufen.

Überspitzt formuliert ist die linke Gehirnhälfte für das Denken zuständig. Das Denken in Sprache, Begriffen, Logik, Analyse entspringt hier. Diese Fähigkeiten der linken Gehirnhälfte können sehr gut mit einem fachgerecht durchgeführten Intelligenztest erfasst werden. Die rechte Hirnhälfte steuert in hohem Maße Intuition, Kreativität und Gefühle. Diese Hälfte wird durch Metaphern aktiviert, indem beim Zuhören eigene assoziative Bilder, Symbole, Melodien oder Gerüche hervorgerufen werden können. Gedankenblitze, Ideen, Visionen und Sinneseindrücke werden hauptsächlich rechts verarbeitet. Für diese Fähigkeiten gibt es bis heute noch keinen fundierten und normierten »Test« (► Kap.I = Intelligenzquotient oder Sinn und Unsinn von Testverfahren).

Kreativität beschränkt sich nicht auf Künstlerinnen, Musiker oder Erfinder und Erfinderinnen. In unserem Schulsystem werden hauptsächlich die Fähigkeiten der linken Hirnhälfte angesprochen und gefördert. Die Unterscheidung in Haupt- und Nebenfächer macht die formale Hierarchie der beiden Hälften deutlich: Die Schulfächer, die vor allem die rechte Hirnhälfte ansprechen, wie

Tab. 2 Schwerpunktprozesse der beiden Gehirnhälften (nach Stangl psychologie.news.stangl.eu, 2020).

Linke Gehirnhälfte	Rechte Gehirnhälfte
Sprache	Körpersprache
Lesen	Bildersprache
Rechnen	Intuition
Ratio	Gefühl
Logik	Kreativität
Regeln	Spontaneität
Gesetz	Sprunghaftigkeit
Konzentration	Neugier
Analyse	Spielen
Wissenschaft	Risiko
Schritt für Schritt	Synthese
Detail	Überblick
	Kunst
	Tanz
	Musik
	ganzheitliche Zusammenhänge
	Raumempfinden

Kunst, Musik, Sport, Textiles Werken oder Hauswirtschaft (Kochen), werden als Nebenfächer bezeichnet. Diese Wertung hat fatale Auswirkungen auf die Förderung und das Ausleben von Kreativität bei Kindern und Jugendlichen und später auch auf Erwachsene. Im Erwachsenenalter jedoch können wir unabhängig von Vorgaben und Strukturen entscheiden und einen Beruf wählen, in dem auch die rechte Hirnhälfte gefordert wird. Sofern wir das dann noch wollen und können.

Jeder Mensch hat die Veranlagung, kreativ zu sein, unabhängig von seinem IQ. Jedoch hat das Zusammenspiel der beiden Hirnhälften einen positiven Einfluss auf die Kreativität von Hochbegabten. Brackmann (2020, S. 39) führt in ihrem Buch über extrem Hochbegabte eine sinnvolle Kategorisierung von Hochbegabung und Kreativität von Goertzel und Hansen (2004) auf:

- Personen mit hoher Hochbegabung und moderater Kreativität. Unter ihnen findet man Naturwissenschaftlerinnen, Rechtsanwältinnen, Politikerinnen und Ingenieure.
- Personen mit moderater Hochbegabung und hoher Kreativität. Zu diesen zählen folgende Berufsgruppen: Künstler, Schriftstellerinnen, Abenteurerinnen, Erfinder.
- Personen mit hoher Hochbegabung und hoher Kreativität. Sie tendieren dazu, Genies zu sein, etwa im Bereich Musik oder Physik.

Auf Normalbegabte übertragen könnte die Kategorisierung folgendermaßen aussehen:

- Personen mit Normalbegabung und moderater Kreativität. Zu diesen gehören oft Menschen mit hohem Sicherheitsbedürfnis wie Beamte und Angestellte im öffentlichen Dienst, kaufmännische oder technische Angestellte ohne oder mit geringer Führungsfunktion, im Einzelhandel Tätige oder Handwerkerinnen und Handwerker (wobei es auch hier große Ausnahmen gibt!).
- Personen mit Normalbegabung und hoher Kreativität. Zu dieser Kategorie zählen oft Friseure und Friseurinnen, Kosmetikerinnen, Handwerkerinnen und Handwerker oder Mediengestalterinnen und -gestalter.

Es lässt sich festhalten, dass Hochbegabung immer in Kombination mit Kreativität auftritt, was sich mit unserer persönlichen und beruflichen Erfahrung deckt. Die Umsetzung kreativer Lösungen, ein unkonventionelles Vorgehen bei anstehenden Aufgaben oder die Entwicklung von neuen Produkten sowie die Lancierung von Projekten bedeutet auch, dass Kreativität in allen jenen Berufsfeldern zu finden ist, in denen Hochbegabte beschäftigt sind.

Kreativität an und für sich kommt auch ohne Hochbegabung aus. Das zeigen Beispiele von Menschen mit Down-Syndrom, die bezogen auf einen IQ-Wert als minderintelligent eingestuft werden, die aber äußerst kreativ sein können, sei es, dass Betroffene Theater spielen, malen oder musizieren.

Im Folgenden geht Bromberger exemplarisch auf »einen Typ« von Hochbegabten ein, bei denen das Zusammenwirken insbesondere von rechter und linker Hirnhälfte ausgeprägt ist. Bromberger nennt sie »Breit-Begabte« ähnlich den »Scannern« und Vielbegabten.

Wie äußern sich innere Freiheiten und äußere Unfreiheiten des kreativen Denkens?

Wenn sie an Hochbegabte und Hochsensible denken, sehen die meisten Menschen Mathegenies vor sich oder Jugendliche, die sich schon früh auf eine Spezialbegabung fokussieren. Es ist das klassische Stereotyp der »Nerds«, das wir in vielen Filmen sehen (► Kap. M = Medien und ihr Bild von Hochbegabung). Doch ein großer Teil der Hochbegabten, mit denen ich (Nathalie Bromberger) im Rahmen meiner Arbeit als Coach für Kreative und Hochbegabte zu tun habe, findet

sich gar nicht in diesem Bild wieder. Sie verfügen über breit gestreute Begabungen und einen Geist, der vieles spannend findet und von allen Töpfen probieren mag.

Das hat mit der rechten Hirnhälfte zu tun (vgl. Tab.2 Schwerpunktprozesse der beiden Gehirnhälften). Denn während die meisten Menschen im Laufe der Jugend eine starke Dominanz der linken Hirnhälfte entwickeln, verwenden diese »breit Begabten« weiter beide Hemisphären. Das ist ein Kennzeichen besonders kreativer Menschen und eine wichtige Voraussetzung für Innovation. Zu diesem Schluss kommt Mihaly Csíkszentmihályi (1996), der in seiner Studie 91 besonders kreative Menschen interviewte, um ihre Arbeitsweisen und biografische Entwicklung zu untersuchen. Dass sie weiterhin stark auf das divergente Denken der rechten Hirnhälfte zurückgreifen, lässt sie innovative Lösungen finden, ungewöhnliche Verbindungen zwischen Ideen knüpfen und komplex denken. Für Csíkszentmihályi ist Komplexität des Denkens die charakteristischste Eigenschaft kreativ begabter Menschen.

Fallbeispiel

Ellen, 56, ist Autorin und versucht ihren zweiten Roman zu schreiben. Der erste ist ihr nur so aus der Feder geflossen, aber beim zweiten ist sie blockiert. Ihr Verlag wollte schon bei Vertragsabschluss eine Übersicht mit Inhaltsangabe zu jedem Kapitel. Doch da Ellen jetzt schon weiß, was in jedem Kapitel passieren wird, fehlt ihr die kreative Energie. Nachdem sie sich im Internet über die Vorgehensweise anderer Schreibender informiert hat, findet sie eine Methode, die für sie funktioniert: mit dem Ende anfangen. Sobald sie das Ende des Buches vor sich sieht, ergibt sich der Rest von selbst. Ihre Inhaltsübersicht landet im Papierkorb und Ellen macht sich befreit auf, die Kapitel erst noch zu entdecken.

Die Komplexität ist mit der visuell-räumlichen Vorstellungskraft zu erklären, einer weiteren Fähigkeit, die mit dem Gebrauch der rechten Gehirnhälfte verbunden ist (West, 1997). Sie ermöglicht es kreativ Denkenden, in ihrer Vorstellung schon vor sich zu sehen und auszuprobieren, was es noch nicht gibt. Die Vorstellungskraft hilft auch dabei, aus einer Metaperspektive auf Prozesse zu schauen. Dadurch können kreativ Begabte Muster und Zusammenhänge erkennen, die in der Mikroperspektive aus dem Blick geraten. So erschließen sich ihnen auch Lösungswege, die andere nicht sehen können – das berühmte »Out-of-the-Box-Denken«. Aber auch das Vorhersagen von Trends oder das Verstehen von historischen oder sozialen Prozessen wird dadurch ermöglicht.

Fallbeispiel

Anna, 17, sitzt heulend in ihrem Zimmer. Sie hat heute ihre Geschichtsarbeit zurückbekommen. Wie kann es sein, dass sie nur eine Vier bekommen hat, obwohl sie sich so viel intensiver mit dem Thema beschäftigt hat als alle in der Klasse und wahrscheinlich auch der Lehrer? Wochenlang hat sie sich intensiv mit dem Kolonialismus und der Bürgerrechtsbewegung auseinandergesetzt, Biografien gelesen, Ted-Talks gehört und sich in die Frage vertieft, wie diese im Rassismus unserer Zeit weiterwirken. Doch dann wurde in der Klausur nach einem ganz speziellen Ereignis gefragt. Anna erinnert sich, dass der Lehrer dazu einen

Text ausgeteilt hatte. Aber der schien ihr so unwichtig im Verhältnis zu den vielen großen Fragen, dass sie ihn nur flüchtig durchgelesen hatte.

Gerade durch ihre Fähigkeiten, komplex und kreativ zu denken, kommen Hochbegabte und Hochsensible in Schule, Studium und Beruf oft in Schwierigkeiten: In der Schule wird von ihnen erwartet, vorgegebene Lösungsschritte anzuwenden, auch wenn sie die Lösung durch ihre globale Perspektive auf einen Blick erkennen. Sollen sie dann ihren eigenen Lösungsweg beschreiben, stammeln sie nur. Denn die rechte Hirnhälfte denkt ohne Worte. Was wir fälschlich »Bauchgefühl« nennen, sind in Wirklichkeit nonverbale Prozesse im Gehirn, die sich nur mühsam in Sprache übersetzen und für andere nachvollziehbar machen lassen. Begabte, die sich aufgrund dessen nicht erklären können, hören so häufig, ihre Vorgehensweise sei falsch, dass ihr intellektuelles Selbstvertrauen schwindet.

In einer Klausur an der Universität werden Fakten oder Teilaspekte abgefragt. Wie sollen Hochbegabte einzelne Aspekte darstellen, wenn in ihrem Kopf doch alles verbunden ist? Wie ihre vielschichtigen Ideen in einem Multiple-Choice-Test ausdrücken? Weil ihnen immer wieder vermittelt wird, sie seien »zu kompliziert«, glauben sie es irgendwann und versuchen verzweifelt, ihre Denkprozesse zu beschränken.

Auch im Beruf können Betroffene ihre Fähigkeiten selten in vollem Umfang nutzen. Lässt ihr kreativer Geist sie neue Lösungen erkunden, hätten die anderen im Team es lieber wie beim letzten Mal oder wie immer. Benennen sie die systemischen Ursachen eines Problems, mag der Vorstand nur Symptome beseitigen. Und weil Hochbegabten immer wieder signalisiert wird, dass sie »den Rahmen sprengen«, erfahren sie sich als »gestört« oder »nicht für Teamarbeit geeignet«.

Fallbeispiel

Michelle, 36, arbeitet in einer Sozialstation. Sie hat schon in vielen Bereichen und Organisationen gearbeitet, aber überall scheint sie nach einer Weile anzuecken ... weil sie zu kritisch sei, sich nicht anpassen könne, immer alles verändern wolle. Sie fühlt sich unfähig. Doch es liegen auch Begabungen in ihren vermeintlichen Schwächen: Sie ist besonders gut darin, Konflikte und Probleme in Organisationen und Teams wahrzunehmen und hat keine Angst, diese anzugehen und neue Wege zu suchen.

Michelle macht eine Weiterbildung als systemische Therapeutin und gründet mit einer anderen Absolventin eine Organisationsberatung für den sozialen Bereich. Jetzt sind Menschen dankbar, wenn sie genau das tut, weswegen sie früher aneckte.

Doch die größte Schwierigkeit vieler »beidhirniger« Hochbegabter ist der dauernde Zwang, sich zu entscheiden. Das fängt schon in jungem Alter an: Entscheide dich für ein Instrument, lies nur ein Buch zur Zeit, wechsele nicht alle paar Monate das Hobby oder Interessensgebiet ... Auch die Studien- und Berufswahl wird zu einer lebenslangen Herausforderung. Denn in den seltensten Fällen gibt es *das* Studium, das zu den vielfältigen Interessen von Betroffenen passt. Viele fangen daher mehrere Aus- und Weiterbildungen an (manche schließen sie sogar ab), aber sie kommen nie in ihrem Wunschberuf an.

Freunde und Familie raten ihnen, sich doch endlich festzulegen. »Wieso musst du immer etwas Neues anfangen? Warum möchtest du schon wieder den Beruf wechseln?« Doch in Wirklichkeit wechseln Betroffene gar nicht den Beruf. Sie haben doch ein Thema! Nur können sie dieses Thema nicht jetzt schon benennen. Es ist keines, das es schon gäbe. Es ist ein ganz individuelles Spezialthema, das einer inneren Motivation entspringt, einer persönlichen Fragestellung.

Dies stellte Csíkszentmihályi (1996) in seiner Studie fest: Die meisten der untersuchten Kreativen fanden schon im Alter von zehn Jahren das Thema, das ihre lebenslange Arbeit bestimmen würde. Nur war ihnen das in diesem Alter noch nicht klar. Erst rückblickend auf eine künstlerische oder wissenschaftliche Laufbahn wird der roten Faden sichtbar, der sich durch die vielen scheinbar unzusammenhängenden Interessen und die vermeintlichen Umwege zieht. Dabei sammeln Hochbegabte genau die Informationen und Fähigkeiten, die sie für die Untersuchung ihrer speziellen Fragestellung brauchten.

Wenn ich (Nathalie Bromberger) das den jugendlichen Hochbegabten erzähle, die zu mir zum Coaching kommen, ist das ein schwacher Trost. Denn zu Hause warten die besorgten Eltern mit dem Blick auf den Kalender und mit Ratgebern zur Studienfachwahl ... Ein großer Teil meiner Arbeit ist darum, Eltern zu helfen, ihren klugen kreativen Kindern zu vertrauen. Denn am Ende wird alles gut und das vermeintliche Drama eines chaotischen Lebenslaufs zeigt sich rückblickend oft als wunderbare Berufung.

Kernaussagen

- Freiheit ist ein menschliches Grundbedürfnis, das je nach Persönlichkeitsstruktur unterschiedlich ausgeprägt ist.
- Vor allem Hochbegabte haben ein ausgeprägtes Bedürfnis danach, frei zu denken, frei zu handeln und selbstbestimmt zu leben.
- Wird das Freiheitsbedürfnis zu stark eingeschränkt, leiden daher vor allem bei Hochbegabten die Gesundheit, die Motivation und die Kreativität.
- Wie auch für »Intelligenz« gibt es für »Kreativität« eine unüberschaubare Anzahl an Definitionen, die kontextabhängig verwendet werden.
- In diesem Buch definieren wir Kreativität als die Fähigkeit zum divergenten Denken, um für bestehende Aufgaben oder Probleme neuartige/originelle, nutzenbringende und ästhetische Lösungen zu finden.
- Während die »Intelligenz« vorhandene Probleme überwiegend logisch, rational und analytisch erfasst, ermöglicht die »Kreativität«, daraus neuartige, originelle und ästhetische Lösungen zu entwickeln.
- Besonders kreative Menschen benutzen insbesondere sowohl die rechte als auch die linke Gehirnhälfte.
- Hohe Intelligenz und hohe Kreativität ergeben das, was wir als »normale Hochbegabung« bezeichnen.

G Gesundheit und Psychosomatik mit Hochbegabung und Hochsensibilität

Der Mensch erkrankt nicht, weil dem Körper Medikamente fehlen, sondern weil biochemische Störungen im Körper ablaufen, die nicht erkannt und nicht korrigiert werden.

Dr. B. Kuklinski

Was beinhaltet Gesundheit?

Gesundheit wird von verschiedensten Aspekten und Komponenten sowie Lebensumständen beeinflusst, sie kann nur ganzheitlich betrachtet werden. Gesundheit wird von jedem Menschen anders und letztlich subjektiv erlebt. Folgende Faktoren beeinflussen unter anderem unsere Gesundheit direkt oder indirekt: Lebensgewohnheiten wie Ernährung, Bewegung, Entspannung, Ruhe, Schlaf, Stress, soziale Kontakte, Anerkennung, Selbstbezug, Bildung, Beruf, Lebensziele, Freizeitgestaltung, Sicherheit, Partnerschaft, Glaube bzw. Religion, Akzeptanz, Klima, Wohnsituation, politisches Umfeld ... Diese wesentlichen Aspekte bestimmen unsere Gesundheit bzw. unser ganzheitliches Wohlbefinden merklich.

Definitionen von Gesundheit

Eine Definition des Begriffes Gesundheit formulierte die WHO (Weltgesundheitsorganisation) bereits 1948 in ihrer Verfassung: »Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen. [...] Der Besitz des bestmöglichen Gesundheitszustandes bildet eines der Grundrechte jedes menschlichen Wesens, ohne Unterschied der Rasse, der Religion, der politischen Anschauung und der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung« (flexikon.doccheck.com 2020).

Hurrelmann definiert Gesundheit als »Zustand des objektiven und subjektiven Befindens einer Person, der gegeben ist, wenn diese Person sich in den physischen, psychischen und sozialen Bereichen ihrer Entwicklung im Einklang mit den eigenen Möglichkeiten und Zielvorstellungen und den jeweils gegebenen äußeren Lebensbedingungen befindet« (haufe.de 2020).

Der Gesundheitswissenschaftler und Soziologe Badura definiert Gesundheit folgendermaßen: »Gesundheit ist eine Fähigkeit zur Problemlösung und Gefühlsregulierung, durch die ein positives seelisches und körperliches Befinden – insbesondere ein positives Selbstwertgefühl – und ein unterstützendes Netzwerk sozialer Beziehungen erhalten oder wieder hergestellt wird« (haufe.de 2020).

Was bedeuten die Definitionen für die Gesundheit von Hochbegabten?

Vergleichen wir die Persönlichkeitsmerkmale (► Kap. A = Allgemeine Merkmale) und die Definitionen, insbesondere die zweite und dritte oben aufgeführte, wird deutlich, dass Gesundheit für die Betroffenen subjektiv ist. Sich gesund fühlen ist ein Zusammenspiel von körperlichen, seelischen, geistigen, sozialen und ökologischen Aspekten. An dieser Stelle stellt sich die Frage, ob sich Hochbegabte überhaupt gesund fühlen können. Wenn Menschen sich zum Beispiel einsam und isoliert fühlen, hat das Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden und bei Hochbegabten möglicherweise auch auf die geistige Befindlichkeit, da (subjektiv) zu wenig Herausforderungen auf hohem Niveau vorhanden sind. Es gilt, ein persönliches Gleichgewicht zu finden zwischen möglichst dauerhafter Gesundheit und genügend Herausforderungen, die es ermöglichen, das geistige Potenzial auszuschöpfen. Dafür kann es kein allgemeingültiges Rezept geben. Jedoch gibt es einige Faktoren, auf die Hochbegabte einwirken können.

Welches sind die häufigsten psychosomatischen Symptome?

Hochbegabte leiden, gerade wenn sie nicht erkannt sind, extrem unter psychosomatischen Beschwerden. Das betrifft Kinder, Jugendliche und Erwachsene im gleichen Maß. Auch nach dem Erkennen des eigenen Talents ist die Psychosomatik ein ständiger Begleiter im Leben von Betroffenen. Allerdings können erkannte Hochbegabte und Hochsensible bewusster damit umgehen und gezielt nach Lösungen suchen. Im Folgenden wird auf die häufigsten »Beschwerden« eingegangen. Die Symptome kennen wir sowohl aus unserem persönlichen Erleben als auch aus unserer beruflichen Praxis.

- **Vegetatives Nervensystem:** Innere Unruhe, Schlafstörungen, Erschöpfung, Dauermüdigkeit, Verdauungsprobleme, Hypoglykämie (Unterzuckerungen), Druckgefühl auf der Brust, Fremdkörpergefühl im Hals, erschwerte Atmung
- **Herz-Kreislauf System:** Hypertonie (Bluthochdruck) oder Hypotonie (zu tiefer Blutdruck) ohne konkrete Befunde, extreme Blutdruckschwankungen, Extrasystolen (zusätzliche Herzschläge), Tachykardien (Herzrasen), kalte Hände oder Füße
- **Neurologisches System:** Zittern, Muskelschwäche bis hin zu Lähmungerscheinungen, Migräne, Geräuschempfindlichkeit
- **Immunsystem:** Allergien (Nahrungsmittel, Umweltstoffe, Pollen, Hautpflegemittel), wiederkehrende Infektionen der Atemwege, leichte chronische Infektionen, Unterfunktion der Schilddrüse, Zahn- und Zahnfleischprobleme
- **Bewegungsapparat:** Rückenbeschwerden, Gelenkschmerzen, Entzündungen
- **Sinnesorgane:** Tinnitus (Ohrgeräusch), Augenleiden

Wie entstehen diese Symptome bei den Betroffenen?

Die oben erwähnten Symptome sind die Folge von Stress. Dieser kann körperlicher, emotionaler und psychischer Natur sein, aber auch durch Umwelteinflüsse oder Infektionen bewirkt werden. Auch eine Kombination all dieser Auslöser ist häufig. Betroffene stehen oft unter Stress, sei es durch die Anpassungsleistung gegenüber den Normalbegabten (► Kap. O = Orientierung zwischen Norm und Hochbegabung), durch Wechselwirkung der Persönlichkeitsmerkmale (► Kap. A = Allgemeine Merkmale von Hochbegabung und das Anderssein), durch Unterforderung (► Kap. P = Pädagogik), durch die »polaren« Eigenschaften ihrer Persönlichkeit (► Kap. K = Kehrseite der Medaille) oder durch die gefühlte ständige Reizüberflutung, etwa durch Lärm, schlechte Luft oder flackerndes LED-Licht.

Dabei reagieren die Nebennieren als »Stresszentrum« des Menschen organisch auf jede Art von Stress auf gleiche Weise, ungeachtet der Ursache (Wilson, 2011). Die Nebennieren sind wenige Gramm schwere Organe und sitzen auf dem oberen Pol der beiden Nieren und ganz in der Nähe der Bauchaorta und der Vena cava (große Hohlvene). Durch diese Lage gelangen die produzierten Hormone rasch in den Blutkreislauf. Den Befehl zur Hormonproduktion erhalten die Nebennieren durch das Vorläuferhormon ACTH (Adrenocorticotropes Hormon) von der Hypophyse (Hirnanhangsdrüse), welche wiederum vom Hypothalamus, einem hochspezialisierten Zellgebilde mittels CRF (Corticotropin Releasing Factor) angeregt wird. Man spricht medizinisch von der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse.

Die Nebennieren produzieren unter anderem Cortisol, Adrenalin, Noradrenalin, Aldosteron und Vorstufen von Geschlechtshormonen. Für die Regulation der Stressreaktion und die Wiederherstellung des inneren Gleichgewichtes ist dabei Cortisol das wichtigste Hormon. Hier muss noch ein wichtiger Faktor erwähnt werden: Unser Stresssystem funktioniert noch immer wie zu Zeiten, als unsere Vorfahren Jäger und Sammler waren. Es ist ausgerichtet auf Höchstleistungen bei Kampf oder Flucht. Dauerstress führt bei den meisten Menschen früher oder später zur Erschöpfung der Nebennieren mit den erwähnten Symptomen. Dabei finden sich vier Hauptreaktionsmuster:

1. Die Nebennierenschwäche tritt nach einer langen Widerstandsphase auf: Dabei denke ich (Renée Treier) an eine meiner Patientinnen, die in äußerst bewundernswerter Weise viele sehr schwierige Situationen gemeistert hatte (Emigration, Krieg, Flucht, große materielle Verluste). Sie kam schließlich in die Schweiz, arbeitete in der Firma mindestens für zwei und kümmerte sich noch um die privaten Probleme der anderen Mitarbeiter. Ihren eigenen Kindern versuchte sie natürlich auch, das Beste zu bieten. Nach einem ersten Burnout führte die verfrühte Erhöhung des Arbeitspensums bei der nächsten Arbeitsstelle dazu, dass sie ihre Stelle verlor. Nach einem totalen Zusammenbruch wird aktuell ihre Berentung geprüft.
2. Ein einzelner Stressauslöser führt zur Nebennierenschwäche: Etwa hatte ein Patient mittleren Alters eine äußerst schwierige Scheidung hinter sich, die von

vielen Symptomen der Nebennierenschwäche begleitet wurde. Seinen Alltag kann er gerade noch so bewältigen.

3. Eine unvollständige Genesung führt immer wieder zu phasenweise auftretender Nebennierenerschöpfung: Ein Berufskollege konnte sich nach der Trennung und dem späteren Suizid seiner Ehefrau keine Auszeit nehmen, da er die Ausbildung seiner zwei studierenden Kinder über alles stellte. In der Folge traten bei ihm unter verstärkter Belastung immer wieder Erschöpfungszustände auf.
4. Allmähliches Nachlassen der Nebennierenfunktion: Einer meiner langjährigen Patienten ordnete seiner beruflichen Tätigkeit in einem Gericht alles unter. Entsprechend wurde er von seinem Vorgesetzten ausgenutzt. Nach einem ersten stationären Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik, wo der Patient erwartete, »repariert« zu werden, stieg er wieder mit einem halben Pensum in seinen Arbeitsalltag ein. Nach einigen Monaten musste er widerwillig akzeptieren, dass er seine Tätigkeit definitiv aufgeben musste und anschließend berentet wurde.

Die Beispiele stellen nicht spezifisch Hochbegabte oder Hochsensible dar, bei ihnen ist die Dynamik häufiger noch drastischer.

Die Hauptursachen einer Nebennierenerschöpfung sind: Schlafmangel, schlechte Ernährung, Essen und Trinken zur Stimulierung bei Müdigkeit, langes Wachbleiben, auch wenn man müde ist, das beständige Gefühl der Machtlosigkeit, permanentes sich selbst antreiben, das Bestreben, immer perfekt zu sein, ein anhaltender Mangel an Aktivitäten, die Spass machen und gut tun (Wilson, 2011). Zusätzlich gibt es noch sehr viele Lebenssituationen (z. B. alleinerziehender Elternteil, freudlose und stressige Arbeit inklusive Schichtarbeit) und Ereignisse (z. B. häufige Krisen am Arbeitsplatz und/oder zu Hause, schwere Operationen, wiederkehrende Infektionen, Kündigung, Geldsorgen), die eine Erschöpfung der Nebennieren begünstigen.

Diese Ausführungen beziehen sich auf alle Menschen unter Dauerstress. Bei Hochbegabten bzw. Hochsensiblen beläuft sich der Energieaufwand üblicherweise auf ein Mehrfaches durch z. B. dauernde Anpassung an Normalbegabte, sich oft verstellen müssen, Perfektionismus, keine innere Erlaubnis, Fehler machen zu dürfen, und deshalb fast alle Misserfolge und Fehler sich selbst anlasten, mangelnde Anerkennung, unrealistische Selbstwahrnehmung, Machtkämpfe mit Normalbegabten, häufiger Arbeitsstellenwechsel, die eigene Berufung nicht finden ... Deshalb sollten gerade Hochbegabte bzw. Hochsensible noch viel sorgsamer mit sich umgehen als Normalbegabte. Burnouts sind bei Betroffenen unter diesen Umständen vorprogrammiert (► Kap. L = Leistung – Perfektionismus – Energiehaushalt).



Wie können Hochbegabte ihre Psychohygiene verbessern?

Als erstes ist es wichtig, dass Hochbegabte und Hochsensible die Faktoren finden, die ihnen die Energie rauben. Stellen Sie sich einen Eimer vor, mit dem Sie Energie (Wasser) von einem Brunnen holen. Nur wenige Menschen haben einen völlig intakten Eimer. Vor allem für Hochbegabte und Hochsensible ist es sehr wichtig, die Lecks zu erkennen und zu stopfen, da diese einen direkten Einfluss auf ihre Energiebilanz haben. Einige dieser Löcher verursachen die Betroffenen indirekt selber (z. B. Perfektionismus, schlechte Ernährung, zu wenig Schlaf, Suchtmittelkonsum), andere werden durch Normalbegabte verursacht (z. B. Machtkämpfe, dauernde Anpassung an die Norm, fehlendes Verständnis oder fehlende Anerkennung). Die Löcher im Eimer können darüber hinaus beispielsweise durch folgende Faktoren entstehen: unbefriedigende persönliche und geschäftliche Beziehungen, ungünstige Dienstpläne und Schichtarbeit, schlechte Arbeitsatmosphäre (emotional oder wirklich klimatisch), Beleuchtung, Luftqualität, störende Gerüche, Lärm, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien.

Sind die Lecks identifiziert, gibt es drei verschiedene Lösungsansätze:

1. Betroffene verändern die Situation: Sie leisten beispielsweise keine Überstunden mehr oder diskutieren problematische Situationen regelmäßig mit einer Bezugsperson, die um die besonderen Talente weiß.
2. Betroffene können sich selbst verändern und sich damit der Situation anpassen: Sie lassen Probleme anderer in deren Verantwortung. Vielleicht begeben sie sich in eine Beratung, ein Coaching oder eine Psychotherapie. (► Kap. T = Therapie – Coaching – Beratung – Green Care).
3. Sie verlassen die Situation: Betroffene suchen sich eine andere Arbeitsstelle oder machen sich selbstständig (► Kap. J = Job und Arbeitswelt). Darüber hin-

aus beenden sie Beziehungen, die ihnen nicht guttun und schränken ihre Sozialkontakte bewusst ein (► Kap. S = Soziale Kontakte).

Aus psychiatrischer Sicht und Erfahrung gehen vor allem Hochbegabte den letzten Schritt zu selten. Es gilt ja, das selbstgesteckte Ziel zu erreichen, nicht aufzugeben, sich durchzubeißen, keine Schwäche zu zeigen statt ggf. auch eine Beziehung scheitern zu sehen. Viele Hochbegabte gehen davon aus, dass sie mit ihren besonderen Fähigkeiten zumindest jedes geschäftliche Problem lösen können. Sie vergessen, dass Probleme auftreten können, die nicht durch ihren persönlichen Einsatz gelöst werden können, z. B. Veränderungen durch Umstrukturierung der Firma.

Doch vor allem ist es wichtig, dass die Betroffenen sich bewusst werden, dass Verhaltensveränderungen dabei helfen, stressfreier und gesünder zu leben. Jede und jeder muss dabei entsprechend der persönlichen psychosomatischen Beschwerden individuelle Maßnahmen ergreifen, um die psychische und körperliche Gesundheit zu schützen und zu verbessern.

Welche Rolle spielen Medikamente?

Hier gilt zu beachten, dass die Symptome wenn möglich mit alternativer Medizin oder natürlichen Behandlungsmethoden behandelt werden. Hochsensible reagieren stärker auf Medikamente als Normalsensible (Aron, 2014), selbst auf Präparate natürlichen Ursprungs. Daher ist es auch wichtig, so wenig chemische Medikamente einzusetzen wie vertretbar, jedenfalls sind geringere Dosen als bei Normalsensiblen indiziert. Selbst bei pflanzlichen Medikamenten muss die geeignete Dosis – in der Regel niedriger – ausprobiert werden.

Impfungen bei Hochsensiblen

Zahlreiche Fallberichte aus der Praxis zeigen, dass Hochsensible in der Regel stärker auf Medikamente sowie auf Koffein und Alkohol reagieren. Dies ist insofern nachvollziehbar, als das Nervensystem von Hochsensiblen definitionsgemäß feiner und schneller reagiert. Das gilt auch für Impfstoffe, da aber bisher jeder Mensch mit der gleichen Dosis geimpft wird, gilt auch hier besondere Aufmerksamkeit. Im Jahr 2021 wurden mitten in der Krise die ersten Impfstoffe gegen das Corona-Virus entwickelt. Die Skepsis von einigen Hochbegabten bzw. Hochsensiblen gegenüber den neuartigen Chemikalien ist hoch. Aufgrund einer Überdosierung (der »normalen« Dosis für »normale« Impfpatienten) und der neuartig zusammengesetzten Substanz kann die Impfung möglicherweise zu Nebenwirkungen führen. Eine sorgfältige Risikoabwägung bei Betroffenen ist hier besonders zu empfehlen.

Welche Maßnahmen eignen sich, um die verschiedenen Symptome zu lindern?

Grundsätzlich kann die Nebennierenschwäche ohne medikamentöse schulmedizinische Behandlung behoben werden. Dauerhafte Verhaltensveränderungen in den Bereichen Ernährung, Schlafhygiene, Bewegung und Umgang mit Stress gleichen das Defizit nach einigen Monaten aus.

Die folgenden Hinweise ersetzen keinesfalls eine erste Abklärung beim Hausarzt oder eine Beratung in einer Apotheke. Es gilt, Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten, Unverträglichkeiten oder mögliche allergische Reaktionen auszuschließen.

»Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.«

Albert Einstein

Vegetatives Nervensystem

- Innere Unruhe: Maßvolle Bewegung wie spazieren, einen ruhigen Ort aufsuchen, die Natur beobachten. Genügend Spurenelemente als Nahrungsergänzung, pflanzliche Medikamente wie zum Beispiel Melissentropfen oder Passiflora. Beruhigungstee wie Orangenblüten und Passiflora. Spirituelle Orientierung z. B. beten, Gottesdienst besuchen, Meditation, Yoga, Qi Gong usw.
- Schlafstörungen: Genügend Bewegung, geeigneter Schlaftee, zum Beispiel Orangenblüten-, Lavendel- und Melissenmischung oder ein Cocktail aus Baldrian und Hopfen auf Basis von Lavendelhonig. Eine Stunde vor der Bettgezeit (und schon gar nicht im Bett) Smartphones, iPads, Laptops oder ähnliche Geräte meiden, da die blauen Wellenlängen des LED-Lichts den Schlaf-Nacht-Rhythmus beeinträchtigt.
- Hypoglykämie (Unterzuckerung): Regelmäßige Mahlzeiten einnehmen, auf keinen Fall das Frühstück ausfallen lassen, nicht im Gehen essen, sich genug Zeit für die Mahlzeiten nehmen, Nahrung nicht hinunterschlingen, sondern Bissen 20–30 Mal kauen. Süßholzwurzel, am besten in Form von Tee. Gegen Unterzuckerungen und zur Verbesserung der Nebennierenfunktion hilft auch eine hochwertige Ernährung (bio und lokale Produkte), verteilt auf mindestens fünf Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten. Auf Süßgetränke und Fastfood verzichten, nur wenig Fruchtsäfte (Fructose kann vom Körper nicht direkt als Energiequelle genutzt werden sondern wird in Fett umgewandelt). Ergänzende Zufuhr von Vitamin C, Vitamin E, B-Vitaminen, Spurenelementen wie Zink, Mangan, Selen, Chrom, Kupfer oder Jod. Der Bereich Ernährung ist umfassend, genauere Informationen haben Fachpersonen aus Ernährungsberatungen, Drogerien oder Apotheken.
- Erschöpfung und Dauermüdigkeit: Hier kann Gingko helfen mit seinem vielseitig aktivierenden Einfluss auf den Geist.

- Verdauungsprobleme: Hier hilft eine Umstellung der Ernährung (hochwertig, kein Fastfood, kein Weißmehl, möglichst wenig Zucker, genügend Ballaststoffe) sowie ausreichend Bewegung, am besten an der frischen Luft. Fencheltee oder eine Mischung aus Fenchel-Ingwer und Kümmel-Tee kann Magen- und Verdauungsprobleme lindern.
- Druckgefühl auf der Brust, Fremdkörpergefühl im Hals, erschwerte Atmung (bei diesen Symptomen ist als erstes eine Abklärung vom Hausarzt notwendig). Finden sich keine Befunde, können Atem- und Entspannungsübungen sowie Bewegung an der frischen Luft helfen.
- Bei Stimmungsschwankungen und depressiver Stimmung können Hypericumpräparate (Johanniskraut) oder Rosenwurz eingesetzt werden.

Herz- Kreislauf-System

- Extreme Blutdruckschwankungen: Mistelpräparate und Reishpilz wirken ausgleichend auf den Blutdruck, ebenso die Schlafbeere (*Withania somnifera*) oder Ingwer.
- Extrasystolen (zusätzliche Herzschläge), Tachykardien (Herzrasen): Spezielle Atemtechnik allenfalls auch niedrig dosierte Medikamente aus der Schulmedizin oder Weißdorn, Artischocke, Magnesium, Kapseln mit fermentiertem Knoblauch.
- Hypertonie (Bluthochdruck) oder Hypotonie (zu niedriger Blutdruck) ohne konkrete Befunde, kalte Hände oder Füße: Hier helfen vor allem regelmäßige Bewegung, Anpassung der Ernährung und ausgleichende Naturheilmittel. Auch die Wirkung von Meditation, Qi Gong und anderen Entspannungstechniken ist belegt.

Neurologisches System

- Zittern: Dies muss neurologisch abgeklärt werden, da es sehr viele Ursachen haben kann. Erst dann können schulmedizinische oder andere Medikamente eingesetzt werden.
- Muskelschwäche bis hin zu Lähmungserscheinungen: Auch hier ist eine neurologische Abklärung nötig, um z. B. schwere (genetisch vererbte) Erkrankungen auszuschließen. Danach können Magnesium und Körpertraining eingesetzt werden.
- Migräne: Nebst Medikamenten der Schulmedizin werden auch Magnesium, Ingwer und viele andere Substanzen eingesetzt.
- Geräuschempfindlichkeit: Eine reizarme Umgebung und Spaziergänge in der Natur wirken beruhigend. Es gilt auch, sich nicht unnötigen Geräuscheinwirkungen auszusetzen, z. B. durch Dauerberieselung via Kopfhörer.

Immunsystem

- Allergien (Nahrungsmittel, Umweltstoffe, Pollen, Waschmittel, Pflegeprodukte): Änderung der Ernährungsgewohnheiten wie oben ausgeführt. Meiden von Allergenen.
- Wiederkehrende Infektionen der Atemwege, leichte chronische Infektionen: Stärkend und unterstützend ist die Einnahme von Vitamin C sehr zu empfehlen, wie zum Beispiel Aroniabeere und Schlafbeeren oder Sibirischer Ginseng, der die Widerstandsfähigkeit erhöht. In diesem Zusammenhang kann auch Gingko helfen, der gegen Gewebeschäden durch Entzündungen und sehr hohen Stress wirkt.

Bewegungsapparat

- Rückenbeschwerden: Ursache für die Beschwerden herausfinden. Oft hilft regelmäßige, gezielte Bewegung ohne Leistungstreiber (wandern, walken, schwimmen), physiotherapeutische Übungen. Leistung und Perfektionismus drosseln.

Sinnesorgane

- Tinnitus (Ohrgeräusch): Geräusche eines Flusses oder Bachs können den Tinnitus vorübergehend übertönen, allgemein ist Stressreduktion wichtig.
- Augenleiden: Ursachen bei einem Augenarzt abklären. Pflanzliche Augentropfen, öfters den Blick ins Grüne schweifen lassen, regelmäßige Pausen beim Arbeiten am PC oder sonstigen anstrengenden Tätigkeiten für die Augen einplanen.

Darüber hinaus ist entscheidend, den Alltag weniger leistungsorientiert zu gestalten: weg vom Leistungsdruck und Perfektionismus hin zu genügend Entspannung und Lebensfreude. Das beinhaltet unter anderem: Grundsätzlich Zeit einplanen, um Aktivitäten nachzugehen, die nicht leistungsorientiert sind. Das können beispielsweise lesen, Musik machen oder hören, singen in einem Chor oder alleine, malen oder kreativ sein (basteln, backen, Handwerk) sein. Beziehungen zu anderen Menschen, mit denen man auch lachen und herumalbern darf, obwohl man so intelligent ist, werden als sehr bereichernd empfunden. Regelmäßige Bewegung, ohne die Leistung in den Vordergrund zu stellen, ist hilfreich. Das gelingt vor allem in der Natur und gemeinsam mit Tieren: ein Spaziergang mit dem Hund, Pflege der Kaninchen oder ein Ausritt mit dem Pferd (► Kap. N = Natur, Musik, Sport – Weg vom Denken).

Kernaussagen

- Gesundheit hat viele Aspekte (körperlich, seelisch, geistig, ökologisch und sozial) und Hochbegabte/Hochsensible stehen oft vor besonderen Herausforderungen, für sich ein gesundes Gleichgewicht zu finden.
- Hochbegabte/Hochsensible leiden häufig unter psychosomatischen Beschwerden, die durch ein Ungleichgewicht im vegetativen Nervensystem («Stress») ausgelöst werden.
- Bei Hochbegabten/Hochsensiblen sind es meist andere Auslöser für Stress («Stressoren») als bei Normalbegabten.
- Die wesentlichen Lösungsansätze bestehen darin, die Stressoren genau zu erkennen, sie positiv zu verändern, die eigene Haltung dazu zu verändern oder die Situation zu verlassen.
- Individuell passende Entspannung, Schlaf, Bewegung in der Natur, möglichst naturbelassene Ernährung, unterstützende Beziehungen, Spiritualität, Umgang mit Tieren und Naturpräparaten können vor allem Hochbegabte/Hochsensible dabei unterstützen, gesund zu bleiben oder gesund zu werden.

H Hochsensibilität

Brigitte Küster

Jeder muss das zur Entfaltung bringen, was eine Folge seiner Anlagen ist.

Marc Aurel

Ist Hochsensibilität ein neues Thema?

Um es gleich vorab deutlich zu sagen: Hochsensibilität ist weder eine Krankheit noch eine Modeerscheinung oder ein Zeitgeist-Phänomen. Es handelt sich dabei vielmehr um die Wiederentdeckung eines uralten Konzeptes. Bereits im Altertum diskutierten griechische und römische Philosophen darüber, wie unterschiedlich Menschen bezogen auf ihre Eigenschaften sind. Bereits damals galt es als allgemeingültig, dass sich Personen auch hinsichtlich ihrer Sensibilität unterscheiden. Daraus entstand später die Temperamentenlehre, die jahrhundertlang großen Einfluss auf die Medizin, die Pädagogik und die Künste ausübte. Dieses alte Wissen um die verschiedenen Anlagen des Menschen geriet dann in Vergessenheit. Erst mit Beginn des 20. Jahrhunderts wurde Sensibilität wieder als Temperamentsmerkmal in die neue Wissenschaft der Psychologie aufgenommen (vgl. ausführlich Küster, 2021).

Was ist Hochsensibilität?

Wenn von Hochsensibilität die Rede ist, wird meistens Elaine Aron, klinische Psychologin in San Francisco, als die Pionierin der Forschung genannt. Ihr Verdienst ist es, die Forschungsergebnisse zusammengefasst und als Erste den Begriff »highly sensitive person« geprägt zu haben. Allerdings gerät dabei in Vergessenheit, dass sie sich auf bahnbrechende Ergebnisse anderer Wissenschaftler stützt. Das Thema »Hochsensibilität« ist also nicht ihre Erfindung, was sie meines Wissens nach auch nie behauptet hat.

Einer der wichtigsten Forscher zum Thema angeborene Empfindsamkeit ist Thomas W. Boyce, amerikanischer Kinderarzt. In Laboruntersuchungen stellte er fest (Boyce et al., 1977), dass es unter seinen Probanden immer eine bestimmte Anzahl Kinder gab, die auf Reize (z. B. Zitronensaft auf der Zunge) besonders stark mit verzerrtem Gesicht und Ausdrücken des Ekels reagieren. Ihm zufolge handelte es sich um ca. 20 Prozent der untersuchten Kinder, die über eine solche angeborene Empfindsamkeit gegenüber Reizen verfügten (Boyce et al., 1995). Dies ist auch der Prozentsatz, den Aron und andere Forscher als den hochsensiblen Anteil an der Gesamtbevölkerung postulieren.

Boyce stellte weiterhin fest, dass es sich bei der angeborenen Empfindsamkeit um einen Phänotyp handelt, das heisst, dieses Merkmal kommt zu einem

bestimmten Prozentsatz in der Spezies vor. Diese Idee griff dann auch Aron in ihrem Standardwerk *Sind Sie hochsensibel?* (1996, S. 37–39) auf. Hier postulierte sie, dass es einen Sinn für die Gesamtgesellschaft ergeben müsse, wenn dieser Phänotyp existiere. In der heutigen Psychologie spricht man dabei von einem Trait, einem überdauernden und tiefgreifenden Wesenszug, der sich wie ein roter Faden durch das Leben zieht.

Außerdem stellte Boyce fest, dass die Kinder, die über eine erhöhte Empfindsamkeit verfügten, besonders empfänglich für Umgebungsreize waren. Sie reagierten stark auf äußere Einflüsse wie Licht-, Geräusch- und Geruchsqualitäten, aber auch auf atmosphärische Dinge wie Raumqualität, Gestimmtheit der Bezugspersonen und Spannungen innerhalb der Gruppe.

Diese Erkenntnisse bilden die Grundlage der Forschung von Michael Plüess von der Queen Mary University of London, der folgerichtig das, was Boyce noch als erhöhte Empfindsamkeit betitelte, »environmental sensitivity«, also Umgebungssensitivität nennt. Wer sich mit dem Thema Hochsensibilität beschäftigt, kommt an Plüess' Erkenntnissen nicht vorbei. Was bereits Boyce feststellte, wird in Plüess' Untersuchungen (2015) noch deutlicher: Mädchen und Jungen, die über eine erhöhte Empfindsamkeit gegenüber Umgebungsreizen verfügen, profitieren besonders und deutlich mehr von einem liebevollen und fördernden Umfeld als normalsensible Kinder. Allerdings reagieren sie auch stark auf negative Einflüsse. Darunter kann man sowohl lebensverändernde Ereignisse wie zum Beispiel eine Scheidung oder den Tod eines Familienmitgliedes aber auch relativ alltägliche Erfahrungen wie den Streit mit einem Geschwisterkind, die erlebte Anspannung der Bezugsperson oder allein schon die Frage, was man anziehen soll, verstehen. Sicher ist es so, dass Ereignisse wie Scheidungen, Umzüge oder ein Schulwechsel für alle Menschen eine Zäsur im Leben darstellen. Bei sehr empfindsamen Menschen können sie aber in eine Art Verzweiflung münden, werden also verstärkt wahrgenommen. Auf der anderen Seite erleben hochsensible Kinder ein liebevolles Umfeld ebenso stark.

Fallbeispiel

Eine Klientin, nennen wir sie Frau Bürger, erzählte mir von ihrer hochsensiblen Tochter Beatrice, die große Schwierigkeiten mit Veränderungen hatte. Nun stand das Klassenlager bevor. Eine Woche zusammen mit der Klasse, mehreren Lehrpersonen in einer Berghütte mit täglich wechselndem Sonderprogramm zu absolvieren, bedeutete für das Mädchen enormen Stress. Beatrice machte sich unendlich viele Gedanken darüber, mit wem sie ein Zimmer teilen würde, was es zu essen gäbe, was sie anziehen sollte und Ähnliches mehr. Außerdem hatte sie schon im Vorfeld so etwas wie Heimweh. Verreisen ohne ihre Mutter? Kaum vorstellbar. Beatrices Eltern nahmen ihre Befürchtungen und Gedanken ernst und setzten folgende Idee um: Gemeinsam fahren sie an den Ort, an dem das Klassenlager stattfinden sollte, der 1,5 Stunden Autofahrt vom Heimatort entfernt lag. Zuvor hatten sie zusammen einen Stein bemalt, den sie dann dort versteckten. So konnte Beatrice schon etwas von zu Hause vorfinden, wenn sie mit ihrer Klasse ankam. Das Ergebnis: Es lief alles sehr gut, das Mädchen fühlte sich aufgrund dieser liebevollen Vorbereitung aufgehoben und konnte sich gut in diese neue Situation hineinfinden.

Dieses Beispiel illustriert, dass sich alles, was Sie an Betreuungszeit in hochsensible Kinder investieren, auszahlt. Hochsensibel zu sein bedeutet also nicht, darunter leiden zu müssen oder eine erhöhte Vulnerabilität, also Verletzlichkeit, auszubilden. Vielmehr gilt es, auf die Umgebungsqualitäten zu achten, in denen empfindsame Menschen leben. Dies ist eine grundlegende Erkenntnis, die für jedes Lebensalter hochsensibler Menschen wichtig ist. Erleben sie ein adäquates Umfeld, in dem ihre Sensibilität geschätzt und anerkannt wird, in dem sie das rechte Maß zwischen Grenzen und Autonomie erfahren dürfen, ihre Wahrnehmungen ernst genommen werden und sie sich gemäß ihrem Potenzial entfalten dürfen, können selbstbewusste Hochsensible heranwachsen, die einen wertvollen Beitrag zur Gesellschaft leisten.

Während Plüess von »environmental sensitivity« spricht, hat Aron den Begriff »sensory processing sensitivity« (SPS) als wissenschaftlichen Terminus eingeführt. Das Konzept der »environmental sensitivity« wurde von dem Betriebswirt und Experten für Betriebsorganisation Patrice Wyrsh aufgegriffen. Er führte den Begriff der »Neurosensitivität« in die Diskussion ein, um einen neutraleren Terminus als den der »Hochsensibilität« zu etablieren. Dabei bezieht er sich auf die Forschungen von Plüess, der Hochsensitivität als »erhöhte Fähigkeit, umweltbezogene Reize zu empfangen und zu verarbeiten« (Hervorhebungen von B. K.) definiert (Plüess et al., 2019).

Umwelteinflüsse in der Kindheit sind vielleicht entscheidend dafür, ob hochsensible Menschen eher unter ihrer Empfindsamkeit leiden oder sie als etwas Positives sehen. Heute weiß man dank der Neurobiologie, dass menschliches Erleben bis ins hohe Alter hinein plastisch, das heißt veränderlich, bleibt. Auch erwachsene Hochsensible sind besonders affin auf Umgebungsreize, aber sie können lernen, damit umzugehen und Bewältigungsstrategien und Ressourcen zu entwickeln. Über eine angeborene erhöhte Empfindsamkeit zu verfügen, bedeutet also nicht, dazu verurteilt zu sein, damit lebenslang zu hadern. Wie Hochsensibilität erlebt wird, hängt von vielen Faktoren ab.

Ob »sensory processing sensitivity«, »environmental sensitivity« oder »Neurosensitivität«, alle Begriffe meinen das Gleiche: Es geht um die erhöhte Empfänglichkeit gegenüber Reizen, mögen sie von außen oder (als Reaktion darauf) von innen kommen.

Bei aller Verschiedenheit der Begriffe ist es sinnvoll, sich darüber Klarheit zu verschaffen, welche grundsätzlichen Unterschiede zwischen Hochsensiblen und Normalsensiblen bestehen.

Wie lauten die vier Kriterien für Hochsensibilität nach Aron?

Wie bereits gesagt kommt Aron das Verdienst zu, das Thema Hochsensibilität für die breite Öffentlichkeit aufbereitet und zugänglich gemacht zu haben. In ihrem Buch *Hochsensible Menschen in der Psychotherapie* (2014) erläutert sie erstmals die Kriterien, in denen sich alle hochsensiblen Menschen deutlich von Normalsensiblen unterscheiden:

- gründliche Informationsverarbeitung (depth of processing)
- Übererregbarkeit (overwhelming)
- emotionale Intensität (emotional intensity)
- sensorische Empfindlichkeit (sensory sensitivity).

Nach den englischen Anfangsbuchstaben werden diese Kriterien unter DOES zusammengefasst.

Gründliche Informationsverarbeitung

Hochsensible verarbeiten Reize komplexer, wie Studien gezeigt haben (Acevedo et al., 2014). Dies lässt sich beobachten, indem sie vertieft und gründlich über alles Mögliche nachdenken, sich buchstäblich Gedanken über »Gott und die Welt« machen oder auch, indem sie Szenarien vorwegnehmen. Beispielsweise denken sie darüber nach, welchen Verlauf eine Beziehung nehmen wird, wenn dies oder jenes geschieht oder die Beteiligten sich so oder anders verhalten. Es kann geschehen, dass sie in einem Gespräch »vom Hundertsten ins Tausendste« kommen, ohne dass dem Gegenüber klar ist, wie sie dorthin gelangt sind. Hochsensiblen Menschen, denen die gründliche Informationsverarbeitung praktisch zur zweiten Natur geworden ist, weil sie diese Denkungsart seit ihrer Kindheit kennen und pflegen, fühlen sich oft von ihrem Umfeld unverstanden. Auf der einen Seite können sie ihre komplexen Gedankengänge nicht nach außen vermitteln und setzen auf der anderen Seite dieselben Vorgänge auch bei jedem anderen Menschen voraus.

Möglicherweise hängen ihre Entscheidungsschwierigkeiten damit zusammen, weil lange und ausführlich darüber reflektiert wird, welche Konsequenzen diese oder jene Entscheidung hat. Einen Entschluss zu treffen bedeutet auch immer eine Einschränkung, weil man gleichzeitig etwas anderes aufgibt. Das kann unter Umständen einen inneren Konflikt für einen hochsensiblen Menschen bedeuten, vergleichbar mit der Situation, sich auf einer Kreuzung zwischen Straßen entscheiden zu müssen, die alle gleich aussehen. Dann kann man eigentlich nur mitten auf der Kreuzung stehen bleiben. Hinzu kommt, dass Hochsensible oft das Gefühl haben, sich »richtig« entscheiden zu müssen, was den Prozess erschweren bis verunmöglichen kann.

Hochsensible Menschen verarbeiten auch Emotionen gründlicher, setzen sich oft sehr aktiv für die Umwelt oder den Tierschutz ein, weil sie sich bewusst in das Leid der Pflanzen- und Tierwelt hineinversetzen können.

Aron zufolge kann die gründliche Informationsverarbeitung auch dafür verantwortlich sein, dass Hochsensible oft schlecht in Wissensgebieten abschneiden, die nur eine exakte Antwort erfordern, wie z. B. bei mathematischen Aufgaben (Aron 2014, S. 48).

Wahrscheinlich ist auch die gründliche Informationsverarbeitung dafür verantwortlich, dass hochsensible Menschen negativen Ereignissen aus der Vergangenheit mitunter länger »nachhängen«. Aus diesem Grund werden widrige Um-

stände aus der Kindheit immer wieder reflektiert und somit die Erinnerungen daran auch weniger leicht abgelegt, als es bei normalsensiblen Personen der Fall ist.

Zu diesem Kriterium passt auch die Beobachtung, dass viele Hochsensible Schwierigkeiten mit Übergängen haben. Jeder einzelne Tag besteht aus einer Vielzahl von Übergängen. Vom Schlaf in den Wachzustand, von der Haustür in die Schule oder an den Arbeitsplatz, von dort in die Mittagspause, dann in den Feierabend oder an die Hausaufgaben, von der Arbeitswoche in das Wochenende, von dort wieder zurück, Ferienanfang und -ende, alle diese Übergänge bergen das Potenzial von Überstimulation in sich.

Dadurch, dass hochsensible Menschen diese Übergänge in der Regel stark erleben, brauchen sie längere Erholungsphasen und einfach etwas mehr Zeit, um sich an die veränderte Situation zu gewöhnen. Sie benötigen vielleicht auch etwas mehr Vorbereitung. Es tut hochsensiblen Personen beispielsweise gut, wenn sie nach den Ferien noch ein oder zwei Tage »Pufferzeit« zu Hause einplanen, bevor sie wieder arbeiten gehen.

Übererregbarkeit

Die Tendenz, schnell übererregt zu sein, ist wohl dasjenige Merkmal, das im Kontakt mit Hochsensiblen am ehesten »ins Auge springt«. Sehr empfindsame Menschen berichten davon, dass ihnen schnell alles zu viel wird, sie über das normale Maß hinaus nervös sind, unter Herzrasen und Angstzuständen leiden und es manchmal gar nicht so einfach ist, die Ursachen für diese Zustände herauszufinden. Um dieses Merkmal zu verdeutlichen, zitiere ich in diesem Zusammenhang oft den Satz: »Nichts ist zu klein, ein Reiz zu sein.« Das bedeutet, dass schon das Weckerklingeln am Morgen (kennen Sie einen Wecker, der angenehm klingelt und trotzdem weckt?) nah am Ohr das Nervensystem in Aufruhr versetzen kann, sodass man schon übererregt aufsteht. Oft sind es auch Gedanken an den kommenden Tag (Fühle ich mich meinen Aufgaben gewachsen?) oder Reflektionen über Vergangenes oder auch das Nachdenken über die Schlafqualität der letzten Nacht (hier korrespondiert die gründliche Informationsverarbeitung mit der Übererregbarkeit), die für Angespinnung sorgen.

Interessanterweise kann man die Tendenz zur Übererregbarkeit auch schon bei hochsensiblen Säuglingen beobachten, wenn sie sich schlecht beruhigen lassen (vor allem durch Schaukeln oder heftiges Streicheln) oder im Tragetuch sehr unruhig werden, wenn sie mit dem Gesicht nach außen getragen werden anstatt mit dem Gesicht (und damit dem Körperkontakt) zur tragenden Person.

Jeder Mensch verfügt über sein individuelles Maß an stimmigem Erregungsniveau, auf dem er seine Kompetenzen und seine Leistungsfähigkeit am besten abrufen kann (Yerkes u. Dodson, 1908). Hochsensible Menschen neigen dazu, sich ständig übererregt zu fühlen, auch wenn dazu für Normalsensible kein äußerer Anlass vorhanden zu sein scheint. Sind Hochsensible chronisch übererregt, verlieren sie leicht den Kontakt zu ihren Kompetenzen, z. B. wenn sie unter Beobachtung stehen, wie es in Ausbildungen der Fall ist, oder auch, wenn der Kontakt

zu frühen Bezugspersonen gestört wurde, beispielsweise durch Scheidung oder emotionale Abwesenheit.

An dieser Stelle möchte ich eines betonen: Die Tatsache, dass Hochsensible komplexer verarbeiten und ständig überstimulierenden Reizen ausgesetzt sind und dass sie aber trotzdem das Leben meistern, zeigt eindrücklich, dass sie sehr belastbar sind, ganz im Gegenteil zu der landläufigen Ansicht, dass sie wenig belastbar und mimosenhaft seien. Ihre Belastbarkeit ist den meisten Hochsensiblen jedoch nicht bewusst, vielmehr vergleichen sie sich ständig mit weniger sensiblen Menschen, die scheinbar mehr leisten und bewältigen können als sie. Deshalb neigen auch viele empfindsame Menschen zu der Ansicht, sie vertragen weniger und seien weniger belastbar als andere. Aber die Wahrheit ist: Das Gegenteil ist der Fall.

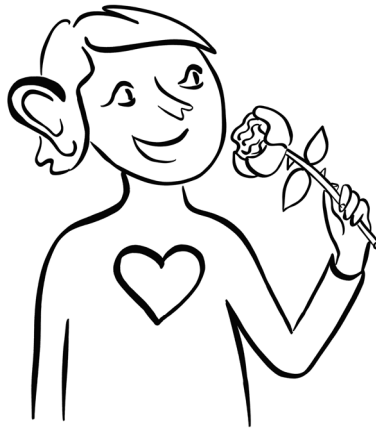
Emotionale Intensität

Bei diesem Kriterium gilt grundsätzlich: *Alles* wird emotional intensiv wahrgenommen, nicht nur die negativen Aspekte des Lebens, sondern eben auch die positiven, nährenden und glücklichen Seiten. Darin besteht der Unterschied zum traumatischen Erleben, in dem besonders die negativen Seiten intensiv erlebt werden. Nicht traumatisierte Hochsensible können alle Aspekte des Lebens, positive wie negative, intensiv erleben.

Zur emotionalen Intensität gehört auch Leidenschaft. Im Grunde genommen sind emotional intensiv erlebende Menschen leidenschaftlich. Allerdings wagen Hochsensible aufgrund negativer Erfahrungen es nicht, ihre Leidenschaft auszuleben, sie neigen dazu, sie eher zu verstecken. Das »Brodeln des Vulkans« im eigenen Inneren, das Hochsensible so oft spüren, kann man auch als ungelebte Leidenschaft interpretieren.

Das ist deswegen tragisch, weil ungelebte Leidenschaft zu innerlichen wie äußerlichen Konflikten führt. Innerlich, weil Betroffene ihre Leidenschaftlichkeit versuchen zu verbergen und sich über das normale Maß hinaus anpassen, um nicht aufzufallen und nicht »aus dem Rahmen zu treten«. Äußerlich, weil ihre innere Spannung dazu führt, dass sie sich nicht authentisch verhalten. Dies wiederum bemerken auch weniger sensible Personen, was dazu führt, dass Hochsensible oft als unehrlich, nicht kongruent und irgendwie nicht fassbar erscheinen. Diese Wirkung steht eigentlich im krassen Gegensatz zu dem, was sie bezwecken. Leidenschaftlich zu sein, bedeutet auch, emotional zu reagieren.

In unserem westlichen Kulturkreis befinden sich aber Personen mit erhöhter Empfindsamkeit in einem Dilemma: Sie erleben sich als sehr emotional, leiden oft stark unter Unstimmigkeiten, die sie in ihrem Umfeld erleben (auch in größeren Zusammenhängen in Politik und Gesellschaft), haben aber die Erfahrung gemacht, dass sie nicht emotional sein *dürfen*, weil Emotionen und ihr Ausdruck von ihrem Umfeld als »zu viel« wahrgenommen werden. Die Folge davon: Hochsensible Menschen lernen, dass es nicht gut ist, intensiv zu erleben und es für alle Beteiligten besser handhabbar ist, wenn sie ihre Emotionen und ihre Leidenschaft verbergen. Fatalerweise rächt sich das, indem sehr empfindsame Menschen



im späteren Lebensverlauf kaum mehr wagen, sich zu zeigen, so wie sie sind, sondern eher so, wie sie meinen, sein zu sollen.

Emotionale Intensität zu leben kann auch bedeuten, dass Hochsensible mit den Gefühlen anderer »mitschwingen« und oft weit besser über diese Bescheid wissen als ihr Gesprächspartner selbst. So lässt sich beobachten, dass z. B. Kinder intuitiv die Befindlichkeit ihrer Bezugspersonen (seien es Eltern oder Lehrer) erfassen und darauf reagieren.

Dieses »Mitschwingen« kann auch zur Folge haben, dass hochsensible Menschen verlernen, ihre eigenen Bedürfnisse zu kennen. Ständig auf Empfang nach außen zu sein, komplex zu verarbeiten und intensiv zu erleben, bedeutet mitunter auch, den Kontakt zum eigenen Innen zu verlieren und sich von sich selbst zu entfernen. Emotional intensive Menschen leben oft den Alltag anderer Menschen ihres Umfeldes mit, anstatt auf eigene Bedürfnisse zu achten.

Sensorische Empfindlichkeit

Hochsensible Menschen neigen dazu, auch Sinnesreize verstärkt wahrzunehmen. Viele empfindsame Menschen sind geräusch- oder geruchsempfindlich oder nehmen viele visuelle Details wahr, obwohl sie vielleicht Brillenträger sind. Genauso gut können sie stark über die Haut oder über den Verdauungstrakt reagieren. Weiche Stoffe, keine störenden Nähte oder Etiketten schmeicheln der hochsensiblen Sensorik genauso wie das Vermeiden von einengenden Kleidungsstücken (Gürtel) oder der Tatsache, dass sie eher auf sanfte, für andere kaum spürbare Berührungen reagieren (insbesondere bei körperlicher Intimität).

Auf einen besonderen Aspekt der sensorischen Empfindlichkeit muss hier hingewiesen werden: Hochsensible Personen sind leicht durch Medikamente übererregbar. Es ist beobachtbar, dass sehr sensible Menschen verstärkt auch auf kleinste Dosen von Medikamenten reagieren. Hier gilt es, die Reaktionen ernstzunehmen und einen Arzt zu finden, der bereit ist, individuell nach der richtigen Dosis zu fahnden.

Sensorische Empfindlichkeit kann sich nach Aron (2014) auch darin äußern,

dass jemand besonders musikalisch oder künstlerisch interessiert ist. Ebenso wird das Erleben in der Natur als besonders heilsam erlebt oder die Beschäftigung und der Kontakt mit Tieren wird als besonders kräftigend wahrgenommen.

Dies sind, kurz dargestellt, die Kriterien nach Aron, die allen Hochsensiblen gemein sind. Wichtig ist in diesem Zusammenhang, dass alle vier Faktoren erfüllt sein müssen, um von Hochsensibilität sprechen zu können. Ein Aspekt allein, zum Beispiel die Übererregbarkeit, reicht nicht aus.

Nun wissen Sie, dass erhöhte Sensibilität bei der menschlichen Spezies zu einem bestimmten Prozentsatz vorkommt und Sie kennen die Kriterien, die allen Hochsensiblen gemein sind. Soweit die Theorie. Anhand eines Tagesablaufes, wie er so oder ähnlich bei hochsensiblen Menschen aussehen kann, möchte ich im Folgenden illustrieren, wie sich Hochsensibilität ausdrückt und anfühlt.

Was heißt es praktisch, hochsensibel zu sein?

Ich lade Sie ein, Einblick in den Alltag einer hochsensiblen Frau zu nehmen, nennen wir sie Katrin. Es handelt sich dabei um eine fiktive Person, in der viele Erfahrungen hochsensibler Klientinnen und Klienten zusammenfließen.

Fallbeispiel

Katrin schläft schlecht – jedenfalls ist das ihre Vorstellung. Sie schläft nie länger als vier bis fünf Stunden am Stück und ist dann regelmäßig um vier Uhr morgens hellwach. Die Zeit bis zum Aufstehen verbringt sie dann mit Gedanken wie »noch drei Stunden, ich sollte noch schlafen, sonst bin ich heute zu nichts zu gebrauchen. Was liegt alles an? Ich habe mir wieder viel zu viele Termine aufgehalst. Und die Besprechung mit meinem Chef – was er wohl von mir will? Habe ich einen Fehler gemacht? Wenn ich doch nur schlafen könnte – ich brauche meine acht Stunden Schlaf ...« Starkes Herzklopfen stellt sich ein. Katrin dämert vor sich hin, bis ihr Mann sich umdreht und sie durch die Bewegung wieder richtig wach ist. Sie verfolgt die Minuten auf der Uhr neben ihrem Bett. Einen Wecker benutzt sie schon lange nicht mehr, weil sie immer schon früher wach ist. Langsam wird es draußen hell.

Sie steht vor Ihrem Mann auf, damit sie genug Zeit im Bad hat und sich nicht gedrängt fühlen muss. Ihr Magen braucht Zeit, um in die Gänge zu kommen, deshalb kann sie morgens nichts essen, aber eine Tasse Tee ist ihr wichtig. Kaffee trinkt sie nie, das Koffein verträgt sie schlecht.

Sie nimmt das Auto für den Arbeitsweg, weil sie die Menschenmenge zu den Stoßzeiten in den öffentlichen Verkehrsmitteln nicht ertragen kann. Zu eng, zu viele Gerüche, zu viele Menschen, die sich in ihren Augen unhöflich verhalten; da ist sie lieber für sich allein und nimmt dafür in Kauf, dass ihr ökologisches Gewissen Alarm schlägt. Aber auch der Individualverkehr hat seine Nachteile: Es stresst sie über Gebühr, wenn andere Verkehrsteilnehmer zu dicht auffahren, für sie ist das Ausdruck von Aggressivität, daher führt Katrin innere Dialoge mit dem Fahrer hinter ihr. Im Büro angekommen fühlt sie sich bereits angespannt und hätte gerne ein paar Minuten für sich. Aber Fehlanzeige: Ihr E-Mail-Posteingang quillt über und ihr Chef möchte die Besprechung mit ihr, die für den Nachmittag vorgesehen war, jetzt gleich abhalten. Herzklopfen, Bauchgrimmen. Katrin fährt mit dem Fahrstuhl in die

3. Etage und registriert dabei, wie Kolleginnen und Kollegen an ihr vorbeieilen und sie ohne zu grüßen sogar streifen. Dieses Verhalten empfindet sie als höchst unhöflich. Im Fahrstuhl bemüht sie sich, ein Lächeln an ihre Mitfahrer und Mitfahrerinnen zu senden, aber diese reagieren nicht, was sie beschämt und verunsichert zurücklässt. Eigentlich hat sie schon jetzt von allem genug. Die Besprechung mit ihrem Chef läuft anders als erwartet. Es ist nur eine Sachfrage zu klären, zu der sie kompetent Auskunft geben kann. Dabei erfährt Katrin, dass nicht sie, sondern ein Kollege befördert worden ist. Enttäuscht ist sie schon, aber in ihrem Büro wendet sie sich ihren Mails zu. Es gibt einige darunter, die mehr Aufmerksamkeit und Sorgfalt erfordern als üblich. Während der Tag weiterläuft, geht ihr diese Korrespondenz ständig im Kopf herum, sie probiert Formulierungen aus und ein Teil ihrer Aufmerksamkeit ist ständig mit dem imaginierten Beantworten dieser Nachrichten beschäftigt. Obwohl die Tür nach nebenan zu dem Büro ihrer Kollegin Johanna geschlossen ist, spürt Katrin, dass die Atmosphäre anders ist als sonst. Sie kann nicht benennen warum oder was anders ist, aber es hat sich etwas verändert. Das Gefühl verstärkt sich im Laufe des Tages und führt schließlich dazu, dass sie bei Johanna anklopft und fragt, ob alles in Ordnung sei. Die empfängt sie mit rotgeweinten Augen und ist dankbar dafür, bei Katrin auf offene Ohren zu stoßen. Katrin hört sich eine gute halbe Stunde lang Johannas Probleme mit ihrem Freund an. Das ist ihr jetzt wichtiger als die Arbeit.

In der Firma ist es üblich, die Pausen miteinander zu verbringen. Die Kolleginnen und Kollegen treffen sich im Aufenthaltsraum mit Snackautomat und Kaffeemaschine. Die Pausen sind Katrin eigentlich ein Gräuel. Es gibt Kollegen, die selbstherrlich über Politik referieren, andere, die durch ihre Muffigkeit eine unangenehme Atmosphäre verbreiten und wieder andere, die durch extreme (so scheint es ihr) Lebhaftigkeit den Raum dominieren. Sie holt sich ihren Tee, isst ihr mitgebrachtes Sandwich (sie mag die Angebote in der Cafeteria nicht) und zieht sich möglichst rasch wieder in ihr Büro zurück.

Am Vormittag klingelt das Telefon beinahe ununterbrochen. Bei jedem Klingeln gerät Katrin innerlich in Alarmbereitschaft. Mit dem Voranschreiten des Tages nimmt ihre innere Anspannung zu und sie sehnt die Mittagspause herbei. Endlich! Sie fühlt sich erschöpft, jetzt hat sie vierzig Minuten für sich. Mit einem Salat setzt sich Katrin im Park auf eine Bank. Die spätsommerliche Wärme kann sie sehr genießen. In der Nähe fließt ein kleiner Bach vorbei, sie hört das Rauschen, das Singen der Vögel, nimmt die Bewegung des Grases wahr und bemerkt, wie sich ihr ganzer Körper diesen Eindrücken aus der Natur hingibt. Das ist eine gute Zeit. Dann fällt Katrin ein, dass ihr Mann heute auch ein wichtiges Meeting hat und sie greift nach ihrem Handy, um ihm schnell eine WhatsApp zu schreiben. Und während sie die Sonne auf ihrem Gesicht spürt, kommen ihr Gedanken an vergangene Ereignisse, Szenen aus ihrem Leben, aus ihren Beziehungen, aus ihrer Kindheit in den Sinn. Aber der Moment auf dieser Bank in der Herbstsonne ist so schön, dass sie die Gedanken kommen und gehen lassen kann, ohne sie zu bewerten.

Dennoch spürt sie die Müdigkeit hinter ihren Augen, und als sie sich wieder auf den Weg in ihr Büro macht, fühlt sie sich erschöpft und kaum fähig, dem Nachmittag ins Auge zu blicken. Während ihrer Mittagspause hat Katrin gedanklich an den Mails herumgefeilt, die es noch zu beantworten gilt und zwei davon kann sie nun mit gutem Gewissen bearbeiten. Am Nachmittag läuft nun nicht mehr viel. Drei Kolleginnen möchten nach Feierabend in der Bar um die Ecke noch etwas trinken gehen, sie spürt, dass es gut wäre, mitzugehen, wegen der Kollegialität und weil sie keine Außenseiterin sein möchte, aber sie ist so erschöpft und ihre Batterien sind jetzt schon so leer, dass sie sich nicht vorstellen kann, dabei zu sein. Katrin lässt es offen. Am Feierabend sehnt sie sich nach ihrem ruhigen Zuhause, sie möchte noch etwas fernsehen und früh ins Bett gehen. Katrin fährt nach Hause, reflektiert über den Tag,

plant den kommenden, hört sich die Geschichten ihres Mannes an, geht früh ins Bett und kann dann nicht einschlafen ...

Kommt Ihnen dies so oder ähnlich bekannt vor? Dieses Beispiel illustriert, wie sich eine hochsensible Veranlagung ausdrückt, wenn sie unerkannt ist. Unerkannte Hochsensibilität führt zu Hadern und unnötigem Leidensdruck sowie Vergleichen mit Normalsensiblen. Derselbe Tagesablauf kann für jemanden, der sich seiner hochsensiblen Veranlagung bewusst ist, ganz anders aussehen. Im folgenden Beispiel nenne ich die fiktive Protagonistin Helen. Dass es sich bei beiden Beispielen um Frauen handelt, ist reiner Zufall, Hochsensibilität liegt bei genauso vielen Männern wie bei Frauen vor.

Fallbeispiel

Auch Helen schläft selten mehr als vier Stunden am Stück. Wenn sie mitten in der Nacht aufwacht, ist ihr bewusst, dass ihr Organismus die vielen Reize verarbeitet, die er tagsüber »eingesammelt« hat. Mit diesem Wissen kann sie ihren individuellen Schlafrhythmus gut akzeptieren. Sie konzentriert sich darauf, ruhig und gleichmäßig zu atmen. Manchmal, wenn sie sehr wach ist in der Nacht, greift sie zu dem Block, der griffbereit auf ihrem Nachttisch liegt, um sich Gedanken zu notieren. Dann kuschelt sie sich tief in ihre Bettwäsche und genießt den je nach Jahreszeit kühlenden oder wärmenden Stoff auf ihrer Haut. Sie ist dankbar dafür, dass sie noch drei Stunden so liegen bleiben kann, ob sie in dieser Zeit schläft, tritt in den Hintergrund.

Helen steht immer zur selben Zeit auf, der regelmäßige Rhythmus tut ihr gut. Sie trinkt ihre Tasse Tee und denkt dabei an die Aufgaben, die heute vor ihr liegen. Ihr Chef hat um ein Gespräch gebeten. Sie beobachtet, wie beim Gedanken daran ihr Körper Alarmsignale, wie Herzklopfen und Nervosität, sendet. Sie kennt diese Körperreaktionen gut, weiß aber, dass diese nicht unbedingt auf eine reale Gefahr hinweisen müssen. Sie atmet ruhig und tief und denkt daran, dass sie kompetent ist, ihr Chef eigentlich kein schlechter Kerl ist und sie immer wohlwollend behandelt hat. Helen überlegt sich, dass sie bei dieser Gelegenheit auch die Beförderung ansprechen möchte. Bevor sie das Haus verlässt, sieht sie aus dem Fenster und nimmt sehr bewusst den Himmel, das Wetter und die Äpfel am Baum in Nachbars Garten wahr. Sie hat die Früchte in den letzten Wochen beim Wachsen beobachtet und sie freut sich an der Natur. Sie weiß, daß sie zu diesen Dingen heute Abend zurückkehren wird und ist nun bereit für den Tag.

Helen entscheidet sich bewusst dafür, ihre Kollegen und Kolleginnen freundlich zu begrüßen, einfach, weil Freundlichkeit ihr wichtig ist. Dabei erwartet sie nicht, dass andere ihr mit der gleichen Aufgeschlossenheit begegnen. Wenn es dennoch geschieht, freut es sie über alle Maßen und sie nimmt den Moment wieder ganz bewusst wahr.

Das Gespräch mit ihrem Chef ist vorverlegt worden. Sie nimmt sich kurz vorher noch einmal Zeit, nach draußen zu sehen und das Grün der Bäume bewusst in sich aufzunehmen. Helen führt sich ihre Kompetenzen vor Augen, trinkt ein Glas Wasser und macht sich auf den Weg. Das Gespräch verläuft zufriedenstellend. Durch ihre mentale Vorbereitung ist sie konzentriert, freundlich und lösungsorientiert. Ihr Chef möchte nur eine Sachfrage klären und hat ein offenes Ohr für ihr Anliegen. Zurück in ihrem Büro checkt sie ihre E-Mails. Es sind sehr viele, die sie heute noch erledigen sollte. Sie nimmt sich einen Moment Zeit, um zu überlegen, welche E-Mails Priorität haben. Dann arbeitet sie eine nach der anderen ab, ohne sich davon stressen zu lassen, dass noch so viele unbeantwortet vor ihr liegen. Vor jedem Tele-

fonanruf versucht sie, ihren Körper bewusst wahrzunehmen. Wenn sie eine Anspannung im Nacken spürt, massiert sie sich kurz mit dem Noppenball, den sie in ihrer Schreibtischschublade aufbewahrt, konzentriert sich wieder auf ihren Atem, trinkt ein Schluck Wasser und nimmt dann den Anruf entgegen.

Sie versucht, jede Stunde einmal nachzuspüren, wie es ihr im Moment gerade geht. Ihr ist sehr bewusst, dass, wenn sie dies nicht macht, ihre Energie schnell verbraucht ist. Diese Mikroase jede Stunde für ein, zwei Minuten hilft Helen, bei sich zu bleiben, sich zu spüren und wieder etwas Kraft zu tanken. Zwischendurch freut sie sich auf den Abend mit ihrem Mann und ihre Lieblingsserie.

Es ist üblich, die Pausen mit den Kollegen und Kolleginnen gemeinsam zu verbringen. Helen weiß, dass diese Zeit für ihr hochsensibles Nervensystem besonders anspruchsvoll ist. Zur Vorbereitung atmet sie ein paarmal tief ein und aus, drückt ihre Fußsohlen fest in den Boden und setzt ihre Schritte ganz bewusst und langsam. Im Pausenraum begrüßt sie die Anwesenden freundlich und sucht sich einen Platz am Fenster, von dem aus sie nach draußen in die Natur schauen kann. Dort isst sie ihren mitgebrachten Apfel und die Karotten (sie hat festgestellt, dass Rohkost ihr gut tut). In ihrer Lunchbox klebt ein Post-it in Herzform, auf dem steht: »Helen, du schaffst das!« Mit einem Lächeln erinnert sie sich daran, dass sie sich selbst diesen Zettel geschrieben hat und sie ist dankbar dafür, dass sie gut für sich sorgen kann. Sie hört den Gesprächen ihrer Kollegen und Kolleginnen interessiert und mit Anteilnahme zu, nimmt aber selten durch eigene Beiträge direkt daran teil.

Am Nachmittag merkt sie schon, dass sie langsamer wird und es ihr schwerfällt, sich zu konzentrieren. Zeit für Routinearbeiten und das längst überfällige Gespräch mit ihrer Kollegin im Büro nebenan, die eine schwierige Zeit hat. Das Gespräch tut auch Helen gut, weil sie spürt, dass sie ihrer Kollegin etwas geben konnte und auch etwas zurückbekam.

Bevor Helen nach Hause fährt, geht sie noch eine Runde spazieren. Sie kennt einen speziellen Ort an einem kleinen See, der ihr Kraft gibt. Der Abend verläuft friedlich. Sie geht zur gewohnten Zeit ins Bett und freut sich daran, dass sie gesund ist und sich unter der Decke einkuscheln kann. Sie braucht zwar länger zum Einschlafen, weil die Dinge des Tages sie noch beschäftigen, aber das stört sie nicht, weil sie weiß, dass ihr Nervensystem am Abend Zeit zum Verarbeiten braucht.

Nun haben Sie zwei ähnliche, aber dennoch sehr unterschiedliche Tagesverläufe kennengelernt. Bei Katrin haben die Anforderungen ein Gefühl der Unzulänglichkeit hervorgerufen, während Helen, die sich ihrer Hochsensibilität bewusst war, den gleichen Anforderungen mit Achtsamkeit und nützlichen Strategien entgegentreten konnte.

Solange die Veranlagung nicht erkannt wird, leiden Hochsensible unter ihrer Situation und begegnen sich selbst mit Unverständnis. Gelingt es aber, die eigene Hochsensibilität zu erkennen und sich damit bewusst auseinanderzusetzen, kann sie in die eigene Persönlichkeit integriert werden. Grundvoraussetzung dabei ist das Bewusstsein, über andere biologische Voraussetzungen zu verfügen. Bewusstsein schafft die Möglichkeit zur Akzeptanz. Diese wiederum ebnet den Weg zu nützlichen Strategien, um dem Energieverlust entgegenzuwirken, sich nicht länger mit anderen zu vergleichen und sogar Dankbarkeit und Freude für die eigene Art, im Leben zu stehen, zu empfinden.

Hochsensibilität und Emotionale Intelligenz/Kompetenz – Wie verhält es sich damit?

Die Bedeutung von Emotionen für das gesellschaftliche Leben ist mittlerweile auch wissenschaftlich erweisen. Ein Pionier der Emotionalen Intelligenz ist Daniel Goleman (2018). Als einer der ersten Forscher stellte er die Bedeutung von Emotionen dar und leitete damit einen Paradigmenwechsel ein. Wurde vorher ein rein »vernünftiges« Vorgehen als sinnvoll erachtet, ebnete Goleman den Weg hin zu der Idee, dass Emotionen ihren Sinn haben und ein Äquivalent zur Intelligenz darstellen.

Feingefühl, Einfühlungsvermögen und soziale Kompetenz sind Attribute, die hochsensiblen Menschen schnell zugeschrieben werden. Und tatsächlich gibt es viele empfindsame Menschen, die diese Eigenschaften besitzen. Hier ist es aber wichtig zu differenzieren: Hochsensibel zu sein bedeutet nicht automatisch, eine hohe soziale Kompetenz zu besitzen. Zunächst einmal scheint es so zu sein, dass Hochsensible zwar über eine erhöhte Veranlagung zur Empathie, also dem einfühlenden Verstehen in andere Menschen, verfügen. Dies allein reicht jedoch nicht, um eine emotionale Kompetenz auszubilden. Soziale oder emotionale Kompetenz unterscheiden sich hinsichtlich ihres Zielgegenstandes: Die soziale Kompetenz richtet sich nach außen, auf andere Personen oder Gruppen, während emotionale Kompetenz den Umgang mit den eigenen Gefühlen beschreibt. Über ein reiches Innenleben zu verfügen und emotional intensiv wahrzunehmen bedeutet noch nicht, emotional kompetent zu sein.

Jedoch ist die hochsensible Wahrnehmung Grundlage dafür, sozial und emotional kompetent zu werden. Hochsensible erleben in ihrem Alltag häufig Situationen, die sie kränken, weil sie das Verhalten ihrer Mitmenschen als unhöflich empfinden, zum Beispiel, wenn ihnen die Tür vor der Nase zufällt, weil derjenige, der vor ihnen eintritt, die Tür nicht aufhält. Oder sie empfinden es als unhöflich und übergriffig, wenn Autofahrer zu nah auffahren. Es schmerzt sie beinahe körperlich, eine mürrische Kassiererin im Supermarkt zu erleben, weil sie umgehend das ganze Ausmaß der Frustration und resignierten Lebenseinstellung dieser Frau wahrnehmen. Doch die Wahrnehmung alleine ist noch nicht sozial oder emotional kompetent. Emotionale Kompetenz oder auch emotionale Intelligenz (manchmal mit der Abkürzung EQ belegt, in Anlehnung an den IQ) bedeutet nicht nur, sich über die eigenen Emotionen im Klaren zu sein. Die vielfältigen emotionalen Zustände im eigenen Inneren zu kennen und benennen zu können, ist zwar ein wichtiger Bestandteil emotionaler Kompetenz, aber nicht ausreichend, um emotional kompetent zu sein.

Emotionale Kompetenz beinhaltet verschiedene Aspekte (hogrefe.com):

- Emotionsausdruck
- Emotionsverständnis
- Emotionsregulation

Hochsensible sind meiner Beobachtung nach meistens sehr gut im Aspekt des Emotionsverständnisses, weil sie diese Fähigkeit bereits seit früher Kindheit trai-

niert haben. Sie können Emotionen in der Regel gut bei sich und anderen erkennen. Wie Katrins Beispiel zeigt, nimmt sie sich sehr viel Zeit für die Nöte ihrer Kollegin. Hochsensible Menschen sind sehr oft beziehungsorientiert und stellen ihre eigenen Aufgaben zurück, wenn sie spüren, dass es jemandem nicht gut geht. Sie werden von anderen wegen ihrer Fähigkeit geschätzt zuzuhören und sich einzufühlen. Leider bewerten sie selbst diese wertvolle Eigenschaft oft als gering und selbstverständlich. Katrin ist nicht zuletzt wegen dieses Emotionsverständnisses eine gern gesehene Kollegin, wurde aber auch schon bei Beförderungen übergangen.

Sie hat öfters das Gefühl, dass sie mehr gibt als sie bekommt. Es freut sie, dass ihr offenes Ohr gerne angenommen wird, gleichzeitig hegt sie einen heimlichen Groll darüber, dass immer sie es ist, die mit ihrer ganzen Kraft anderen Menschen zur Verfügung steht. Es scheint niemanden zu geben, der auch einmal für sie da ist. Sie hat aber gelernt, den Groll herunterzuschlucken und nicht zu zeigen. Es wäre nur schön, wenn einmal jemand ihre Mühe anerkennen würde! Im Laufe der Jahre hat sie sich ein freundliches Äußeres angewöhnt, ohne jemandem zu zeigen, wie es ihr wirklich geht.

Damit sind wir beim Emotionsausdruck. Da sehr sensible Menschen aufgrund ihres Harmoniestrebens verlernt haben, unangenehme Emotionen wie Wut oder Ärger zu zeigen, haben sie in der Regel auch wenig Erfahrungen damit, sich adäquat und der Situation angemessen auszudrücken. Hochsensible hegen oft die Befürchtung, das Gegenüber zu verletzen, wenn sie ihrem Unmut Luft machen. Dies führt dann dazu, dass sie vieles »in sich hineinfressen«. Sie sind wie ein Vulkan, der lange Zeit im Stillen vor sich hin brodeln, bis es zu einem Ausbruch kommt. Ist das Maß dann voll, reagieren Hochsensible emotional viel stärker als es dem äußeren Anlass zukommt. Andere sagen dann gerne, dass Hochsensible »überreagieren«.

Das Beispiel von Katrin zeigte, dass sie zwar gerne zuhört, auch die Emotionen ihrer Kollegin gut verstehen kann, aber es ihr nicht anzumerken ist, wie es ihr selbst damit geht. Ob sie durch die aufgewendete Beziehungszeit mit ihrer Arbeit in den Rückstand gerät, sie am Ende des Tages länger bleiben muss, um alle Mails und Telefonate abzuarbeiten, lässt sie sich nicht anmerken. Auch die Tatsache, dass sie bei Beförderungen regelmäßig übergangen wird, macht sie mit sich alleine aus. Katrin spürt zwar schon eine leise Enttäuschung, aber sie ist sofort bereit, das Verhalten der Unternehmensleitung zu verstehen und den bevorzugten Kollegen als besser geeignet anzusehen. Darüber hinaus können Hochsensible auch leicht Kontakte lieber einschlafen lassen als den Konflikt anzugehen.

Schwierig für Hochsensible ist auch die Emotionsregulation. Emotional intensiv zu erleben bedeutet auch, leidenschaftlich zu sein (Lo 2020). In unserer Kultur werden Menschen dazu erzogen, nicht »über die Stränge zu schlagen« und sich der Norm anzupassen. Die Mehrheit lebt demzufolge nicht leidenschaftlich. Als emotional intensiver Mensch die eigene Leidenschaft nicht zeigen zu dürfen, hat Konsequenzen. Zum Beispiel, dass man lernt, den eigenen starken Emotionen zu misstrauen, sie für schlecht zu halten und sie nicht zu zeigen. Kommt es dann

doch einmal zu einem Ausbruch, erscheint dieser unangemessen und erschreckend.

Um Emotionen regulieren zu können, braucht es zunächst einmal *Akzeptanz* dafür, dass die spürbaren Emotionen ihre Berechtigung haben, auch, wenn man noch nicht versteht, warum sie da sind. Danach können Hochsensible versuchen, wertfrei *Kontakt* mit der Emotion aufzunehmen und sie körperlich zu lokalisieren. Eine bewusste *Atmung* hilft dabei, die Emotionen in einem erträglichen Maß zu halten und sie nicht die Herrschaft übernehmen zu lassen, um handlungsfähig zu bleiben. Emotionen verändern sich, wenn man sich ihnen neugierig und wertfrei nähert. Diese drei Schritte zur Emotionsregulierung Akzeptanz, Kontakt, Atmung kann man lernen, ohne dabei an Leidenschaft einzubüßen.

Emotionale Intelligenz beinhaltet also, gut über die eigenen Emotionen Bescheid zu wissen, ihnen einen angemessenen Ausdruck zu verleihen und sie regulieren zu können.

Kernaussagen

- Hochsensibilität ist kein neues Thema.
- Hochsensible Menschen verfügen über andere biologische Voraussetzungen als normalsensible Menschen.
- Es gibt klare Kriterien, anhand derer sich Hochsensibilität von Normalsensibilität unterscheiden lässt.
- Hochsensible gelten als emotional intelligent.
- Obwohl sie gut über die eigenen Gefühle und die anderer Menschen Bescheid wissen, haben sie oft Schwierigkeiten damit, ihre eigenen Emotionen adäquat zum Ausdruck zu bringen.
- Hochsensible müssen häufig erst lernen, ihre Emotionen zu regulieren.

I Intelligenzquotient oder Sinn und Unsinn von Testverfahren

Die Annahme, dass Anstreichenkönnen Denkenkönnen beweise, verrät den tiefsten IQ und ein totales Bildungsmanko.

Günther Anders zitiert seinen Vater William Stern

Was messen Intelligenztests und was bedeuten IQ-Werte?

Fallbeispiel

Louisa, acht Jahre alt, hat einen Intelligenztest gemacht und kommt nun gemeinsam mit ihren Eltern in die Praxis. Heute werden wir die Ergebnisse besprechen. Das Mädchen ist etwas unruhig und nervös. Als ich Louisa frage, was sie denkt, wie sie abgeschnitten hat, gibt sie die folgende Antwort. »Ich hoffe, ich habe einen Intelligenzquotienten höher als 110, sonst bin ich dumm.«

Dieses Beispiel aus der pädagogisch-psychologischen Praxis zeigt den Umgang mit Testergebnissen, wie er keine Ausnahme darstellt. Die meisten Menschen, nicht nur Kinder, verwenden Begriffe wie »clever« und »dumm«, um Intelligenz ganz einfach und nachvollziehbar zu definieren. In diesem Kapitel wird erläutert, was Intelligenz ist (und was nicht), wie sie gemessen wird und in welchem Verhältnis sie zur Hochbegabung steht.

In Kap. A = Allgemeine Merkmale zeigen wir auf, dass unzählige Definitionen von Hochbegabung existieren. Ebenso wird Intelligenz verschieden definiert. Wir gehen davon aus, dass Intelligenz und Hochbegabung in der Definition einige Parallelen aufzeigen und deshalb deren Anzahl schwer zu überschauen ist. Zunächst geben wir einen groben Überblick zu einigen aus unserer Sicht wichtigen Definitionen von Intelligenz. Danach folgt eine Übersicht zu den am häufigsten verwendeten internationalen Intelligenztests von Verhaltensforschern und Forscherinnen.

Tatsache ist, *wie* man Intelligenz betrachtet, bestimmt, wie man sie misst. Die Definitionen der Autorinnen und Autoren dieser Tests werden sowohl in der Praxis als auch in der Wissenschaft verwendet. Auch Intelligenztests unterliegen Weiterentwicklungen und Neu-Veröffentlichungen, wie etwa die WISC-V, dessen aktuelle Fassung, die 5. Auflage, von 2017 stammt.

Welche Definitionen gehören zu den bekanntesten?

Trotz mehr als hundertjähriger Forschung zum Konzept der Intelligenz und des Intelligenzquotienten gibt es immer noch keine eindeutige Definition oder *die* Intelligenztheorie. Einen Eindruck von den bekannteren Definitionen vermittelt folgende Übersicht:

- Perleth (2008, S. 15) stellt fest: »Intelligenz wird meist definiert als allgemeine Fähigkeit zum Denken oder Problemlösen in Situationen, die für das Individuum neuartig, d. h. nicht durch Lernerfahrungen vertraut sind, sodass keine automatisierten Handlungsrouitinen zur Problemlösung eingesetzt werden können.« Darüber hinaus hebt er unter den zahlreichen bestehenden Definition Wechslers als die bekannteste hervor. Sie betont, dass Problemlösungen ökonomisch, also »zweckvoll« und »vernünftig« (so Wechsler nach Perleth, 2008) sein sollen.
- Eine ältere Definition stammt von Guthke (1996): »Intelligenz ist der Oberbegriff für die hierarchisch strukturierte Gesamtheit jener allgemeinen geistigen Fähigkeiten (Faktoren, Dimensionen), die das Niveau und die Qualität der Denkprozesse einer Persönlichkeit bestimmen und mit deren Hilfe die für das Handeln wesentlichen Eigenschaften einer Problemsituation in ihren Zusammenhängen erkannt und die Situation gemäß dieser Einsicht entsprechend bestimmten Zielstellungen verändert werden kann.« (Guthke, 1996, S. 77)
- Wechslers Beschreibung von Intelligenz lautet folgendermaßen: »Intelligenz ist die Fähigkeit zielgerichtet zu handeln, rational zu denken und effektiv mit der Umwelt umzugehen.« (Wechsler, 1944, S. 258)

Aus unserer Sicht erklärt Wechslers Definition Intelligenz trotz ihres Alters sehr präzise und verständlich. Sein Konzept ist funktional, denn es berücksichtigt zugleich den wichtigen Faktor der Umwelt, der auch bei Testverfahren bzw. deren Umsetzung immer mehr an Bedeutung gewinnt. Unsere Definition von Intelligenz lautet daher:

»Intelligenz beinhaltet die Befähigung, zielorientiert zu handeln, realistisch und besonnen zu denken unter Einbezug des sozialen Umfeldes und dem sinnvollen Umgang mit der Umwelt.«

Welche Tests werden international häufig eingesetzt?

Wie bei den Definitionen gibt es auch zahlreiche unterschiedliche Intelligenztests. Wahrscheinlich liegt hier der Kreisschluss zugrunde: Man verwendet Tests, um eine Definition zu entwickeln, aber man braucht eine Definition, um einen Test zu entwickeln.

Beispielsweise gibt es Tests für verschiedene Alterskategorien, Verwendungs-

optionen und Messbereiche. Nachfolgend werden ausgewählte Tests aufgeführt, die häufig und auch international eingesetzt werden. Hierbei geht es nur um Verfahren, die für Einzelpersonen entwickelt wurden (weitere Informationen zu Individual- und Gruppentests s. u. Gruppentest versus Individualtest).

- Die Wechsler Intelligence Scale for Children (WISC) ist seit Jahrzehnten der wichtigste und am weitesten verbreitete Intelligenztest in den USA und in Europa. Dieser Test ist für Jugendliche bis einschließlich 16 Jahre geeignet. Es wurden mehrere Versionen der WISC veröffentlicht, die neueste Version die WISC-V wurde 2017 publiziert und wird derzeit europaweit verwendet. Zuvor wurde die WISC-IV beispielsweise nicht in den Niederlanden ausgestellt, daher war die Einführung der WISC-V dort eine große Veränderung.

Exkurs

Daseking erklärt die Hauptunterschiede zwischen dem Vorgänger, der WISC-IV, und der WISC-V: »Ein ganz basaler Vorteil der neuen WISC-V ist, dass für die Berechnung des Gesamt-IQs nur noch sieben Untertests notwendig sind, während bei der WISC-IV noch zehn Untertests nötig waren. Darüber hinaus fand eine Überarbeitung der Struktur statt, so dass die WISC-V nun aus fünf primären und fünf sekundären Indexwerten besteht, die separat berechnet werden können. Der Index »Wahrnehmungsgebundenes Logisches Denken« wurde beispielsweise in die zwei Indexwerte »Räumlich-visuelle Verarbeitung« und »Fluides Schlussfolgern« aufgespalten. Für die Diagnostik bieten die Indexwerte unterschiedliche Vorteile: So können schulische Leistungen mit den Indizes »Quantitatives Schlussfolgern« oder »Auditives Arbeitsgedächtnis« differenzierter eingeschätzt und erklärt werden. Der »Allgemeine Fähigkeitsindex« hilft Hochbegabung zu diagnostizieren, während der »Kognitive Leistungsindex« Begabungsdefizite und Minderbegabung, die das Lernen erschweren, erfasst.« (testzentrale.de, 2020)

- Die Wechsler Adult Intelligence Scale (WAIS) ist einer der am häufigsten verwendeten internationalen Intelligenztests für (junge) Erwachsene. Der Test ist für Personen zwischen 16;0 (sechzehn Jahre und null Monate) bis 84;11 (vierundachtzig Jahre und elf Monate) Jahre geeignet. Es wurden auch mehrere Versionen veröffentlicht, wobei die WAIS-IV seit 2012 im deutschsprachigen Raum die aktuellste ist.
- Die Wechsler Preschool and Primary Scale of Intelligence (WPPSI) ist ein Intelligenztest für Kinder von 2 Jahren und 6 Monaten bis 7 Jahren und 11 Monaten (2; 6 bis 7;11 J.) mit der aktuellsten Version aus 2018 (WPPSI-IV).
- Der non-verbale Intelligenztest von Snijders-Oomen (SON-R 2-8) kann ohne Verwendung von gesprochener oder geschriebener Sprache durchgeführt werden. Der Test eignet sich besonders für Kinder mit Sprach- und Kommunikationsproblemen sowie für Kinder mit Migrationshintergrund. Der SON-R 2-8 wurde in 2016/2017 neu normiert und ist seit 2018 in Anwendung. Er wurde für Kinder zwischen 2;0 und 8;0 Jahren entwickelt und normiert.

Die vorangegangenen Definitionen und Tests beziehen sich hauptsächlich auf kognitive Intelligenz oder anders ausgedrückt auf »MINT plus S«: Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften, Technik und Sprache. Wie bereits im ersten

Kapitel erläutert, hat Gardner neun Bereiche identifiziert, von denen die meisten nicht mit standardisierten Tests gemessen werden können. Emotionale Intelligenz wird mit den obigen Tests ebenfalls nicht erhoben.

Wie wird das Konzept der Intelligenz grundsätzlich definiert?

Um zu verstehen, wie die Entwickler und Entwicklerinnen von Tests »Intelligenz« innerhalb des Konzeptes definieren, muss man sich die Teilbereiche ansehen, die sie unterscheiden. Mit dem Aufkommen der WISC-V wurde diesbezüglich eine Änderung vorgenommen, sodass nun mehrere Aspekte gemessen werden. Diese Neuerung bedeutet unter anderem, von einem IQ-Score zu einem kognitiven Kompetenzprofil zu wechseln. Das aktualisierte Intelligenzmodell, der Referenzrahmen für die WISC-V, basiert auf neuen Entwicklungen auf dem Gebiet der Intelligenzforschung und nähert sich damit noch mehr dem Cattell-Horn-Carroll-Modell. Das CHC-Modell ist hierarchisch aufgebaut und unterteilt die kognitiven Fähigkeiten in drei Ebenen. An der Spitze steht die allgemeine Intelligenz. Sie kann nicht unmittelbar gemessen werden, sondern besteht aus verschiedenen Faktoren. Es wird zwischen acht und zehn Faktoren unterschieden (die Faktoren, die in der WISC-V und WAIS-IV erhoben werden, sind mit einem Sternchen gekennzeichnet):

allgemeine Intelligenz
 fluide Intelligenz*
 Mengen- u. Zahlenwissen
 kristalline Intelligenz*
 Lesen u. Schreiben
 Kurzzeitgedächtnis*
 visuelle Wahrnehmung*
 auditive Wahrnehmung
 Langzeitgedächtnis (LZG) u. Abruf aus LZG
 Verarbeitungsgeschwindigkeit*
 Reaktionszeit/Entscheidungszeit

Fluide Intelligenz ist die Fähigkeit, bei einer neuen Aufgabe zu reagieren, die nicht sofort durch bereits Erlerntes gelöst werden kann, zum Beispiel Verbindungen herstellen oder alltägliche Probleme lösen. Mengen- u. Zahlenwissen bezieht sich auf mathematische Kenntnisse und Leistungen. Kristalline Intelligenz umfasst die Breite und Tiefe des erworbenen Wissens innerhalb einer Kultur und die Anwendung dieses Wissens. Lesen und Schreiben betrifft die erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten zu lesen und zu schreiben. Das Kurzzeitgedächtnis ist die Fähigkeit, Informationen im unmittelbaren Bewusstsein zu kodieren, festzuhalten und zu verändern. Visuelle Wahrnehmung beschreibt die Fähigkeit, visuelle Muster und Reize zu erzeugen, wahrzunehmen, zu analysieren, zu synthetisieren, zu verändern, zu transformieren und zu denken. Auditive Wahrnehmung ist die Fähigkeit, aussagekräftige Hörinformationen zu erkennen, zu verstehen, zu analysieren und zu synthetisieren. Langzeitgedächtnis und Abruf aus Langzeitgedächtnis ist die Fähigkeit, Informationen im Langzeit-

gedächtnis über einen Zeitraum von Minuten, Stunden, Tagen oder Jahren zu speichern und abzurufen. Verarbeitungsgeschwindigkeit ist die Fähigkeit, kognitive Aufgaben flüssig und automatisch auszuführen. Dies sind relativ einfache Aufgaben, die schnell erledigt werden müssen. Reaktionszeit bzw. Entscheidungszeit ist die Fähigkeit, schnell zu reagieren und kognitiv schnell zu entscheiden.

Die Untertests der Intelligenztests messen den Ausprägungsgrad dieser Faktoren. Damit erheben diese Untertests und damit der gesamte Test nicht die allgemeine Intelligenz, sondern einen Teil der Faktoren bzw. einen Teil der kognitiven Fähigkeiten. Drei dieser Faktoren werden in Intelligenztests selten gemessen. Das betrifft zum einen die Reaktionszeit und zum anderen das Mengen- und Zahlenwissen sowie das Lesen und Schreiben. Sie werden normalerweise nicht mit einem Intelligenztest erfasst, da sie sich mehr auf die Leistung als auf das Potenzial beziehen. Auffällig ist also, dass es keinen Test gibt, der all diese Faktoren misst, nur einen Teil der allgemeinen Intelligenz.

Wie wird anhand der Gaußschen Normalverteilung die Intelligenz bestimmt?

Die wissenschaftlich und statistisch ausgebildete Leserschaft möge die im Folgenden stark vereinfachte und reduzierte Darstellung verzeihen. Man geht von der statistischen Annahme aus, dass das Konstrukt »Intelligenz« in der Gesellschaft »normal verteilt« ist. »Normal verteilte Intelligenz« bedeutet in Kurzform, dass in der Mitte der statistische Mittelwert von 100 liegt und genau 50 Prozent höhere und genau 50 Prozent geringere Ausprägungen besitzen (► Abb. 3). Die Prämisse lautet, dass eine große Gruppe von Personen in der Bevölkerung eine »normale« oder »durchschnittliche« Intelligenz hat. Eine »durchschnittliche Intelligenz« liegt z. B. zwischen einem IQ von 90 und 109. Der statistische Mittelwert liegt bei 100. Zwei weitere Gruppen weichen von diesem Mittelwert nach oben oder nach unten ab. So liegt eine »unterdurchschnittliche Intelligenz« bei IQ-Werten unter 90, eine »überdurchschnittliche Intelligenz« bei IQ-Werten ab 110 aufwärts. In diesen Bereichen wird dann noch weiter differenziert, weil jeder Intelligenzbereich seine Besonderheiten hat.

Je stärker der ermittelte IQ-Wert vom statistischen Mittelwert (IQ 100) nach oben oder nach unten abweicht, desto weniger Personen fallen in diese Kategorie. Damit der IQ einer Person mit einem Testverfahren möglichst zuverlässig ermittelt werden kann, muss dieses Testverfahren vorher an einer sog. »repräsentativen Stichprobe« normiert worden sein. Das bedeutet, die Entwickler und Entwicklerinnen des Testverfahrens legen durch eine große Anzahl von Personen (meist 3.000–5.000 Personen) zunächst die Werte fest, die die Bezugsnorm bilden sollen. Die im Test ermittelten Rohwerte einer Person, also die zusammengefassten Messwerte als Ergebnis des Tests, werden dann mit der Bezugsnorm verglichen und daraus der jeweilige IQ ermittelt. Auf diese Weise ermöglicht die Normierung eines Testverfahrens, dass die ermittelten Werte vergleichbar sind. Dies ist

z. B. nicht möglich bei einer rein fachlichen Einschätzung oder bei Checklisten zur Selbstbefragung Abbildung 3 skizziert anhand der Gauß'schen Normalverteilung, welche Intelligenzbereiche aus den IQ-Werten abgeleitet werden:

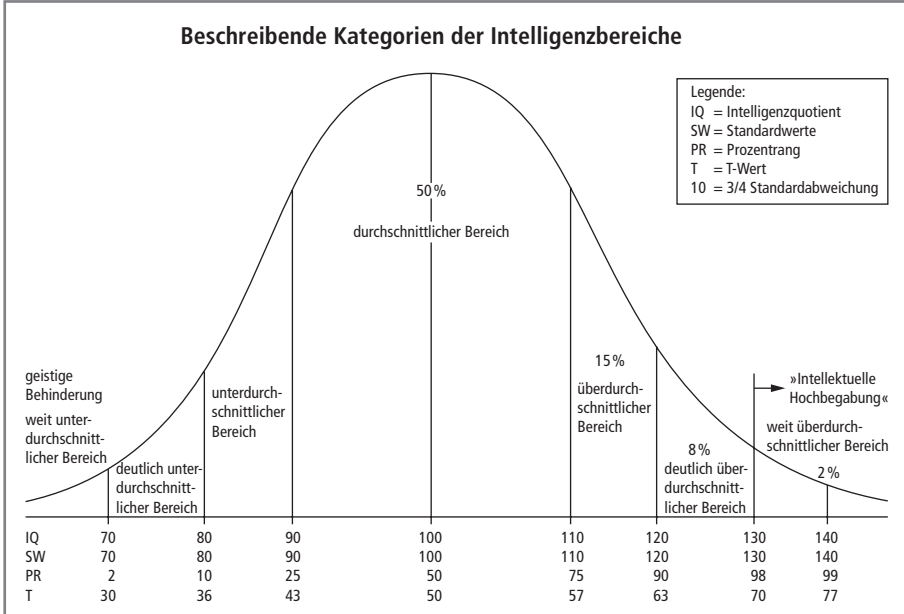
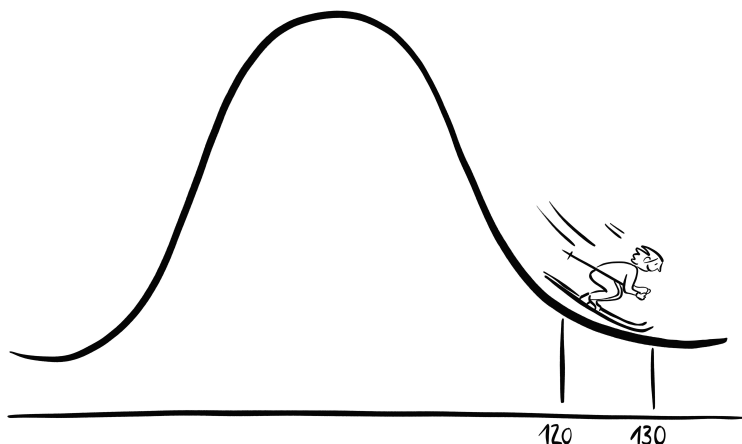


Abb. 3 Normalverteilung (Darstellung K. Joder 2007).

Tab. 3 Interpretation des IQ-Scores und des Prozentsatzes der Bevölkerung mit diesem IQ (nach Resing u. Blok, 2002).

IQ Punktzahl	Bedeutung	Prozentrang in der Bevölkerung
≥ 130	Weit überdurchschnittlicher Begabungsbereich, Intellektuelle Hochbegabung	2%
120–129	Deutlich überdurchschnittlicher Begabungsbereich, in Fachkreisen auch »Hochintelligenz« genannt	8%
110–119	Überdurchschnittlicher Begabungsbereich	15%
90–109	Durchschnittlicher Begabungsbereich	50%
80–89	Unterdurchschnittlicher Begabungsbereich	15%
70–79	Lernbehinderung Deutlich unterdurchschnittlicher Begabungsbereich	8%
≤ 70	Geistige Behinderung/weit unterdurchschnittlicher Begabungsbereich	2%

Diese Übersicht der IQ-Punktzahl und deren Interpretation macht deutlich, weshalb die Forderung von Experten und Expertinnen immer lauter wird, Menschen mit einem IQ von 120 bis 129 auch in die Gruppe der Hochbegabten zu integrieren. Auch sie sollten den Zugang zu Organisationen und auf Internetplattformen für Hochbegabte erhalten (s. u.).



Im Kapitel A = Allgemeine Merkmale haben wir aufgezeigt, dass die Erkennung von Hochbegabung und Hochsensibilität im Alltag und in einer allgemeinen psychiatrischen und/oder psychologischen Praxis primär auf den Persönlichkeitsmerkmalen und den Verhaltensweisen von Betroffenen basiert. Das führt unweigerlich zur Fragestellung: Welchen Stellenwert hat in der Diskussion um die Erkennung von Hochbegabung ein IQ-Test?

Wie sinnvoll sind Testverfahren und wo liegen die Grenzen?

Wir haben die folgende Definition von Hochbegabung vorgestellt (► Kap. A = Allgemeine Merkmale):

»Hochbegabung äußert sich in speziellen Persönlichkeitsmerkmalen, die auffallend häufig bei verkannten und erkannten Hochbegabten (Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen) auftreten. Sie machen ca. 10 Prozent der Bevölkerung aus. Hochbegabung kann nicht ausschließlich mittels eines klassischen Intelligenztests festgestellt werden, weil Intelligenz letztlich nicht messbar ist und auf eine Punktzahl reduziert werden kann. Eine Hochbegabung betrifft die ganze Persönlichkeit. Sie macht sich intellektuell, emotional, sozial und ökologisch bemerkbar, letzteres bedeutet in welchen Rahmenbedingungen und in welcher Infrastruktur und Kultur jemand lebt. Zusätzlich fallen Kreativität und Neugier auf. Oder in Anlehnung an Brackmann (2018, S. 21): »schneller und mehr denken, mehr vernetzt denken und kombinieren, mehr beobachten und wahrnehmen, mehr fühlen und spüren, mehr handeln und agieren.«

Wenn man die Definition erneut liest, wird klar, dass wir das alleinige Ergebnis eines Intelligenztests nicht als »Beweis für oder gegen« Hochbegabung bewerten. Aktuelle Intelligenztests messen wie erwähnt nur das, was das zugrunde liegende Intelligenzkonstrukt definiert und sagen zudem nichts über die Persönlichkeitsmerkmale und andere Eigenschaften von potenziell Hochbegabten oder Betroffenen aus. Klar ist aber, dass die aktuellen Intelligenztests hinsichtlich des intellektuellen Bereichs sehr aussagekräftig sind, wenn sie im Einzelsetting und unter Einbezug von biografischen Daten fachgerecht, d. h. von einer erfahrenen, in Testdiagnostik gut ausgebildeten Fachperson, durchgeführt werden.

Intelligenztest versus Persönlichkeitsmerkmale?

Wie bereits erläutert und in Übereinstimmung mit unserer Definition ist ein Intelligenztest für sich allein genommen kein Instrument, um feststellen zu können, ob eine allgemeine Hochbegabung vorliegt oder nicht. Die Interpretation eines Intelligenztests ist dabei vergleichbar mit der Interpretation eines Blutbildes einer Person. Das jeweilige Testergebnis zu betrachten, ohne die dahinter stehende Person in ihrer Ganzheit wahrzunehmen, ergibt wenig Sinn.

Dabei wird immer wieder kritisiert, dass ein Intelligenztest nicht alle Facetten der allgemeinen Intelligenz misst und dass der Großteil der für Hochbegabte »typischen« Merkmale nicht mit einem Intelligenztest wie WISC-V und der WAIS-IV erhoben werden kann. Ein Intelligenztest misst nur, wie gut man bestimmte kognitive Fähigkeiten (im Vergleich zur Bezugsnorm) beherrscht, z. B. das Vermögen, sich sprachlich auszudrücken oder Verbindungen herzustellen. Über Neugier und Kreativität sagt ein Test nichts aus. Ebenso wird der emotionale und soziale Aspekt außer Acht gelassen. Zum Beispiel kann ein Intelligenztest einer getesteten Person einen hohen IQ-Wert bescheinigen. Folglich ist zu erwarten, dass sie »sehr intelligent« sei. Weder ist klar, wie sich diese Person emotional, sozial und kreativ entwickelt hat noch wie sie sich auf die Umwelt bezieht. Das liegt freilich in der Natur der Sache. Selbstverständlich können mit einem Intelligenztest weder Neugier, Hochsensibilität oder Kreativität erfasst werden, da dies testdiagnostisch völlig andere Konstrukte sind mit völlig anderen Eigenschaften.

Den Intelligenztest dafür zu kritisieren, dass er diese anderen Facetten der Hochbegabung nicht erfasst, wäre ungefähr so, als würde man einen Hammer dafür kritisieren, dass man mit ihm keine Schrauben ins Gewinde drehen kann. Dazu braucht man nach wie vor ein anderes Werkzeug.

Bisher gibt es noch keine zuverlässigen und normierten Testverfahren, die z. B. Neugier, Kreativität oder Hochsensibilität erfassen können. Genau deshalb hat ein fachgerecht durchgeführter Intelligenztest bei der Feststellung einer Hochbegabung so einen großen Stellenwert. Der Intelligenztest ist bisher eines der wenigen Instrumente, mit denen man – bei sachgemäßer Durchführung – eine gewisse Aussagekraft und vor allem Vergleichbarkeit hat.

Was sind die Vorteile eines Intelligenztests?

Die Einschränkungen des Intelligenztests haben wir deutlich gemacht, aber warum verende ich (Renée Vroomen-Marell) trotzdem klassische Intelligenztests in der Praxis? Ein Intelligenztest ist ein wichtiger Bestandteil der Psychodiagnostik. Analysiert und interpretiert man die Ergebnisse eines Intelligenztests in Verbindung mit anderen Diagnosedaten wie Beobachtungen, Verhaltensfragebögen oder biografischen Daten (sehr wichtig bei Erwachsenen), kann man nach Annahmen, Erfahrungsdaten oder Erklärungen für ein bestimmtes Verhalten suchen.

Fallbeispiel

Leon, 15 Jahre, zeigt in der Schule Verhaltensauffälligkeiten. In der Sprechstunde gibt er sich rebellisch, ist grundsätzlich unmotiviert und an der Schule nicht interessiert.

Zusätzlich zu persönlichen Gesprächen mit Leon und anderen psychodiagnostischen Tests führe ich auch einen Intelligenztest mit ihm durch. (Die WISC-V eignet sich sehr gut für Jugendliche.) Die Ergebnisse der umfassenden Diagnostik zeigen Widersprüche auf: Leons Fähigkeiten, sich verbal auszudrücken (IQ Punktzahl 100) sind signifikant niedriger als die Fähigkeiten zu denken (IQ Punktzahl 135). Leon wird unterschätzt, weil er schneller und mehr denkt, als er sich in Worten ausdrücken kann. Häufig kennt er die Antworten auf Fragen der Lehrerin, weiß aber nicht, wie er sich ausdrücken soll. Als Folge glaubt die Umgebung, er wisse die Antworten nicht. Jetzt können wir gemeinsam mit der Schule nach Lösungen suchen.

Menschen mit einer sprachlichen Einschränkung haben oft auch Schwierigkeiten, ihre Meinung und Gefühle auszudrücken, und ihnen fällt es schwer, um Hilfe zu bitten. Diese Faktoren vergrößern Leons Frustration, dass ihn alle für dumm halten.

Lernt er sich und seine Gefühle besser auszudrücken und um Unterstützung zu bitten, können wir Leon helfen, Frust abzubauen und rebellisches Verhalten zu verringern (► Kap. P = Pädagogik).

IQ-Test versus Begabungsdiagnostik

Bei einer »IQ-Testung« wird ein Intelligenztest isoliert durchgeführt, nicht mehr und nicht weniger. Sie berücksichtigt lediglich das Testergebnis, meist ohne vorherige gründliche Erhebung der Entwicklungsgeschichte der Person, ohne schriftliches psychologisches Gutachten, ohne nachfolgende Interpretation und Erläuterung der Ergebnisse und deren Bedeutung sowie ohne anschließende Beratung bezüglich des weiteren Umgangs mit den neuen Erkenntnissen.

Nicht immer ist bei der isolierten Durchführung eines IQ-Tests in Praxen, in denen Testdiagnostik nur selten stattfindet, gewährleistet, dass das verwendete Testverfahren aktuell ist. Sie werden häufig einer Revision unterzogen und eine Testlizenz kostet z. B. in Deutschland einige Tausend Euro. Veraltete Testverfahren können jedoch zu massiven Fehleinschätzungen der getesteten Person führen.

In vielen Fällen wird »der IQ-Test« von angelegenen Hilfskräften, fachfremden Personen oder Berufsanfängern durchgeführt, um Kosten zu sparen. Häufig wird aus Zeitmangel oder fehlender Erfahrung nicht darauf geachtet, ob die zu testende Person optimal mitgearbeitet, sich aus Ängstlichkeit zurückgehalten oder vielleicht sogar die Testsituation verweigert hat, was bei Kindern oft der Fall ist. In dem Fall ist ein Test nicht aussagekräftig und kann mehr Schaden anrichten, als dass er dem Betroffenen einen Mehrwert an Erkenntnis bringt.

Eine professionelle und ganzheitliche Hochbegabungsdiagnostik beinhaltet deutlich mehr als die isolierte Durchführung des IQ-Tests. Zuerst wird die Entwicklungsgeschichte der Person erhoben (»biografische Anamnese«), um einen möglichst breit gefächerten Überblick über den bisherigen Lebenshintergrund zu erhalten (sozial, emotional, beruflich, gesundheitlich, familiär). Im Rahmen der Untersuchung werden ein, manchmal auch zwei, altersentsprechende, aktuell normierte Intelligenztestverfahren durchgeführt. Dabei ist es sinnvoll, dass diejenige Person, die später das Auswertungsgespräch führt, auch die Intelligenzdiagnostik durchführt, nicht das Hilfspersonal. Denn während der Testdiagnostik kommen wichtige Informationen über die Person ans Licht, die sonst verloren gehen. Dazu gehören z. B. Informationen über die Händigkeit (links/rechts) bzw. eine mögliche selbst umgeschulte Händigkeit, Motivation, Konzentration, Aufgabenverständnis, soziale Kompetenz, emotionale Reife, Wahrnehmungsfähigkeit oder Sensibilität. Darüber hinaus ist gerade bei der Diagnostik mit Kindern der gute Kontakt zwischen diagnostizierender Person und Kind ausschlaggebend dafür, in welchem Ausmaß das Kind mitmacht und sich traut, seine Fähigkeiten auch zu zeigen.

Eine Hochbegabungsdiagnostik umfasst auch eine ausführliche Rückmeldung des Ergebnisses. Dabei ist wichtig, dass alle Beteiligten verstehen, was die Ergebnisse konkret bedeuten, welche Auswirkungen sie haben können und wo möglicherweise »Störquellen« sind, die den hochbegabten Menschen an der optimalen Entfaltung seiner Fähigkeiten hindern können. Hinzu kommt die Beratung darüber, welche individuellen Handlungsmöglichkeiten bestehen, um die Person optimal zu fördern und Fehlentwicklungen möglichst frühzeitig vorzubeugen.

Gruppentest versus Individualtest

Wissenschaftliche Erkenntnisse (z. B. Alvino & Wieler, 1979; Whitmore, 1979) weisen darauf hin, dass bis zu 50 Prozent der Hochbegabten nicht erkannt werden, wenn zur Testdiagnostik ausschließlich Gruppentests eingesetzt werden, d. h. keine individuelle Diagnostik erfolgt. Dies hängt damit zusammen, dass nur im Rahmen einer individuellen Diagnostik Faktoren berücksichtigt werden können, die auf das Ergebnis Einfluss nehmen können. Dazu gehören z. B. der gute Kontakt bzw. das Vertrauensverhältnis zwischen diagnostizierender und betroffener Person, deren Tagesverfassung, Prüfungsängstlichkeit, Aufgabenverständnis, ablenkende Umgebungsfaktoren, plötzlich auftretende Blockaden oder die vorhandene Motivation. Vor allem Hochsensible sind bei Gruppentests schnell abgelenkt von den Umgebungsfaktoren, fühlen sich unter Druck gesetzt oder

entwickeln plötzlich Blockaden, während die Zeit tickt und die Unsicherheit immer größer wird. In der Einzeldiagnostik kann auf diese Umstände sehr gut Rücksicht genommen werden. So können z. B. kurze Pausen oder eine kleine Entspannungsübung eingelegt werden, die Klientin oder der Klient kann nachfragen, wie eine bestimmte Aufgabe gemeint ist oder die testende Person kann darauf achten, ob ggf. die Prüfungsangst zunimmt und zu Blockaden führt. Gelegentlich werden die wissenschaftlichen Studien dahingehend kritisiert, dass diese ja schon recht alt seien und keine Gültigkeit mehr hätten. Jedoch ist dem entgegenzuhalten, dass sich an den Testumständen beim Gruppentest bis heute nichts geändert hat, sodass die Erkenntnisse zu den Besonderheiten von Gruppentests auch aktuell Gültigkeit beanspruchen können.

Welchen Einfluss hat die Vereinigung »Mensa« auf die Diskussion von Hochbegabung?

Mensa ist eine internationale Organisation mit Verbänden in mehr als hundert Ländern. Auf der niederländischen Webseite definiert Mensa Hochbegabung als Ergebnis einer Studie vom November 2007 auf dem Symposium »Kenschetsing Hoogbegaafdheid« (»Kernskizze der Begabung«, mensa.nl, 2020). Sinngemäß bedeutet die Definition: »Eine begabte Person ist ein schnellerer und cleverer Denker, der komplexe Angelegenheiten bewältigen kann. Eine empfindliche und emotionale Person, die intensiv lebt. Autonom, neugierig und von Natur aus angetrieben. Er oder sie hat Vergnügen, Neues zu kreieren.«

Betrachtet man dann jedoch die Bedingungen und Auflagen für die Mitgliedschaft bei der Organisation, tut sich ein Widerspruch auf, denn für die Aufnahme muss ein klassischer Intelligenztest durchgeführt werden. Eine Punktzahl von mindestens 130 ist erforderlich, um Mitglied zu werden. Dabei hatte z. B. »Mensa in Deutschland gGmbH« in Kooperation mit dem *Spiegel* im Jahr 2007 ein »virtuelles IQ Trainingslager« eröffnet, mit dem man sozusagen für die Aufgaben vor dem Test üben konnte, um eine möglichst hohe Punktzahl zu erzielen. Letztlich wurde dann mit dem bei Mensa verwendeten IQ-Test nur noch die Gedächtnisleistung der jeweiligen Person erfasst, die den Test ablegt. Damit hat das Testergebnis keine Aussagekraft mehr darüber, ob bei der Person eine Hochbegabung vorliegt – oder vielleicht doch nur eine Fähigkeit, Dinge auswendig zu lernen und abzurufen. Nach aktueller Recherche (02/2021) ist dieses virtuelle IQ-Trainingslager beim *Spiegel* inzwischen jedoch nicht mehr vorhanden mit der Begründung, das »Testverfahren sei veraltet«. Es gibt inzwischen jedoch zahlreiche »IQ-Test-Vorbereitungsbücher«, deren Zweck mehr als zweifelhaft ist.

Die Persönlichkeitsmerkmale, die in der genannten holländischen Definition Hochbegabung beschreiben, sind für die Aufnahme kein Thema. Aus unserer Sicht widersprechen sich die Definition von Hochbegabung und die Anforderungen für die Aufnahme nicht nur deutlich, sondern »diskriminieren« viele normal Hochbegabte.

Welche alternativen Institutionen und Plattformen existieren für Hochbegabte?

In den letzten Jahren sind weitere Institutionen und Plattformen für Hochbegabte entstanden, die sich hinsichtlich ihrer Qualität und Seriosität deutlich unterscheiden. Hervorheben möchten wir die folgenden (für weitere Anlaufstellen siehe die Adressliste im Anhang):

Clever People UG – Das Netzwerk für Hochbegabung und Neurodiversität

Anfang 2018 gründete Karin Joder *Clever People*. Entstanden ist die Idee aus ihrer langjährigen testdiagnostischen Erfahrung, dass die typischen Eigenschaften der Hochbegabung und die Sorgen und Nöte der Hochbegabten nicht erst bei einem erfassten Gesamt-IQ von 130 vorhanden sind, sondern bereits ab (seriös erfassten) IQ-Werten von 120. Vor allem Teil-Hochbegabte, die z. B. im Bereich »Sprache« oder »Mathematik« einen Index-IQ von mindestens 130 aufweisen, jedoch in den anderen Bereichen zum Teil deutlich darunterliegen, haben selten auch einen Gesamt-IQ von 130. Sie stehen hinsichtlich ihrer Suche nach passenden Gesprächs- oder Denkpartnern oder Seelenverwandten jedoch vor den gleichen Herausforderungen wie die »klassisch Hochbegabten« mit einem IQ von mind. 130. *Clever People* bietet eine Alternative zu Portalen für Hochbegabte, bei der hochbegabte oder hochsensible Menschen sowie Menschen mit ASS, ADHS oder Synästhesien (unter »Neurodiversität« zusammengefasst) ab einem nachgewiesenen IQ von 120 Zugang erhalten. *Clever People* fokussiert auf virtuelle Kontakte, was gerade in Zeiten von Corona und Social Distancing die Chancen für Hochbegabte massiv erhöht, von zu Hause aus passende Sparringspartner, Verständnis und Zugehörigkeit zu finden und sich entweder in Themenforen oder einzeln untereinander auszutauschen.

Begabt-hochbegabt – Das Infoportal für schlaue Geister

Ziel des Infoportals, gegründet von Ulrike Kubetzki und Stefan Garthe, ist es, sachlich und fundiert über Hochbegabung aufzuklären, Wissenslücken zu füllen sowie falsche Vorstellungen auszuräumen, die immer wieder mit Hochbegabung in Verbindung gebracht werden. Es bietet selbst keine Beratung an, verfügt jedoch über ein umfangreiches Netzwerk an Anlaufstellen, Fördermöglichkeiten und Literaturtipps für Hochbegabte.

Kernaussagen

- Die Anzahl an Definitionen von Intelligenz und Hochbegabung ist riesig, sodass man zunächst stets definieren sollte, worüber man genau spricht.
- In diesem Buch legen wir die Definition von Wechsler (1944) zugrunde: Intel-

Intelligenz ist die Fähigkeit zielgerichtet zu handeln, rational zu denken und effektiv mit der Umwelt umzugehen.

- Es gibt zahlreiche Intelligenztests für unterschiedliche Alters- und Zielgruppen.
- Intelligenztests haben Vor- und Nachteile und können bei unsachgemäßer Anwendung mehr Schaden anrichten als Nutzen stiften.
- Intelligenztests sollten nur von testdiagnostisch gut ausgebildeten und erfahrenen Fachleuten durchgeführt, ausgewertet und interpretiert werden.
- Die Diagnostik einer Hochbegabung umfasst weitaus mehr als »nur« die Durchführung eines Intelligenztests.

J Job und Arbeitswelt

Karin Joder

Zwei Dinge sind zu unserer Arbeit nötig:
Unermüdliche Ausdauer und die Bereitschaft,
etwas, in das man viel Zeit und Arbeit gesteckt hat,
wieder wegzuwerfen.

Albert Einstein

Job, Beruf oder Berufung?

In diesem Kapitel geht es um typische Herausforderungen und Stolperfallen, denen Hochbegabte und Hochsensible häufig in der Arbeitswelt begegnen. Weiterhin zeigen wir, wie der Weg vom Job zum Beruf im Sinne von »Berufung« aussehen kann.

Wird im Folgenden von Job gesprochen, ist damit eine Tätigkeit zum Gelderwerb gemeint. Mit Beruf im Sinne einer Berufung ist dagegen eine dauerhaft erfüllende Aufgabe verbunden, die neben dem Sinn, der Herausforderung und dem Kompetenzerleben auch den materiellen Zugewinn beinhaltet. Viele Hochbegabte und Hochsensible wünschen sich, in der Arbeitswelt nicht nur einen Job, sondern ihren Beruf zu finden. Bis dahin ist es oft ein langer Weg, der dann jedoch mit einer hohen Lebensqualität belohnt wird.

Welche besonderen Stärken haben Hochbegabte im Job?

Aufgrund ihrer komplexen Wahrnehmungs- und Denkstruktur haben Hochbegabte eine große Auffassungsgabe für neue und wechselnde Inhalte. Bei ungewöhnlichen beruflichen Laufbahnen bringen Hochbegabte oft einen tiefen Wissens- und Erfahrungsschatz mit. Viele von ihnen sind bei entsprechender Motivation außerordentlich belastbar und ausdauernd, vor allem arbeiten sie sehr effektiv und erledigen ihre Aufgaben gewissenhaft und in hohem Tempo. Hochbegabte können sich in kurzer Zeit hervorragend in komplexe und neue Aufgabengebiete einarbeiten. Sie haben vielfältige Begabungen und Kompetenzen, die sie dazu befähigen, außergewöhnliche Leistungen zu bringen und ungewöhnliche Problemlösungen zu finden.

Hochbegabung mit hoher Kreativität kann darüber hinaus zu Innovationen führen, die bahnbrechend für ein Unternehmen oder auch für Kultur und Gesellschaft sein können.

Betroffene mit hoher Sensibilität spüren gesellschaftliche Trends und allgemeine Entwicklungen, können sich äußerst gut in andere Menschen hineinversetzen und dadurch auch sehr gut andere Menschen führen oder beeinflussen.

Volkswirtschaftlich betrachtet haben Hochbegabte und Hochsensible ein Potenzial, das vor allem in rohstoffarmen und technologisch geprägten Gesellschaften von unschätzbarem Wert sein kann.

Führt man sich diese herausragenden Stärken von Hochbegabten und Hochsensiblen vor Augen, dann fragt man sich, warum viele von ihnen im Job deutlich unter ihren Möglichkeiten bleiben, ihren Platz in der Arbeitswelt nicht finden, unzufrieden sind oder sogar psychosomatische Symptome entwickeln.

Vor welchen Herausforderungen stehen Hochbegabte im Job?

Die im Folgenden beschriebenen Herausforderungen sind häufig auch die Beweggründe, warum Hochbegabte oder Hochsensible ein Coaching oder eine Beratung in Anspruch nehmen (► Kap. T = Therapie – Coaching – Beratung – Green Care).

Kein Respekt vor Hierarchien und Blendern

Hochbegabte neigen dazu, Hierarchien zu hinterfragen oder gar nicht erst anzuerkennen. Sie durchschauen schnell, wenn jemand blendet. Das ist oft schon in der Schule so, setzt sich in Ausbildung oder Studium fort und reicht bis ins Arbeitsleben hinein. Für Betroffene zählen das Wissen, die Leistung oder die Persönlichkeit eines Menschen, nicht seine Position innerhalb der Unternehmenshierarchie. Durch ihre Direktheit merkt man vielen Hochbegabten ihre innere Einstellung schnell an.

Vor allem diejenigen, die noch nicht von ihrer eigenen Hochbegabung wissen und die damit verbundenen Fallstricke noch nicht richtig einschätzen können, irritieren mit ihrer direkten und unkonventionellen Art sowohl Kollegen als auch Vorgesetzte oder verstoßen sowohl ungewollt als auch unbewusst gegen die jeweiligen Normen der Unternehmenskultur (► Kap. O = Orientierung zwischen Norm und Hochbegabung).

Vorgesetzte erkennen das Potenzial des hochbegabten Mitarbeiters bzw. der Mitarbeiterin sehr schnell und fühlen sich, vor allem bei geringem Selbstvertrauen oder geringer Kompetenz, von dem vermeintlichen Rivalen oder Rivalin schnell in ihrer Position bedroht. Die Betroffenen wiederum spüren die Ablehnung und fragen sich, ob es an ihnen liegt, vor allem bei instabilem Selbstwertgefühl (► Kap. U = Unsicherheit und Selbstzweifel im Umgang mit der eigenen »Normalität«).

Der Turbo im Kopf

Durch ihre hohe Denkgeschwindigkeit und Problemlösekompetenz arbeiten Hochbegabte meist schneller und effektiver als ihre normalbegabten Kolleginnen und Kollegen sowie Vorgesetzten. Im Kollegium entsteht dann schnell die Sorge, dass der »Streber« neue Maßstäbe setzen oder bestehende Strukturen verändern

könnte, die dann wieder zu einer unbequemen Veränderung fürs Team und zu einem Verlust der Komfortzone führen könnte.

Hochbegabte sind arrogante Schnösel?

Die meisten Hochbegabten hassen Small Talk und ziehen sich daher gerne aus dem »oberflächlichen Kollegengeschnatter« zurück. Auch werden Hochbegabte schnell ungeduldig und rollen entnervt mit den Augen, wenn Normalbegabte die optimalen Abläufe oder Zusammenhänge nicht auf Anhieb verstehen oder ständig nachfragen (► Kap. X = Xmal). Gelegentlich klagen Hochbegabte über Unterforderung und Langeweile bei Aufgaben, die Normalbegabte manchmal schon an den Rand der Überforderung bringen. Die ungehaltenen Reaktionen wirken auf Letztere schnell arrogant mit der Folge, dass Hochbegabte ausgegrenzt, diffamiert oder gemobbt werden, ohne die Gründe zu kennen.

Wunsch nach Gestaltung oder nach Führung

Bei Hochbegabten überwiegt meist die Gestaltungsmotivation gegenüber der Führungsmotivation. Ihr Machtmotiv ist meistens geringer ausgeprägt, während das Freiheitsmotiv dominiert. Im Umgang mit normalbegabten Kolleginnen und Kollegen kommt es immer wieder zu Missverständnissen, da diese sich oft gar nicht vorstellen können, dass es dem Hochbegabten um die Sache an sich geht und nicht darum, eine höhere Position anzustreben oder den anderen auszubooten.

Vorgesetzte, die den fähigen Hochbegabten argwöhnisch beäugen, versuchen gelegentlich, diesen durch »Ruf zum Rapport« oder durch Regelarbeitszeit zu kontrollieren, was sich in den meisten Fällen kontraproduktiv auf die Leistungsmotivation auswirkt (► Kap. F = Freiheit und Kreativität).

Hochbegabte und das Machtmotiv

Analysiert man im herkömmlichen Sinne erfolgreiche Personen im Management oder der Politik, so fällt auf, dass diese nicht zwingend über eine hohe Fachkompetenz oder hohe Intelligenz verfügen und auch selten Sympathieträger sind. Dafür zeichnet sie ein ausgeprägtes Machtmotiv aus, verbunden mit geringen sozialen Kompetenzen gegenüber dem Gros ihrer Mitmenschen und einer geschickten Selbstdarstellung. Umgangssprachlich werden diese Erfolgsfaktoren auch als »skrupelloser Narzissmus« bezeichnet.

Hochbegabte haben neben ihren profunden Fachkenntnissen meistens auch eine hohe Leistungsmotivation und Werte, die für eine herkömmliche Karriere selten geeignet sind. Fehlt das Machtmotiv im Sinne einer geschickten Selbstdarstellung und Skrupellosigkeit und sind Hochbegabte nicht in der Lage, zweckbezogene Allianzen mit anderen zu knüpfen, bleibt die Karriere auf der Strecke. Hinzu kommt, dass Hochbegabte oft ihre eigene Definition von Karriere haben.

Ist die hochbegabte Person dennoch an der Führungsspitze angekommen,

bleibt sie dort meistens nicht lange, da sie die Ambivalenz zwischen ihren eigenen Werten und dem Anpassungsdruck an die Verhaltensnormen der anderen Führungspersonen nicht auf Dauer aushält, die Freude und Motivation verliert oder sogar eine Krankheit sie dazu zwingt, diese Situation zu überdenken.

Hochbegabte und ihre unerkannten Stärken

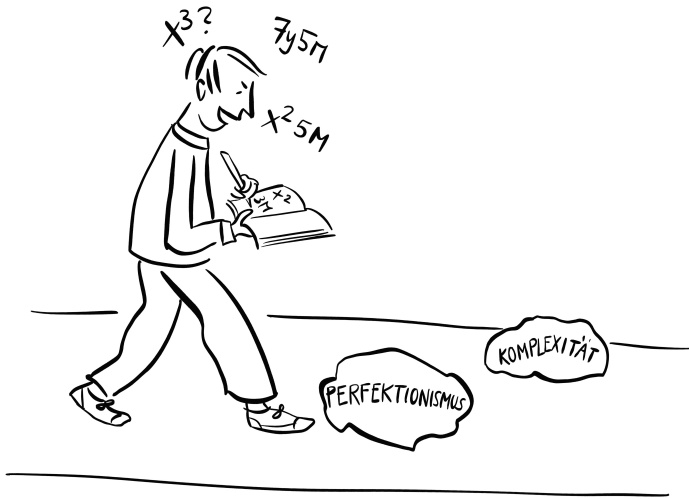
Solange Hochbegabte nicht von ihren besonderen Stärken und von den besonderen Facetten ihrer Persönlichkeit wissen, zweifeln oder verzweifeln sie oft an sich und an ihren Fähigkeiten (► Kap. U = Unsicherheit, Kap. V = Verzweiflung). Sie lassen sich von anderen verunsichern und verkaufen sich daher oft unter Wert. Erfahren sie von Kolleginnen oder Kollegen oder auch von Vorgesetzten Unverständnis oder sogar Ablehnung, verstärkt sich dieses Phänomen noch.

Hochbegabte und Hochsensible spüren, dass sie nicht so recht in ihre Arbeitsumgebung passen, und sie versuchen, sich an die herrschenden Normen anzupassen. Diese Anpassung wiederum führt häufig dazu, dass ihre Lebensenergie verloren geht und dazu, dass die hochbegabte Person sich selbst leugnet. Die damit verbundene kognitive Dissonanz verträgt sich auf Dauer nicht mit dem Wertesystem der hochbegabten Persönlichkeit; die Leistungsmotivation sinkt bis hin zu Burnout durch Boreout oder allgemein bis zur Depression und Krankheit. Spätestens dann wird die hochbegabte Persönlichkeit aktiv und sucht sich externe Unterstützung. Der damit verbundene Erkenntnisprozess führt oft zum »Point of no Return«, der einen Wendepunkt darstellt. Darin erkennt die hochbegabte Person, dass ein Verharren in der aktuellen Position nichts Positives mehr beinhaltet und nur eine Veränderung die Chance bietet, den Schritt in ein erfüllendes und zufriedenstellendes Leben zu gehen.

Da die meisten Unternehmen aufgrund von Fehlinformationen nach wie vor Hochbegabung mit Vorurteilen begegnen, wird nur wenigen Betroffenen im Angestelltenverhältnis eine gesonderte Förderung zuteil. Meist geschieht das nur dann, wenn die oder der Vorgesetzte oder der Inhaber selbst hochbegabt ist und um die besonderen Stärken der Hochbegabung weiß.

Finde den Fehler – der eingebaute Korrekturmechanismus Hochbegabter

Vor allem intellektuell Begabte erkennen schnell die Fehler im System. Sie sind sozusagen »wandelnde Fehlerdetektoren« oder Unternehmensberater in der falschen Position, wenn sie auf einen Blick Verbesserungspotenzial erkennen und die Prozesse optimieren möchten. In ihrer direkten Art legen sie dann meist den Finger in die Wunde und weisen die Vorgesetzten darauf hin, wo Fehler gemacht werden und vor allem, wie Prozesse verbessert werden könnten. Vor allem Führungsschwache oder unsichere Vorgesetzte fühlen sich dadurch unterlegen, weshalb sie manchmal meinen, ihre Macht demonstrieren zu müssen.



Fallbeispiel

Elias, 42 Jahre, ist promovierter Biochemiker und in einem bekannten Pharmaunternehmen als Experte in der Qualitätssicherung beschäftigt. Ursprünglich hatte er sich für diesen Beruf entschieden, da ihn die biochemischen Zusammenhänge bei Medikamenten und ihre Wechselwirkungen sehr interessierten. Im Rahmen einer Neuentwicklung stellte Elias Fehler in den klinischen Studien fest sowie eine Häufung schwerwiegender Nebenwirkungen bei den Probanden und geringe Wirksamkeit des Medikaments an sich.

Bei der Information seines direkter Vorgesetzten über diese riskante Feststellung teilte ihm dieser mit, dass Elias doch bitte die Studienergebnisse so verändern solle, dass sie positiv für die Substanz aussähen. Es sei viel Geld von privaten Investoren geflossen, die einen Blockbuster erwarten würden, und einen Flop könne sich das Unternehmen nicht erlauben. Elias verlor seine Freude an der Arbeit und damit jegliche Motivation. Er wurde zunehmend aggressiv, was fast zu einer Trennung von seiner Partnerin geführt hätte. Schließlich entwickelte er psychosomatische Symptome und war nicht mehr in der Lage, zur Arbeit zu gehen. Im Rahmen eines Coachings wurde ihm schnell klar, dass er hochbegabt ist und damit auch klare innere Werte vertritt, die er in der aktuellen Tätigkeit nicht umsetzen konnte. Ihm wurde auch klar, dass er in dieser Branche nicht mehr bleiben könne, ohne dauerhaft Schaden an seiner Gesundheit zu nehmen.

Wie sieht eine artgerechte Arbeitsumgebung für Hochbegabte aus?

Grundsätzlich könnte Betroffenen ein Arbeitsumfeld helfen, das ihre Besonderheiten nicht nur erkennt und berücksichtigt, sondern auch als Stärken entsprechend wertschätzt. Dabei sollte auch der Aspekt »leistungsgerechte Bezahlung« berücksichtigt werden.

Könnten Hochbegabte selbstbestimmt arbeiten und gestalterische Freiräume erleben, sei es durch flexible Arbeitsorte wie z.B. bei Arbeiten im Homeoffice

oder flexible Arbeitszeiten, so entstände dadurch eine Win-win-Situation für beide durch Freiraum für außergewöhnliche Leistungen auf der einen Seite und außergewöhnliche Zufriedenheit auf der anderen Seite.

Steht die Frage nach einer möglichen Hochbegabung im Raum, kann es für das betreffende Unternehmen eine sinnvolle Investition sein, dem jeweiligen Mitarbeitenden eine externe Diagnostik sowie ein paar Stunden externes Coaching zu ermöglichen. Es gibt bereits Unternehmen mit Weitsicht, die diese Möglichkeit anbieten. Häufig sind in diesen Fällen die Geschäftsführerin oder der Vorgesetzte mit Personalverantwortung ebenfalls hochbegabt.

Hochbegabung ist nicht gleich Hochbegabung. Daher kann es vor der Überlegung beruflicher Veränderungen hilfreich sein, sich über die dominierenden Persönlichkeitsanteile und Begabungsschwerpunkte klar zu werden. So lässt sich erkennen, was man im Beruf braucht, um darin dauerhaft zufrieden und glücklich zu werden oder ob die Selbstständigkeit eine probate Alternative darstellt. Um sich dieser Frage zu nähern, können Typisierungen beitragen, die jedoch noch nicht den Anspruch erheben, wissenschaftlich validiert zu sein.

Welche Typisierungen gibt es im Arbeitszusammenhang?

Brackmann (2020) beschreibt in ihrem Buch vier Typen von Hochbegabten, die inhaltlich mit den Typen von Schwiebert (2015) und Fleiß (2003) übereinstimmen:

- Strebsamer Experte
- Kreativer Erneuerer
- Generalist
- Hochbegabte »Dilettanten«, die Vielseitigen, nach Sher (2004) auch »Scanner« genannt.

Aufgrund der langjährigen beruflichen Erfahrungen unseres Autorinnen- und Autorenteam kommen wir zu folgender Überzeugung, die im Übrigen mit den Erkenntnissen der Händigkeitforschung (vgl. z. B. Sattler, 2019) übereinstimmt: Die verschiedenen Ausprägungen der Hochbegabung basieren auf dem Zusammenwirken der rechten und linken Gehirnhälften.

Linke und rechte Gehirnhälfte

Kurz zusammengefasst beinhaltet die rechte Hemisphäre (Gehirnhälfte) vor allem die Gehirnstrukturen, die Intuition, Emotion, Sensibilität, räumlich-visuelles Vorstellungsvermögen, Musikalität, Ästhetik und Kreativität verarbeiten. Diese Fähigkeiten sind mit Ausnahme des räumlich-visuellen Vorstellungsvermögens bisher noch nicht mit einem validierten Testverfahren erfassbar. Sogenannte »Rechtshirner« sind meistens Linkshänder.

Die linke Hemisphäre ermöglicht vor allem logisch-analytisches Denken, mathematisches Verständnis und Sprache. Dies sind auch die Fähigkeiten, die sehr gut mit einem fachgerecht durchgeführten Intelligenztest erfasst werden können (► Kap. I = Intelligenzquotient und F = Freiheit und Kreativität). Sogenannte »Linkshirner« sind meistens Rechtshänder.

De facto sind alle Typisierungen Mischformen, da beide Hirnhälften mehr oder weniger stets miteinander kommunizieren. Es geht hier jedoch um die Schwerpunkte der jeweiligen Hemisphärenaktivität, aus denen sich die jeweilige Typisierung ableiten lässt.

- intellektuell-kognitiv Begabte (linke Hemisphäre überwiegt)
- hochsensibel Begabte (rechte Hemisphäre überwiegt)
- kreativ Begabte (rechte Hemisphäre überwiegt)
- vielseitig Begabte (Mischtyp aus beiden Hemisphären)

Je nachdem, welcher Bereich bei den Betroffenen überwiegt, zeigen sich die überwiegenden Eigenschaften und Stärken, wie wir festgestellt haben.

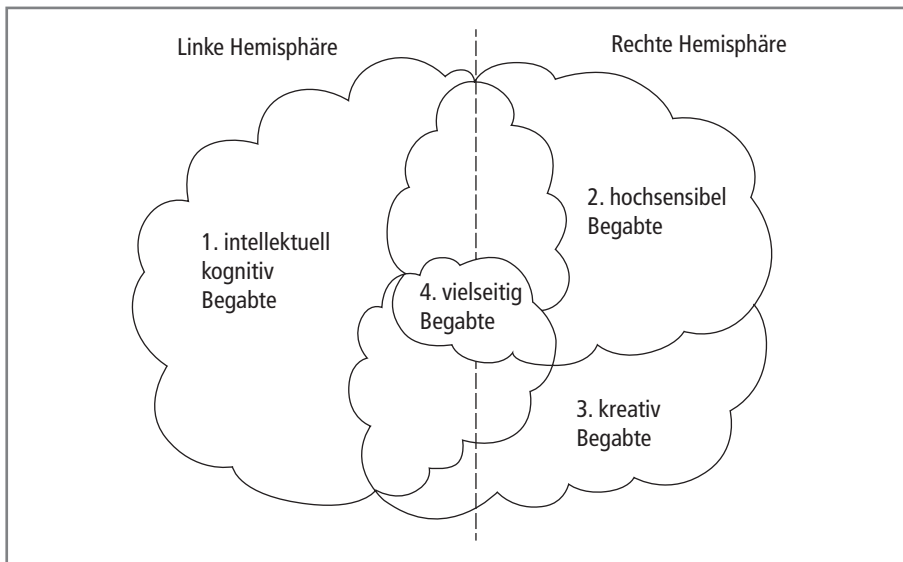


Abb. 4 Typisierung von Hochbegabten nach Hemisphärenaktivität. (Darstellung: K. Joder 2021).

Betrachtet man die aufgeführten Typisierungen durch eine pathologische Brille, kann man Ähnlichkeiten zu folgenden Störungsbildern feststellen:

- nerdige Asperger-Autisten
- emotional instabile Borderliner oder Depressiv-Bipolare
- chaotische Aufmerksamkeitsgestörte mit oder ohne Hyperaktivität
- Identitätsgestörte, die sich nicht entscheiden können

Was u. a. von Webb und Kollegen (2020) als »häufige Fehldiagnosen« beschrieben wird (► Kap. D = Differenzialdiagnosen), verweist auf diese Pathologisierungen.

Die genannten Typisierungen stellen Strategien dar, um die Begabungsschwerpunkte klarer herauszuarbeiten. Dies wiederum kann die Suche nach der Berufung erleichtern, da möglichst viele Begabungen in dem gewählten Berufsfeld integriert werden sollen.

Welche Berufsfelder sind für welche Typen geeignet?

Ausgehend von der genannten Kategorisierung der verschiedenen Hochbegabungs-Typen können sich Betroffene auf der Suche nach ihrer Berufung vorab z. B. die folgenden Fragen stellen:

1. Was genau hat mich schon als Kind interessiert und fasziniert?
2. Was war mein Traum als Kind oder Jugendlicher – wer wollte ich sein?
3. Was interessiert mich heute, und zwar sowohl als Hobby als auch als potenzielle berufliche Tätigkeit?
4. Gibt es eine Person, die ich beneide oder bewundere? Neid ist zwar kein schönes Gefühl, aber es zeigt oft sehr genau auf, was ich mir selbst wünsche.
5. Wenn ich genug Geld hätte und mir darüber keine Gedanken machen müsste: Was würde ich gerne tun, und womit würde ich gerne meine Zeit verbringen?
6. Wie sieht mein optimaler Tag aus? In welcher Umgebung verbringe ich ihn, was mache ich genau und mit wem habe ich Kontakt?
7. Von welchen beruflichen Kompetenzen und Qualifikationen gehe ich aus, fange ich bei »Null« an oder kann ich an Bestehendes anknüpfen?
8. Was hat mir bei meinen bisherigen Tätigkeiten und Erfahrungen Freude bereitet und was möchte ich auf jeden Fall auch in meinem neuen Tätigkeitsgebiet behalten?
9. Welche Werte sind mir persönlich wichtig (z.B. Freiheit, Nachhaltigkeit, Sinnerleben, Fairness, Anerkennung, Helfen, Materielles, Respekt, Gerechtigkeit, Wahrhaftigkeit, Beziehung, Liebe)?
10. Was verstehe ich persönlich unter Karriere und Erfolg?

Anhand dieser Fragen kann oft der Coaching-Prozess gestartet werden, wenn es darum geht, die eigene berufliche Perspektive zu verändern. Für den *intellektuell-kognitiv Begabten* (linke Hemisphäre überwiegt) sind z. B. die Bereiche Forschung und Entwicklung, Ingenieurwesen, Naturwissenschaften, Informatik und Mathematik geeignet, in denen es »richtig« oder »falsch« gibt und klare Antworten auf Fragen. Auch Medizin und Jura passen zu diesem Begabungsprofil.

Für den *hochsensibel Begabten* (rechte Hemisphäre überwiegt) sind z.B. die Bereiche Bildung und Erziehung, Soziales, Psychologie, Psychotherapie und Gesundheitswesen geeignet, jedoch auch Schriftstellerei, Umwelt-, Natur- und Tierschutz und Musik.

Der *kreativ Begabte* (rechte Hemisphäre überwiegt) ist oft gut aufgehoben im Bereich Kultur, Kunst und Ästhetik, Architektur, Werbung und Schauspiel.

Der *vielseitig Begabte* (Mischtyp aus beiden Hemisphären) steht meist vor der größten Herausforderung, da in ihm alle Begabungsbereiche vorhanden sind und er oder sie sich hinsichtlich der individuellen Schwerpunkte zu entscheiden hat, was nicht die einfachste Aufgabe darstellt.

Wie sehen Laufbahnen aus?

Da Hochbegabte nicht gleich Hochbegabte sind, gibt es auch keine typischen Laufbahnen. Es gibt durchaus Hochbegabte, die schon früh wissen, was sie beruflich machen wollen und die auch bei ihrem Beruf bleiben, z. B. als Ärztin, Anwalt oder Tischler.

Häufig zu finden sind jedoch auffällig bunte Lebensläufe mit den unterschiedlichsten beruflichen Stationen, bei denen man von außen betrachtet oft den roten Faden sucht. Auch Ausbildungs- oder Studienabbrüche und häufige Wechsel der beruflichen Tätigkeiten sind in den Lebensläufen Betroffener zu finden.

Diese abwechslungsreichen Lebensläufe hängen meiner Erfahrung nach (Karin Joder) zum einen damit zusammen, dass vor allem die hochbegabten Mischtypen oft große Entscheidungsschwierigkeiten haben und daher seriell ihre Interessensgebiete »abarbeiten«, wobei sie nach ein bis drei Jahren den Job wieder wechseln, wenn sich bei ihnen ein Gefühl intellektueller Sättigung einstellt. Andere wiederum sind lange auf der Suche nach ihrer wahrhaftigen Berufung in Form einer lebenslangen Aufgabe, die geprägt ist von den individuellen Begabungsschwerpunkten, dem Erleben von Sinn, intellektueller Forderung, Gestaltungsfreiheit, Abwechslungsreichtum und letztlich auch vom Umgang mit den aufgeführten Stolperfallen bei Hochbegabten.

Was bedeutet die digitale Epoche für Hochbegabte?

Die Digitalisierung bestimmt unser Leben und wird es auch in den kommenden Jahren und Jahrzehnten tun. Sie betrifft Normal- und Hochbegabte gleichfalls und begegnet uns in unserem Alltag, in der Berufswelt und den gesellschaftlichen Infrastrukturen bis hin zum Militär. Wir haben es mit dem intelligenten Smartphone, Laptop oder Computer oder zahllosen Apps zu tun. Im Berufsalltag wirken Hardware und Software in komplexen Netzwerken aufgrund immer kleiner werdenden Chips, die immer mehr Daten verarbeiten können, zusammen. Dank Künstlicher Intelligenz (KI) werden Pflegeroboter, intelligente Ampeln oder selbstfahrende Fahrzeuge zunehmend alltäglich, was beim Militär durch intelligente Waffensysteme schon längst zum Standard gehört.

Künftig wird KI jedoch in einer anderen Form auftreten, nämlich als Netzwerk. Zum Beispiel könnte die gesamte Infrastruktur einer Stadt mit digitaler Unterstützung intelligent koordiniert und gesteuert werden (endoplast.de).

Diese Entwicklung ist neben vielen angenehmen Erscheinungen wie E-Banking oder Textverarbeitung ohne Kohlepapier und Tipp-Ex für viele auch mit Sorge und Unsicherheit verbunden. In den letzten Jahrzehnten sind Arbeitsplätze infolge der Digitalisierung wegrationalisiert worden. Die Komplexität der digitalen Welt nimmt zu, das Tempo von technischen Abläufen beinhaltet auch unvorhersehbare wie unkontrollierbare Aspekte und Risiken. Das Phänomen »immer schneller, besser, vernetzter, analytischer und komplexer« ist nicht nur eine positive Entwicklung. Insbesondere hat sich die Form der Kommunikation grundlegend geändert. Die digitale Welt ermöglicht und fördert Kommunikation ohne

persönlichen Kontakt. Dies führt zu einer anonymen und oft oberflächlichen Art des Austausches. Unmittelbare Sozialkontakte, Vertrauen und konstruktive Auseinandersetzung sowie gemeinsam zu zweit oder in einer Gruppe nach Lösungen zu suchen, nehmen ab. Isolation und Einsamkeit im persönlichen und beruflichen Umfeld werden hingegen verstärkt. Ethische Werte wie Vertrauen, soziales Verhalten, Hilfsbereitschaft, Verständnis oder die Fähigkeit zuzuhören drohen verlorenzugehen.

Die Zeit der Corona-Pandemie hat uns beide Seiten der digitalen Welt eindrücklich vor Augen geführt: Einerseits konnten dank des Internets Berufstätige zu Hause im Homeoffice weiterarbeiten. Meetings mit Videokonferenzen sind alltäglich geworden, Studierende und Lernende wurden über digitale Lernplattformen unterrichtet. Im Laufe dieser Zeit nahmen Depressionen und psychische Krankheiten wie Psychosen und Ängste, etwa Zukunftsängste, enorm zu. Kinder- und Jugendpsychiaterinnen sowie -Berater sind überlastet und betonen, dass ihre Klientel immer häufiger Suizidgedanken äußert. Selbst wenn sich diese negativen Folgen der Digitalisierung in der Pandemie ausgeprägt zeigen, müssen wir davon ausgehen, dass durch die rasante Entwicklung diese Folgen auch in »normalen Zeiten« zunehmen werden. Menschen allen Alters fühlen sich zunehmend durch den hochtechnisierten Alltag gestresst. Diese Auswirkungen machen auch vor Hochbegabten keinen Halt.

Wie gehen Hochbegabte mit der digitalen Entwicklung um?

Überdurchschnittlich viele Hochbegabte sind in der IT-Branche tätig (wiwo.de). Wir gehen davon aus, dass nicht alle Typen von Hochbegabten gleich auf die Digitalisierung reagieren. Auf der Hand liegt jedoch, dass die »intellektuell-kognitiven Begabten« besser mit der Situation umgehen können. Für sie bedeutet Digitalisierung und KI auch die Chance, ihr Potenzial und ihre besonderen Fähigkeiten einbringen zu können. Diesen Hochbegabten kommen ihre rasche Auffassungsgabe und ihre Denkgeschwindigkeit zugute. Insbesondere das logische Denken und die analytischen Fähigkeiten in komplexen Situationen können zur Entwicklung von KI oder Problemlösungen beitragen. Das macht sie zu wertvollen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen in den Unternehmen. Aber auch diese Hochbegabten kommen an ihre Grenzen. Künstliche Intelligenz ist in vielen Bereichen schneller und komplexer als selbst sehr intelligente Hochbegabte. Das bedeutet, dass sie über kurz oder lang die neuen Anforderungen, die im Zusammenhang mit der Digitalisierung auftreten, nicht alleine bewältigen können. Unternehmen tun gut daran, Hochbegabte in Teams zusammenzuführen, damit sie ihre anspruchsvollen Aufgaben in einem sozialen Setting gemeinsam meistern können. Vertrauen, Teamarbeit statt Alleingänge und gegenseitige Akzeptanz statt Profilierung werden neben den exzellenten kognitiven Fähigkeiten dieser Hochbegabten die Basis für die Weiterentwicklung und Kontrolle (soweit das überhaupt möglich ist) von künstlicher Intelligenz bilden (vgl. Scheer, 2020).

Aktuelle Beispiele sind die sogenannten ethischen Hacker. Ein Team in der Schweiz, das sich Bug Bounty nennt, engagiert sich für mehr Datenschutz bzw. Sicherheit in der Informatik (luzernerzeitung.ch). Seine Mitglieder agieren im Verbund gegen Cyberangriffe auf Unternehmen und den Staat. Sie sind hochbegabt bis höchstbegabt. Die Formation Citadelo stammt aus der Slowakei und Tschechien. Sie unterstützt Unternehmen im Kampf gegen Cyberangriffe (finews.ch).

Die anderen Typen der Hochbegabten, Hochsensiblen, Kreativen und vielseitig Begabten werden entsprechend ihrem Profil sehr unterschiedlich mit den Herausforderungen der Digitalisierung umgehen können. Hier unterscheiden sich einige nicht von Normalbegabten und tun sich mit der virtuellen, zum Teil oberflächlichen Welt schwer. Oder gerade weil sie hochbegabt und hochsensibel sind, kann der Umgang mit Digitalisierung zu einer Belastung werden und Stress auslösen, da sie so gar nicht mit ihrer Persönlichkeitsstruktur in Einklang steht.

Wie vertragen sich Selbstständigkeit und Hochbegabung?

Da die normale Arbeitswelt in dem westlichen neoliberalen Wirtschaftssystem gewinnorientiert ausgerichtet ist, bleiben für viele Hochbegabte der Sinn und das Ausleben der inneren Werte auf der Strecke. Gefühlt haben diese Hochbegabten dann einen »Job«, aber keine »Berufung«.

Ist der »Point of no Return« in dem bisherigen Job erreicht und die Zeit reif für einen Wechsel, entscheiden sich einige dafür, sich selbstständig zu machen oder ihr eigenes Unternehmen zu gründen. Je nach finanzieller Ausgangslage und Risikobereitschaft gehen viele Hochbegabte den Weg, zunächst die Stundenzahl im angestellten Job zu reduzieren und parallel ihr neues Business aufzubauen. Manche wagen den Schritt direkt in die Vollzeit-Selbstständigkeit, übernehmen ein bestehendes Unternehmen oder gründen ihr eigenes.

Von Bedeutung ist hier eine klare Entscheidung für diesen Schritt, verbunden mit den Kernkompetenzen wie Selbstdisziplin oder Belastbarkeit sowie die Bereitschaft, notwendige Routineaufgaben wie Buchhaltung zu delegieren. Wesentlich ist jedoch auch die bleibende innere Überzeugung, dass der gewählte Weg der richtige ist. Ohne diese Kernkompetenzen ist ein Erfolg meistens nicht dauerhaft möglich.

Erst in der Selbstständigkeit oder mit dem eigenen Unternehmen können viele Hochbegabte ihre Berufung so ausleben, dass sie dauerhaft zufrieden und glücklich sind in dem, was sie tun.

Kernaussagen

- Hochbegabte unterscheiden oft zwischen einem Job und ihrer wahren Berufung, nach der sie suchen.
- Betroffene bringen einen großen Strauß an Stärken mit, übersehen dabei jedoch oft die damit verbundenen Stolperfallen.
- Der »Point of no Return« ist der Wendepunkt für Hochbegabte, sich beruflich neu zu orientieren.
- Hochbegabung ist nicht gleich Hochbegabung. Eine Typisierung kann jedoch helfen, sich über konkrete Stärken und Begabungsschwerpunkte klar zu werden.
- Je nach Typ gehen Hochbegabte unterschiedlich mit der Herausforderung der Digitalisierung um, die »intellektuell-kognitiv« Begabten können ihre besonderen Fähigkeiten hier besser einbringen als andere.
- Viele Hochbegabte finden ihre Berufung im Rahmen einer Selbstständigkeit oder eines eigenen Unternehmens.

K Kehrseiten der Medaille

Die Seite und die Kehrseite sind die Teile eines Ganzen.

Dieter Gropp

Wie manifestieren sich die zwei Seiten der Medaille?

Hochbegabte befinden sich in einem permanenten Spannungsfeld zwischen Wahrnehmung der Umwelt und Reflexion auf der einen und der Notwendigkeit, sich in die Gemeinschaft der Normalbegabten integrieren zu können/müssen, auf der anderen Seite (► Kap. D = Differenzialdiagnosen und G = Gesundheit und Psychosomatik). Letztlich sind dies zusätzliche Problemstellungen, mit denen die Betroffenen leben und leben lernen müssen, und die indirekt ihr Wohlbefinden bzw. ihre Gesundheit beeinflussen. Zudem »fördern« oder überdecken diese entgegengesetzten Verhaltensweisen weitere Besonderheiten wie zum Beispiel gesteigerte Sensibilität und Reizempfindlichkeit bei Lärm, Licht, Gerüchen, körperlichem Schmerz, Berührung oder Menschenmengen (► auch Kap. H = Hochsensibilität). Kritisches Hinterfragen von Hierarchien, Normen und Autoritäten sowie vorausseilendes Denken fördern Verstimmungen indirekt und zusätzlich die psychischen oder auch psychiatrischen Fehldiagnosen, weil Fachleute die »Symptome« analog zu klassischen Störungsbildern feststellen.

Die »internen« Kontroversen werden von den Hochbegabten bzw. Hochsensiblen oft als Zwiespalt wahrgenommen und sind für verkannte und erkannte Talente allgegenwärtig. Sicherlich können Hochbegabte mit dem Wissen um ihr Anderssein differenzierter mit diesem inneren Zwiespalt umgehen als Verkannte. Und trotzdem erzeugen diese Ungereimtheiten oft Stress. Die zwei Seiten der Medaille von Hochbegabten und Hochsensiblen können auch im Sinne von Eigenschaften, die sich ergänzen und zugleich polar anmuten, verstanden werden. Oft gelten Betroffene daher als widersprüchlich und etwas skurril.

Da Hochbegabte meist ständig dabei sind zu analysieren, zu kombinieren, zu beobachten und wahrzunehmen und vor Ideen sprudeln, beeinflusst das rasch ihre Meinung und ihre Sicht der Dinge. Sie legen sich auch nicht gerne fest, da sie erfahren haben, wie schnell neue Aspekte zu einem Sachverhalt dazu kommen, die mitberücksichtigt werden müssen, um sicher zu gehen, dass alle Eventualitäten bedacht wurden. Zudem produzieren Hochbegabte fortlaufend neue Ideen oder geben sich selbst Aufgaben, um einen Zustand des Flow und der Befriedigung zu erreichen. Projekte im Alltag, in den entsprechenden Lern- und Berufsfeldern, beflügeln ihre Kreativität, befriedigen ihren Drang, etwas zu lernen und auszuprobieren und die Neugier. Anhand von Biografien extrem Hochbegabter zeigt Brackmann (2020) den Facettenreichtum und insbesondere die polaren Eigenschaften in ihrer Extremform auf.

Vor dem Hintergrund unseres Erfahrungswissens vertreten wir die Ansicht, dass diese sogenannten ausgeprägten Gefühlszustände genauso bei normalen Hochbegabten und Hochsensiblen allgegenwärtig sind, hier nur in abgeschwächter Form und je nach Individuum und Interessen sowie Begabungsfeldern (unter anderem auch durch die Wechselwirkung der beiden Gehirnhälften) in anderen Ausprägungen. Auch Schwiebert (2015) spricht von Hochbegabten als vielschichtige Persönlichkeiten. Unser eigenes Erleben als hochbegabte und hochsensible Menschen sowie die Klientel in der psychiatrischen-psychologischen Praxis sind lebendige Beispiele für diese gegensätzlichen Attribute, mit denen alle Betroffenen leben müssen.

Wie stellen sich Spannungsfelder dar?

Im Folgenden zeigen wir die häufigsten Gegensätze auf, unter denen Betroffene leiden. Zu Teilen stimmen sie mit den in Kapitel A aufgeführten Persönlichkeitsmerkmalen überein. Hier liegt jedoch der Fokus auf der Hochbegabung und nicht auf den Wechselwirkungen mit Normalbegabten. Damit wird das Dilemma deutlich, das Hochbegabte und Hochsensible in den Spannungsfeldern aushalten müssen.

Ideen und Visionen versus Auflaufen und Ignoranz

Hochbegabte zeigen viel Eigenmotivation in Kombination mit Eigenantrieb. Daher wirken sie manchmal wie ein selbstlaufender Motor. Ständig suchen sie nach neuen Herausforderungen, die sie sich oft selbst »in Auftrag« geben. Sie brauchen Nahrung für ihren Geist, möchten ihr intellektuelles Potenzial voll ausschöpfen und ganzheitlich – mit allen Sinnen – lernen. Es ist ihnen ein großes Bedürfnis, ihre Kreativität, ihren Blick für Neuartiges und Einmaliges auszuüben. Geht es um neue Projekte und Konzepte, fangen Hochbegabte schnell Feuer. Dann entwickeln sie nicht selten im Alleingang Ideen und bringen pflanzenfertige Vorstellungen, die sich durch Einzigartigkeit und unkonventionelle Ansätze auszeichnen, ein. Das kann im Beruf, im Alltag, im Verein, in der Politik, im Sport, in Musik und Gesang oder für die Natur und das Klima sein. Das gilt für Schüler und Schülerinnen, Studenten und Studentinnen jeder Studienrichtung, Anwälte und Anwältinnen, in akademischen Berufen der Naturwissenschaften, in sozial-pflegerischen Berufsrichtungen, den bildenden und darstellenden Künsten oder für Lehrpersonen.

Alle sind sie überzeugt von ihrem Vorhaben, ihrem Einfall, den sie häufig als genial einschätzen. Sie empfinden ein Gefühl von Genugtuung und Zufriedenheit. Einerseits sind die Betroffenen voll davon überzeugt, dass ihr Projekt das Beste ist, doch zugleich werden sie phasenweise von Unsicherheit geplagt (weitere Ausführungen zum Thema Unsicherheit und Selbstzweifel ► Kap. U = Unsicherheit und Selbstzweifel). Betroffene erleben häufig, dass ihre Visionen und Vorschläge bei Normalbegabten nicht gut ankommen bzw. geradewegs auf Ableh-

nung stoßen. Hochbegabte müssen erfahren, dass das aus ihrer Sicht geniale, absolut klare, innovative und zukunftsorientierte Konzept statt auf Akzeptanz auf Kopfschütteln, abwertende Bemerkungen oder sinnleere Diskussionen stößt.

Die Angst, Hochbegabte würden zu stark, dominant, selbstherrlich Normalbegabte »verdrängen«, führt dazu, dass man sie auflaufen lässt. Das hindert zwar Hochbegabte nicht, sich immer wieder aufs Neue mit Ideen und Plänen einzubringen. Sie können nicht anders, sie möchten, ja müssen sich ausdrücken und Gehör verschaffen, ansonsten verkümmern sie geistig. Alternativ reagieren sie zum Beispiel mit dem Gefühl der Unterforderung (► Kap. P = Pädagogik und J = Job). Jedoch hemmt diese wiederkehrende Reiberei zwischen »genial und visionär« vs. »unsicher und ablehnend« ihre Lebensfreude.

Dranbleiben und durchhalten oder aufgeben?

Um es gleich vorab zu sagen, Hochbegabte bleiben in der Regel an einer Sache dran und das hartnäckig, zum Teil »verbissen«. Doch es gibt auch eine andere Möglichkeit, wie Betroffene an ihr gestecktes Ziel kommen. Gerade Hochbegabten gelingt in ihren Kompetenzbereichen vieles mit großer Leichtigkeit und Schnelligkeit. Diesbezüglich sind sie manchmal etwas verwöhnt. Der Fachliteratur zufolge müssen viele Hochbegabte zum Teil nicht wirklich lernen oder haben nie gelernt zu lernen, weil ihnen Vieles in den Schoß fällt. Wenn sie die Umsetzung einer Idee, einer »leichten« Aufgabe oder ein Interessengebiet nicht anspricht, sie diese nicht schnell genug oder nicht genau nach ihren Vorstellungen bewältigen, können sie irritierend rasch aufgeben. Aus der Perspektive von Außenstehenden werfen sie das Handtuch zu früh – sie werden schnell ungeduldig (► Kap. A Tab. 1).

Normalerweise aber zeichnen sich Hochbegabte bei der Umsetzung ihrer Berufung und ihrer Projekte sowie beispielsweise ihrem Einsatz für Gerechtigkeit durch Beharrlichkeit und Entschlossenheit aus. Sie lassen sich im wahrsten Sinne des Wortes nicht beirren oder von ihren Zielen abbringen. Und das trotz wiederkehrenden Fehlschlägen. Manche von ihnen leiden im Laufe ihres ganzen Lebens immer wieder unter Ablehnung, »Misserfolg« und Einsamkeit, was sich in Burnout, Depressionen oder psychosomatisch bzw. körperlich niederschlägt, doch immer wieder rappeln sie sich auf. Gerade sie sind aufgrund von Anfeindungen mit Frustration und der Frage nach dem Sinn des Lebens konfrontiert. Wir haben jedoch bei uns persönlich und mit unserer Klientel erlebt, dass sie sich langfristig nicht beirren lassen, ihre Ziele weiterzuverfolgen. Übersteigt die Ausgrenzung jedoch ein gewisses Maß, bleiben gesundheitliche Störungen nicht aus (► Kap. G = Gesundheit und Psychosomatik).

Anerkennung und Leistung

Da Hochbegabte häufig schneller sind und ihnen einiges leichter fällt als Normalbegabten, leisten und schaffen sie im Vergleich zu Letzteren immer mehr (► ausführlicher Kap. L = Leistung – Perfektionismus – Energiehaushalt). Diese Fest-

stellung ist jedoch nicht als Wertung oder Gleichung zu verstehen, sie ist einfach Tatsache. Allerdings suchen Hochbegabte nicht den Konkurrenzkampf oder den Vergleich größer und kleiner, besser und schlechter. Trotzdem wünschen sich Hochbegabte wie jeder Mensch für ihre Leistung die entsprechende Anerkennung. Leider erleben sie häufig, dass ihre Leistung abgewertet oder ignoriert wird. Darüber hinaus erhalten sie für ihre Ergebnisse häufig wenig oder adäquate Wertschätzung. Sie müssen zur Kenntnis nehmen, dass die Erfolge von Normalbegabten oft mehr zählen und größere Beachtung erfahren als ihre Leistungen. Bleiben diese positiven Rückmeldungen im Vergleich mit der Schaffenskraft von Hochbegabten über eine längere Zeitspanne aus, macht sich bei ihnen ein Mangel an Anerkennung und Bestätigung bemerkbar, der sich in Frustration, Motivationsverlust, Rückzug und Verlust der Lebensfreude äußert. Hinzu kommt das Gefühl, ungerecht behandelt zu werden (► Kap. J = Job und Arbeitswelt).

Erfolg und Misserfolg

Erfolg ist in unserer Gesellschaft, insbesondere in der Berufswelt, zu einem wichtigen Attribut geworden. Leider definieren sich Menschen häufig über Leistung und Erfolg bzw. werden entsprechend ihrer Leistung nicht als Person (ein-) geschätzt und akzeptiert (► Kap. L = Leistung – Perfektionismus – Energiehaushalt). Beschreibt man die Bedeutung von Erfolg, findet sich die Erklärung für Misserfolg, nicht zu verwechseln mit Versagen, rasch. Grundsätzlich gilt: Erfolg ist das Erreichen eines Zieles; Misserfolg ist das Verpassen einer gesetzten Aufgabe betreffend Frist, Niveau und Innovation. Erfolg und Misserfolg sind mit der individuellen (geistigen) Leistungsfähigkeit gekoppelt. Erscheint die vorgegebene Aufgabe zu leicht oder zu schwierig, bleibt das Erlebnis von Erfolg und Misserfolg aus. Weiner (1992) führt aus, dass vergangene Erfolge zu Stolz und positiv gefärbten emotionalen Erwartungen führen. Sie beziehen sich auf zukünftige Aufgaben und motivieren, gesetzte Ziele in Angriff zu nehmen. Anders verhält es sich mit erlebten Misserfolgen. Diese lösen Beschämung und somit emotional negative Erwartungen aus. Leistungssituationen sind folglich motivational einerseits durch Hoffnung auf (weitere) Erfolge, andererseits durch Furcht vor Misserfolgen geprägt. Das kann soweit gehen, dass die Angst vor Misserfolg zu einem Vermeidungsverhalten in Bezug auf leistungsbezogene Situationen (Schule, Beruf, Sport, Musik) führt. Für Hochbegabte hat Erfolg eine wichtige Bedeutung, wobei Betroffene ihn nicht im klassischen Sinn für sich beanspruchen. Hochbegabte setzen die Messlatte für Erfolg sehr hoch und entsprechend ihrer individuellen Fähigkeiten und Vorstellungen. Erfolg ist für sie immer subjektiv und lässt sich nicht auf konventionelle Art messen. Gute Ergebnisse im Beruf oder im Sport sind nicht gleichzusetzen mit einem erfolgreichen Leben, das von Herausforderungen, Zufriedenheit, Erfüllung und Glück geprägt ist. Hochbegabte sehen Erfolg als Motivator und Verstärker. Das Erreichen von Zielen ist laut den meisten Hochbegabten nicht mit Erfolg gleichzusetzen. Ihnen geht es um mehr als ein bestimmtes Ziel – häufig vorgegeben von Normalbegabten – zu erreichen oder um die erfolgreiche Umsetzung eines Projektes. Für sie beinhaltet Erfolg immer

auch einen Beitrag für eine bessere Welt oder das Voranbringen der Gesellschaft. Auf Normalbegabte wirken sie fast immer erfolgreich. »Für ihr Alter haben Sie es schon weit gebracht. Ihnen gelingt auch alles, was Sie sich vorgenommen haben.« Solche Aussagen spiegeln die Einschätzung Normalbegabter, doch für Hochbegabte sieht das ganz anders aus. Sie sehen ständig die Diskrepanz zu ihrem wirklichen Können, ihren Idealen, Visionen und den weiten Weg, den sie noch vor sich haben, um an ihrem Ziel anzukommen. Durchschnittliche oder besondere Erfolge als Resultat ihrer Leistung können sie meist nur kurz wahrnehmen und sich dran freuen. Deshalb sind Betroffene oft unzufrieden mit sich und der »Welt«. Hinzu kommt das Unverständnis von Normalbegabten, dass die in ihrer Wahrnehmung erfolgsverwöhnten Hochbegabten nie zufrieden sind mit dem Erreichten. Auch diese Situationen generieren Neid, den Vorwurf des »Strebertums« und Ausgrenzung.

Misserfolg gehört zum Erfolg dazu. Mit Misserfolg oder Fehlern können die meisten Betroffenen nicht gut umgehen. Sie suchen die Ursachen immer bei sich selbst, hinterfragen die Geschehnisse eingehend und zweifeln als erstes an ihrer Kompetenz und ihren Fertigkeiten. Sie tun sich schwer damit, dass auch ihnen mal ein Fehler unterlaufen kann oder sie nicht alle gesteckten Ziele erreichen. Nachdem sie alle Eventualitäten für den Misserfolg bei sich gesucht haben, analysieren sie die Situation in der Breite und Tiefe unter Berücksichtigung verschiedener Einflussfaktoren. Einen Fehler einzugestehen ist für sie nicht das Problem. Jedoch sich selbst einen Fehler zu verzeihen, fällt vielen Hochbegabten schwer. Misserfolge nehmen die Betroffenen meist schwer. Sie können tage-, wochen- oder gar monatelang daran nagen. Hochbegabte tun gut daran zu lernen, dass auch sie Fehler machen dürfen und dass sie auch das Recht haben, Schwäche zu zeigen. Für sie ist es wichtig zu erkennen, dass Misserfolge zum Leben und Lernen dazugehören. Zudem ist es für sie hilfreich, ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung bezüglich Fehlern und der wenigen Misserfolge, die ihnen passieren, zu schulen, um ihr »Versagen« realistischer einschätzen zu lernen.

Stark und verletzlich

Diese Kombination scheint auf den ersten Blick für Normalbegabte bzw. für das Umfeld von Hochbegabten als ein Widerspruch. Es ist eine weitere Diskrepanz, die Hochbegabte in sich vereinen und die nicht nur für ihre Umgebung, sondern manchmal auch für sie persönlich schwer nachzuvollziehen ist.

Diese Kombination aus Verletzlichkeit und Stärke kommt unserem Verständnis nach nur bei Hochbegabten vor, die auch hochsensibel sind. Hochbegabte, die vor allem intellektuell talentiert sind, leiden unter diesem Phänomen weniger. Die Stärke von hochsensiblen Hochbegabten entspringt aus dem schnellen und umfassenden Denken, ihren analytischen Fähigkeiten, Komplexität rational zu erfassen und dem Zusammenspiel ihrer Feinfühligkeit. Häufig stellt sich das Gefühl, »über der Sache zu stehen«, ein. Das Umgehen mit Fakten und Daten sowie Tatsachen übertönt ab und zu die Emotionen, die mitschwingen. Diese Haltung vermittelt den Talenten Sicherheit, Gewissheit und Stärke. Mit dieser

»Strategie und Befähigung« bewältigen sie viele Lebenssituationen. Trotzdem können sie sich sehr getroffen fühlen und mit dieser Verletzlichkeit oft nicht gut umgehen. Reagieren Hochbegabte und Hochsensible zu oft und zu lange nur mit dem Kopf und nicht mit dem Herzen, leidet ihre emotionale Befindlichkeit darunter. Betrifft es den Bereich Fühlen, Spüren und Wahrnehmen, wird es auf die Dauer schwierig, die Belastung zu ignorieren. Denn je ausgeprägter und intensiver Emotionen und die sensorische Wahrnehmung sind, desto verletzlicher der Mensch. Betroffene nehmen jede kognitive Situation und Rückmeldung, aber auch verschiedene Lebenssituationen samt der damit einhergehenden »Schwüngen«, intensiver wahr als Normalbegabte. Hochbegabte fühlen sich dabei oft ungerecht behandelt und in ihren Gefühlen verletzt. Diese Eigenschaft kann individuell – abhängig von der jeweiligen Biografie – schwächer oder stärker vorhanden sein. Haben Kinder und Jugendliche zu oft erlebt, dass sie nicht ernst genommen wurden oder wurde ihr körperlicher, psychischer oder sozialer Schmerz herabgespielt oder ignoriert, desto mehr konnte sich ein entsprechendes Muster festigen. Deshalb können betroffene Jugendliche und Erwachsene manchmal unvermittelt in Situationen »explodieren«, die in ihnen eine bewusste oder unbewusste Erinnerung an eine Verletzung oder Ungerechtigkeit wachruft. Natürlicherweise ist das Gegenüber dann wie vor den Kopf gestoßen. Zudem ist es schwer nachvollziehbar, wie Hochbegabte, die doch so stark wirken, plötzlich so emotional und »schwach« reagieren.

Mut und Angst

Diese zwei Gegensätze bestehen aus der Unsicherheit angesichts von Neuem und ungewissen Situationen, Risiko und Angst vor Gesichtsverlust und zugleich großem Engagement, ihr Anliegen ohne Kompromisse zu verfolgen. Hochbegabte tendieren dazu, sich mit Mut und Entschlossenheit für eine Sache einzubringen, die ihnen am Herzen liegt. Sie engagieren sich für Gerechtigkeit und scheuen sich nicht, ihre Meinung kund zu tun, unabhängig davon, was andere von ihnen denken und halten. Die Schweizerin Carla del Ponto, die Chefanklägerin des UN-Tribunals, ist ein eindrückliches Beispiel dafür. Unter Hochbegabten finden sich Pioniere und Pionierinnen, die mit ihren Projekten Neuland betreten. Solange ein Thema Gelegenheit bietet, ihren Wissensdurst, ihre Überzeugung für eine Sache und das Ausleben ihrer Kreativität zu erfüllen und ihrem Geist Nahrung bietet, macht ihnen nichts so schnell Angst. Im Gegenteil, sie gehen auf und erleben Flow und Genugtuung. Solche Situationen verlangen aus Sicht von Hochbegabten keinen Mut, sie sind für sie normal.

Auffallend jedoch sind die Situationen, in denen sich die Betroffenen unsicher und fast ängstlich zeigen, was auch auf Alltagssituationen zutreffen kann. Für Normalbegabte selbstverständliche Gegebenheiten erzeugen bei Hochbegabten oft nachhaltig Beklemmung und Angstgefühle. Beispiele für solche Zustände aus unserer Praxis: Vorstellungsgespräche, Arzt- und Zahnarztbesuche, allgemein Sitzungen oder Termine mit als autoritativ wahrgenommenen Menschen, Behördengänge, Beginn der Berufslehre und des Studiums, Stellenwechsel oder allge-

mein unbekannte Situationen (► Kap. S = Soziale Kontakte). Mit bekannten Situationen können Hochbegabte gut umgehen, da sie intellektuell abzuwägen und »berechenbarer« sind. Hingegen tun sich Betroffene schwer mit neuen Zuständen oder unbekanntem Menschen, die sich nur schwer einschätzen lassen. Mut hängt davon ab, ob eine Situation mit Klarheit und Sicherheit sowie »im Griff bzw. unter Kontrolle haben« assoziiert wird. Unsicherheit und Angst kommen auch zustande, weil Hochbegabte in jeder für sie neuen Situation etliche Schritte weiterdenken (vorausgehendes Denken als Merkmal). Was könnte wie passieren und wie müsste man dann reagieren? Kurz: Angst tritt auf, wenn die Situation, der Ablauf, die Begegnung unklar, ungewiss, kognitiv nicht berechenbar und emotional unbekannt ist.

Geduld und Ungeduld

Bei der Recherche für dieses Buch stellten wir fest, dass das Thema Ungeduld von vielen Autoren und Autorinnen thematisiert wird, Geduld von Hochbegabten jedoch nicht. Ungeduld ist ein auffallendes Persönlichkeitsmerkmal bei ihnen. Wie bereits beschrieben reagieren Hochbegabte oft ungeduldig auf die sogenannte Langsamkeit von Normalbegabten im Auffassen von Zusammenhängen, Kreieren von Lösungen, aber auch in sozialen Interaktionen. Insbesondere macht sie sich bemerkbar, wenn Hochbegabte sich in privaten und beruflichen Gesprächen aus ihrer Sicht durchschnittliches Geschwätz und irrelevante Inhalte oder sonnenklare Tatsachen »anhören müssen« (► Kap. X = X-mal). Das Erdulden von Geschwätz erzeugt bei ihnen eine immense innere Spannung, die schwierig auszuhalten ist. In diesen Situationen fallen Betroffene Normalbegabten ins Wort, vervollständigen ihre Sätze oder überrollen sie mit der eigenen Sicht auf die Dinge. Dann wirken sie unhöflich, respektlos, überheblich oder rechthaberisch.

Dieses Gefälle können Hochbegabte häufig nicht überbrücken. Zudem nehmen sie ihre eigene Ungeduld selbst wahr, was den Umgang damit nicht unbedingt erleichtert.

Allerdings können die gleichen ungeduldigen Personen auch sehr viel Geduld und/oder Gelassenheit zeigen, beispielsweise in Notfallsituationen, die sie mit dem Intellekt meistern können. Dort, wo andere den Kopf verlieren, zeigen Hochbegabte Ruhe und Beherrschtheit. Geduld bringen sie in ihrem Engagement für Schwächere gern auf, vor allem wenn sie eine entsprechende berufliche Rolle ausfüllen, sei es bei der Nachhilfe von Normalbegabten oder allgemein bei Förderprogrammen. Diese Stärke zeigen Hochbegabte auch in sozialen Berufen, wenn andere auf ihre Unterstützung und Hilfe angewiesen sind. Dabei nehmen Hochbegabte die Hilfsbedürftigen ernst. Ihr Verhalten ist dann von Geduld und Güte geprägt – das ist für sie dann eine Selbstverständlichkeit –, manchmal zum Erstaunen von Normalbegabten.

Himmelhochjauchzend, zu Tode betrübt

So wie sich Hochbegabte für Ideen und Projekte begeistern können und sich in Höhenflügen »sonnen«, genauso erleben sie bei Misserfolgen oder Verzögerungen große Betrübnis und Frustration. Die Stimmungsschwankungen können innerhalb von kurzen Zeitspannen eintreffen, sobald eine innere Spannung entsteht oder etwas nicht nach ihren Vorstellungen abläuft. Ihre gute Laune kippt aus heiterem Himmel durch eine Kleinigkeit im Alltag in schlechte Laune und Frustration – da reicht schon eine überflüssige Diskussion am Arbeitsplatz. In solchen Situationen zeigen Hochbegabte eine geringe Frustrationstoleranz. Auch das Gegenteil ist der Fall. Lassen sich Hochbegabte durch Unverständnis oder Langsamkeit von Normalbegabten verstimmen, können ein unerwarteter, positiver Input oder Verständnis die Stimmung im Nu heben.



Wie steht es um die Resilienz im Alltag?

Aus eigener Erfahrung und durch Rückmeldungen unserer Klientinnen und Klienten stellen wir fest, dass Hochbegabte in Kombination mit Hochsensibilität im Alltag eher eine niedrige Resilienz aufweisen, also eine geringe Widerstandskraft, mit Hindernissen umzugehen oder (Alltags-)Krisen zu überstehen. Sie fühlen sich rasch am Anschlag, wenn Situationen anders als geplant auf sie zukommen. Läuft etwas nicht nach ihren Vorstellungen, können sie schnell genervt sein. Wirken zu viele Reize, wie Lärm, Licht, Musik oder Sozialkontakte, auf sie ein, ermüden sie rasch (► Kap. H = Hochsensibilität). Schaut man sich jedoch die Biografien von Betroffenen an, fällt auf, dass sie in schweren Krisen über eine hohe Widerstandskraft verfügen. Es scheint, dass sie sich mit schwierigen Szenarien sehr realistisch und zum Teil im Voraus auseinandersetzen können, um dann, wenn die Situation eintrifft, ihre Vorbereitung auf der »zerebralen Festplatte«

abrufen und umsetzen zu können. Das passt auch zu dem Phänomen, dass Betroffene sich sehr gut in andere einfühlen können und sich auf diesem Weg mit den Ereignissen »auseinandersetzen«. Das hilft ihnen, sollten sie von einer ähnlichen Situation betroffen sein, damit viel weniger überrascht umzugehen. Alles, womit Hochbegabte und Hochsensible mittelbar oder unmittelbar vertraut sind, bewältigen sie in der Regel bestens. Man könnte also sagen, dass Betroffene sich im Alltag eher als krisenschwach und im Leben insgesamt als krisenfest erweisen (Schorr, 2011).

Anpassung und Ausleben

Dieses Spannungsfeld ist das prägnanteste; das gilt auch für Menschen ohne bekannte Hochbegabung. Die Frage anpassen oder eigene Bedürfnisse ausleben begleitet Hochbegabte im Privaten, Beruflichen und Gesellschaftlichen ständig (► ausführlicher Kap. C = Der Chamäleon-Effekt).

Diese Zerreißprobe, ihre Begabungen ganzheitlich auszuleben und trotzdem sozial integriert und anerkannt zu sein, besteht für Betroffene ständig. Nach Rau (2019) stellt diese Differenz bei Hochbegabten einen großen Konflikt dar, was wir aus der Praxis bestätigen können. Hochbegabte müssen immer wieder Kompromisse eingehen zwischen echt sein, die Begabungen ausleben und dem Bedürfnis, irgendwie dazuzugehören. Auch dieses Dilemma ist von Stress begleitet, worunter die Gesundheit von Hochbegabten einmal mehr leidet.

Freiheit und Abhängigkeit

Freiraum ist für Hochbegabte für ihre Grundzufriedenheit, sei es in Beziehungen, Sozialkontakten oder im Berufsumfeld, extrem wichtig. Sie brauchen Freiraum, der es ihnen ermöglicht, frei zu denken, zu lernen, zu fühlen und zu handeln und ihre Kreativität und Neugier auszuleben (► ausführlicher Kap. F = Freiheit und Kreativität).

Darüber hinaus verstehen Hochbegabte unter Freiheit auch Selbstbestimmung und Selbstständigkeit. Nur so können sie ihre oft unkonventionellen, innovativen und für Normalbegabte oft ungewöhnlichen Ideen ihrem Verständnis nach umsetzen. Abhängigkeiten bedeuten für Talente Zwang und Unfreiheit, daher erleben sie die oft unnötigen Weisungen von Vorgesetzten und Abhängigkeit von Mitmenschen als Korsett. Rasch verbinden Hochbegabte Abhängigkeit auch mit Unselbstständigkeit und Bevormundung. Aber auch bei diesem inneren Konflikt müssen sie Kompromisse suchen, um sich nicht noch mehr zu isolieren und nicht als sozial inkompatibel zu gelten.

Sonnen- oder Schattenseiten?

Die aufgeführten Divergenzen verdeutlichen die zwei Seiten der Medaille von Hochbegabung und Hochsensibilität, mit denen die Betroffenen leben müssen. Weitere Dilemmata, mit denen sich Betroffene dauernd arrangieren müssen, beleuchten wir zum Teil in anderen Kapiteln: Überforderung – Unterforderung, Bescheidenheit – hohe Ansprüche/Anforderungen etc.

Hochbegabung per se würde nüchtern betrachtet nicht mit Schattenseiten einhergehen. Die folgenden Ausführungen sind daher nicht als Gejammer oder Vorwurf zu verstehen, sondern als nüchterne Feststellungen. Oder wie es im Anfangszitat heißt: »Die Seite und die Kehrseite sind die Teile eines Ganzen.«

Würden die Betroffenen unter ihresgleichen auf dem Planeten leben, hätten sie keine wirklichen Probleme. Die Schattenseiten ergeben sich im Miteinander mit Normalbegabten: in der Familie, im Beruf und in der Gesellschaft. Es sind die Rahmenbedingungen, die die Sonnenseiten von Hochbegabung trüben. Zu vieles in unserem Alltagsleben ist genormt, angepasst, stereotyp, vorgegeben und einengend. Darüber hinaus sind weder Mitdenken und schon gar nicht eigenständiges Denken gefragt. Je weniger demokratisch eine Nation ausgerichtet ist, umso weniger sind kritische Mitdenker und Mitdenkerinnen wohlgekommen, die ihre Meinung frei äußern (► Kap. F = Freiheit und Kreativität). Auch hier werden Haltung und Werte von 90 Prozent der Menschen bestimmt und mehr oder weniger gelebt. Abhängig von der Kultur, in der sich Hochbegabte bewegen, begegnet man ihnen mit mehr oder weniger Akzeptanz und Anerkennung.

Kernaussagen

- In Persönlichkeitsfragebögen ist oft zu entscheiden: »Sind Sie introvertiert oder extrovertiert? Lieben Sie Herausforderungen oder das Gewohnte?« Vor allem Hochbegabte sind meistens »sowohl als auch«, abhängig vom Kontext.
- Hochbegabte zeigen viele Persönlichkeitsfacetten, die nicht nur andere, sondern auch sie selbst oft als widersprüchlich wahrnehmen.
- Bezogen auf die Persönlichkeit bedeutet die subjektive wie objektive Widersprüchlichkeit ein ständiges inneres wie äußeres Spannungsfeld, das anstrengend bis erschöpfend sein kann.
- Der bewusste Umgang mit dieser Widersprüchlichkeit und der Austausch darüber mit anderen Hochbegabten kann auf das Leben mit den verschiedenen Eigenschaften entlastend wirken.

L Leistung – Perfektionismus – Energiehaushalt

Es lehren alte wie neue Erfahrungen, dass man mit größter Sicherheit sein Ziel erreicht, wenn man die Energie mit der größeren Klugheit verbindet.

Camillo Benso Graf Cavour

Wie zeigt sich Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft?

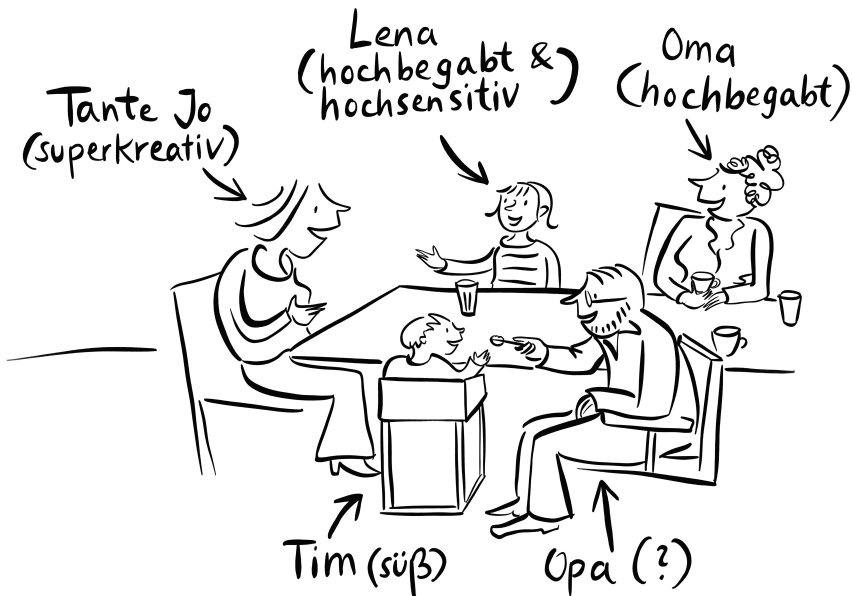
Um es gleich vorweg zu nehmen: Hochbegabung geht nicht automatisch mit großem schulischem oder beruflichem Erfolg einher. Nicht alle normalen Hochbegabten erbringen Superleistungen oder brillieren ständig mit Top-Resultaten. Zudem kann sich Erfolg nur einstellen, wenn verschiedene grundlegende Faktoren positiv zusammenkommen, wie zum Beispiel: Lernen in Freiheit, Akzeptanz, förderndes soziales Umfeld, Wertschätzung. Zudem sind auch normale Hochbegabte und extrem Hochbegabte keine Dauerleister. Sie unterliegen zum Teil starken Schwankungen von Flow und machen auch kleinere und größere Durststrecken durch. Wie Erfolge begleiten sie Misserfolge ein Leben lang (► Kap. K = Kehrseite der Medaille).

Das freie Lexikon der Psychologie definiert Leistung folgendermaßen: »Eine Anstrengung, die auf ein bestimmtes Ziel ausgerichtet ist und mit einem Erfolg abschließt. [...] Durch diese Anforderung und ihre Zweckbestimmung unterscheidet sie sich vom Spiel, bis zu einem gewissen Grade auch von der freien Kunst. Mit der Leistung tun wir etwas für andere, auch wenn das Entgelt dafür in unserem eigenen Interesse liegt und wir die Anerkennung unserer Arbeit für unsere Selbstbestätigung brauchen. [...] Von besonderem Interesse für die Psychologie ist seit jeher die Analyse und Optimierung der psychischen Voraussetzungen und Bedingungen menschlicher Leistungen [...] denn] kognitive Leistungen (wie Intelligenz, Wissen) sowie deren Zusammenwirken mit affektiven und motivationalen Faktoren ermöglichen erst eine aufwandsökonomische und problemadäquate Aufgabenbewältigung in den unterschiedlichsten Bereichen menschlicher Tätigkeit« (psychology48 2021).

Die Optimierung der Bedingungen (körperlich, geistig, seelisch, emotional, sozial) für das Erbringen von Leistung ohne Schaden zu nehmen ist für Hochbegabte eine besondere Herausforderung, da sie häufig mit Unterforderung oder Überforderung konfrontiert sind.

Halten wir uns nochmals die Ausgangslage vor Augen: Es geht um die Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft von Menschen außerhalb der Norm, zumindest außerhalb der Gauß'schen Kurve der Normalverteilung, wo themenbezogen alles von 10 bis 90 Prozent »normal« ist. Hochbegabte starten problem- und mühelos in einem Leistungsbereich, der für Normalbegabte schon unter die

Bezeichnung Höchstleistung fällt. Sie müssen sich für diese – für sie normale – Leistung nicht besonders anstrengen. Wir führen dies auf leistungsfähigere Netzwerke zurück. Leistungsfähiger ist ein neuronales Netzwerk, wenn zwischen den einzelnen Nervenzellen mehr Synapsen (Schaltstellen) bestehen. Dabei scheint es auch eine genetische Komponente zu geben. Es lohnt sich daher, im nahen familiären Umfeld von Hochbegabten/Hochsensiblen nach weiteren »Betroffenen« zu suchen. Dies gilt insbesondere für Kinder von hochbegabten/hochsensiblen Menschen.



Wie wirkt sich die Leistungserbringung aus?

Hochbegabte sind grundsätzlich leistungsfähiger, daher erreichen Betroffene immer mehr als Normalbegabte. Für viele Aufgaben und Anforderungen müssen sie sich nicht anstrengen. Da ihnen von Kindheit an vieles einfach gelungen ist, haben Betroffene auch nie wirklich gelernt zu lernen oder sich besonders für eine Sache anstrengen zu müssen.

Sie leisten schneller und mehr als ihre Kollegen und Kolleginnen. Das kann dazu führen, dass einerseits die Betroffenen selbst von sich aus mehr Arbeit und Aufträge übernehmen – andererseits ihnen von den Teammitgliedern oder Vorgesetzten noch mehr Leistung abverlangt wird (► Kap. E = Erfahrungsbericht von Hayoz). Wie dort berichtet kann der Betroffene als Auszubildender am Ende seiner Lehrzeit zwei bis drei Maschinen in einer Woche zusammenbauen, wobei auch für langjährige Mitarbeiter »nur« der Zusammenbau von einer Maschine in einer Woche erwartet wird. Dass sein Leistungsvermögen von den normalbegabten Mitarbeitern nicht einfach sachlich eingeordnet wird, liegt auf der Hand.

Bezeichnungen direkt und hinter vorgehaltener Hand wie Streber, karrieregeil oder Kameradenschwein liegen in dieser Situation nahe. Da die Anerkennung ausbleibt, erhöhen Hochbegabte ihre Leistung oftmals noch mehr und geraten dadurch in Dauerstress mit negativen Auswirkungen auf die Gesundheit (► Kap. G = Gesundheit und Psychosomatik). Andere gehen in die innere Immigration, wechseln die Stelle, machen Dienst nach Vorschrift, was meistens in die Unterforderung sowie Resignation führt, sie erleiden zum Beispiel Unfälle oder ein Burnout (Erschöpfungsdepression). Ihre Fähigkeit zu intellektuellen und technischen Höchstleistungen führt dazu, dass erst sehr klare Alarmzeichen des Körpers sie dazu bringt, über ihre Leistungsgrenzen nachzudenken. Diese Situation kennen alle Hochbegabten in unserer Praxis.

Wie sieht die Leistungsbereitschaft aus?

Die Leistungsbereitschaft bei Hochbegabten ist grundsätzlich hoch. Sie zeigen eine hohe Eigenmotivation und vieles gelingt ihnen auf Anhieb. Sie sind für ihre Leistung aus sich heraus, intrinsisch, angespornt. Normalbegabte erbringen Leistung oft durch extrinsische Motivation, das bedeutet durch Vorgaben, Zielsetzungen oder Erwartungen von außen. Je nach Begabungsbereich müssen aber auch Hochbegabte lernen, trainieren und dranbleiben. Die landläufige Auffassung von Normalbegabten, dass begabte Musiker und Musikerinnen oder Tänzer und Tänzerinnen vieles können und ihnen deshalb die Erfolge in den Schoß fallen, trifft nicht zu. Natürlich können sie mehr Erfolge feiern und bekommen dadurch punktuell viel Aufmerksamkeit für ihre hervorragenden Leistungen. Oft vergisst man dabei, dass hinter diesen Leistungsausweisen nebst dem außerordentlichen Talent harte Arbeit steht. Das Beispiel von Hochbegabten, die sich im Bereich der körperlichen Intelligenz auszeichnen bzw. im Sport zeigt: Die rasch eintretenden Erfolge motivieren zu hartem Training, welches dann den Unterschied zwischen ewigem Talent und Champion ausmacht (Roger Federer im Tennis, Marcel Hirscher im Ski Alpin, Sergej Bubka im Stabhochsprung, Manuel Neuer im Fussball ...).

So kommen Hochbegabte zumindest kurz zu Eigenlob und Steigerung des Selbstwertes, obwohl schon im nächsten Gedanken ihre größte Angst lauern kann, Fehler zu machen und nicht perfekt zu sein. Gehäufte Erfolgserlebnisse erzeugen auch bei den Betroffenen Flow und ein Gefühl, »alles zu können und über unbegrenzte Energie zu verfügen«, was die Leistungsbereitschaft noch weiter steigert.

Dabei können aus psychiatrisch-psychotherapeutischer Sicht auch die vorgegebenen Leistungsgrenzen überschritten werden. Das bedeutet, dass Energie verbraucht wird, die sonst nur in extremen Notfallsituationen verfügbar ist. Wiederholt sich diese Grenzüberschreitung über Jahre, ist ein schwerer Erschöpfungszustand die Folge. Aus unserer Erfahrung sind Leistungsfähigkeit und -bereitschaft bei Hochbegabten ein durchgängiges Persönlichkeitsmerkmal. Hohen intellektuellen Fähigkeiten (Auffassung, Vernetzung, Tempo usw.) stehen

häufig eingeschränkte emotional-soziale Fähigkeiten gegenüber. Je größer die Kopflastigkeit ist, desto stärker scheint sie ein Ungleichgewicht zur emotional-sozialen Ebene zu produzieren. Das lässt sich insbesondere auch bei Kindern und Jugendlichen beobachten (► Kap. P = Pädagogik). Im Alltag von Erwachsenen zeigen sich fast immer auch Probleme bei der Bewältigung von linearen Routinearbeiten, die Betroffenen viel Energie abverlangen (► Kap. X = X-mal).

Wie zeigt sich Perfektionismus?

Perfektionismus bedeutet »der hohe Anspruch an sich selbst«. Diese Ausprägung ist sehr häufig eine zusätzliche Begleiterscheinung zum Leistungstreiber von Hochbegabten. Das beginnt schon bei Kindern und setzt sich dann beim Jugendlichen und Erwachsenen fort.

»Perfektionismus wird allgemein als Persönlichkeitsstil verstanden, bei dem Personen nach Fehlerlosigkeit streben, sich selbst extrem hohe Leistungsstandards setzen, Tendenzen zur überkritischen Bewertung des Verhaltens haben. [...]

Perfektionisten setzen sich selbst hohe Standards und Verfügen dabei über eine starke Selbstorganisation. In ihrem Handeln versuchen sie Fehler zu vermeiden, zeigen dadurch aber auch Unentschlossenheit und legen zudem großen Wert auf die Bewertung ihrer Eltern.« (tu-chemnitz.de 2021).

Sie machen sich außerdem Sorgen, Fehler zu machen oder in der Vergangenheit gemacht zu haben.

Leistungserbringung und Perfektionismus haben immer mit Energie zu tun bzw. Energieverbrauch. Das trifft für Normalbegabte und Hochbegabte zu.

Für Hochbegabte und Hochsensible ist deshalb die Ergänzung notwendig, dass bei diesen schon der Grundbedarf von psychischer und physischer Energie, trotz vorhandener Mehrenergie, deutlich erhöht ist. Kommt noch Perfektionismus dazu, steigt der Energiebedarf exponentiell.

Durch die weit überdurchschnittlichen kognitiven Fähigkeiten eines begabten Kindes im Vergleich zu Gleichaltrigen sind in seinen Vorstellungen bereits früh seine Ideale. Mit seinen geistigen Begabungen wie schnelles Denken, kombinieren von Sachverhalten und eigenen Ideen hat es den Anspruch, alles sofort und richtig umsetzen zu können und es versucht, ihm auch gerecht zu werden. Zudem hat es die Erfahrung gemacht, dass es sich für perfekte Leistungen nicht sonderlich anstrengen muss. Misserfolge klammert es meistens aus, respektive fürchtet sich vor ihnen.

Die Angst, Fehler zu machen, ist der eigentliche Motor für den Perfektionismus und dies erst recht, wenn Hochbegabte ja offensichtlich viel mehr leisten können als Normalbegabte. Dadurch verpassen diese Kinder und Jugendlichen die Erfahrung, dass es selbst für Hochbegabte normal ist, Fehler zu machen und dies nicht als persönliches Versagen werten zu müssen. Durch die bereits beste-

hende Konditionierung (Hochleistung, alles gelingt, ich kann viel mehr als die anderen) stehen Fehler und Misserfolge im Widerspruch zur bereits vorhandenen Strukturierung des Gehirns. Dabei können Fehler auch ganz sachlich analysiert werden. Für erwachsene Hochbegabte ist es noch viel schwieriger, Misserfolge und Fehler neutral zu betrachten, da das Gehirn sich in der Zeit zwischen Kindheit und Erwachsenenalter auf der Ebene der Nervenzellen noch viel stärker an den Perfektionismus angepasst hat.

Die folgenden Ausführungen lehnen sich teilweise an die Abhandlung von Stangl an (stangl.eu 2021) und wurden für Hochbegabte adaptiert. Bei Normalbegabten fällt auf, dass bereits Klein- und Schulkinder mit verschiedenen Programmen wie Krabbelgruppe, Ballett, Malkurs, Mutter-Kind-Turnen oder Musikunterricht durchgetaktet sind, weil in der Gesellschaft der Anspruch vorherrscht, man müsse Besonderes leisten, um akzeptiert zu sein. Häufig übertragen Erwachsene den eigenen Anspruch auf Perfektion auf ihre Kinder. Sie generieren ein Leistungsmuster bei normalbegabten Kindern und Jugendlichen. Bei Hochbegabten verhält es sich etwas anders. Zwar wirken sie auf Normalbegabte mit ihrem Freizeitprogramm und ihren Interessen auch durchgetaktet. Jedoch brauchen sie weder Druck oder Ansporn von außen noch müssen sie zwingend ihren Selbstwert durch Leistung nähren. Sie leisten viel, da sie es einfach können. Dabei ist die Anerkennung von außen nebensächlich. Hoch- und Höchstleistungen erbringen sie nicht für das Publikum, sondern um ihren Wissenshunger zu stillen und als Beitrag zur Entwicklung ihres Fachgebietes und darüber hinaus.

Welche Auswirkungen hat Perfektionismus auf die Betroffenen?

Hochbegabte Kinder und Erwachsene bedürfen eines bestimmten Maßes an Herausforderung und Flow, um ihren Wissensdurst zu stillen und ihr Können anzuwenden. Leider ignorieren sie oft die feinen Signale von körperlichen Beschwerden als Folge von »Raubbau an ihrem Körper«. Das führt dann zur schmerzlichen Wahrheit: »Wer nicht hören will, muss fühlen.«

Die Betroffenen sollten zwingend ein Gespür für ihren hohen Energieverbrauch entwickeln. Einfach ausgedrückt bedeutet es, dass ihr Kopf und die perfektionistischen Ansprüche sehr lange Höchstleistungen aus den Betroffenen »herauspressen«, was sie selber nicht wahrnehmen. Sie sind es gewohnt, dass ihnen meistens alles gelingt, was sie anpacken. Der Körper wird eines Tages starke Signale, wie Herzprobleme, Hypertonie (Bluthochdruck), zerebraler Insult (Hirnschlag), neurologische Probleme (Schwindel, Schmerzzustände, Erschöpfungsdepression) aussenden, um den ausufernden Energieverbrauch zu stoppen. Aus unserer Erfahrung wird in diesem Grenzbereich die Fähigkeit zur Höchstleistung immer mehr abgelöst durch eine schleichende, ernstzunehmende Lebensgefahr (► Kap. G = Gesundheit und Psychosomatik).

Fallbeispiel

Maria, 46, versuchte die Anerkennung ihres deutlich narzisstisch strukturierten Vaters durch berufliche Höchstleistungen zu erhalten. Da ihr die Mechanismen im Hintergrund nicht bekannt waren, erlitt sie aufgrund von Überarbeitung eine schwere Depression und war monatelang in einer psychiatrischen Klinik hospitalisiert. Es fällt ihr bis heute schwer, nicht nur zu sehen, was sie noch besser machen könnte, sondern auch ihre Leistungen und Erfolge wahrzunehmen und zu würdigen.

Anita, heute 42, wurde in ihrem Perfektionismus vor allem dadurch angesprochen, dass sie ihre alleinerziehende Mutter nicht belasten wollte. Parallel dazu wurde sie immer wieder durch ihre Schwester getriggert, die bis heute vier verschiedene Universitätsabschlüsse vorweisen kann (und dennoch nicht zufrieden ist).

Karl wird dieses Jahr 58. Er verfügt über einen naturwissenschaftlichen Dokortitel und leitete Firmen oder war in leitenden Funktionen aktiv. Er heiratete eine Frau aus einem anderen Kulturkreis. Nach etwa zwölf Jahren Ehe kam es auf Betreiben der Frau zur Scheidung. Sie versuchte alles, um die Kinder von ihm zu entfremden (Parental Alienation Syndrom). Bei der Tochter gelang ihr dies nur zu gut. Karl versuchte aufgrund seiner perfektionistisch ausgerichteten Persönlichkeit alles, um seinen Kindern ein gutes Leben bieten zu können und die Beziehung zu beiden zu erhalten. Dabei hat er sich finanziell übernommen und lebt selbst unter dem Existenzminimum. Seine körperliche und psychische Gesundheit verschlechtert sich zunehmend.

Warum ist ein ausgeglichener Energiehaushalt so wichtig?

Unter Energiehaushalt versteht man grundsätzlich die Balance zwischen Kalorienzufuhr und Kalorienverbrauch. Der Organismus braucht Energie, die der Mensch mit der Nahrung aufnimmt, um funktionieren zu können. Jede Form von Arbeit (Bewegung, Verdauung, Ruhestoffwechsel, geistige Arbeit usw.) verbraucht Energie; überschüssige Energie wird in den Fettzellen gespeichert. Der Körper braucht Energie jedoch auch für den Grundumsatz. Dieser beträgt mehr als zwei Drittel des täglichen Energiebedarfs und wird für die Aufrechterhaltung der grundlegenden Lebensfunktionen eingesetzt. Weiter benötigt der Körper Energie zur Wärmeproduktion (ca. 10 Prozent) und daneben benötigt Bewegung auch Energie, je nach Intensität zwischen 25 und 50 Prozent (med-kropp.de 2021).

Gerät der Energiehaushalt aus dem Gleichgewicht, leert sich bildlich gesprochen der imaginäre persönliche Energietank mehr und mehr, da der Energieverbrauch zunimmt und immer weniger Energie nachgefüllt wird. Die medizinische und psychiatrische Behandlung beginnt aus unserer Erfahrung dann, wenn die Betroffenen von den letzten Reserven des Reservetanks zehren.

Wie wirken sich Leistung und Perfektionismus auf den Energiehaushalt aus?

Wie bereits erwähnt erbringen Hochbegabte grundsätzlich hohe Leistungen bis Höchstleistungen. Dies erhöht sicherlich den Grundbedarf von Energie, doch die eigentliche Zunahme des Energieverbrauches entsteht meist durch den Perfektionismus. Beim Perfektionismus selbst sind oft klare Bezüge zur Lebensgeschichte vorhanden. Ausgehend von einer 100 Prozent perfekten Leistung genügt im Alltag ein zu 80 Prozent gutes Ergebnis fast immer. Für eine ca. 85-prozentige Leistung benötigt aus meiner persönlichen Erfahrung jede Steigerung um ein Prozent ein Mehrfaches an Energie. Dies verursacht eine zusätzliche Belastung für die Nebennieren, was den meisten Hochbegabten nicht bewusst ist. Ist der Perfektionismus stark ausgeprägt, ist eine Erschöpfung der Nebennieren unausweichlich, da diese unter Dauerbelastung stehen und nicht mehr genügend Cortisol produziert werden kann, das nach Höchstleistungen wieder das Gleichgewicht im Stoffwechsel herstellt. Um das Energiedefizit zu kompensieren, greifen die Betroffenen zu legalen Dopingmitteln (Koffein, Glucose, Getränke mit Koffein und Taurin, Alkohol) oder zu illegalen, die die Leistungsfähigkeit erhöhen (Amphetamine, Kokain, Koka, anabole Steroide). Andererseits werden auch Substanzen eingesetzt, die entspannend wirken (Alkohol, Schlaf- und Beruhigungsmittel wie Benzodiazepine oder Cannabisprodukte). Auch Süchte nach Ablenkung, wie Computerspiele oder übermäßiger Konsum von Pornographie, dienen der Entspannung.

Sind die Nebennieren geschwächt, können zudem dissoziative (»außer sich sein«) Störungen auftreten. Diese treten im Stadium der drohenden Erschöpfung auf und es besteht eine nahe Verbindung zu traumatisierenden Ereignissen, unlösbaren oder unerträglichen Konflikten oder gestörten Beziehungen. (Beispielsweise gerät die 21-jährige Simone regelmäßig außer sich, um im komplizierten und belastenden System ihrer Familie weiter »funktionieren« zu können und nicht allzu häufig auszurasen.) Dass dadurch die Nebennieren noch mehr belastet werden, liegt auf der Hand. Schlussendlich kann dies in allen Varianten von Burnout (Nebennierenschwäche) enden (► Kap. G = Gesundheit und Psychosomatik). Nebennierenschwächen treten auf nach langer Anstrengung, einem einzelnen sehr intensiven Stressauslöser, unvollständiger Erholung und wenn die Nebennierenfunktion allmählich nachlässt (Wilson, 2011).

Hohe Leistungen im Gefahrenbereich oder auf Dauer sind auch für Hochbegabte vorerst nur möglich, wenn Körper und Gefühle nicht wahrgenommen werden. Dies ist aus unserer Erfahrung fast immer lebensgeschichtlich bedingt. Die Betroffenen wurden von ihren Eltern, ihrem nahen Umfeld nicht dazu ermutigt, ihre Belastungsgrenzen zu spüren, Misserfolge nicht immer sich selbst zuzuschreiben und fair zu sich selbst zu sein. Demzufolge gehören Gefühle weitgehend ausgeklammert, da sie den Denkprozess stören. Es ist eine große Aufgabe, diese Haltung im Erwachsenenalter noch zu ändern, es ist aber machbar!

Aufgrund ihrer hohen Leistungsbereitschaft fürchten Hochbegabte Langeweile, fehlende Herausforderungen und halten meist auch Ruhe, Stille und

Nichtstun kaum aus. Genau betrachtet kennen sie oft seit Jahrzehnten nur die Zustände sehr angespannt und weniger angespannt zu sein, wobei weniger angespannt dann mit entspannt verwechselt wird. Aktivitäten gegen Langeweile können Hochbegabte mit etwas Reflexion erkennen, etwa Neues entdecken, alte Wünsche umsetzen oder ihren Lebensplan ändern.

Wie können Hochbegabte ihren Perfektionismus reduzieren, um sich zu schützen?

Solange die Leistungsbereitschaft und der Perfektionismus zu den gewünschten Resultaten führen, ist bei Hochbegabten sicherlich keine Bereitschaft zur Veränderung vorhanden. Diese entsteht psychiatrisch-psychotherapeutischer Erfahrung nach allenfalls durch einen massiven Erschöpfungszustand. An diesem Punkt sind die Therapierenden sehr gefordert. Ohne eingehendes Hintergrundwissen über die Struktur des Gehirns, die Ebenen des »Auftankens« (Körper, Beziehungen, Geist, Spiritualität) oder die Funktionsweise unseres Stressbewältigungs-Systems ist es nicht möglich, Betroffene zu einer Verhaltensveränderung zu motivieren.

Ist die Motivation zu einem Umschwenken jedoch gegeben, ist die Richtung der sinnvollen Veränderungen klar: Hilfreich sind mehr Bewegung ohne Leistungsziel, bereichernde Gespräche, Musik (Chorsingen, Instrument spielen, Musik hören), lesen, malen, kreative Hobbys im Allgemeinen, beten, meditieren, asiatische Bewegungskünste. Dabei ist es sehr wichtig, den Betroffenen klarzumachen, dass auch sie Veränderungen einüben müssen. Bis ein neues, neuronales Netzwerk stabil aktiv ist, dauert es zwei bis acht Monate (Lally et al., 2009). Unsere Praxiserfahrungen zeigen, dass vor allem Kontakte mit Tieren und zur Natur zur Entschleunigung beitragen können (► Kap. N = Natur, Musik, Sport – Weg vom Denken).

Auch hier gilt, dass sich neues Verhalten erst dann gut anzufühlen beginnt, wenn es regelmäßig ausgeübt wird. Um neue Ziele erreichen zu können, ist regelmäßiges Training der Achtsamkeit nötig. Erst die Erfahrung, dass neues Verhalten sinnvoll und hilfreich ist, kann Hochbegabte dazu veranlassen, ihre Leistungsbereitschaft zu reduzieren und den Perfektionismus nur dort einzusetzen, wo er wirklich einen Zusatznutzen bringt.

Kernaussagen

- Hochbegabte haben im Vergleich zu Normalbegabten einen deutlich erhöhten Leistungsstandard, der ihnen selbst selten bewusst ist und zu Konflikten mit anderen Menschen führen kann.
- Die höhere Leistungskapazität von Betroffenen ist hirnpfysiologisch mit einer stärkeren Vernetzung vorhandener Synapsen (neuronale Verbindungsstellen) zu erklären.

- Hochbegabte erleben bei der selbstbestimmten Leistungserbringung häufig einen »Flow«, durch den sie den Bezug zu ihren Bedürfnissen nach Pause und Erholung verlieren und dauerhaft über ihre Grenzen gehen können.
- Der hohe Anspruch an sich selbst (Perfektionismus) ist bei Hochbegabten »das Öl ins Feuer der Leistungsbereitschaft«. Daraus resultieren Erschöpfungszustände bis hin zu ernsthaften Erkrankungen.
- Hochbegabte dürfen lernen, ein Gefühl für ihre Leistungsfähigkeit und ihr Ruhebedürfnis zu entwickeln und den Perfektionismus zu hinterfragen.

M Medien und ihr Bild von Hochbegabung

24 Stunden Fernseher, Radio, Internet, Zeitungen ... Es ist zu vieles, was heute tagtäglich auf uns herab prasselt. Wo bleibt die Zeit und die Muße, in uns zu gehen, um herauszufinden, wer wir sind und was wir wollen?

Stefan Wittlin

Welchen Einfluss haben Medien auf das Thema Hochbegabung?

Interessanterweise kam die Uni Leipzig in ihrem *Informations- und Praxisheft für Begabtenförderinnen und -förderer, Eltern, Jugendliche und Kinder* (2018) zu einem ähnlichen Schluss wie wir 2020 bei der Recherche. Wir suchten nach Literatur und Filmen, die für Aufklärung, Beratung sowie in der Filmtherapie konstruktiv für die Anliegen von Hochbegabten eingesetzt werden könnten. Im deutschsprachigen Raum existiert kaum ein Hinweis auf hilfreiche Medien, die Ausnahme bildet das Handbuch von Vock (2012). Die Autorin schlägt für Lehrpersonen und Eltern einige Filme vor, die die Reflexion über das Thema und die Diskussion fördern. Wie so oft sind uns auch bei diesem Thema die US-Amerikaner voraus, denn unter dem Stichwort *school counseling* finden sich einige Fachartikel von Hebert und Speirs sowie ein Buch von Niemiec und Wedding (2013), wie man das Thema behandeln kann.

Wie bereits im Kapitel B = Bewunderung und ihre Auswirkungen angedeutet, helfen Fernsehsendungen, Romane, Filme und Musicals über Hochbegabung nur bedingt, die Akzeptanz von normalen Hochbegabten in der Gesellschaft zu fördern. Bei der Sichtung fällt auf, dass gemäß unserer Schätzung ca. 70 Prozent der Fernsehsendungen, Filme und Romane in den Hauptrollen Kinder und Jugendliche darstellen und explizit auf das Thema Höchstbegabung bzw. Genies aufmerksam machen. Haben Erwachsene die Hauptrolle inne, stellen sie häufig eine Figur mit hoher Ausprägung des Autismus-Spektrums dar, kombiniert mit einer Höchstbegabung für lineares Faktenwissen.

Ein aktuelles Beispiel aus dem Deutschen Fernsehen ist *Ella Schön* (Annette Frier). Sie redet roboterartig, versteht keine Witze, vermeidet Augenkontakt und hat strikte Rituale. Nimmt Aussagen wortwörtlich wie wenn ihr Chef beispielsweise zu ihr sagt, dass sie mit Kanonen auf Spatzen schieße. »Welche Spatzen?«, fragt Ella trocken und verständnislos (noz.de). In der Krimiserie *Der Alte* spielt ›Lenny‹ Waldmann den ersten autistischen TV-Ermittler mit Autismus-Spektrum-Störung (ASS, Asperger-Syndrom). Das zeigt sich gleich in einer seiner ersten Szenen, als ihn die neuen Kollegen Jan-Gregor Kremp (54) und Stephanie Stumph (32) mit Handschlag begrüßen wollen, was ihm überhaupt nicht behagt (express.de). Zudem zeigt er einen extrem starken Kontrollmechanismus. Auf

seinem Schreibtisch muss alles seine präzise Ordnung haben. Waldmann brilliert mit Recherche zu linearen Fakten und kniffligen Fragestellung. Wie in Kapitel D = Differenzialdiagnosen und die Auswirkungen für Betroffene aufgezeigt, können Hochbegabte zusätzlich in seltenen Fällen auch eine Autismus-Spektrum-Störung (ASS) aufweisen.

Die Zuschauer solcher Sendungen kommen dann jedoch oft zu dem Schluss, dass dieses lineare Abrufen von Zahlen oder Paragrafen mit Hochbegabung gleichzusetzen sei. Des Weiteren werden die Figuren von talentierten Erwachsenen häufig nur indirekt als »hochbegabt« beschrieben. Vielmehr sind die Zuschauenden gefordert, das Verhalten oder die extremen Leistungen bzw. Kreativität der Personen im Film selbst zu analysieren.

Die Fernsehsendungen über oder mit Kindern und Jugendlichen zu den Fachgebieten MINT plus S (Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften, Technik und Sprache) oder Sport führen den Zuschauenden einmal mehr extreme Hochleistungen vor Augen, die vor allem Brackmann (2020) in ihrem Buch beschreibt. Diese Kinder und Jugendlichen sind jedoch nicht repräsentativ für das Gros der normalen Hochbegabten.

Vom Scheidt (2004) widmet als einer der wenigen Autoren dem Thema »Kino und Hochbegabung« ein Unterkapitel. Ihm zufolge ist der Anteil der hochbegabten Beschäftigten beim Film enorm, wobei er zum Beispiel bei Hauptdarstellenden nicht explizit zwischen Kindern und Erwachsenen differenziert. Drehbuchautoren, Filmemacherinnen, Kameramänner und Cutterinnen sind nach unserem Ermessen häufig hochbegabt. Dasselbe gilt für Schriftstellerinnen und Autoren. Sie zeichnen sich durch künstlerische Begabung gepaart mit sprachlicher Intelligenz und Kreativität aus. Allerdings geht es in Film und Buch immer um die Darstellung von einzigartigen Helden und Heldinnen, die entweder scheitern oder dank ihrer kognitiven, musischen oder kinästhetischen Höchstbegabung nach diversen Prüfungen ihr Ziel erreichen. (Ein eindrückliches Beispiel dafür ist der Film: »Mein Sohn der Klugscheißer«, ausgestrahlt in der ARD 2016.)

In Romanen und Spielfilmen werden die Geschichten von Hochbegabten (nach Brackmann, 2020) in der Regel klischeehaft reproduziert, um sozial auffällige Wunderkinder (»Vitus«, »Wunderkind Tate«, »Matilda«) und psychisch labile Genies (»A Beautiful Mind«, »Rain Man«) den Zuschauern vorzuführen. Dabei wird die (Hoch-)Begabung meist als angeborene Fähigkeit dargestellt. Die Helden und Heldinnen behaupten sich dabei mithilfe ihres Talents gegen die Widrigkeiten ihres Schicksals. Selten geht es in diesen Werken um eine realistische Darstellung der Hochbegabung, sondern um Höchstleistungen in einem oder zwei Intelligenzbereichen (im Film *Vitus* beispielsweise um Begabung Musik und Sprache sowie Hochsensibilität). Der mühsame Weg dahin und die Realität des Lebens mit einer Hochbegabung werden größtenteils ausgeklammert (oezbf. at).

Vom Scheidt (2004) sieht vier Aspekte der Thematisierung im Film:

1. Im Film wird das Schicksal eines bzw. einer Hochbegabten explizit aufgezeigt.
2. Die Filme zeigen Darsteller und Darstellerinnen, die durch ihre Rollen und

- Ausprägungen deutlich darauf schließen lassen, dass sie Hochbegabung verkörpern. Das sind etwa Wissenschaftlerinnen, Künstler, Schriftstellerinnen oder Serienkiller.
3. Die Filmstars (► Punkt 2) treten in Science-Fiction-Filmen auf. Sie imponieren durch ihre extreme Begabung und fallen durch außergewöhnliche Handlungen auf – nach dem Muster »Die Guten retten die Welt und die Bösen wollen sie vernichten«.
 4. Bei der Oscarverteilung an Filmstars, Regisseurinnen, Drehbuchautoren oder Kameraleute liegt die Annahme nahe, dass auch sie in der Regel hochbegabt sind, denn Oscars werden nur für hervorragende Leistungen und Qualität verliehen.

Diese Szenarien lassen sich auch auf Romane und Theaterstücke übertragen. Ansätze zu klassischen Heldenerzählungen finden sich auch in Interviews mit Hochbegabten in der Tagespresse oder Fachartikeln.



Allerdings existieren auch einige wenige Artikel, etwa der von Wolf (2015), und Videoclips, die versuchen, das Leben mit Hochbegabung realistisch darzustellen. Beispielsweise lautet eine kurze Inhaltsangabe der empfehlenswerten Kurzreportage »Hochbegabt – aber was bringt's?« (WDR vom 23. 10. 2018): »Elke Berger ist hochbegabt. Das heißt sie hat einen IQ über 130. Das haben nur 2 % der Bevölkerung. Sie ist Diplom-Ingenieurin und spricht sieben Sprachen. Trotzdem fühlt sie sich oft fremd auf dieser Welt. Quarks erzählt die Geschichte vom Fluch und Segen einer Hochbegabten und warum man wissen sollte, wie intelligent man ist.« In dieser Reportage stellt die Protagonistin ihr Leben als bescheinigte Hochbegabte ungeschönt dar. Ihre Kompetenzen lassen sich nicht darauf reduzieren, »ein Geschenk« oder ein Potenzial zu sein. Hochbegabte haben ihre eigenen Probleme wie alle anderen Menschen auch.

Das Bild von hochbegabten Menschen jeden Alters, das Normalbegabte in der Regel von ihnen haben, ist vor allem durch die mediale Darstellung geprägt. In Filmen und Büchern werden Hochbegabte auf Stereotype reduziert, wissenschaftliche Fakten wie Forschungsergebnisse in Kombination mit einer realistischen Wiedergabe ihres Alltagslebens werden mehrheitlich ausgeklammert.

Jedoch nehmen seit 2015 Artikel in Fachzeitschriften und Dokumentationen das Thema vermehrt differenziert wahr. Allerdings fällt auch hier auf, dass Defi-

nitionen und Beschreibungen von (Intelligenz-) Bereichen und die Auswahl der Studien und deren Ergebnisse stark von der Fachrichtung der Schreibenden oder der eigenen Betroffenheit gefärbt sind. Daher sollte in den Medien differenzierter und in der Verknüpfung von Theorie und Praxis über Hochbegabung berichtet werden. Durch ihre Informationsmacht könnten sie ein realistischeres Bild von normalen Hochbegabten bzw. Hochsensiblen in der Gesellschaft verankern.

Wie sollen sich außerdem Hochbegabte und Hochsensible durch Literatur, Film und Fernsehsendungen, die vor allem Höchstbegabte, Genies und gescheiterte Ausnahmetalente darstellen, angesprochen fühlen? Mit diesen präsentierten Hauptfiguren können sich normale Hochbegabte nicht identifizieren. Sie werden stets nur die Diskrepanz zu ihren Talenten wahrnehmen und sich nicht als hochbegabt einstufen. Deshalb wäre es so wichtig, Filme und Literatur gezielt einzusetzen, um die verschiedenen Aspekte von Hochbegabung und Hochsensibilität realistisch zu präsentieren und so einen positiven Beitrag zur Lage von Hochbegabten leisten. Die in Kapitel E geschilderte Erfahrungsberichte von Betroffenen und ihren Bezugspersonen böten etwa realistische Inhalte für ein Drehbuch über das Leben mit Hochbegabung und Hochsensibilität. Interessant wäre eine Filmproduktion, die das Leben aus der Perspektive einer normalen hochbegabten Person auf ihre normalbegabte Umwelt darstellt und nicht – wie bisher – aus der Perspektive von Normalbegabten auf einen »skurrilen Hochbegabten«. Hier würde z. B. deutlich werden, wie langsam das Umfeld aus Sicht des Betroffenen meistens denkt, wie langsam und umständlich es sich ausdrückt und bewegt, wie wenig kritisch Sachverhalte einfach so hingenommen und Anweisungen ausgeführt werden. Diese Version zeigte auf, wie wenig Lösungen von anderen gesehen werden, die doch förmlich auf der Hand liegen, wie wenig Sinngehalt im Gespräch vorhanden ist und mit wie vielen Wiederholungen und unnötigem Geschwätz wertvolle Lebenszeit vergeudet wird. All diese Faktoren haben Hochbegabte in dieser von Normalbegabten dominierten Umwelt auszuhalten.

Wie können Filme und Literatur für das Verständnis von Hochbegabung eingesetzt werden?

Trotz der überspitzten Rollen von hochbegabten Kindern und Erwachsenen in Film und Literatur zeigt jedes dieser Werke Puzzleteile des Themas auf. Im Film wird die Sicht der Umwelt auf Hochbegabte deutlich. Die Helden und Heldinnen drücken Gefühle und Gedanken von Hochbegabten und Hochsensiblen durch die Übersteigerung aus. Ebenso veranschaulichen sie, wie Betroffene und Normalbegabte aufeinander reagieren, welche Reibung, Kränkung und Ablehnung sich daraus ergeben. Nach Vock (2012) können die verschiedenen Werke in Film, Musical und Büchern insbesondere Lehrpersonen und Eltern helfen, hochbegabte Kinder und Jugendliche besser zu verstehen.

Zum gleichen Schluss wie Vock kommt das Zentrum für Potentialanalyse und Begabtenförderung an der Universität Leipzig. Sein *Praxisheft für Begabtenförderinnen und -förderer, Eltern, Jugendliche und Kinder* nimmt Stellung gegen die so

populären wie verzerrten Darstellungen von Hochbegabten in Film und Literatur. Das Zentrum beschäftigt sich also auch akademisch mit dem Thema. Zwar betonen die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, dass die im Heft geschilderten Geschichten nicht wissenschaftlich exakt seien, aber als realitätsnahes Anschauungsmaterial dienen können. Im Masterstudiengang zum Thema »Begabungsforschung und Kompetenzentwicklung« entwickelte das Zentrum für Potentialanalyse und Begabtenförderung gemeinsam mit Studierenden die Grundlagen für diesen Leitfaden. Als Basis dienten Filmvorführungen, Filmanalysen und anschließende Diskussionen. Den dargestellten Handlungen wurde Theorien, Definitionen sowie Forschungsergebnisse kritisch gegenübergestellt. So konnten wissenschaftlichen Inhalte in einem praktischen Kontext reflektiert werden. Als Resultat dieser Erfahrungen entstand eine Dokumentation mit zahlreichen Büchern und Filmen, die u. a. neben einer Inhaltsangabe eine wissenschaftliche Einordnung bietet und eine Anwendungsempfehlung gibt. Diese Vorgehensweise an einer Universität ist wahrscheinlich einmalig und erscheint uns loblich.

Die Verknüpfung von Theorien und Studienergebnissen mit praktischen Beispielen (Buch, Film, Praxis, Biografien, Fachartikel etc.), die anschließend diskutiert wird, fördert das Verständnis für Hochbegabte und Hochsensible und dient ihrer Integration in unsere Gesellschaft. Dadurch könnte auch das Auseinanderklaffen von Wissenschaft und Lebensalltag von Hochbegabten entschärft werden. (Kritische) Medien stellen also einen wichtigen Akteur dar, um realistisch über Hochbegabung und Hochsensibilität zu informieren.

Kernaussagen

- Die Medien stellen Hochbegabte meistens einseitig und stereotyp oder stark überzeichnet dar, was in der Gesellschaft zu einem unzutreffenden bis verzerrten Bild von normaler Hochbegabung führt und Vorurteile eher schürt statt abbaut.
- Häufig werden die hochbegabten Protagonisten so dargestellt, als litten sie zusätzlich unter einer Autismus-Spektrum-Störung (ASS, »Asperger-Syndrom«).
- Durch die Darstellung von Hochbegabten als Betroffene einer Autismus-Spektrum-Störung wirken sie »skurril und komisch« bis hin zu »psychisch labil« oder »psychisch gestört«.
- Es wäre wünschenswert, Hochbegabung in den Medien realistischer darzustellen und dadurch das Verständnis zwischen Normalbegabten und normalen Hochbegabten zu fördern.

N Natur, Musik, Sport – Weg vom Denken

Die Natur muss gefühlt werden.

Alexander von Humboldt

Weshalb benötigen Hochbegabte einen Ausgleich zur Kopflastigkeit?

Zu den kognitiven Merkmalen von Hochbegabung gehören schneller und mehr zu denken, zu analysieren, stark vernetzt zu denken und kombinieren, abstraktes Denkvermögen, hohes Lerntempo sowie Dinge und Situationen aus mehreren Perspektiven zu betrachten (► Kap. A = Allgemeine Merkmale). Es wird rasch klar, dass diese Fähigkeiten intellektueller Art sind. Hochbegabte befinden sich fast immer in einer Art Denkmodus und sind geistig ständig beschäftigt. Einerseits benötigen sie die geistige »Nahrung«, um genügend gefordert zu sein, andererseits kann dieser Zustand auch zu einer extremen Kopflastigkeit führen, die auch für normal Hochbegabte nicht gesund ist. Deshalb sind hochbegabte Menschen ständig beschäftigt, das heißt sie erbringen durch ihre Begabung mehr Leistung als Normalbegabte. Hochbegabte tun also gut daran, ihre Denkprozesse hin und wieder zu reduzieren, um negativen Stress zu vermeiden. Die Kombination von Denken und Leistungserbringung kann auf die Dauer für Betroffene viel bzw. krankmachenden Stress bedeuten (► Kap. L = Leistung – Perfektionismus – Energiehaushalt). Hoch- wie Höchstbegabte bestehen nicht nur aus Hirn, sondern haben auch Herz und Hand und bewegen sich in einem ökologischen, kulturellen und sozialen Umfeld.

Die Hochbegabten unter den Autorinnen und Autoren erleben es als äußerst anspruchsvoll, die Balance von Kopf, Herz und Hand, von Denken, Fühlen und Handeln, herzustellen und zu halten. Selbst mit dem Bewusstsein, diese drei Facetten des Lebens in ein Gleichgewicht bringen zu wollen, ist es eine dauernde Herausforderung, die fortlaufenden Gedanken und Ideen in Schach zu halten.

Auch aus psychiatrischer Perspektive ist es für hochintelligente Menschen wichtig und notwendig, dass sie ihren Geist auch mit weniger anspruchsvollen Dingen beschäftigen. Das bedeutet aber nicht, sich mit unambitionierten intellektuellen Aufgaben abzulenken, um den Flow zu unterbrechen, sondern sich durchaus interessante Themen zu suchen, die jedoch nicht direkt auf Leistung oder den ausgeübten Beruf bezogen sind (z. B. Sudokus oder Rätsel lösen, malen, eine Sprache lernen, fachfremde Artikel lesen oder musizieren) (► Kap. G = Gesundheit und Psychosomatik).

Hochbegabte bewegen sich oft zwischen der Suche nach Ausgleich und der Bemühung, sich ständig neuen Herausforderungen zu stellen. Sie tendieren dazu sich auszuzeichnen, weil sie ihre Gedanken nicht abschalten können oder wollen.

Denn häufig beschäftigen sie sich mit anspruchsvollen Themen und Projekten. Das Hirn gewöhnt sich an dieses hohe Niveau und der Geist verlangt nach immer mehr Input. Anders ausgedrückt: Hochbegabte betreiben oft stetigen hirnakrobatischen Leistungssport. Doch irgendwann stoßen auch Hochbegabte, vor allem diejenigen, die zusätzlich hochofsensibel sind, an ihre eigenen Grenzen, die sie durchaus auch haben. Bedauerlicherweise spüren sich Hochbegabte durch ihre Kopfflastigkeit nicht immer gut und ignorieren ihre Grenzen oder verschieben sie sogar. Oft gehen sie daher über die eigene Belastungsgrenze hinweg. Deshalb sollte der Kopf bzw. der Geist zur Ruhe kommen.

Brackmann (2020, S. 118 ff.) porträtiert beispielsweise extrem Hochbegabte unter der Kapitelüberschrift »Hohe Energie und Erschöpfung«. Ihr zufolge stehen enorme geistige Kräfte von Genies mitunter im Gegensatz zu ihrer Belastbarkeit. Darüber hinaus führt die erhöhte Sensibilität in Kombination dazu, dass Hochbegabte und Hochofsensible durch Akustik, visuelle Eindrücke, Unvorhergesehenes und schnelle Situationsänderungen überreizt werden. Gerade in diesen Momenten fehlt dann die Möglichkeit, sich zurückzuziehen und sich zu erholen. Es kann aber auch eine Begabung, wie zum Beispiel musikalisches, sportliches, künstlerisches, schriftstellerisches Talent sein, die wie eine Triebfeder auf den betroffenen Menschen einwirkt und ihn nicht zur Ruhe kommen lässt. Brackmann kommt zu dem Schluss, dass je größer die Begabung bzw. das Talent, je höher der IQ in Kombination mit Kreativität bzw. je stärker die Kombination aus beidem ist, desto stärker wird der Antrieb zu arbeiten und zu kreieren. Damit verbunden ist unweigerlich das Überschreiten von körperlichen und psychischen Grenzen.

Hoch- und Höchstbegabte sind daher in besonderer Weise darauf angewiesen zu lernen, wie sie zwischen Höhenflügen und Bruchlandungen, zwischen Hingabe und am Limit ihrer körperlichen und psychischen Kräfte zu einer inneren Erholung kommen. Wichtig ist dabei ein ausgewogenes Verhältnis von Anspannung und Entspannung, um im Extremfall einen Burnout zu verhindern.

Wie verhält es sich mit Hochbegabung und Entspannung?

Dem Thema Ausgleich zwischen Spannung und Entspannung bei Hochbegabten wird in der Fachliteratur kaum Beachtung geschenkt. Unseres Wissens existieren keine expliziten Studien mit Fragestellungen zu Hochbegabung und Erholung. Vielmehr wird immer wieder betont, wie wichtig es sei, dass hochbegabte Kinder, Jugendliche und Erwachsene ihr geistiges Potenzial nutzen. In diesem Zusammenhang wird auch mit Nachdruck auf die Langeweile der »Underachiever« (Minderleister in Folge von Unterforderung in Schule und Beruf) hingewiesen (► Kap. P = Pädagogik sowie Kap. J = Job und Arbeitswelt).

Beide Themen, Langeweile und Unterforderung, beeinflussen die Biografie von Hochbegabten merklich und oft schmerzlich. Doch der Ausgleich zu den geistigen Höhenflügen und der dauerhaften Kopfflastigkeit, die letztlich mit der Zeit eine Art Überforderung darstellen, ist ebenso wichtig wie Unterforderung zu

verhindern. Beide Extreme beinhalten ein großes Potenzial, an psychosomatischen Beschwerden zu leiden und am Ende zu »kapitulieren«.

Wie steht es mit »Kopf, Herz und Hand«?

Das Konzept »Lernen [Leben und Arbeiten] mit Kopf, Herz und Hand« stammt von Johann Heinrich Pestalozzi. Er entwickelte im 19. Jahrhundert sein Menschenbild bestehend aus den Kräften des Kopfes, des Herzens und der Hand. Der Kopf symbolisiert den geistigen und intellektuellen, das Herz den gefühlsmäßigen und die Hand den handwerklichen und körperlichen Bereich. Dieses Menschenbild mag veraltet und im Zusammenhang mit Hochbegabung und Hochsensibilität unterkomplex und daher unpassend scheinen. Das sehen wir als Betroffene und aus Sicht unserer Praxistätigkeit anders. Dieses Gefüge von Kopf, Herz und Hand, das wir um das ökologische (Umweltbedingungen) und soziale Umfeld erweitern, macht deutlich, dass jeder Mensch eine Balance zwischen diesen fünf Elementen benötigt, um gesund zu bleiben. Körper, Geist, Herz und Seele sowie soziales Umfeld bilden die Ganzheit eines Menschen. Er kann sich nur ganzheitlich entwickeln und leben, wenn er mehr oder weniger im Einklang mit seinem Körper, Geist, Seele und seinem sozialen, also akademischen oder beruflichen sowie privaten Umfeld leben kann (► Kap. G = Gesundheit und Psychosomatik und K = Kehrseiten der Medaille).

Dabei sind Personen, die sowohl hochbegabt als auch hochsensibel sind, stärker von einer inneren Schiefelage betroffen, weil sich in ihnen zwei »Persönlichkeitsstrukturen« vereinen. Intellektuell Hochbegabte können eine Unausgewogenheit von Kopf, Herz und Hand lange mit ihrem Geist kompensieren, insbesondere wenn sie in einem Umfeld tätig sind, das ihnen entspricht (Wissenschaftlerinnen an einer Universität oder Akademiker in der Lehre). Hochbegabte und Hochsensible sind durch die Kombination extrem gefordert, sich durch regelmäßige Erholung im Gleichgewicht zu halten

Wie können sich Hochbegabte und Hochsensible erholen?

Wie wir gesehen haben, ist die Balance von Kopf, Herz und Hand sowie dem sozialen und ökologischen Umfeld wichtig, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Erholung und Entspannung finden nicht alle in der gleichen Umgebung oder mit denselben Elementen statt. Zudem ergibt es wenig Sinn, sich als hochbegabter Musiker bei Musik erholen zu wollen oder wenn ein Ausnahmethlet Entspannung bei Sport oder Bewegung sucht. Es gibt einige Untersuchungen, wo und wie sich Hochbegabte und Hochsensible am besten entspannen können.

In der Natur

Naturwald

Der Wald ist nachweislich ein wichtiger Ort für die Gesunderhaltung und das Gesundwerden. Die Naturwald Akademie in Lübeck befasst sich mit dem Einfluss des Waldes auf die Gesundheit. Ihr Bericht »Wie der Wald Menschen nachweislich heilt« stellt die bisherigen Erkenntnisse dar: »Japanische Wissenschaftler aus Immunologie, Kardiologie, Neurobiologie und anderen Fakultäten haben die gesundheitsfördernden Wirkungen des Waldes in einer Reihe von Studien belegt.« (naturwald-akademie.org) Das Rauschen der Blätter, die Duftstoffe der Bäume, Vogelgesang und Bachgeplätscher heilen den Menschen und stärken seine Gesundheit.

»Schon der Anblick des Waldes genügt, damit der Blutdruck sinkt, der Puls sich verlangsamt und die Konzentration des Stresshormons Kortisol abnimmt, haben die Mediziner J. Lee und Bum-Yin Park bei Probanden in mehreren Feldstudien in japanischen Wäldern gemessen. »In unseren Feldstudien haben wir bewiesen, dass die Kortisol-Konzentration deutlich niedriger ist bei den Probanden, die einer Waldumgebung ausgesetzt sind als bei denen in einer städtischen Umgebung«, schreibt Bum-Yin Park, Wissenschaftler am Center for Environment, Health and Field Sciences der Universität Chiba in Japan.«

Shinrin-yoku: Waldbaden mit ganzheitlicher Heilwirkung

Waldbaden, »Shinrin-yoku«, nennen die Japaner das tiefe Eintauchen in den Naturwald. Dort stellt es eine der beliebtesten Therapien gegen Stress dar. Getestet haben die japanischen Wissenschaftler die komplexe Heilwirkung mit Probanden in Laub- und Nadelwäldern, in Naturwäldern und einem alten Buchwald. Sie kommen zum Schluss, dass die Wirkungsweise des Walderlebens vielschichtig ist und aus Elementen besteht, die mit unseren Sinnen erfasst werden können. Zu diesen Elementen gehören Terpene, pflanzliche Duftstoffe, auf deren Grundlage Pflanzen und Tier untereinander kommunizieren. Das Terpen Limonen ist das Bekannteste und kommt auch in der Schale von Zitronen vor. Bäume verströmen zum Beispiel Terpene, um andere Bäume vor Fressfeinden zu warnen.

Entspannung im Wald

Einige dieser Terpene riechen Menschen sehr deutlich, andere nur unbewusst, da ihre Konzentration im Wald gering ist. Trotzdem wirken sie auf das Nervensystem: »Der Geruch wird üblicherweise mit Instinkt, Gefühl und Vorlieben assoziiert und dass der Geruch einen größeren Einfluss auf physiologische Veränderungen hat als die Stimuli (Auslöser) der anderen Sinne«, berichten die japanischen Wissenschaftler (naturwald-akademie.org). Park et al. konnten nachweisen, dass die Blutströme in einem bestimmten Hirnareal im Wald verlangsamt wurden.

Der präfrontale Cortex ist unter anderem zuständig für das Arbeitsgedächtnis, hochkonzentriertes Denken, komplexe Sachverhalte, Lösen neuer Probleme anhand gemachter Erfahrungen und Handlungssteuerung. Im Wald kommt also dieser Teil der Hirnrinde bzw. der Denkapparat zur Ruhe.

Zudem sind sich die Forscher einig, dass Gesundheit nur möglich ist, wenn sich das Gehirn auch entspannen kann. Testteilnehmer und Testteilnehmerinnen gaben an, dass sie nach kurzer Zeit im Wald weniger in Gedanken versunken waren. Automatisch hätten sie sich mit der Umgebung »Wald« beschäftigt und das wiederum hatte einen positiven Einfluss auf ihre psychische und emotionale Verfassung. Nach dem Aufenthalt fühlten sich alle »stärker« und spürten weniger Unruhe und Angst. Des Weiteren stellten Forscher von der Universität Tokio fest, dass der Wald das Immunsystem stärkt und ein Aufenthalt dort die Anzahl Killerzellen im Blut steigen lässt, was sie dem gesunkenen Stresshormon Cortisol zuschreiben (► Kap. G = Gesundheit und Psychosomatik).

Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass man im Wald den Geist wirkungsvoll entspannen kann: Laufen über Stock und Stein, Sitzen auf dem Waldboden, Berühren eines Baumstamms, dem Klopfen des Spechtes lauschen, das Eichhörnchen bei seinen Turnübungen beobachten und den Duft von Waldsträuchern einatmen: Ein Waldspaziergang regt alle Sinne an und sorgt so dafür, aus dem Kopf zu kommen.

Aus unserer Sicht eignet sich Waldbaden nach japanischer Art für alle Hochbegabten und Hochsensiblen sowie für Normalbegabte als Entspannung und Erholung zwischendurch. Unter Waldbaden versteht man auf verschiedene Art und Weise mit dem Wald auf »Tuchföhlung« zu gehen. Das heißt, wir laufen achtsamer durch den Wald, verlassen auch mal die Wege und nehmen mit allen Sinnen wahr. Interessant ist die Tatsache, dass während des Corona-bedingten Lockdowns Wald, Berge, Seen und Flüsse der Zufluchtsort von Städtern und Städterinnen wurden.



Der Wald bietet frische Luft, plätschernde Bäche, Ruhe, Entschleunigung aber auch Bewegung je nach individuellen Präferenzen in einer gesunden Umgebung.

Gerade intellektuell Hochbegabte sind eingeladen, ihren Denkkapparat im Wald zur Ruhe kommen zu lassen. Der Wald steht für zeitlosen, seelischen Ausgleich und als Gegengewicht zur Kopflastigkeit, Flow, Drängen und Stress im Alltag. Zudem können wir lernen, zu sein und nicht nur zu haben.

Erdung durch Naturerleben

Erholung und Entspannung in der Natur bedeutet für alle, nicht nur für Hochbegabte und Hochsensible, Erdung. Das wird am Beispiel der Bäume deutlich: Sie sind über ihre Wurzeln geerdet. Je weiter sie in die Erde hineinreichen, desto sicherer ist ihr Stand.

Ein solcher, gesunder Baum lässt sich nicht so schnell umhauen und trotz den Stürmen. Ähnlich verhält es sich bei uns Menschen. Wir sollten gut auf unsere Erdung achten, damit uns nicht jeder kleine Windstoß aus dem Gleichgewicht bringt. Eine gute Erdung bedeutet Stabilität und innerer Halt. Um beim Bild des Baumes zu bleiben: Unsere Wurzeln sind unserem Kopf entgegengesetzt. Sind sie im Verhältnis zu unserem geistigen Volumen zu kurz, bringt das auch Hochbegabte in Schiefelage. Gerade sie tun gut daran, auf eine gute Erdung zu achten. Durch verschiedene Arten der Erholung und Entspannung lässt sich die Erdung jedes Einzelnen verbessern. Aber es muss nicht Joggen mit Musik sein: Ein Besuch im Wild- oder Naturpark, die Pflege von Pflanzen im eigenen Schrebergarten oder das Ausmisten des Pferdestalls können für Erdung sorgen.

Wichtig ist einzig und allein, dass der Erdung Bedeutung beigemessen wird, um die zum Teil ungesunde mentale Antriebsfeder ab und zu entlasten und zur Ruhe kommen zu lassen.

Element Wasser

»Wer immer die Wirkungen des Wassers versteht und in seiner überaus mannigfaltigen Art anzuwenden weiß, besitzt ein Heilmittel, welches von keinem anderen Mittel übertroffen werden kann. Keines ist mannigfaltiger in der Wirkung.« Dieser Satz wird Pfarrer Sebastian Kneipp zugesprochen. Wasser wird innerlich und äußerlich vielfältig als Heilmittel eingesetzt. Bei der Geburt besteht der Mensch aus ungefähr 97 Prozent Wasser, erwachsene Menschen weisen noch einen Anteil von ca. 70 Prozent auf. Mit zunehmendem Alter nimmt der Wasseranteil im Körper ab und seine Fähigkeit, Wasser zu binden, schwindet und damit auch die Elastizität der Haut und der Knochen. Der Mensch ist schwerelos im Fruchtwasser entstanden. Vielleicht erinnert er sich deshalb im oder am Wasser an das Gefühl des Schaukelns, Wohlfühlens, der Geborgenheit und Balance.

Wasser ist das natürlichste Element für den Menschen, es wird auch als Elixier des Lebens beschrieben. Wasser fasziniert die meisten kleinen und großen Menschen. Kinder spielen und planschen gern am Brunnen, treten am liebsten barfuß in Pfützen und können endlos an einem Bach verweilen. Am See oder Meer

schauen sie fasziniert auf den großen Spiegel, schauen und lernen, Steine auf der Oberfläche springen zu lassen. Dabei sind die Kinder fröhlich, ausgelassen, fokussiert und vergessen die Welt um sich herum. Beim erwachsenen Menschen ist es der Blick auf und übers Meer, der ihn zur Ruhe bringt, die Geräusche der Wellen, im See zu baden und sich treiben zu lassen. Das Plätschern eines Baches lässt unsere Seele und insbesondere unseren Geist zur Ruhe kommen. Die frische Luft an Gewässern tut gut, ebenso das Gefühl von Wasser auf der Haut, das uns erfrischt. Aber auch das Baden in warmen Quellen wie in Island oder in Heilquellen fördert unsere Entspannung.

Natur- und insbesondere Wassergeräusche wirken im menschlichen Ohr stressmindernd. Vielleicht können sich einige deshalb unter der plätschernden Dusche besser entspannen und sich von der Kopflastigkeit ein Stück weit befreien als im stillen, warmen Wasser der Badewanne. Die angenehmen Geräusche helfen, sich unter, im und am Wasser von den ständigen Gedankengängen für Momente zu befreien.

Musik

Musik lässt keinen Menschen kalt. Sie wirkt sich auf Körper, Seele, Geist und damit direkt auf die Gesundheit aus. »Die Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist«, sagte einst Victor Hugo. Musik lässt uns vergessen und versinken. Sie wirkt insbesondere auf der emotionalen Ebene und unterbricht das Gedankenkarussell von kopflastigen Menschen – hin zum Herzen und/oder zum Körper, daher tut vielen Menschen tanzen auch so gut.

Verschiedene Studien untersuchten, wie sich Musik auf das menschliche Stress-System auswirkt. Eine Studie von Thoma et al. (2013) konnte nachweisen, dass bei Teilnehmern eines standardisierten Stresstests, nachdem Entspannungsmusik lief, signifikant geringere Werte von Cortisol (ein Stresshormon) im Blut nachgewiesen werden konnten als bei der Probandengruppe ohne Musik. Musik beeinflusst unsere körperlichen, geistigen und seelischen Funktionen direkt: Sie senkt den Blutdruck, reduziert die Herz- und Atemfrequenz, entspannt die Muskulatur, reguliert die Emotionen und sorgt für Entspannung des Geistes. In seinem Buch *Der einarmige Pianist – Über Musik und das Gehirn* stellt Oliver Sacks fest: »Wir Menschen sind eine musikalische Spezies, und das nicht weniger als eine sprachliche. Unser Gehör, unser Nervensystem ist in der Tat exquisit auf die Musik abgestimmt. Die emotionalen Reaktionen auf Musik können unglaublich komplex, geheimnisvoll und tiefgründig sein.«

Studien belegen, dass die größte positive Wirkung auf das Wohlbefinden jene Musik hat, die wir am liebsten mögen. Beim Musikhören werden diverse Hirnregionen aktiviert: zum einen das limbische System, das für Emotionen zuständig ist, zum anderen das Belohnungssystem. Es schüttet Endorphine, Glückshormone, aus. Das wiederum erklärt, warum Musik eine ähnliche Wirkungsweise wie zum Beispiel Sport, Schokolade oder Sex haben kann.

Im therapeutischen Bereich macht sich die Musiktherapie die Entspannung

durch Musik zu Nutzen. Denn Musik hören oder aktiv musizieren wirken nach Sohmer (2019) befreiend und heilend.

Sport und Körpertherapien

Je nach Typ Hochbegabung kann jegliche Art von Sport dazu beitragen, sich von der Kopflastigkeit eine bestimmte Zeit lang zu entlasten. Einige Hochbegabte müssen ihre intellektuellen Energien mit körperlichen Kräften jedoch ohne Leistungstreiber angehen, um ihrem Geist paroli zu bieten und wieder ins innere Gleichgewicht zu kommen. Findet der Sport oder die körperliche Aktivität in der Natur, im Wald oder im und am Wasser statt, kann der Betroffene von den beschriebenen Vorzügen profitieren. Wichtig ist dabei immer, dass die Betätigung das Grübeln und Denken abschalten hilft. Deshalb kann es zum Beispiel hilfreich sein, mit Musik zu joggen, um den Gedankenstrom zu unterbrechen.

Golfen

Der Golf-Sport bietet vor allem für Hochbegabte eine wundervolle Möglichkeit, in der Natur, meist umgeben von Wald oder am Meer, bei moderater Bewegung zu entspannen. Dabei führen der ständige Wechsel zwischen Konzentration und Fokussierung auf den Golfschwung und die Entspannung durch das gemeinsame Weiterlaufen bis zum nächsten Ball zu einem tiefgreifenden Erholungseffekt. Hinzu kommt die Ruhe auf dem Platz, der zusätzlich sogar das Bedürfnis nach ästhetischer Perfektion befriedigen kann. (Bei allen Vorteilen des Golfspiels sollte man allerdings die ökologische Negativbilanz dieses Sports nicht ignorieren.)

Verstärkt wird die Wirkung von Bewegung noch bei Sportarten wie Reiten, da das Tier den Fokus auf sich lenkt und vor allem hochsensible Hochbegabte eine besondere innere Verbindung zu Tieren haben. Ihnen fällt es besonders leicht, im Umgang mit dem Tier innerlich aufzutanken. Aber auch ein Spaziergang mit dem Hund entspannt deutlich (► Kap. T – Therapie – Coaching – Beratung – Green Care).

Osteopathie

Körpertherapien unterscheiden sich von der klassischen Physiotherapie oder Massagebehandlungen. Physiotherapie fokussiert mehr die Bewegungseinschränkung, die Mobilisierung nach einem Sturz oder einer Operation oder beugt durch gezielte Übungen einer Sportverletzung vor. Bei der Massage werden bestimmte Muskelpartien und das Bindegewebe lokal durch Druck und Dehnung gelockert. Hingegen verstehen sich die meisten Körpertherapien als ganzheitliche Therapie für Körper, Geist und Seele. Deshalb spricht man auch von alternativmedizinischen Behandlungsformen. Eine geeignete Körpertherapie für Hochbegabte und Hochsensible stellt die Osteopathie dar. Eine Definition lautet (osteopathie.de 2020): »Osteopathie ist eine eigenständige, ganzheitliche Form der Medizin, in der Diagnostik und Behandlung mit den Händen erfolgen. Osteopathie geht

dabei den Ursachen von Beschwerden auf den Grund und behandelt den Menschen in seiner Gesamtheit.«

Diese Behandlungsmethode setzt auf die körpereigenen Selbstheilungs- und Selbstregulationskräfte. Unser Körper mit Skelett, Muskeln und Organen verliert seine optimalen Funktionen oft dadurch, dass die Bewegung eingeschränkt wird; so entstehen Blockaden und Spannungen im Gewebe. Die Osteopathie greift hier manuell ein mit dem Ziel, die Beweglichkeit im ganzheitlichen Sinne wiederherzustellen. Die Behandlung fokussiert nicht auf einzelne Symptome oder spezifische Krankheitsbilder. Sie versucht deren Auslöser zu behandeln und dadurch die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren. Osteopathie kann bei folgenden Störungsbildern sinnvoll sein (gesundmed.de 2020):

- Erkrankungen des Bewegungsapparats
- Schmerzen (zum Beispiel Kopfschmerzen, Migräne, Nervenschmerz)
- Begleittherapie zur schulmedizinischen Behandlung
- Ohrgeräusche (Tinnitus)
- Magen- und Darmbeschwerden
- emotionale Störungen.

Aus eigener Erfahrung und im Gespräch mit anderen Hochbegabten wissen wir, dass gerade Kopfschmerzen, Migräne, Nervenschmerzen oder extreme Verspannungen bzw. Blockaden des Bewegungsapparates häufig auftreten. Auch die emotionalen Störungen durch Überreizung begleiten Hochbegabte und Hochsensible oft. Wieso also nicht zur Entspannung und als Lösung von Verkrampfungen eine osteopathische Behandlung ins Auge fassen?

Kernaussagen

- Der Mensch besteht gemäß dem Menschenbild, das in diesem Buch vertreten wird, aus Kopf, Herz, Hand (Körper) und ökologischem wie sozialem Umfeld.
- Vor allem bei intellektuell Hochbegabten überwiegt die geistige Aktivität (der Kopf), woraus mit der Zeit ein Ungleichgewicht zu den anderen Anteilen der Persönlichkeit entsteht und daraus eine Gefahr für die Gesundheit resultieren kann.
- Der gezielte Ausgleich durch Aktivitäten, die das Herz, die Hand und das ökologische wie soziale Umfeld ansprechen, ist besonders von Bedeutung.
- Das Erleben der Natur im Wald, mit Wasser und Tieren sowie Sport oder Musik stellen eine wertvolle Erholungsquelle für Hochbegabte und Hochsensible dar und unterstützen sie dabei, in Balance zu bleiben.

O Orientierung zwischen Norm und Hochbegabung

Die Normalität ist eine gepflasterte Straße; man kann gut darauf gehen – doch es wachsen keine Blumen auf ihr.

Vincent van Gogh

Wie beeinflussen Normen unser Leben?

Normen bestimmen unser Leben viel mehr als wir uns bewusst sind, sie sind Orientierung und Einengung zugleich. Die vielfältigen Synonyme für den Begriff Norm deuten darauf hin, welchen Stellenwert sie hat: beispielsweise Querschnitt, Mittelmaß, Schema oder Übliches. Normen kennen wir aus der Wirtschaft, wenn etwa Haushaltgeräte als »TÜV geprüft« bezeichnet werden. Für die Wirtschaft sind Normen wichtig, um den freien Handel mit Waren und Dienstleistungen zu erleichtern. Zudem sollen sie Kosten für die Anpassung von Produkten vermeiden.

Wer Normen anwendet, folgt Empfehlungen, die von Personen aus der Fachwelt aufgestellt wurden. Ihr Zustandekommen und ihre Anwendung qualifiziert sie als anerkannte Regeln der Technik.

Aber auch in jedem Bereich unseres Lebens begegnen uns Normen. Nebst Wirtschaft, Politik, digitaler Welt, Dienstleistungsbereich, Schule, Berufswelt oder Freizeit ordnen sie das soziale Zusammenleben und wirken so auf jeden von uns. »Normen regeln das Zusammenleben und machen das Leben planbar. Sie sind verbindlicher als Werte« (Peuckert 2004, S. 213). Die Soziologie unterscheidet Normen und Werte. Werte sind allgemeine Vorstellungen darüber, was die Mitglieder einer Gesellschaft als wünschenswert erachten, sie sind kulturbedingt und quasi die Grundlage für Normen. Wohl der bekannteste Autor, der Regeln und Normen für das Zusammenleben aufgestellt hatte, ist Knigge, Adolph Franz Friedrich Ludwig Freiherr Knigge. In seinem 1788 erschienenen *Über den Umgang mit Menschen* stellte er Leitlinien auf, die bis heute von verschiedenen Autoren und Autorinnen aktualisiert werden. Normen sind unter anderem ungeschriebene Gesetze, sie geben uns unausgesprochen vor, wie wir uns verhalten und wie wir handeln sollten.

Beispiele für Normen im Alltag und im Zusammenleben sind: Nach einer Theateraufführung oder einem Konzert wird applaudiert; in der Kirche sollte man nicht applaudieren oder laut sprechen. Am Postschalter stellt man sich hinten an; in Coronazeiten trägt man eine OP- oder FFP2-Maske und hält den vorgeschriebenen Abstand ein. Zu Normen gehören auch Kleidungsregeln: Wir differenzieren, ob wir zu einem Begräbnis, einer Hochzeit, an den Strand oder ins Büro gehen. Wichtig ist festzuhalten, dass diese Normen von Menschen in der jeweiligen Kultur geschaffen und vom Zeitgeist beeinflusst sind.

Das Funktionieren einer Gesellschaft basiert auf der Einhaltung von Normen und Werten. Sie ermöglichen ein Zusammenleben, dessen Regeln wir kennen und in dem das Verhalten der anderen vorhersehbar ist.

Jedoch wurden diese Normen in der Regel von Normalbegabten aufgestellt und definieren einen Mittelwert (Mittelmaß und Übliches), sind für Herkömmliches gedacht und dienen der Orientierung. In Kapitel I = Intelligenzquotient haben wir die Normen aufgezeigt, nach denen der IQ ermittelt wird, die »genormte, durchschnittliche Intelligenz«. Auch diese Norm bestimmt letztlich die Leitlinien des Wirkens und des Zusammenlebens der Mehrheit der Gesellschaft. Das Gros der Menschen bildet die Norm. Hochbegabte leben inmitten dieser Norm, es gibt kein Ausweichen. »Sozusagen sämtliche »Lösungen« (= Lösungen, Rezepte, Anwendungen, Menüführungen, Konzepte, Produkte, Leitfäden, Verhaltenskodex, Anstandsregeln, etc.) sind für die »Mehrheit« der Menschen gefertigt« (hochbegabtencoach.de 2020).

Das beinhaltet die Gefahr, dass Hochbegabte sich ständig mit ihrer Intelligenz, ihrem Verhalten und ihrer Sicht der Dinge anpassen und auf den Durchschnitt »herunterregeln« (müssen) wie eine Zentralheizung die Temperatur automatisch über einen Thermostat reguliert (► Kap. C = Chamäleon-Effekt). Als hochbegabte Individuen erfahren wir immer wieder, dass das Nichtakzeptieren von geltenden Normen in einer Gruppe unweigerlich zu einer Außenseiterposition führt oder Sanktionen durch die übrigen Mitglieder oder gar den Ausschluss nach sich zieht. Die Coronazeit und die kritische Haltung Betroffener sowie ihr Hinterfragen der Wissenschaft und Verordnungen der Politik sind ein treffendes Beispiel dafür. Oft wird Hochbegabten ein Stempel mit dem Vermerk »unkonventionell oder sozial nicht kompatibel« aufgedrückt. Fazit: Wer sich nicht an die Normen hält oder nicht »durchschnittlich« ist, wird häufig als nicht normal taxiert.

Was bedeutet die Differenz zur Norm für Hochbegabte?

Aus den vorangegangenen Ausführungen wird deutlich, dass die Differenz zur Norm oft als anormal eingestuft wird. Je mehr Hochbegabte vom Mittelmaß (hier im Sinne »in der Mitte des Spektrums«) abweichen, desto stärker wird dieses Gefälle in der Wahrnehmung von Normalbegabten. Das gilt für Hochbegabte wie für Minderbegabte. Allerdings stellen Minderbegabte keine Gefahr für das mittelmäßige Umfeld dar. Die Betroffenen sind auf Hilfe und das Verständnis des Umfeldes angewiesen. Sie lösen bei anderen Menschen eher Mitleid als zum Beispiel Konkurrenzdenken aus. Anders als die Hochbegabten provozieren sie bei Normalbegabten keine Gefühle von Neid, Angst vor Machtverlust, Minderwertigkeit und Aggression. Hochbegabte Personen können von Natur aus nicht mit den vom Mittelmaß festgelegten Normen konform sein. Sie haben einen anderen Maßstab verinnerlicht (► Kap. A = Allgemeine Merkmale).

Betroffene realisieren mehr oder weniger bewusst, dass sie sich vom Gros der Mitmenschen in vielen Belangen unterscheiden. Verkannte Hochbegabte tun sich sehr schwer mit diesem Phänomen. Sie spüren unbewusst, dass ihr Maßstab

nicht der goldenen Mitte entspricht. Sich ständig mit der Mehrheit der anderen zu vergleichen (das beginnt bereits im Kindesalter) führt in der Regel nicht zu einer Klärung für die Betroffenen, sondern zu einer noch größeren Verunsicherung und Desorientierung. Selbstzweifel und das Gefühl, nicht in die Gesellschaft hineinzupassen, sind vorprogrammiert (► Kap. U = Unsicherheit).

Erkannte Hochbegabte wissen hingegen um die Differenz zur sogenannten Normalität, was häufig schon eine gewisse Erleichterung für sie bedeutet. Vor allem der Austausch mit Gleichgesinnten bzw. mit anderen Hochbegabten bietet Erleichterung im Umgang mit dem Alltag. Humor ist eine hervorragende Ressource, um mit den – aus Sicht von Hochbegabten – oft »schrägen« Normvorstellungen der »Normopathen« umzugehen (► Kap. S = Soziale Kontakte).

Wie unterscheiden sich Orientierungen bei Normal- und Hochbegabten?

Orientierung, um sich zurechtfinden zu können, ist für Hochbegabte unter lauter Normalbegabten oft schwierig und energetisch anspruchsvoll. Die meisten Normalbegabten denken linear. Demgegenüber stehen Hochbegabte mit ihrer vernetzten Denkweise. Vernetzt bedeutet, Sachverhalte oder Beobachtungen in einen Zusammenhang zu stellen. Im mentalen Netzwerk der Betroffenen – bleiben wir bei dem Bild – sind Kurven und Verästelungen normal, einfache Abzweigungen reichen nicht aus, um ihre Sicht der Dinge darzustellen. Während Normalbegabte es gerne gradlinig, kurvenfrei und einfach haben, lieben die Hochbegabten das Kurvenreiche, Anspruchsvolle, sogenannt Schwierige.

Vergleicht man die Denkweisen von Normalbegabten und Hochbegabten liegt es auf der Hand, dass diese Strukturen ganz verschiedene Maßstäbe und Funktionen generieren. Hochbegabten gelingt es wenig, ihre Denkart zu vereinfachen

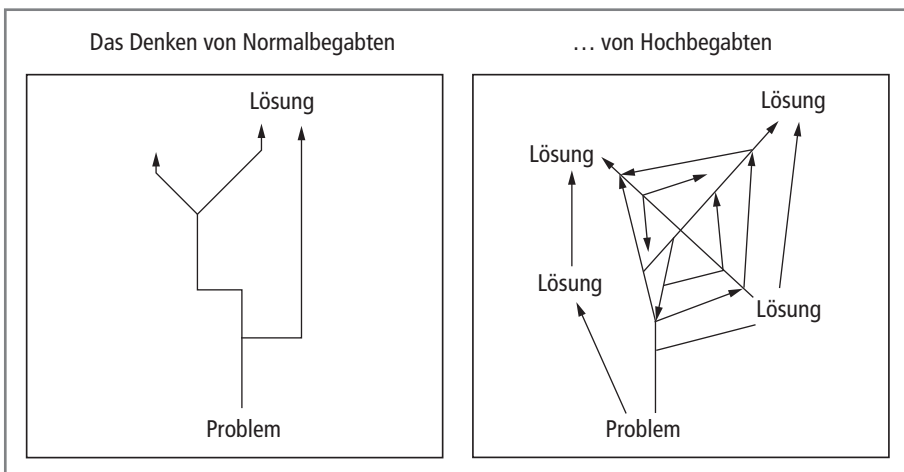


Abb. 5 Verschiedene Denkweisen von Normal- und Hochbegabten. Eigene Darstellung.

oder sich selbst »weniger« intelligent zu machen. Sie können nicht anders als mehr und intensiver zu denken, zu beobachten, wahrzunehmen und zu empfinden. Gerade unerkannte Hochbegabte »verbiegen« sich oft jahrzehntelang, um dem Durchschnitt gerecht zu werden, oder geben vor, normalbegabt zu sein, um nicht aufzufallen oder von den anderen abgewiesen zu werden (► Kap. C = Chamäleon-Effekt). Diese permanente geistige Leistung führt mit der Zeit unter anderem zu psychosomatischen Störungen und gefährdet die Gesundheit (► Kap. G = Gesundheit und Psychosomatik).

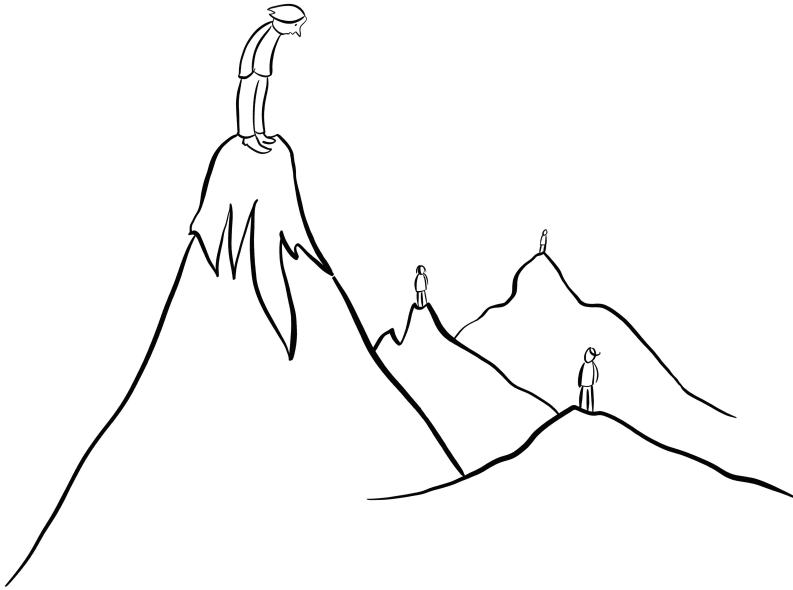
Umso wichtiger ist es für Hochbegabte zu erkennen, wo die Differenz der Messlatten liegt und wie groß die Unterschiede sein können. Die Erkenntnis, dass Normal- und Hochbegabte sich nach unterschiedlichen Normen richten, ist ein äußerst hilfreicher Aspekt im Umgang mit der Hochbegabung, der Betroffenen Orientierung in allen Lebensbereichen gibt.

Bei der Differenzierung der unterschiedlichen Normen und Maßstäbe können sprachliche und visuelle Bilder hilfreich sein, um das gegenseitige Verständnis zu fördern. Im Folgenden werden anhand von Metaphern die beiden Perspektiven dargestellt, um die Unterschiede im Zusammenleben von Hoch- und Normalbegabten nachvollziehbarer zu machen.

Panoramasicht

Die Panoramasicht oder auch Vogelperspektive genannt ist der Blick von »oben«. Brackmann (2018, S. 122) schreibt dazu: »Hochbegabte denken oft über das Gegebene hinaus, verlassen ihren subjektiven Blickwinkel und schauen aus der Vogelperspektive auf die Geschehnisse hinab.« Bei der Panoramasicht befinden sich die Hochbegabten auf dem höchsten Berggipfel, zum Beispiel dem Jungfrauojoch in der Schweiz mit seinen 4158 m Höhe. Sie stehen wie auf einem Plateau und sehen unter sich das Bergpanorama. Der Standort erlaubt die Sicht auf die Berge, die alle weniger hoch sind, auf 3000er, 2000er, 1000er. Auf dem höchsten Gipfel hat man die beste Aussicht und den breitesten Überblick. Man »steht über dem Ganzen« und sieht rundum, zudem ist man dem unendlichen Himmel näher.

Je weniger hoch die eigene Berg-Position ist, desto weniger ist die Fernsicht und der Blick auf das Ganze möglich. Auf einer niedrigeren Ebene zu stehen bedeutet auch, dass Berge, die höher sind, einen Teil des Panoramas verdecken und die Weitsicht verunmöglichen. Normalbegabte sind je nach Höhe des Standortes in ihrer Sichtweise und Denkart eingeschränkt. Je größer die Differenz in Höhenmetern, desto einschneidender unterscheiden sich die beiden Perspektiven. Die Tatsache, dass Hochbegabte meistens die Rundsicht vom höchsten Berg haben, erklärt ihre ganzheitliche und vernetzte Betrachtungsweise, die sich im Alltag, in der Berufswelt und in der Gesellschaft manifestiert.



Volles und halbvolltes Gefäß

Hochbegabte verfügen in vielen Bereichen des Lebens über einen vollen Wasserkrug. Sie können aus dem Vollen schöpfen, weil sie für jedes Problem mehrere Lösungsansätze aufzeigen können; weil sie auf ihrer zerebralen »Festplatte« viele vernetzte Informationen zu verschiedensten Themen gespeichert haben oder weil sie über einen langen Atem verfügen und konzentriert für eine Sache eintreten. Normalbegabte leben mit einem mehr oder weniger halbvollen Krug. Es liegt auf der Hand, dass er sich rascher leert, wenn Wasser abgossen wird, während Hochbegabten noch Flüssigkeit zur Verfügung steht. Das bezieht sich unter anderem auf die Konzentration, den Durchhaltewillen und das Engagement sowie die ganzheitliche Sicht in Situationen. Wenn Normalbegabte und Hochbegabte beispielsweise ein Event zu einem Sachthema organisieren müssen, werden die Hochbegabten nicht stoppen, bis auch das letzte Detail geplant und organisiert ist. Ihr Vorhaben setzen sie mit Verbissenheit und Zielstrebigkeit sowie in Perfektion um. Auch danach verfügen sie immer noch über Energien und Ideen. Normalbegabte können diese »Leistung« nicht erbringen, da ihr Potenzial an Energie, Schaffenskraft und Perspektivenwechsel viel rascher erschöpft ist.

Autobahn und Überholspur

Hochbegabte befinden sich meist auf der Überholspur der Autobahn. Normalbegabte fahren oft hinterher. Wenn es hochkommt, können Normalbegabte bis auf die gleiche Höhe aufschließen und ein Stück mitfahren. Das Überholen für einen kurzen Zeitraum oder in einer konkreten Situation ist eher selten.

Ferrari und Ente

Wenn es um Hochbegabung geht, ist der Vergleich mit Autos vielleicht der Bekannteste, der auch in anderen Büchern herangezogen wird. Betroffene werden dann häufig mit einem Ferrari oder einem Porsche verglichen. Demgegenüber stehen je nach Fähigkeiten der Normalbegabten die Sinnbilder eines VW Käfers oder einer Ente. Der symbolische Vergleich bezieht sich auf Geschwindigkeit, Beschleunigung, Ausstattung, Wendigkeit oder Design.

Können sich Normen zugunsten von Hochbegabten ändern?

Das Leben als hochbegabter Mensch in der Gesellschaft wird durch das Erkennen der Normen um einiges einfacher und fassbarer. Die Erkenntnis, dass Normen für die normalbegabten Mitmenschen Unterschiedliches bedeuten und daraus viele Stolpersteine im Privatleben, im Berufsleben und in der Öffentlichkeit entstehen, bringt Hochbegabten eine teilweise Entspannung und ein Mehr an Zuversicht für das Leben mit ihrem Talent. Erfahrungsgemäß zeigt sich trotz aller Erleichterung und neuem Freiraum, dass es immer wieder gilt, die Hochbegabung mit all ihren Sonnen- und Schattenseiten inmitten der Norm zu akzeptieren.

Normen ändern sich nur dann, wenn eine gesellschaftliche Gruppe größeren Einfluss bekommt und die allgemeingültigen Regeln an sie langsam angepasst werden. Verliert eine gesellschaftliche Gruppe an Einfluss, werden auch die entsprechenden Normen aufgegeben.

Betroffene müssen davon ausgehen, dass Normen sich auch in Zukunft nicht an die Gruppe von Hochbegabten anpassen werden. Sie werden immer eine Minderheit bleiben und damit ist auch ihr Einfluss auf Normen gering, denn: »Der vernünftige Mensch paßt sich der Welt an; der unvernünftige besteht auf dem Versuch, die Welt sich anzupassen. Deshalb hängt aller Fortschritt vom unvernünftigen Menschen ab.« (George Bernard Shaw in Hofer, 1960, S. 98)

Kernaussagen

- Normen sind vorgegebene Maßstäbe und Regeln, die meistens von Normalbegabten erstellt werden und an die sich jeder halten sollte, der »dazugehört« und als »normal« gelten will.
- Abweichungen von »der Norm« bedeuten für Hochbegabte oft Ausgrenzung bis hin zu Diskriminierung.
- Da Hochbegabte andere Maßstäbe haben als Normalbegabte, können sie mit den vorgegebenen Normen oft wenig anfangen und neigen dazu, diese zu hinterfragen.
- Die Fähigkeit zur sozialen Anpassung entscheidet dann oft über sozialen Erfolg oder Misserfolg bei Hochbegabten, wobei zu viel Anpassung krank machen kann.

- Hochbegabte geben selten Normen vor, da sie in der Minderheit sind, die Mehrheit der Normalbegabten diese anderen Maßstäbe nicht verstehen kann und sie oft zu kompliziert oder verwirrend findet.
- Das Wissen um die Diskrepanz in den Normvorstellungen von Hochbegabten und Normalbegabten und der humorvolle Austausch mit Gleichgesinnten bringt oft schon große Erleichterung für Hochbegabte/Hochsensible.

P Pädagogik

Wer lernt und nicht denkt, ist verloren!
Wer denkt und nicht lernt, ist in großer Gefahr.

Konfuzius

Pädagogik: Erziehung oder Bildung?

Ich (Renée Vroomen-Marell) möchte dieses Kapitel mit der Erläuterung des Begriffes »Pädagogik« beginnen. Ich wohne in den Niederlanden, nahe der Grenze zu Deutschland. Im Niederländischen haben die Begriffe »Pädagogik«, »Pädagoge« und »Pädagogische Wissenschaften« eine etwas andere Bedeutung als im Deutschen. »Pädagogik« wird im Deutschen hauptsächlich in Bezug auf die Lehrberufe genutzt, also rund um das Thema Lehren und Lernen. Im Niederländischen geht es hauptsächlich um die Erziehung von Kindern und Jugendlichen. Daher möchte ich den Begriff »Pädagogik« als »Wissenschaft von der Erziehung und Bildung« nutzen. Zum Beispiel besteht meine Ausbildung »Master in Pädagogischen Wissenschaften, Spezialisierung Familie und Verhalten« aus Teilen pädagogischer Wissenschaften, Lehre, Psychologie und Erziehungswissenschaft. Ich werde dieses Kapitel entsprechend aus diesem Blickwinkel schreiben. Aus diesem Grund werde ich die Beziehung zwischen Hochbegabung und Unterricht sowie Hochbegabung in Bezug auf Erziehung darlegen und erläutern.

Welche Profile zeigen hochbegabte Kinder und Studierende?

In diesem Kapitel geht es um die verschiedenen Lern-Typen von hochbegabten Kindern und Studierenden und ihre Verhaltensweisen. Plat (2016) stellt sechs Profile für begabte Schüler und Schülerinnen sowie Studenten und Studentinnen vor. Die folgende Auflistung bietet einen Überblick über die Profile, eine kurze Beschreibung und wie man die Lernenden entsprechend ihren Stärken und Schwächen unterstützen kann.

1. Die Lernenden in Gefahr

Die Lernenden sind in Gefahr, durch Unterforderung wenig Motivation für schulische Aufgaben aufzubringen und sich aufgrund ihrer Langeweile »hängenzulassen«. Sie werden versuchen, sich bei außerschulischen Aktivitäten einer Herausforderung zu stellen. Zum Beispiel können diese jungen Leute in der Schule wenig Motivation zeigen, aber in ihren Hobbys oder Interessen hervorragende Leistungen erbringen. Denken Sie an überdurchschnittliches Wissen

zum Beispiel zum Thema Natur oder an überdurchschnittlichen Einsatz bei sportlichen Aktivitäten.

Wir können die Betroffenen daran erkennen, dass sie regelmäßig den Unterricht schwänzen, ein geringes Selbstwertgefühl haben, isoliert sind und eine kritische Haltung gegenüber anderen und sich selbst haben. Durch die Unterforderung schöpfen sie ihr Potenzial nicht aus, was sich in schlechten Leistungen zeigt.

Support und Beratung

Bei diesem Typ von Lernenden ist es wichtig, die Motive herauszufinden. Fühlen sie sich unterfordert und sind sie dadurch demotiviert? Dann ist es wichtig, das Gefühl des Unterschieds zu Normalbegabten nicht durch viel Therapie zu verstärken. In diesem Fall ist es besser und wirkungsvoller, ihnen Gleichgesinnte zur Seite zu stellen, beispielsweise in einer Schule oder Klasse für Hochbegabte. Sinnvoll können auch spezielle Feriencamps für Hochbegabte sein. Dort können Sie entsprechend ihren Begabungen und Interessen ihren Wissensdurst stillen und zugleich in ihrer Freizeit neue Kontakte knüpfen.

2. Die Lernenden verstecken sich

Dieses Profil scheint oft auf Mädchen anwendbar zu sein. Sie tun alles, um nicht als hochbegabt erkannt zu werden. Ihnen ist es wichtig, Freundschaften zu schließen und dazuzugehören, was in ihren Augen nicht mit guten Noten funktioniert. Daher passen sie sich sehr an, um geschätzt zu werden. Sie »verkaufen« sich unter ihrem Wert. Sie sind darauf bedacht, nicht durch gescheites Denken aufzufallen (► Kap. C = Chamäleon-Effekt). Die Lernenden sind geprägt von Unsicherheit und Angst vor dem Scheitern.

Support und Beratung

Es ist ratsam, mit ihnen daran zu arbeiten, die Zukunft zu planen: Welchen Job möchten sie später ergreifen und welche Ausbildung ist dafür erforderlich? So wissen sie, dass Lernen einen Sinn hat. Ein starkes Vorbild kann dabei helfen.

3. Die doppelt besonders Lernenden

Die doppelt besonders Lernenden zeigen zusätzlich zu ihrer Hochbegabung ein Lern- oder Verhaltensproblem und werden daher oft nicht als hochbegabt erkannt. Sie haben Schwierigkeiten, gute Noten zu schreiben, was auf Einschränkungen wie auf ADHS, Legasthenie oder frühkindlichen Autismus zurückzuführen ist. Sie können nicht zeigen, was sie können, was zu Frustration führen kann. Bestimmte Störungen werden oft nicht erkannt, weil sie die Lernenden durch ihre intellektuelle Hochbegabung kompensieren und sich damit behaupten können. Umgekehrt wird möglicherweise aufgrund einer Verhaltensstörung die Hochbegabung nicht erkannt.

Support und Beratung

Es ist entscheidend, nicht nur auf die Störung zu fokussieren, sondern auch auf die Hochbegabung, da beides Anteile der Person sind (► Kap. D = Differenzialdiagnosen). Aufgabe der Lehrpersonen und des therapeutischen Personals ist es, die Stärken des Lernenden (wie Planen und Organisieren) zu fördern und zu erklären, warum die Betroffenen zusätzliche Übungen (z. B. Computerisierung des Lernmaterials) benötigen, um Schwächen auszugleichen. Um ein positives Selbstbild zu fördern, ist es wichtig, diese Lernenden mit anderen Begabten zusammenzubringen. Indem man ihnen zeigt, wie sie mit ihren Einschränkungen umgehen können, lernen sie, das Beste aus sich herauszuholen und ein positives Selbstbild zu entwickeln.

4. Die angepassten erfolgreichen Lernenden

Diese Lernenden fallen nicht auf, weil sie relativ gute Noten bekommen. Sie müssen dafür nicht büffeln, daher lernen sie, nicht zu lernen. Trotzdem haben sie Angst vor Lücken und werden Anstrengungen vermeiden. Da die Betroffenen Angst haben, Fehler zu machen, werden sie sich nicht optimal anstrengen. Infolgedessen erreichen sie im Vergleich zum durchschnittlichen Lernenden gute Noten, könnten jedoch viel bessere Noten erzielen und liegen daher unter ihren eigenen Fähigkeiten.

Support und Beratung

Es besteht die Gefahr, diese Lernenden zu übersehen, weil sie sich anpassen, um nicht aufzufallen. Es ist wichtig, dass auch sie das Lernen lernen, um später in der Ausbildung zu bestehen. Außerdem sollten ihnen Herausforderungen angeboten werden und auch sie müssen lernen, dass das Scheitern zum Leben dazugehört und Teil des Lernprozesses ist. Zusätzliche Aufgaben oder das Überspringen von Klassen kann sinnvoll sein. Beim Überspringen muss gründlich gemeinsam mit Fachleuten überlegt werden, ob dies wirklich für diesen Betroffenen das Beste ist. Auch hier muss die sozial-emotionale Entwicklung berücksichtigt werden. Für diese Lernenden ist es auch wichtig, mit Gleichgesinnten in Kontakt zu kommen.

5. Herausfordernde kreative Lernende

Diese Lernenden zeichnen sich durch wenig Selbstkontrolle aus. Sie zeigen gern, dass sie alles wissen und wettbewerbsfähig sind. Sie fallen in der Klasse negativ auf, indem sie Antworten auf Fragen in den Raum schreien und schlecht damit umgehen können, wenn sie etwas einmal nicht wissen. Dann werden sie das nicht leicht zugeben und lassen sich lieber eine Ausrede einfallen. In die Schule gehen mögen sie nicht und haben häufig ein geringes Selbstwertgefühl, daher zählen sie oft zu den Schulabbrechern. Jedoch können diese Lernenden sehr kreativ sein, um Lösungen für Probleme zu finden.

Support und Beratung

Für diese Lernenden sind klare Vereinbarungen wichtig. Sie sollten mit Inhalten herausgefordert werden, bei denen sie sich anstrengen müssen. Zu lernen, dass sie dies können, auch wenn es Mühe kostet, wird zu einem positiven Selbstbild beitragen. Darüber hinaus ist Lernen lernen wichtig für die spätere Ausbildung und Karriere. Diese Art von Lernenden sind oft Jungen. Durch die Förderung sozialer Kompetenzen lernen sie auch, auf positive Art auf sich aufmerksam zu machen, um die Anerkennung zu erhalten, die sie suchen.

6. Die autonomen Lernenden

Diese Lernenden können selbstständig arbeiten, ihre eigenen Ziele entwickeln und in der Schule wie an der Uni Ergebnisse erzielen, die ihren Fähigkeiten entsprechen. Sie haben keine Angst, Risiken einzugehen und sind in der Lage, aus Fehlern zu lernen.

Support und Beratung

Diesen Lernenden geht es gut. Es ist jedoch wichtig zu beobachten, ob ihre Fähigkeiten zu Lernen ausreichen, da sie wenige Gelegenheiten haben, sie anwenden zu müssen. Zeigen Sie den Lernenden die Vorteile des Lernens auf: Kooperationsfähigkeit, Beharrlichkeit angesichts von Rückschlägen oder das Erreichen eines Zieles. Für diese Lernenden ist es wichtig, sich nicht auf negative Aspekte wie eine schlechte Handschrift zu konzentrieren. Sie bekommen leicht den Eindruck, dass alles perfekt sein muss.

Worauf ist bei der Erziehung zu achten?

Jedes Kind und jeder und jede Jugendliche ist anders, ebenso wenig ist die Erziehung keine exakte Wissenschaft. Wenn Eltern erfahren, dass ihr Kind hochbegabt ist, ist die erste Reaktion oft Stolz, Freude und vor allem Erleichterung. Wie alle Eltern möchten sie, dass ihr Spross ein erfolgreiches Leben führt. Mit der Nachricht, das Kind ist hochbegabt, wissen sie nun endlich, was mit ihm »los ist« und können verstehen, warum es so »anders tickt«. Wie in diesem Buch gezeigt wird, haben diese Kinder jedoch aufgrund ihrer Hochbegabung Schwierigkeiten im Leben. Kapitel A = Allgemeine Merkmale erklärt, dass Einsamkeit entstehen kann, Missverständnisse, das Gefühl von Lehrern unterschätzt oder von anderen gemobbt zu werden. Für Eltern ist es wichtig, sich dieser Hürden bewusst zu sein, aber auch zu wissen, wie sie am besten mit ihnen umgehen können, gerade weil die Erziehung manchmal eine besondere Herausforderung darstellt. Trotz der Unterschiedlichkeit von Kind, Eltern, System und Umgebung gibt es eine Reihe von Tipps und Lösungsansätzen. Bei Fragen bezüglich der Erziehung eines begabten Kindes bieten natürlich auch Expertinnen und Experten fachliche Hilfe

an. In einem solchen Fall sollte die Fachperson ausdrücklich mit Hochbegabung vertraut sein, um das Kind optimal unterstützen zu können. Eine umfassende Diagnostik wie wir sie im Kapitel I = Intelligenzquotient skizzieren, kann Eltern, Lehrpersonen und dem betroffenen Kind wichtige Hinweise für seine Förderung und Entwicklung geben.

Die Erziehung muss auf die individuellen Schwierigkeiten bzw. Stärken und Schwächen des Kindes oder des/der Heranwachsenden abgestimmt sein. Die erste Frage muss also lauten: Worin genau bestehen die Probleme oder Fragestellungen (► Tab. 1 Übersicht über Verhaltensweisen von Hochbegabten und Reaktionen der Umwelt)?

Häufig stoßen begabte Kinder auf ähnliche Schwierigkeiten. Sie fühlen sich sowohl in der Schule als auch zu Hause oft missverstanden. Infolgedessen kollidieren ihre Erwartungen an den Verlauf der Ereignisse mit der Realität. Wir sehen Probleme im Umgang mit anderen Kindern, Perfektionismus und Einsamkeit. Um diese Art von Schwierigkeiten zu vermeiden, passen sich einige Betroffene an die soziale Gruppe an, was wir den Chamäleon-Effekt nennen (► Kap. C). Darüber erlebt das begabte Kind häufig Stress, wenn es die zu hohen Erwartungen der Erwachsenen nicht erfüllen kann.

Folgende Hinweise und Tipps können die Erziehung von hochbegabten Kindern erleichtern. Die Hinweise beruhen auf praktischen Erfahrungen und Informationen aus der Literatur (Linzer Schwartz, 1981; D'Hondt & van Rossen, 2016).

- Es ist wichtig, dass das Kind eine Bezugsperson außerhalb des Elternhauses hat. Für jedes Kind ist es wichtig, sich an die eine Person wenden zu können, der es vertraut. Dies ist besonders dringend, wenn das betroffene Kind das Gefühl hat, von der Welt missverstanden zu werden. Diese Person ist im besten Fall selbst hochbegabt und hochoffen.
- Die Eltern sollten sich nicht ausschließlich auf das Lernergebnis konzentrieren. Wie bereits erläutert reicht es nicht aus, nur die Noten und Ergebnisse zu betrachten, sondern auch, wie diese Ergebnisse erzielt wurden. Begabten Kindern fällt es oft leicht, gute Noten zu bekommen. Daher entwickeln sie keine Lernstrategien, weil sie sich nicht anstrengen müssen, einen Inhalt zu begreifen. Sie müssen lernen, auch die Art und Weise zu reflektieren, wie sie Hausaufgaben machen und ihr Lernpensum planen, selbst wenn die Noten immer gut oder besser sind.
- Hochbegabte Kinder setzen sich regelmäßig zu hohe Ziele und brauchen Hilfe, um realistische Maßstäbe für sich selbst zu setzen (► Kap. O = Orientierung). Die Eltern können ihnen bei ihrer Selbsteinschätzung helfen. Die angestrebten Ziele sollten weder zu hoch noch zu niedrig sein.
- Begabte Kinder sollten idealerweise die Möglichkeit bekommen, ihren breiten Interessen nachzugehen. Die Teilnahme an einer Aktivität, die neben der Schule auch das Bedürfnis nach weitergehendem Input deckt, bietet ihnen die Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln, nicht nur in akademischer, sondern auch in sozialer und emotionaler Hinsicht.
- Eltern sollten ihren Kindern den Raum und die Freiheit geben, sich zu ent-

wickeln und ihrem Verantwortungsbewusstsein vertrauen. Die Förderung der frühen Unabhängigkeit bedeutet nicht, das Kind »im Stich zu lassen«.

- Stimulation durch die Eltern ist sinnvoll, vor allem gemeinsame Interessen zu verfolgen. Das kann das gemeinsame Klavierspiel sein, in der Natur joggen gehen, miteinander Tennis spielen, ein Kinobesuch oder bei Kleineren gemeinsam ein Buch zu lesen. Dabei geht es nicht darum, »mehr zu wissen oder zu können«, sondern um die gemeinsame Erfahrung und sozial-emotionale Erlebnisse.



- Ein Nachteil der Begabung liegt häufig darin, dass das Kind den ganzen Tag über Fragen stellt. Dies kann erhebliche Auswirkungen auf die Familie und möglicherweise auf die Geschwister haben. Der Wissensdrang lässt sich bändigen, indem man eine Fragestunde für das Kind einrichtet oder die Anzahl der Fragen begrenzt. Das Kind kann dann weitere Fragen in ein Notizbuch schreiben. Dieses Vorgehen »würgt« seine Neugier nicht ab, sondern sie wird lediglich kanalisiert. Diese Form des Umgangs mit Fragen ist in unserem geschäftigen Alltag recht praktikabel (► Kap. E = Erfahrungsbericht Sommer).
- Eine weitere Schwierigkeit besteht darin, dass begabte Kinder gern mit den Eltern über Regeln und Vereinbarungen diskutieren. Trotz der Tatsache, dass diese Kinder manchmal in ihrer Begeisterung überschäumen können, ist es für die Eltern wichtig, auf Manipulationsversuche zu achten. Erweist sich das als zutreffend, sollte man in Ruhe mit dem Kind darüber sprechen.
- Auch die soziale Entwicklung ist bei Hochbegabten manchmal eine Herausforderung für die Eltern. Stellen sie fest, dass das Kind wenig Kontakt zu Gleichaltrigen hat, sind vielleicht Clubs für hochbegabte Kinder und Jugendliche eine gute Alternative, um mit Gleichgesinnten Zeit zu verbringen.

- Das Hochbegabten-Zentrum-Rheinland bietet beispielsweise das Projekt »LOTUS« für Jugendliche an, denn Hochbegabte brauchen mehr als nur leistungsbezogene Förderung. Mindestens ebenso wichtig sind ihre soziale und emotionale Entwicklung. Seine hohe Begabung in die eigene Identität zu integrieren ist nicht immer einfach. Bei dieser spannenden und anspruchsvollen Entwicklungsaufgabe will LOTUS die Jugendlichen unterstützen. In diesem ressourcenorientierten Präventions- und Unterstützungsangebot bekommen Betroffene die Gelegenheit, zusammen mit anderen Hochbegabten die typischen Fragen des Jugendalters zu erkunden: Wer bin ich? Wie möchte ich sein? Wie kann ich werden, was ich sein will?

Der Kontakt muss aber nicht nur mit anderen Hochbegabten bestehen, das Kind kann auch Kontakt zu Normalbegabten halten. So lernt es, auch mit Menschen unterschiedlicher intellektueller Niveaus umzugehen. Hierbei besteht allerdings auch das Risiko, dass sich der Chamäleon-Effekt einstellt. Das Kind sollte sich nicht ständig an die anderen anpassen müssen. Es muss auch die Gelegenheit haben, sich beispielsweise ihm entsprechend auszudrücken.

- Nicht nur im akademischen, sondern auch im privaten Bereich muss das Kind lernen, dass Versagen zum Leben dazugehört und nicht ausschließlich negativ zu bewerten ist. Gerade weil hochbegabte Kinder hohe Ansprüche an sich selbst stellen, sollte darauf geachtet werden. Eltern können hier ein Beispiel geben und zeigen, dass auch sie manchmal Fehler machen, dies aber Teil des Lernprozesses und des Lebens ist.
- In Bezug auf die emotionale Entwicklung begabter Kinder sehen wir oft, dass sie ihre Emotionen intensiver als ihre Altersgenossen erleben. Dies hat nichts mit Instabilität zu tun, sondern mit einer tieferen und komplexeren Erfahrung der faszinierenden Welt. Dies drückt sich beispielsweise durch ein großes Einfühlungsvermögen, ein Gefühl der Einsamkeit oder einen starken Gerechtigkeitsinn aus (► Kap. A = Allgemeine Merkmale). Mögen dritte diese Emotionalität als schwierig empfinden, ist es für Eltern wichtig, sie als normal anzuerkennen und zu akzeptieren. Es ist anzustreben, dass sich das Kind von ihnen verstanden und gehört fühlt. Die Eltern können die starken Gefühle ansprechen, aber auch das Kind sollte einen geeigneten Weg finden, diese Emotionen auszudrücken. »Ich verstehe, dass du wütend bist, weil du dich missverstanden fühlst. Aber wie könntest du den Leuten zeigen, wie es dir geht?« Es ist in Ordnung, emotional zu sein, Sensibilität ist keine Schwäche (► Kap. H = Hochsensibilität).

Wie geht es hochbegabten Eltern?

Interessant ist die Tatsache, dass über hochbegabte Pädagogen und Pädagoginnen bis zum Erscheinen dieses Buches noch keine Literatur verfügbar ist. Gerade diese Lehrpersonen wären prädisponiert, Eltern mit hochbegabten Kindern und Jugendlichen zu beraten und zu begleiten. Basierend auf der Auflistung »Über-

sicht Persönlichkeitsmerkmale und Verhaltensweisen Hochbegabter« in Kapitel A = Allgemeine Merkmale können Schwierigkeiten identifiziert und daraus handlungsweisende Schlüsse gezogen werden.

Wie bereits angedeutet ist Elternschaft keine exakte Wissenschaft, unabhängig davon, ob die Eltern hochbegabt sind oder nicht. Eine der Gefahren als Eltern, insbesondere aber als hochbegabte Eltern, besteht darin, sich selbst zu hohe Standards zu setzen. Schließlich ist es in Ordnung, einige Dinge manchmal eben nicht zu wissen. Obwohl es genau hochbegabte Eltern sind, die sich mit dem zügigen Abrufen von umfassenden Informationen auskennen, fühlen sie sich manchmal als Versager, wenn sie eine Antwort nicht sofort parat haben. Hinzu kommen Selbstzweifel und Selbstkritik. Für alle Kinder ist es wichtig, stabile und emotional sichere Eltern zu haben, die sich ihrer Erziehung widmen. Zweifelt ein Elternteil ständig an sich, kommt dies der Erziehung nicht zugute.

Viele hochbegabte Eltern setzen sich erst über die Hochbegabung ihrer Kinder mit ihrer eigenen, bisher zum Teil unerkannten und ungelebten Hochbegabung auseinander. Hier besteht eine große Herausforderung für sie darin, genau zu differenzieren zwischen den eigenen ungelebten Wünschen ihrer Vergangenheit und den Wünschen ihrer Kinder, die oftmals nicht übereinstimmen. So mag z. B. eine spät erkannte hochbegabte Mutter immer den Wunsch gehabt haben, Medizin zu studieren, während die hochbegabte Tochter Künstlerin oder Psychologin werden möchte. Hier besteht für Eltern ein großer Beratungsbedarf, diese unterschiedlichen Lebenskonzepte einerseits zu differenzieren und andererseits unter einen Hut zu bringen (► Kap. T = Therapie – Coaching – Beratung – Green Care). Doch auch abgesehen von einer möglichen eigenen Hochbegabung ist ein Netzwerk für die Eltern sinnvoll, an das sie sich wenden können, wenn sie Fragen oder Zweifel plagen oder sie sich einfach nur austauschen möchten. Kinder zu erziehen ist nicht immer einfach. Da allerdings gerade auch hochbegabte Erwachsene unter Schwierigkeiten im sozialen Kontakt und unter Einsamkeit leiden, kann auch das eine Herausforderung sein. Die Gefahr eines Burnouts besteht insbesondere dann, wenn Problemen nur rational begegnet wird und die Eltern das Zusammensein mit ihrem Kind im Hier und Jetzt nicht genießen können. Wenn hier professionelle Hilfe gesucht wird, sollte sichergestellt sein, dass die Fachperson über Kenntnisse und Erfahrungen hinsichtlich Hochbegabung und Hochsensibilität verfügt.

Zum Schluss ...

In diesem Abschnitt haben wir uns hauptsächlich auf die Schwierigkeiten konzentriert, die Schüler, Kinder und Eltern haben können, wenn Hochbegabung im Spiel ist. Doch zahlreiche Tipps geben Eltern und Lehrern eine Anleitung. Trotz der Schwierigkeiten, die sich aus der Hochbegabung in einem Familiensystem ergeben können, ist es wichtig, auch die schönen Seiten zu sehen. Zum Beispiel können begabte Kinder äußerst kreativ sein und überraschen uns mit ihren Einsichten und ihrer Lebenseinstellung. Sollten Sie als hochbegabte Eltern von

Selbstkritik und Unsicherheit geplagt sein, denken Sie daran, dass Sie über Fähigkeiten und Einsichten verfügen, die Ihre Erziehung bereichern und Ihren Kindern eine besondere Kindheit und Jugend bieten können.

Kernaussagen

- Pädagogik bedeutet im niederländischen Sprachgebrauch die »Wissenschaft von Erziehung und Bildung« und unterscheidet sich damit von der Bedeutung des Begriffs im deutschsprachigen Raum, bei dem es primär um »Lehren und Lernen« geht.
- Lernende haben unterschiedliche intellektuelle Bedürfnisse, die individuelle Lösungen brauchen.
- Hochbegabte Schülerinnen und Schüler fühlen sich oft nicht nur in der Schule, sondern auch zu Hause missverstanden. Hier helfen häufig professionelle externe Beraterinnen und Berater, diese Missverständnisse zu klären.
- Hochbegabte Eltern mit hochbegabten Kindern stehen oft vor besonderen Herausforderungen, da sie die Bedürfnisse ihrer Kinder und ihre eigenen – oft nicht gestillten – sehr genau differenzieren müssen.
- Persönliche und virtuelle Netzwerke für Eltern sowie professionelle externe Beratung von gut ausgebildeten Fachpersonen unterstützen Eltern bei ihrer Aufgabe, sich und ihren hochbegabten Kindern gerecht zu werden.

Q Quotenregelung – Keine Chance für Hochbegabte

In der Wirtschaft nennt man das schlicht Beimischungszwang.

Karl Schiller

Welche Bedeutung hat die Quotenregelung allgemein?

Um es gleich vorab zu sagen: In diesem Kapitel geht es grundsätzlich um die Quotenregelung unter Normalbegabten, letztlich jedoch um eine mögliche Regelung für Hochbegabte. Es geht nicht um den Sinn und Unsinn oder Vor- und Nachteile einer Quotenregelung für Frauen.

Quotenregelung wird definiert als: »Eine Regelung, die vorsieht, dass in bestimmten Funktionen oder Positionen bestimmte gesellschaftliche Gruppen, besonders Frauen, in einer bestimmten Zahl vertreten sein sollen« (duden.de). Interessant ist die Tatsache, wie weitgreifend das Thema ist: Im Fußball wird über eine Quote für deutsche Sportler, also den Anteil ausländischer Fußballer im Verhältnis zu einheimischen Spielern, einer höheren Liga, diskutiert. Verbände für Menschen mit eingeschränkten körperlichen und geistigen Fähigkeiten thematisieren die Quotenregelung, um den ersten Arbeitsmarkt für sie zu öffnen. Eine immer aktuelle und die am heftigsten diskutierte Quote betrifft Frauen. Insbesondere die Frauenquote bezüglich Positionen in oberen Kadern, Führungsriege und Verwaltungsräten ist in aller Munde. In der Schweiz wird zurzeit die Forderung diskutiert, einen Frauenanteil von 50 Prozent in Führungspositionen und Verwaltungsräten zu verankern. In Europa haben gerade mal zehn Länder eine Frauenquote durchgesetzt. Im weltweiten Vergleich liegt die Schweiz auf dem viertletzten Platz (Hiller, 2019), nach Holland und Österreich nimmt Deutschland den letzten Platz im Ranking ein (personalwirtschaft.de).

Aussagen wie »Frauen schaffen es auch ohne Quote ganz nach oben« legen nahe, dass Frauen, sind ihre Leistungen besser als die der Männer, irgendwann auch mal eine Chance haben, ganz nach oben zu kommen. Es gilt als erwiesen, dass normalbegabte Frauen viel mehr leisten müssen als normalbegabte Männer, um in Führungspositionen befördert zu werden.

Was aber hat die »normale« Quotenregelung mit dem Thema Hochbegabung zu tun?



Wie steht es mit einer Quotenregelung für Hochbegabte?

In diesem Kapitel geht es nicht primär darum, dass künftig auch Hochbegabte einen Anspruch auf Quoten geltend machen sollen. Dafür ist ihre Zahl zu klein. Vielmehr geht es um eine Sensibilisierung für die Thematik. Die vorgestellten Ideen sind ein Versuch, sich der Problematik durch »lautes Denken« zu nähern.

Wie erwähnt ist die Quotenregelung in vielen Bereichen des öffentlichen Lebens, vor allem in der Wirtschaft, ein Thema. Bei der Recherche fanden wir keinen einzigen Anhaltspunkt, dass im Zusammenhang mit Hochbegabung jemals die Quotenregelung thematisiert wurde, obgleich der Anteil in der Gesellschaft von formal getesteten, intellektuell Hochbegabten bei 2 Prozent, von Personen mit Persönlichkeitsmerkmalen überdurchschnittlicher Begabung im weiteren Sinne bei 8 Prozent liegt. (Theoretisch bedeutet das also, dass sich in einer Gruppe von 100 Personen durchschnittlich 90 Normalbegabte und 10 besonders Begabte oder Hochbegabte, männlich und weiblich, befinden. Es handelt sich also um eine Minderheit. Bezogen auf Frauen sind entsprechend ca. 5 Betroffene unter 100 Personen zu finden.)

Odilia Hiller kommentierte die Frauenquote in der Schweiz im Schweizer *Tagblatt* (tagblatt.ch 2019). Auf Basis ihrer Darstellung versuchen wir ihre Feststellungen auf die Situation von Hochbegabten und insbesondere hochbegabten Frauen zu übertragen. (Hochbegabte Männer sind von einer Diskriminierung in der Arbeitswelt genauso betroffen, jedoch nicht in demselben Ausmaß. Bei ihnen kommt der Bonus Mann eher zum Tragen, wie bei Normalbegabten übrigens auch.)

Tab. 4 Chancen von Hochbegabten auf eine Führungsposition (in Anlehnung an Hiller, 2019).

Frauenquote in der Schweiz (Normalbegabte, NB)	Quote allgemein für Hochbegabte (HB)	Kommentar zur Situation von Hochbegabten
<p>Wenn es um Frauenfragen, insbesondere um eine Quote in der Arbeitswelt geht, wird diskutiert, gezauert und lange gegrübelt.</p>	<p>Wenn es um die Akzeptanz und mögliche Quote von HB geht, tun sich viele NB schwer – und das nicht nur in der Arbeitswelt.</p>	<p>Hochbegabte sind aufgrund ihrer Kompetenzen und Fähigkeiten oft in Führungspositionen, Vorständen oder Verwaltungsräten nicht gefragt. Das gilt auch für ähnliche Positionen im Freizeitbereich. Ihre Fähigkeiten lösen häufig Angst und die Befürchtung aus, sie hätten es auf den Chefessel abgesehen.</p>
<p>Die Schweizer Arbeitswelt funktioniert folgendermaßen: Der Mann ist die Norm, die Frau die Ausnahme. Je höher die Führungsposition, desto krasser ist der Unterschied. Je höher eine Frau in der Hierarchie emporsteigt, desto stärker wird sie als Ausnahmeerscheinung dargestellt. Damit wird ihr indirekt vermittelt, sie solle dankbar für die Position sein.</p>	<p>Hochbegabte Frauen und Männer sind noch weniger im Kader gefragt als normalbegabte Frauen. Hier gilt umso mehr, dass die Frau eine absolute Ausnahme darstellt. Hochbegabte suchen die Spitze von Unternehmen nicht bewusst. Sie wollen nicht Macht, sondern Freiraum für Kreativität und Innovation (► Kap. F und J).</p>	<p>Wenn also Hochbegabte noch seltener als normalbegabte Frauen für Führungspositionen ausgewählt werden, wie selten oder nie treffen wir sie dort an?</p>
<p>Tatsache ist, dass Männer nach wie vor am liebsten Männer befördern. Befördern Männer eine Frau auf den Chefposten, klopfen sie sich gegenseitig auf die Schulter. Das ist nicht mehr zeitgemäß.</p>	<p>Sollte also eine hochbegabte Person für einen Führungsposten zur Verfügung stehen, liegt es auf der Hand, dass ihn der Mann bekleiden würde, da hochbegabte Frauen noch mehr Angst auslösen als hochbegabte Männer.</p>	<p>Zum einen bilden HB eine Minderheit in der Gesellschaft und deshalb auch in Unternehmen, Vereinen, Parteien etc. Zum anderen suchen sie selten »Machtposten«. Normalbegabte wünschen sich in der Regel keine HB als Vorgesetzte, schon gar keine HB Frau.</p>

Tab.4 Fortsetzung

Frauenquote in der Schweiz (Normalbegabte, NB)	Quote allgemein für Hochbegabte (HB)	Kommentar zur Situation von Hochbegabten
Die Siemens-Personalchefin Janina Kugel, mit mehr als 370 000 Mitarbeitenden, legte 2019 am Forbes Women's Summit in Zürich eindrücklich dar, dass Frauen durch diese Vorgehensweise dauerhaft in eine Außenseiterposition gedrängt werden.	Hochbegabte Frauen (und Männer) sind deshalb noch seltener in Führungspositionen anzutreffen.	Für die Rekrutierung stehen wenig Hochbegabte zur Verfügung. Sie können mit den 90 % der normalbegabten Bewerbenden nicht mithalten.
Viele männlichen Entscheidungsträger haben noch nicht erkannt, dass diverse Teams ein echter Erfolgsfaktor sind, wie Studien belegen.	Man stelle sich vor, wie hoch der Erfolgsfaktor eines Teams mit hochbegabten und normalbegabten Männern und Frauen wäre.	Eine Frau in einem Männer-Team macht noch nicht zwangsläufig den Erfolg eines gemischten Teams aus. Hingegen könnte eine hochbegabte Person für ein Team eine Bereicherung sein. Die (Volks-)Wirtschaft verliert durch den Ausschluss von HB in Unternehmen viele Innovationen und Erfolge und damit Gewinne.

Welche Chancen haben Betroffene als Führungskraft im Unternehmen?

Wie aufgezeigt ist eine Quotenregelung für Hochbegabte aufgrund ihrer geringen Anzahl unrealistisch. Zudem suchen viele Betroffene keine Führungspositionen, weil sie in hierarchischen Strukturen zu oft anecken und sich von ihnen eingengt fühlen. Je höher die Position einer hochbegabten Person ist, desto umsichtiger muss sie mit den Missverständnissen mit dem normalbegabten Kollegium (► Kap. A = Allgemeine Merkmale Tab.1) umgehen können. Das beschränkt sich nicht nur auf den Beruf, sondern auch auf ehrenamtliches Engagement in der Freizeit. Viele hochbegabte Führungskräfte erfahren diese Herausforderung als zusätzliche Belastung und erkranken unter anderen an einem Burnout.

Fazit: Es gibt keinen fairen Anteil von Hochbegabten in Führungspositionen oder Projektleitungen. Grundsätzlich stehen zu wenige hochbegabte Personen für die Rekrutierung zur Verfügung. Bekommen sie in Ausnahmefällen tatsäch-

lich einen Führungsposten, halten sie es oft nicht lange im Amt aus oder werden krank. Nur wenige Hochbegabte schätzen hierarchische Strukturen oder haben Ambitionen, eine Führungsaufgabe zu ergreifen. Das ist bedauerlich, wenn Hochbegabte aufgrund ihrer fachlichen Kompetenz und Fähigkeiten in einer Führungsposition etwas bewirken möchten und könnten. Das beschränkt sich nicht auf die rein wirtschaftlichen Interessen eines Unternehmens, sondern kann auch einem gemeinnützigen Zweck dienen, sei es die Arbeit mit Flüchtlingen oder Menschen in Armut. Auch viele ehrenamtliche Organisationen könnten von der Mitarbeit einer hochbegabten Person profitieren – von der Arbeit mit Senioren und Seniorinnen bis hin zum Igelschutz.

Kernaussagen

- Es gibt in der Arbeitswelt zahlreiche »Quotenregelungen« für Minderheiten. Für Hochbegabte existieren bisher jedoch noch keine.
- Die meisten Hochbegabten bevorzugen eine berufliche Tätigkeit, die maximale Entwicklungsmöglichkeit, Freiheit, Kreativität und Selbstbestimmung ermöglicht.
- Die wenigsten Hochbegabten haben das erforderliche Machtmotiv und die Bereitschaft, sich in bestehenden Hierarchien einen Platz zu erkämpfen oder um Positionen zu »schachern«.
- In Summe gibt es daher nur sehr wenige Hochbegabte in Führungspositionen, obwohl viele Unternehmen und die Gesellschaft im Allgemeinen davon profitieren würden.

R Rat-Schläge und Ratgeber für Hochbegabte und Hochsensible

Nimm dir nicht den zum Freunde, der dir nicht ebenbürtig ist.

Konfuzius

Was bedeuten Rat-Schläge für Hochbegabte/Hochsensible?

Ein Ratschlag kann viele Bedeutungen haben. Einige Synonyme aus dem Wörterbuch: Hinweis, Empfehlung, Hilfestellung, Wink, Fingerzeig, Einschärfung, Tipp, Vorschlag.

Das Wort setzt sich aus Rat und Schlägen zusammen, Rat im Sinne von wohlgemeintem Hinweis oder Fingerzeig. Jedoch kann ein Ratschlag auch »erschlagend« wirken, er kann ein Stupser oder ein Stich (ins Herz) sein. Dies ist in unserem Zusammenhang symbolisch zu verstehen, also auf der psychischen und emotionalen Ebene, was ein Rat-Schlag auslösen kann.

Normalerweise sind Ratschläge von Normalbegabten gut gemeint, jedoch sind sie nicht besonders hilfreich, weil die Beratenden von ihrem eigenen Erleben und ihrem Maßstab ausgehen. Projektionen und Fehleinschätzungen einer Situation passieren häufig, dadurch können Ratschläge auch verletzen und kränken. Das erleben Hochbegabte und Hochsensible oft, egal ob sie erkannt oder unerkannt sind.

Fallbeispiel

Die hochbegabte Klientin Marlene hat ein Vorstellungsgespräch bei einem potenziellen Arbeitgeber. Schon seit Wochen spricht sie davon und legt ihre Bedenken dar. Sie weiß aus Erfahrung, wie sie auf Vorgesetzte und ihr unbekannte Personen (► Kap. J = Job und Arbeitswelt) wirkt und macht sich echte Sorgen. Ihr Freund geht nicht auf ihre Befürchtungen ein, sondern serviert sie mit Bemerkungen ab: »Das ist doch kein Problem für dich. Das schaffst du doch mit links bei deinen Kompetenzen und deinem Erfahrungswissen.«

Eine Vernissage des von Hochsensibilität Betroffenen steht an. Seit Tagen spricht Kai von seiner Nervosität hinsichtlich der Besucher und den Reizen, denen er ausgesetzt sein wird. Ständig überlegt er, wie er den ganzen »Zirkus« emotional und energiemäßig überstehen kann und wie er seine Ressourcen einteilen muss. Sein Umfeld geht nicht auf sein Anliegen ein. Kai wird mit seinen Ängsten abgewiesen. Das belegen Aussagen wie: »Das gehört halt dazu, wenn man bekannt ist oder werden will. Das ist doch kein Problem für dich mit deinen Talenten. Wenn du berühmt werden willst, gehört das Drumherum dazu.«



Diese Beispiele verdeutlichen, dass Hochbegabte und Hochsensible mit ihren Herausforderungen oft von Normalbegabten nicht ernst genommen werden. Ihre Sorgen werden beschwichtigt. Besteht Neid gegenüber den Talentierten, werden ihre Befürchtungen kleingeredet oder ignoriert.

Diejenigen, die um ihre Hochbegabung/Hochsensibilität wissen, können die gutgemeinten Hinweise oder Tipps meistens besser einordnen. Das heißt nicht, dass sie nicht »getroffen« werden von voreiligen Schlüssen von Normalbegabten oder deren geläufiger Sicht. Deren Ratschläge helfen den Betroffenen oft nicht, da sie ja anders gestrickt sind als Normalbegabte.

Weist die hochbegabte Person auf verletzende Empfehlungen hin, wird von der normalbegabten Person häufig beschwichtigt, es sei nicht alles so persönlich zu nehmen und sei bestimmt nicht so gemeint gewesen.

Zum Teil können Normalbegabte die Situation von Hochbegabten und Hochsensiblen nicht realistisch einschätzen. Wie auch, denn ihre Norm ist eine ganz andere (► Kap. O = Orientierung sowie Kap. H = Hochsensibilität). Das führt gegenüber Hochbegabten und Hochsensiblen oft dazu, dass ihre Wahrnehmung bagatellisiert wird: Man müsse auch mal Fünfe gerade sein lassen. Wir erleben persönlich und in unserer Praxis, vor allem bei Eltern mit hochbegabten/hochsensiblen Kindern und Jugendlichen, dass sie sich meistens angesichts der Vorschläge von Normalbegabten nicht verstanden oder ernst genommen fühlen (► auch Kap. E = Erfahrungsbericht Sommer). Dies gilt nicht nur im Alltag, sondern insbesondere auch in Therapien und Beratungen durch normalbegabte Professionelle (► Kap. T = Therapie sowie Kap. S = Soziale Kontakte).

Geht es um Hilfestellungen von Normalbegabten, sei es in der Schule, im Beruf oder in der Freizeit, sehen sich Hochbegabte wiederum in der Außenseiterposition. Wie in der Tabelle 1 »Übersicht über Verhaltensweisen von Hochbegabten und Reaktionen der Umwelt« (► S. 8) gezeigt, sind Missverständnisse vorpro-

grammiert. In schwierigen bzw. angespannten Situationen, in denen Hochbegabte/Hochsensible Unterstützung von Normalbegabten suchen, ist verstärkt Konfliktpotenzial vorhanden. Genau in diesen Situationen bekommen die Betroffenen den Eindruck, dass man sie mit »billigen« Ratschlägen abfertigt und sie möglicherweise nicht ernst nimmt.

Diese Problematik wird dadurch verstärkt, dass Hochbegabte lange warten, bis sie Unterstützung anfordern. Zum einen können sie vieles durch ihre intellektuellen Fähigkeiten und ihr Wahrnehmungsvermögen selbst bestreiten, zum anderen wissen sie aus Erfahrung, dass der Wunsch nach echter Hilfe häufig nicht erfüllt wird oder die Hilfestellung nicht ihren Vorstellungen entsprechen wird. Fühlen sich Normalbegabte von den Ansprüchen von Hochbegabten überfordert, reagieren sie irritiert – zumal die oder der »Superschlaue« plötzlich um Unterstützung bittet.

Vermeintlich gut gemeinte Vorschläge führen bei den Betroffenen häufiger zu Frustration und Gefühlen von Einsamkeit. Doch auch Hochbegabte/Hochsensible müssen lernen, dass sie trotz ihrer Talente das Recht haben, um Rat zu fragen. Das geht einher mit dem Recht, eigene Grenzen aufzuzeigen oder bei Überforderung auch Gefühle zu zeigen. Zwar können Hochbegabte/Hochsensible in mancher Hinsicht mehr leisten bzw. »schultern« (Resilienz) als Normalbegabte, jedoch dürfen sie durchaus auch ihre Stimmungen und ihr Erleben mitteilen.

Welche Bücher sind hilfreich?

Die meisten Bücher, die auf dem Markt zum Thema angeboten werden, sind nicht eindeutig einer Kategorie als Ratgeber, Praxishandbuch, Leitfaden, Biografie, Erzählung, Standardwerk, Nachschlagewerk oder wissenschaftliches Werk zuzuordnen. Das erschwert die Orientierung beim Kauf eines Buches für spezifische Fragestellungen. Häufig lässt sich aus dem Untertitel ein Schwerpunkt erkennen: *Wie ich werde, was ich bin. Hochbegabung: Navigation für Erwachsene; Kluge Köpfe, krumme Wege? Wie Hochbegabte den passenden Berufsweg finden; Extrem begabt. Die Persönlichkeitsstruktur von Höchstbegabten.*

Im deutschsprachigen Raum existiert nur ein Buch – übersetzt aus dem Amerikanischen –, das sich explizit an die Zielgruppe wendet: *Doppeldiagnosen und Fehldiagnosen bei Hochbegabung. Ein Ratgeber für Fachpersonen und Betroffene* (Webb et al., 2020). Der Untertitel macht lobenswerterweise klar, was man von der Lektüre dieses Buches erwarten darf. Und der Inhalt des Werkes hält, was der Titel verspricht – das ist keine Selbstverständlichkeit. Bei der Beratung von Hochbegabten/Hochsensiblen spielen die Fachrichtungen, wie Forschung, Wissenschaft, Psychiatrie, Psychologie, Soziologie, Pädagogik, Andragogik sowie das Erfahrungswissen eine Rolle. Wie der vorliegende Titel ist auch der von Webb von zahlreichen Herausgebenden und Autorinnen und Autoren verfasst, was die Chance steigert, dass die vielfältigen Facetten des Themas (Schwierigkeiten und Chancen) berücksichtigt werden.

Kernaussagen

- Ratschläge können Schläge sein – sowohl für Normalbegabte als auch für Hochbegabte.
- Vor allem Normalbegabte, die sich nicht in die Erlebniswelt von Hochbegabten einfühlen oder -denken können, bewirken mit ihren gut gemeinten Ratschlägen oft genau das Gegenteil des Gewünschten.
- Verletzung und Rückzug sind die Folge von Ratschlägen, was die Beziehung zwischen Normal- und Hochbegabten belasten kann.
- Bücher zum Thema Hochbegabung/Hochsensibilität können den Betroffenen Hilfestellung geben, sich und ihr soziales Umfeld besser zu verstehen.

S Soziale Kontakte

Karin Joder

Soziale Kontakte sind die Basis unseres Lebens, doch ab einer gewissen Zahl geht die Menge zu Lasten der Qualität.

Karl Talnop

Wofür benötigt der Mensch soziale Kontakte?

Der Mensch ist ein soziales Wesen, d. h. er ist auf gute Beziehungen und Kommunikation mit anderen Menschen angewiesen, um langfristig gesund zu bleiben, sich wohlfühlen und Lebensqualität zu erleben. Im Zuge der Digitalisierung verändern sich die persönlichen Begegnungen zugunsten virtueller und online-basierter Austauschmöglichkeiten. Dabei spielt Social Media eine erhebliche Rolle bei der Meinungs- und Normenbildung. Eine Vielzahl virtueller »Freunde« und das gezielte Netzwerken, um berufliche Vorteile, Applaus oder »Likes« für die eigene Person zu erhalten, sind in diesem Kapitel jedoch nicht gemeint, wenn es um Sozialkontakte geht.

Die Aufgabe sozialer Kontakte besteht darin, sich inhaltlich erfüllend auszutauschen, seine Meinung frei äußern zu dürfen, angehört zu werden, Feedback, Akzeptanz und Zuneigung zu erfahren oder auch Unterstützung und Trost in schwierigen Situationen. Gute soziale Kontakte sind ein emotionales Bollwerk gegen die Widrigkeiten des Lebens. Befriedigende Kontakte stärken das Immunsystem und schützen vor Depressionen und anderen seelischen oder körperlichen Erkrankungen.

Welche besonderen Herausforderungen haben Hochbegabte und/oder Hochsensible im sozialen Umgang mit Normalbegabten?

Hochbegabte bevorzugen »Klasse« vor »Masse«. Das macht die Suche nach Freundschaften, Partnerschaften oder Sparringspartnern nicht einfacher. Die Erkenntnis, dass in ihrer Persönlichkeit begründete Facetten häufig zu Problemen im Umgang mit Normalbegabten führen, ist bereits der erste Schritt zur Akzeptanz der eigenen Person und zur Versöhnung mit sich selbst (► Kap. A = Allgemeine Merkmale).

Komplexe schnelle Denkstruktur und Bilderdenken

Durch das Denken in Bildern und die stärkere Vernetzung synaptischer Strukturen stellen Hochbegabte sehr schnell eine Vielzahl an Ideen, Lösungsansätzen und Querverbindungen her, die sie dann in Worte verpacken müssen, um sich verständlich zu machen. Hinzu kommt, dass viele Menschen in der heutigen Zeit nicht mehr dazu bereit oder in der Lage sind, zuzuhören und einen anderen Menschen ausreden zu lassen.

Versucht der hochbegabte Mensch, seine Gedanken in geeignete Worte zu fassen, benötigt er dazu häufig zu viel Zeit, da für eine Vielzahl der inneren Eindrücke schlichtweg keine passenden Worte vorhanden sind. Andere Hochbegabte wiederum haben einen extrem schnellen »inneren Übersetzer« zwischen Wort und Bild und sprechen dann – aus Sicht von Normalbegabten – in sehr hoher Geschwindigkeit, sodass diese kaum zuhören oder den Inhalten folgen können.

Wendet sich der Normalbegabte dann nach kurzer Zeit von dem Betroffenen ab, fragt dieser sich zunächst, was er falsch gemacht hat. Selbstzweifel und Rückzug sind die Folge, die je nach Häufigkeit dieser Ablehnungserfahrung zu einer inneren Grundhaltung werden (»mit mir stimmt etwas nicht und Sozialkontakte sind einfach anstrengend«).

Interesse an tiefgründigen Gesprächen vs. Small Talk

Für die meisten Hochbegabten und Hochsensiblen sind »Small Talk« und »geselliges Beisammensein« ein Rotes Tuch. Hochbegabte wollen Neues erfahren, sie wollen den Dingen auf den Grund gehen. In vielen sozialen Situationen schreibt die Norm jedoch vor, dass man zunächst Small Talk über offensichtliche Dinge macht wie z. B. über das Wetter redet.

Für viele Hochbegabte und Hochsensible ist es jedoch Zeitverschwendung, über das Wetter zu reden. Man sieht, dass es draußen regnet oder schneit. Der hochbegabte Mensch langweilt sich und versucht, das Gespräch auf die für ihn relevanten Inhalte zu lenken, z. B. warum das Gegenüber seinen Beruf gewählt hat und wie er zur aktuellen Klimapolitik steht. Dies wiederum wirkt auf den Normalbegabten oft übergriffig oder distanzlos.

Oder der hochbegabte Mensch versucht, Small Talk zu machen, da er neulich ein Buch über »gelingenden Small Talk« gelesen hat, aber es entspricht nicht seiner Natur. Er wirkt hölzern und unnatürlich. Mit der Folge, dass für den Hochbegabten erneut ein sozialer Misserfolg zu verbuchen ist.

Ungeduld und Langeweile im Umgang mit langsam Denkenden

Hochbegabte empfinden unfreiwillige Gespräche mit Normalbegabten häufig als Zumutung, wenn diese zum einen sehr langsam sprechen, zum anderen »nicht auf den Punkt kommen«. In Gedanken hat der Hochbegabte längst antizipiert, was der Normalbegabte sagen will und hat Mühe, den Satz nicht für ihn zu beenden, um endlich zum nächsten Thema übergehen zu können. Das ständige »Her-

unterdimmen« der eigenen Denkgeschwindigkeit macht den sozialen Kontakt für Hochbegabte anstrengend und führt immer wieder zu Stress bis hin zur Erschöpfung (► dazu auch Kap. A = Allgemeine Merkmale und K = Kehrseiten der Medaille).

Schnelle Reizüberflutung und Bedürfnis nach Ruhe

Aufgrund der stärkeren Vernetzung synaptischer Strukturen und der damit verbundenen erhöhten Wahrnehmung innerer und äußerer Reize sind Hochbegabte und Hochsensible deutlich schneller »gesättigt« an Umgebungsreizen als Normalbegabte. Früh stellt sich bei ihnen ein dringendes Bedürfnis nach Ruhe und Rückzug ein, um sich selbst zu schützen. Schon das Tageslicht bei einem Spaziergang kann (ohne Sonnenbrille) zu einer schmerzhaften Reizüberflutung und Erschöpfung führen, vom emotionalen und olfaktorischen Bombardement durch Menschenmassen im öffentlichen Raum ganz abgesehen.

Die wenigsten Normalbegabten können verstehen, warum das hochbegabte oder hochsensible Gegenüber so erschöpft ist – die Party hat doch gerade erst angefangen!

Humor

Humor ist eine Ressource und der »soziale Schmierstoff«, der angespannte Situationen schnell entspannen kann. Viele Hochbegabte lieben Schwarzen Humor und Sarkasmus. Je schwärzer und fieser, desto besser bis hin zum Makabren. Dieser Humor lebt von Doppeldeutigkeiten, Wortspielen, inneren Bildern und Spitzfindigkeiten. Daher bedarf es gewisser intellektueller Fähigkeiten, um ihn zu verstehen. Dennoch ist Schwarzer Humor nicht jedermanns Sache, und der Hochbegabte läuft beim Normalbegabten Gefahr, anzuecken, weil er ihn für geschmacklos hält. Andererseits empfinden Hochbegabte das, worüber Normalbegabte lachen, häufig als seicht und suchen nach der Pointe, die sie nicht finden. Durch das fehlende Verständnis verliert der Humor seine verbindende Funktion und macht Kontakte anstrengend.

Erleben von Unverständnis, Ablehnung oder Ausgrenzung

Durch die beschriebene Diskrepanz der Wahrnehmung sozialer Situationen erleben Hochbegabte immer wieder Unverständnis, Ablehnung oder Ausgrenzung. Ziehen sie sich zurück, sagt man ihnen Arroganz oder Unnahbarkeit nach. Normale soziale Situationen werden ihnen zur Qual, das Selbstwertgefühl sinkt.



In welche Stolperfallen geraten Hochbegabte in sozialen Situationen?

Arztbesuche

Die meisten Hochbegabten, die eine Ärztin oder einen Zahnarzt aufsuchen, informieren sich im Vorfeld ihres Termins umfassend über ihre Symptome und mögliche Krankheitsbilder, so dass sie gelegentlich besser über aktuelle Studien und Erkenntnisse informiert sind als der Arzt oder die Zahnärztin selbst. Dies wiederum führt bei diesen häufig zu einem Gefühl der Unterlegenheit oder zur Angst, das Gesicht zu verlieren. Manche reagieren mit Herablassung oder Ignoranz, in manchen Fällen auch mit einer gezielten Machtdemonstration.

Hochbegabte tun gut daran, sich je nach Kontext zurückzuhalten oder die eigenen Erkenntnisse eher als Fragen zu formulieren im Sinne eines »Könnte es sein, dass ...?« Denn letztlich wollen sie eine fachlich gute Behandlung von der Ärztin oder von dem Zahnarzt, und hier wirkt sich ein Unterlegenheitsgefühl der Expertin selten positiv aus.

Schule, Ausbildung, Hochschule

Das Schulsystem hat sich vor allem in Deutschland seit seiner Etablierung durch Bismarck nicht allzu sehr verändert. Nach wie vor geht es überwiegend darum, basale Fähigkeiten wie Lesen, Schreiben und Rechnen zu lernen. Vorgegebene Fakten werden auswendig gelernt und wiedergegeben. Eigenständiges Denken und kritisches Hinterfragen ist sowohl an den Schulen als auch an vielen Universitäten eher unerwünscht.

Wenn dann noch ein hochbegabter Schüler oder eine hochbegabte Studentin in der Klasse bzw. Kurs sind, die eigene Gedanken äußern oder Sachverhalte hinterfragen, auf die die Lehrenden nicht optimal vorbereitet sind, führt das bei ihnen schnell zu Stress und einer gezielten Machtdemonstration, um den lästigen Querdenker ruhig zu stellen.

Hier kann die Aufklärungsarbeit über die Hintergründe von Hochbegabung und Hochsensibilität dabei helfen, Vorurteile und Feindbilder abzubauen. Die Erkenntnis des Lehrenden, dass die hochbegabte Schülerin ihn nicht »vorführen« oder »bloßstellen« möchte, sondern einfach an der Sache interessiert ist, kann die gesamte Situation sehr entspannen.

Behörden

Die meisten Behörden funktionieren, weil eine klare Struktur mit vielen Verordnungen, Regeln und Normen vorhanden sind, die eingehalten werden. Hochbegabte mit ihren unkonventionellen Ideen und der Neigung, den Sinn bestehender Ordnungen zu hinterfragen, lösen bei vielen Beamten eine Abwehrhaltung aus. Sie haben selten die Lust, sich mit alternativen Ansichten auseinanderzusetzen und gehen je nach Position schnell zu Machtdemonstrationen über.

Auch hier sind Hochbegabte gut beraten, ihre Einwände tendenziell in Form von Fragen zu formulieren und sich ggf. auf die Meinung einer anderen Behörde zu berufen, um in ihrem Anliegen ernst genommen zu werden.

Psychotherapie und Beratung

Bei einer Psychotherapie oder psychologischen Beratung sollte ein besonderes Vertrauensverhältnis vorhanden sein, um wirklich an den Kern des Problems zu gelangen. Aber auch hier zeigen sich manchmal Schwierigkeiten wie bei einem Arztbesuch. Obwohl man sowohl bei Medizinerinnen als auch bei Psychologen oder Psychotherapeuten eine hohe Intelligenz erwarten sollte, da die Studiengänge recht anspruchsvoll und umfangreich sind, ist das in der Realität nicht immer der Fall. Häufig herrschen auch bei den Gesundheitsberufen noch immer Unkenntnis oder Vorurteile über die Facetten der Hochbegabung und Hochsensibilität. Selten kann die oder der Behandelnde wirklich etwas mit diesen Besonderheiten anfangen, solange er oder sie nicht selbst hochbegabt ist (► Kap. T = Therapie – Coaching – Beratung – Green Care).

Welche Herausforderungen stellen soziale Kontakte in Zeiten von Corona dar?

In Zeiten der Corona-Krise wird allgemein versucht, soziale Kontakte im Rahmen des »Social Distancing« zu reduzieren. Daraus resultieren vor allem bei vielen Seniorinnen und Senioren ohne direkte Familienanbindung und Singles zunehmende Einsamkeit und Isolation, verbunden mit einer Zunahme psychi-

scher Probleme wie Depressionen und Angststörungen. Hochbegabte und Hochsensible erleben das »Social Distancing« häufig entlastend und empfinden eine gewisse Erleichterung, ihre Sozialkontakte auf ein Minimum beschränken zu dürfen, ohne sich dafür persönlich rechtfertigen zu müssen.

Fallbeispiel

Ricarda, 52: »Ich bin richtig froh über diese Ruhe, da kaum noch Flugzeuge unterwegs sind. Auch habe ich viel weniger Stau auf der Straße und die Luft ist besser. Ich kann endlich mal wieder entspannt einkaufen, weil viel weniger Leute unterwegs sind. Und ich genieße meine zusätzlichen freien Abende, wenn kein Elternabend und keine Geburtstagsfeier bei einem Kollegen zu überstehen ist, sondern ich in Ruhe zuhause bleiben und ein Buch lesen kann.«

Clemens, 27: »Es ist für mich einfach unerträglich und wirft Fragen auf, dass renommierte Wissenschaftler im Internet zunehmend zensiert, verunglimpft oder sogar gelöscht werden. Wie soll ich mir denn eine eigene Meinung bilden, wenn ich nur den Einheitsbrei der Mainstream-Medien zu lesen bekomme? Da frage ich mich schon, ob das nicht ein abgekartetes Spiel ist, wenn medizinische Fakten, die nachprüfbar widersprüchlich zur Regierungsmeinung sind, so massiv unterdrückt oder geleugnet werden. Man darf wohl keine unbequemen Fragen stellen.

Vor allem macht es mich hilflos und wütend, wenn ich noch nicht einmal im bisher engsten Freundeskreis über meine Zweifel sprechen kann und sogar als »Aluhuttragender rechts gerichteter Verschwörungstheoretiker« mundtot gemacht werden soll.«

Sehr erleichternd und bereichernd erleben es Hochbegabte dann, wenn sie auf andere treffen, mit denen sie differenziert und kontrovers diskutieren können.

Wie beeinflussen Kontakte das Selbstwertgefühl?

Vor allem unerkannte Hochbegabte halten sich häufig für »schräg« oder »sozial inkompatibel«, worunter ihr Selbstwertgefühl massiv leidet (► Kap. U = Unsicherheit und Selbstzweifel). Manche Hochbegabte suchen dann eine private »therapeutische Beziehung«, die beiden Seiten nicht gerecht wird. Andere Hochbegabte zeigen eine aufdringliche Hilfsbereitschaft in der Hoffnung, dadurch eine Freundschaft aufbauen zu können. Diese Verhaltensweisen führen selten zum Ziel – Rückzug ist die Folge.

Und plötzlich trifft der hochbegabte Mensch auf einen anderen Hochbegabten und stellt fest – wow! Mein Gegenüber versteht meine Gedankensprünge und Perspektivwechsel und lacht über dieselben Vorstellungen, ohne dass ich mich rechtfertigen muss! Sozialkontakte unter Hochbegabten wirken energetisierend und bereichernd. In dem Moment beginnt oft bei beiden Gesprächspartnern die Versöhnung mit dem eigenen »So-sein«; dieses Gefühl wird oft als »Seelenverwandtschaft« beschrieben.

Wie finden Hochbegabte befriedigende Sozialkontakte?

Wichtig erscheint mir (Karin Joder), dass Hochbegabte zunächst erkennen, warum sie sich so anders fühlen. Aus der Erkenntnis kann die Akzeptanz folgen und letztlich auch die Liebe zu sich selbst.

Die Erfahrung, dass man nicht von jedem gemocht werden kann und vor allem, dass das überhaupt nicht schlimm ist, führt im Alltag schon zu einer großen Entlastung. Der hochbegabte Mensch kann lernen, für ihn unbefriedigende soziale Kontakte auszuhalten, wenn es notwendig ist, ohne sich dabei selbst infrage zu stellen. Qualitativ gute und seriöse Netzwerke für Hochbegabte und/oder Hochsensible ermöglichen es, gezielt nach passenden Sparringspartnern, Freunden oder gar Lebenspartnern zu suchen.

Das Erleben von Austausch auf Augenhöhe, Verständnis, Akzeptanz und Wertschätzung für ihre Besonderheiten sowie die Erkenntnis, mit seiner Persönlichkeit kein Einzelfall und unter Hochbegabten »ganz normal« zu sein, bewirken eine Aussöhnung in der Beziehung mit sich und zur Außenwelt.

Wie ist das Verhältnis von Hochbegabung und Partnerschaft?

Gelingende partnerschaftliche Beziehungen sind generell eine große Herausforderung, vor allem wenn es eine langfristige und erfüllende Partnerschaft sein soll. Hochbegabte wünschen sich auch hier einen Partner oder eine Partnerin auf Augenhöhe, der oder die eine Vielzahl der Interessen teilt und das Gegenüber in seinem tiefsten Wesen versteht, akzeptiert und liebt. Im Idealfall darf dann auch noch die sexuelle Komponente dazu kommen, die aus einer Freundschaft die partnerschaftliche Beziehung macht. Auch Attraktivität spielt eine Rolle.

Noch immer haben viele heterosexuelle Männer ein Problem mit hochbegabten und eigenständigen Frauen, da diese sie verunsichern. Tendenziell sind eher die hochbegabten Männer mit starker Persönlichkeit dazu in der Lage, eine ebenfalls hochbegabte Frau an ihrer Seite zu haben oder wünschen sich eine solche sogar, sofern sie attraktiv ist.

Heterosexuelle hochbegabte Frauen wünschen sich meistens einen intellektuell ebenbürtigen Partner, und rein statistisch gesehen gibt es davon nur wenige. Dann noch einen hochbegabten Mann zu finden, der ihr optisch gefällt, ist wie ein Sechser im Lotto.

Durch ihre hohen Ansprüche an Sozialkontakte allgemein entscheiden sich jedoch viele Hochbegabte dafür, lieber alleine zu bleiben oder alleine zu leben als sich in einer Beziehung zu langweilen, unnötig anzupassen oder missverstanden zu fühlen.

Kernaussagen

- Gute soziale Kontakte sind ein emotionales Bollwerk gegen die Widrigkeiten des Lebens und daher für den Menschen immens wichtig.
- Aufgrund ihrer anders gelagerten Wahrnehmungs- und Denkstruktur stehen Hochbegabte oft vor besonderen Herausforderungen im Kontakt mit anderen.
- Die Erkenntnis, dass man nicht von jedem gemocht werden kann, und dass das überhaupt nicht schlimm ist, bringt oft Erleichterung.
- Hochbegabte können lernen, sich so anzunehmen, wie sie sind und dadurch wirklich zufriedenstellende Sozialkontakte aufbauen.
- Hochbegabte stehen auch bei der Partnersuche vor besonderen Herausforderungen.

T Therapie – Coaching – Beratung – Green Care

Karin Joder

Akzeptiere das, was ist.
Lass los, was da war.
Und vertraue auf das, was noch kommt.

Irishes Sprichwort

Wie unterscheiden sich Therapie, Coaching und Beratung?

Wie auch bei dem Begriff »Hochbegabung« existieren mehrere hundert Definitionen von »Therapie, Coaching und Beratung«, die je nach Ausbildung und Schwerpunkt des Anbieters variieren.

Was haben Therapie, Coaching und Beratung gemeinsam?

Bei allen drei Angeboten geht es stets um eine wertschätzende, auf Respekt und Vertrauen beruhende Beziehung zwischen zwei Menschen, die möglichst »auf Augenhöhe« und zeitlich begrenzt stattfinden sollte. Das gemeinsame Ziel ist, sowohl die Beziehung zu sich selbst als auch die Beziehung zu anderen Menschen positiv und erfüllend zu gestalten.

Weitere Gemeinsamkeit ist, dass es sich um eine artifizielle Form der Beziehung handelt. Das bedeutet, dass es sich nicht um einen gegenseitigen Austausch unter Freunden handelt, sondern stets ein kommunikatives Ungleichgewicht zugunsten des Patienten, Klienten oder Ratsuchenden besteht. Die behandelnde Person bringt ihr Fach- und Erfahrungswissen sowie ihre Zeit ein. Die Interessen desjenigen, der die Behandlung durchführt, stehen dabei im Hintergrund (zumindest sollte das so sein). Daraus begründet sich auch der Honoraranspruch dessen, der die Psychotherapie, das Coaching oder die Beratung durchführt.

Worin unterscheiden sich Therapie, Coaching und Beratung?

Therapie im Sinne von *Psychotherapie* ist kurz gefasst jede Tätigkeit zur Feststellung, Heilung oder Linderung von Störungen mit Krankheitswert, bei denen Psychotherapie indiziert ist, z. B. ein Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom (AD(H)S), Autismus-Spektrum-Störung (ASS) oder Persönlichkeitsstörung.

In Deutschland haben nur die approbierten Psychologischen Psychotherapeuten sowie die Fachärzte für Psychotherapie oder Psychiatrie die Fachkenntnisse und die Erlaubnis, Störungen mit Krankheitswert festzustellen und entsprechende Maßnahmen daraus abzuleiten. Ein Diplom-Psychologe beispielsweise darf in Deutschland weder psychische Störungen feststellen (und diese somit auch nicht ausschließen), noch eine Psychotherapie durchführen. Dieser Tatsache sind sich die wenigsten Klienten bewusst, da die Begrifflichkeiten unklar verwendet werden.

Im *Coaching* begleitet und gestaltet der Coach einen zuvor festgelegten Prozess der Lösungsfindung zusammen mit dem Klienten. Der Coach hält sich wünschenswerterweise mit eigenen Vorschlägen zurück. Coaching wird somit verstanden als Prozessbegleitung und -gestaltung. In Deutschland, Österreich und in der Schweiz ist der Begriff des »Coach« bisher nicht geschützt. Daher ist die verfügbare Anzahl an Coaches unüberschaubar, die Qualität des jeweiligen Angebots kann extrem unterschiedlich sein.

Bei der *Beratung* werden an die beratende Person klare Fragen gestellt, auf die klare Antworten folgen, die möglichst gespeist werden aus dem Erfahrungsschatz und Fachwissen des Beratenden. Die Ratsuchenden können und sollen jedoch immer selbst entscheiden, welchen Rat sie annehmen und wo sie sich ggf. noch eine Zweit- oder Drittmeinung einholen.

Auf den noch jungen Fachbereich Green Care, der einer Therapie am nächsten kommt, gehen wir ausführlich in einem Unterkapitel (► S. 197) ein.

Aus welchen Beweggründen suchen Hochbegabte Unterstützung?

Was Hochbegabte oft umtreibt und quält, sind vor allem starke Selbstzweifel, ein geringes oder instabiles Selbstwertgefühl, der Umgang mit dem Gefühl von Anderssein, soziale Ausgrenzung, Perfektionismus, Unfähigkeit zum Erleben von Erfolg oder Zufriedenheit, Schwierigkeiten bei der Partnerfindung, Welt-schmerz über die Ungerechtigkeit und Dummheit in der Welt oder Langeweile und Sinnlosigkeit in Studium oder Beruf (► dazu Kap. A = Allgemeine Merkmale, J = Job, D = Differenzialdiagnosen und S = Soziale Kontakte).

Die Motivation für eine professionelle Begleitung unterscheidet sich danach, ob der hochbegabte Mensch von der eigenen Hochbegabung weiß und vor allem, ob er oder sie verstanden hat, was Hochbegabung für das eigene Leben bedeutet. Das Wissen darum, dass irgendwann einmal »ein IQ-Test mit einem Testergebnis 125 oder 130 oder 140« gemacht wurde, bedeutet noch lange nicht, dass die Betroffenen verinnerlicht haben, welche Persönlichkeitsfacetten mit dieser Ziffer verbunden sind.

Fallbeispiel

Martina, 49: »Meine Kollegin empfahl mir, vielleicht eine Psychotherapie zu machen. Sie ist selbst hochbegabt und vermutet, dass ich es auch bin, weil ich z. B. so schnell spreche, in Meetings sofort Lösungen sehe und vorschlage, meine Erfolge im Beruf nicht sehen kann und schnell unterfordert bin. Es fühlt sich vermessen an zu glauben, dass ich hochbegabt sein könnte und dass diese Schwierigkeiten mit einer Hochbegabung zu tun haben könnten. Hochbegabte sind für mich Leute wie Albert Einstein oder Marie Curie. In der Grundschule wurde damals ein IQ-Test gemacht, und ich erinnere mich, dass das Ergebnis die Zahl 128 war, also kann ich ja nicht hochbegabt sein.«

Schon die Aufklärung über die Persönlichkeitsfacetten der Hochbegabung und über die inhaltliche Bedeutung eines testdiagnostischen Ergebnisses aus einem Intelligenztest hilft vielen Hilfesuchenden, die eigene Hochbegabung zu erkennen und sich selbst zu akzeptieren (► Kap. I = Intelligenzquotient). Die dann folgende Beschäftigung mit einschlägiger Literatur und der Austausch mit anderen Hochbegabten führen in vielen Fällen dazu, den Glauben an sich selbst zurückzuerhalten und Perspektiven zu entwickeln. Häufig ist dann keine professionelle Unterstützung mehr erforderlich (Joder, 2009), oder nur noch punktuell je nach Lebensereignis oder Lebenssituation.

Wann ist eine Therapie sinnvoll?

Coaching und Beratung sollten nur mit »gesunden« Klienten stattfinden, d. h. mit Klienten »ohne psychische Störungen«. Der Unterschied liegt dabei nicht primär in den Methoden, sondern im psychischen Zustand des Klienten begründet.

Daraus entstehen häufig schon die ersten Missverständnisse und Schwierigkeiten. Denn es muss genau geschaut werden, ob es sich bei den »Symptomen« um typische Merkmale von Hochbegabung als gesunde Anteile einer hochbegabten Persönlichkeit handelt oder um eine tatsächliche »psychische Störung mit Krankheitswert«.

Einige erwachsene Hochbegabte und Hochsensible haben bereits seit der Kindheit wiederholte negative Erfahrungen im Hinblick auf die Akzeptanz ihrer Persönlichkeit oder im Umgang mit anderen Menschen gemacht, die sich teilweise wie Giftpfeile in die Seele gegraben haben. Wie diese Erlebnisse von z. B. Mobbing, Ausgrenzung oder Ablehnung verarbeitet werden, hängt neben vielen anderen Faktoren wie Urvertrauen, gesundheitlichen und familiären Ressourcen auch von der Resilienz, der seelischen Widerstandsfähigkeit, der Betroffenen ab.

Wenn die Erkenntnis der eigenen Hochbegabung und die inhaltliche Auseinandersetzung damit auch im Rahmen eines Coachings keine nachhaltige positive Veränderung bringt und die Lebensqualität über einen längeren Zeitraum beeinträchtigt bleibt, kann eine Psychotherapie sinnvoll sein.

Warum ist Psychotherapie mit Hochbegabten anders?

Bis heute ist Hochbegabung weder Bestandteil des Medizin- oder Psychologiestudiums noch der Psychotherapieausbildung. Es besteht auch unter Behandlungen noch immer die weit verbreitete Annahme, dass Hochbegabung vor allem das hohe intellektuelle Potenzial sei, das Erfolg im Leben begünstigt und keiner besonderen Beachtung bedürfe.

In der Psychotherapie erhalten Hochbegabte daher häufig Fehldiagnosen, wenn die Psychotherapeutin oder der Psychotherapeut über die Facetten der Hochbegabung nicht hinreichend informiert ist und die Symptome pathologisch deutet (► Kap. D = Differenzialdiagnosen).

Eine realistische Selbsteinschätzung der eigenen Fähigkeiten von Betroffenen kann z. B. von normalbegabten Therapeutinnen oder Therapeuten als »narzisstische Akzentuierung« fehlgedeutet werden, eine kreative Phase hoher Motivation und Begeisterung für ein Projekt als »manische Phase im Rahmen einer bipolaren Störung« oder ausgeprägte Stimmungsschwankungen im Rahmen einer Hochsensibilität als »Anteile einer instabilen Borderline-Persönlichkeitsstörung«. Das Hinterfragen von Konventionen und Autoritäten kann als oppositionelles Trotzverhalten fehlgedeutet werden, die Entscheidungsschwierigkeiten aufgrund der Vielzahl der Interessen als »Identitätsstörung«.

Viele Hochbegabte berichten darüber, sich auch in der Psychotherapie nicht verstanden zu fühlen, wenn der Therapierende normalbegabt ist und den schnellen Gedankensprüngen, der hohen Sprechgeschwindigkeit bzw. der detaillierten Wahrnehmung des oder der Betroffenen nicht folgen kann oder den schwarzen Humor nicht versteht (► dazu auch Kap. S = Soziale Kontakte).

Hochbegabte führen ihrem Gegenüber oft die eigenen Grenzen vor Augen. Einige normalbegabte Psychotherapeuten fühlen sich durch kritische Fragen Hochbegabter in ihrer Kompetenz angegriffen oder haben Angst vor Gesichtsverlust. Auch in der Psychotherapie besteht daher die Gefahr, dass es aufgrund von Unterlegenheitsgefühlen zu Machtdemonstrationen des Therapeuten bzw. der Therapeutin kommt. Diese können aufgrund des besonderen Vertrauensverhältnisses für den hochbegabten Klienten fatal sein und entweder zur Anpassung an das gedankliche Niveau des Behandelnden, zur Unterordnung oder zum Therapieabbruch führen. Letzteres kann in dieser Situation durchaus die gesündeste Variante mit den geringsten Folgen für den hochbegabten Menschen sein.

Hat ein Psychotherapeut oder eine Psychotherapeutin den begründeten Verdacht, dass bei der Unterstützung suchenden Person eine Hochbegabung vorliegt und er oder sie selbst keine Erfahrung mit Begabungsdiagnostik hat, kann es sehr hilfreich sein, den Betroffenen darauf aufmerksam zu machen. Weiterhin kann es sinnvoll sein, ihn zu ermuntern, dieser Frage fundiert nachzugehen oder sogar an eine Anlaufstelle für Hochbegabte zu vermitteln bzw. an einen hochbegabten Kollegen bzw. eine Kollegin weiter zu verweisen.

Warum ist es von Vorteil, wenn die Therapierenden selbst hochbegabt sind?

Für eine hochbegabte Psychotherapeutin bzw. Psychotherapeuten ist die komplexe Kommunikations- und Wahrnehmungsstruktur von Hochbegabten völlig normal und verständlich. Die Deutungen der Symptome sind dadurch gar nicht oder je nach Prägungen und Erlebnissen der Betroffenen weniger pathologisch. Vielmehr können diese oft systemisch erklärt werden, also mit der unzureichenden Passung zwischen dem hochbegabten Menschen und seiner meist nicht hochbegabten Umgebung.

Durch das Verständnis und die Akzeptanz im Rahmen der therapeutischen Beziehung kann das angeschlagene Selbstwertgefühl von Hochbegabten und Hochsensiblen heilen, die eigenen Stärken erkannt, die Vergangenheit in ein positiveres

Licht gerückt sowie ein passendes privates wie berufliches Umfeld gesucht werden. Dadurch entstehen neue Perspektiven im Alltag und für das ganze Leben.

Welchen Stellenwert hat Therapie für hochbegabte Seniorinnen und Senioren?

Die meisten Seniorinnen und Senioren, die im Jahr 2021 leben, sind in der Kriegs- und Nachkriegszeit aufgewachsen. Damals waren intellektuelle Förderung und das Reflektieren von Gefühlen noch weniger als heute ein Thema. Nur Wohlhabende konnten ihren Kindern eine gute Ausbildung auf einer Privatschule ermöglichen, wobei dieser Aspekt bis heute überwiegend so geblieben ist. Die Frau hatte am Herd zu stehen und die Kinder zu versorgen, der Mann hatte die Familie zu ernähren. Die wenigsten wurden damals danach gefragt, ob sie das wollen. So sind vermutlich viele hochbegabte Ältere in ihrem Leben deutlich hinter ihren Möglichkeiten geblieben und haben viele Gefühle bis ins hohe Alter unterdrückt oder verdrängt.

Einige werden über ihre hochbegabten Enkel mit ihrer eigenen Vergangenheit konfrontiert. Zum Teil erkennen sie, selbst hochbegabt zu sein, was schmerzhafte Krisen aufgrund der nicht gelebten Möglichkeiten auslösen kann. Vor allem, wenn die verbleibende Lebenszeit statistisch oder durch Krankheit nur noch gering ist, können Wut, Verzweiflung und tiefer Seelenschmerz die Folge sein.

In der Psychotherapie geht es dann darum, das Erlebte zu akzeptieren, die Vergangenheit zu betrauern und loszulassen und eine Perspektive für die verbleibende Zukunft zu erarbeiten. In manchen Fällen kann die späte Erkenntnis der Hochbegabung jedoch auch sehr viel Lebensqualität, Dankbarkeit und eine Versöhnung mit der Vergangenheit bewirken.

Fallbeispiel

Charlotte, 76: »Ich bin durch meine Enkelin auf das Thema Hochbegabung aufmerksam geworden und habe mich in ihr gesehen wie in einem Spiegel. Da ich von Natur aus neugierig bin, habe ich dann eine Hochbegabungsdiagnostik gemacht. Das Ergebnis hat mich erst einmal durchgerüttelt, aber nachdem ich es mit Unterstützung meiner Diagnostikerin verarbeitet hatte, habe ich mir überlegt, was ich damit noch anstellen kann. Als junge Frau hatte ich mir immer gewünscht, Jura zu studieren, fügte mich jedoch dem damaligen Rollenzwang und kümmerte mich um Haushalt und Familie. Ich weiß nicht, wie viele Jahre mir noch gegeben sind, doch ich will diese noch genießen. Seit einem Jahr bin ich an der Uni Kiel eingeschrieben und studiere Jura, und neben dem Respekt der jungen Studierenden habe ich eine Menge Spaß und Freude. Ich werde zwar nicht mehr als Anwältin arbeiten, aber zumindest werde ich mein Testament juristisch perfekt aufsetzen und dafür sorgen, dass meine Kinder keine Erbschaftsteuer zahlen müssen.«

Warum ist Therapie in Krisenzeiten so wichtig?

Seit 2020 habe ich (Karin Joder) in meiner Privatpraxis festgestellt, dass sich die Beweggründe, warum Hochbegabte und Hochsensible eine Beratung, ein Coaching oder eine Psychotherapie anfragen, verändern. So geht es immer häufiger um die Frage, wie Klienten in Krisen wie z. B. der seit 2020 herrschenden Coronapandemie mit der zunehmenden Diskrepanz zwischen der wahrgenommenen Realität und der allgemeinen Medienberichterstattung umgehen sollen, was aus psychotherapeutischer Sicht als »kognitive Dissonanz« bezeichnet wird.

Vor allem Hochbegabte, die intellektuell dazu in der Lage sind, Statistiken richtig zu lesen und zu interpretieren, logische Fehler in Narrativen zu erkennen sowie negative Folgen aus getroffenen Maßnahmen abzuleiten, verzweifeln oft an diesen Widersprüchen. Dabei geht es auch um existenzielle Fragen wie z. B. eine Einschränkung der Freiheits- und Grundrechte oder eine Bedrohung der eigenen wirtschaftlichen und gesundheitlichen Existenz. Gerade Betroffene sind Gefühlen existenzieller Bedrohung, Ohnmacht, Angst, Wut und innerer Einsamkeit ausgesetzt.



Fallbeispiel

Merle, 43: »Ich beobachte nun schon seit März 2020 die zunehmenden Widersprüche in der Mainstream-Berichterstattung, vor allem in der westlichen. So kann ich z. B. nicht nachvollziehen, warum ein ›positiver PCR-Test‹ nach wie vor gleichgesetzt wird mit einer ›Corona-Infektion‹, die dann wiederum die Grundlage für die Ausrufung einer ›Pandemie nationaler Tragweite‹ darstellt und alle Restriktionen und Maßnahmen rechtfertigen soll. Schon auf der Verpackung ist klar gekennzeichnet, dass ein PCR-Test für die Diagnostik einer Corona-Infektion völlig ungeeignet ist. Hinzu kommt, dass es seit März 2020 offenbar keine Grippe und auch keine anderen viralen Infekte mehr zu geben scheint. Keiner hinterfragt die Kollateralschäden, die durch die Maßnahmen angerichtet werden und auch nicht die Verhältnismäßigkeit. Ich würde einfach nur gerne sachliche und nachvollziehbare Antworten auf diese Fragen haben, um das Ganze zu verstehen.«

In solchen Situationen ist es bereits therapeutisch hilfreich, dass diejenige Person, die diese offensichtlichen Widersprüche wahrnimmt, offen darüber sprechen kann, ohne als »verrückter Spinner« abgestempelt zu werden. Darüber hinaus geht es in der Therapie dann darum, die Gefühle von Ohnmacht zu benennen und die Angst, aus der eigenen Gruppe (Familie, Freunde) ausgeschlossen zu werden. Auch können in der Therapie die eigenen Werte, z. B. Gerechtigkeit, Wahrheit, Freiheit und Autonomie, reflektiert werden, die durch diese Situation verletzt werden.

Vor allem Hochbegabte und Hochsensible, die in der Vergangenheit aufgrund ihres kritischen Hinterfragens ausgelacht, diffamiert oder ausgegrenzt wurden, erleben gerade in Krisen ein Déjà-vu, nur in noch aggressiverem Ausmaß. Neben dem persönlichen Gespräch mit einem akzeptierenden Gegenüber kann auch der Austausch mit anderen kritisch denkenden Hochbegabten und Hochsensiblen bewirken, diese Situation besser auszuhalten und ggf. selbst aktiv zu werden (► Kap. S = Soziale Kontakte).

Warum kommen Eltern mit hochbegabten Kindern in die Beratung?

Bis 2020 waren in meiner (Karin Joder) Privatpraxis häufige Anliegen von Eltern die Abklärung der Frage, ob das Kind hochbegabt oder hochsensibel ist, was im Rahmen einer Hochbegabungsdiagnostik geschieht. Im Anschluss folgten häufig konkrete Fragen wie z. B. nach dem optimalen Einschulungszeitpunkt für das hochbegabte Kind, der schulischen Förderung, dem Überspringen von Klassen, Erziehungsaspekten, nach dem Umgang mit normalbegabten Geschwisterkindern oder nach Hilfe bei Motivationsproblemen. Auch die Suche nach passenden außerschulischen Förderangeboten oder hochbegabten Spielkameraden für das eigene Kind wurde thematisiert.

Seit 2020 verändern sich nicht nur die Beweggründe für die Frage nach einer Psychotherapie, sondern auch die Beratungsanlässe von Eltern mit hochbegabten Kindern. Diese Entwicklung konnte ich z. B. während der letzten großen Krise, der Finanzkrise in 2008, nicht feststellen. Möglicherweise gehört die Corona-Krise in wenigen Jahren wieder der Vergangenheit an, doch es wird weitere Krisen geben. Durch die Fähigkeit hochbegabter und hochsensibler Menschen, Sachverhalte und allgemein verbreitete Meinungen kritisch zu hinterfragen, wird es auch in der Zukunft eine wiederkehrende Herausforderung für die Betroffenen sein, mit ihrer für andere oft unbequemen Denkweise und der großen eigenen emotionalen Belastung individuell passend umzugehen.

Welche alternativen Therapien gibt es?

Hochbegabte oder Hochsensible nehmen in der Regel eine tiefenpsychologisch fundierte oder eine Verhaltenstherapie in Anspruch. Diese werden in Deutschland von den gesetzlichen Krankenkassen oder den privaten Krankenversicherungen bezuschusst oder erstattet. Bei einigen Hochbegabten ist diese Thera-

pieform durchaus hilfreich, da einige Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten eklektisch arbeiten. So werden, je nach ihrem Intellekt und ihrer Kreativität, die verschiedenen Gesprächsmethoden (z.B. sokratischer Dialog, systemisches Fragen, provokative Intervention etc.) oft mit Elementen aus anderen Therapieformen ergänzt, z.B. mit EMDR (Eye-Movement-Desensitization-Reprocessing), Bibliothherapie, kreativem Schreiben oder der Arbeit mit Visualisierungen.

Darüber hinaus gibt es ergänzende ganzheitlich orientierte Therapieformen, die einen schnelleren und direkteren Zugang zu den Emotionen der Betroffenen anstreben. Da diese noch weniger bekannt und meist aus eigener Tasche zu bezahlen sind, wird das Potenzial ganzheitlicher Therapie vor allem im deutschsprachigen Raum noch zu wenig genutzt. Zu diesen Therapieformen gehören u. a. Kunst- und Musiktherapie, Körpertherapie sowie der noch junge Fachbereich Green Care, der im Folgenden von Theres Germann-Tillmann erläutert wird.

Was ist Green Care?

Green Care umfasst alle Tätigkeiten, die mittels eines Bezugs zur Natur die Gesundheit von Körper, Geist, Seele, die Verbesserung der Lebensqualität sowie die individuelle Persönlichkeitsentwicklung zum Ziel haben. Green Care wird in verschiedensten Disziplinen und von Fachleuten mit entsprechender Weiterbildung angeboten (z. B. Lehrpersonen, Sozialpädagoginnen und Ergotherapeuten, Psychologinnen und Psychiatern, Pflegefachleuten oder Seelsorgerinnen).

Die Aktivitäten basieren auf den Elementen von Natur, Tieren und Pflanzen. Dazu gehören die tiergestützte Therapie mit Hunden, Pferden, Eseln und anderen Nutztieren sowie Gartentherapie. Dieser noch junge Fachbereich vereint verschiedene Disziplinen, darunter Pädagogik, Andragogik, Soziologie, Medizin, Biologie, Pflege, Psychologie, Theologie und Ökologie.

Im deutschsprachigen Raum existiert zurzeit nur eine Zeitschrift zu Green Care, die die Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik in Wien herausgibt: *Green Care – die Fachzeitschrift für naturgestützte Interaktion*. Sie bietet auch entsprechend Studiengänge an und betreibt Forschung. Die Fachzeitschrift *tiergestützt* erscheint seit 2006 beim Institut für soziales Lernen mit Tieren in Lindwedel, Deutschland. Doch bei beiden Herausgebern bzw. Zeitschriften sucht man vergeblich nach Informationen zum Thema Hochbegabung. Ganz vereinzelt beschäftigen sich Bücher zu tiergestützter Pädagogik oder hin und wieder ein Artikel mit dem Thema Hochbegabung und Tiere. Deren Inhalte beziehen sich ausschließlich auf Kinder und Jugendliche. Die Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg bietet in Zusammenarbeit mit einem Therapiehof ein Praktikum, das neben Kindern und Jugendlichen auch hochbegabte Erwachsene einschließt. In ihrem Vortrag »Profitieren auch Hochbegabte von Tieren?« von 2013 bestätigt Nordmann unser Erfahrungswissen von tiergestützten Interventionen (ph-freiburg.de 2013).

Abgesehen davon zeigt die Recherche, dass das Angebot von Green Care bezüglich Hochbegabung bzw. Hochsensibilität in den Kinderschuhen steckt. Dabei wurde schon 1984 der Gedanke publiziert, dass die Beschäftigung mit der Natur dem Menschen gut tue. In seinem Buch *Biophilia* (1984) skizziert der Soziobiologe Wilson seine Biophilie-Hypothese, die die Verbundenheit des Menschen mit der Natur und anderen Lebewesen erläutert. Der Mensch sei darauf angelegt, mit der Natur und Tieren zusammenzuleben. Es liegt nahe, dass die bloße Präsenz von Tieren heilsam für den Menschen ist, was viele der Schreibenden aus persönlicher Erfahrung bestätigen.

Unsere Gesellschaft, insbesondere auch Kinder und Jugendliche, entfremden sich mehr und mehr von der Natur. Dazu trägt auch wesentlich die zunehmende Digitalisierung und Technologisierung bei. Die zeitintensive Beschäftigung mit der virtuellen Welt führt dazu, dass sie »den Boden unter den Füßen verlieren« und eine »Verwurzelung« mit der Natur nicht mehr stattfindet. Zudem wissen viele Menschen nicht mehr, dass ein Steak oder ein Burger aus einem Tier entstanden ist, das dafür sein Leben gelassen hat. Durch die Überzeugung »bei uns kommt das Steak aus dem Supermarkt« begegnen viele der Natur und Tieren ohne Wertschätzung.

Die Kopflastigkeit von Hochbegabten, ständig im Denkmodus, die fortwährende Auseinandersetzung mit unterschiedlichsten Themen sowie Selbstzweifel führen auch bei vielen von ihnen dazu, die Bodenhaftung zu verlieren. Bei Kindern und Jugendlichen vergrößert es insbesondere die Diskrepanz zwischen geistiger Reife und der emotionalen Entwicklung, innerlich im Gleichgewicht zu sein wird umso schwerer. Hier kann Green Care helfen.

Was leistet tiergestützte Therapie?

Die Verbundenheit mit Natur und Tieren ist eine wichtige Grundlage für die emotionale, soziale und geistige Entwicklung. Das lässt den Schluss zu, dass tiergestützte Interventionen bei hochbegabten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen emotionale und soziale Defizite oder biografische Prägungen ausgleichen und komplementäre Kompetenzen fördern können. Tiergestützte Therapie und Pädagogik können das Ungleichgewicht von intellektuellen und sozio-emotionalen Fähigkeiten ein Stück weit auffangen. Die hundegestützte Therapie ist eine von vielen Möglichkeiten, damit dies gelingt.

Tiere ermöglichen und fördern einen ganzheitlichen Umgang mit sich selbst und dem Gegenüber. Dabei sind es Hunde, die von allen Tieren eine besonders enge soziale Beziehung zu Menschen eingehen können. Diese Tatsache sagt bereits vieles über die mögliche Wirkungsweise aus. Hunde brauchen einen achtsamen, sorgfältigen und verlässlichen Umgang mit ihnen. Sie reagieren einzig auf unsere Stimmung, unser Handeln und insbesondere auf die Zeichen unseres Körpers. Perfektionismus, Leistungstreiber, hohe Ansprüche, Erwartungen oder Druck sind ihnen egal. Darauf reagieren sie nicht oder mit Verweigerung. Ihrem Gegenüber begegnen sie unvoreingenommen und frei von Werturteilen. Dem Tier ist es egal, wie intelligent ein Mensch ist, ob er getestet ist oder nicht. Der

Hund möchte letztlich mit ihm in Kontakt treten und eine Beziehung aufbauen. Ein Hund ist dem Menschen grundsätzlich zugetan und er quittiert den Umgang mit ihm jeweils sofort und meistens unmissverständlich. Auch veranschaulicht er uns über seine Körpersprache die verschiedenen menschlichen Facetten wie Freude, Nähe, Distanz, Interesse Langeweile, Unzufriedenheit oder Unsicherheit. Diese Qualitäten machen ihn zu einem wunderbaren Begleiter und einem »Medium« für spürbare und fassbare Reflektion.

Um mit einem Hund in Kontakt zu treten, müssen die Klientinnen und Klienten einige Regeln berücksichtigen: Mit Hunden kommuniziert man vor allem auf der non-verbalen Ebene, denn sie haben keinen Zugang zur menschlichen Welt des Worts. Setzt man einzelne, verbale Signale ein, müssen die klar und präzise sein, geistig und emotional präsent muss man sie oft mit Körpersprache untermauern.

Wer nimmt hundegestützte Therapie in Anspruch?

»Die dargebotene Pfote« ist eine Fachstelle für tiergestützte Therapie, Pädagogik und Beratung in der Schweiz.

Fallbeispiel

Frau Pauls erkundigt sich telefonisch nach der Möglichkeit einer tiergestützten Therapie. Sie möchte genau wissen, wie so etwas abläuft. Bei ihrem hochbegabten Sohn Peter, 10 Jahre, wurde ADHS diagnostiziert. Er zeigt große Probleme im Sozialkontakt mit Gleichaltrigen und ist lieber mit älteren Schülern oder Erwachsenen zusammen. Dies ist seiner Hochbegabung geschuldet, aber seine emotionale und soziale Entwicklung entspricht die einem Zehnjährigen oder noch jüngeren Kind. Zudem tut er sich oft schwer, Mitgefühl mit seinen Geschwistern oder auch den Eltern zu zeigen. Die Diskrepanz zwischen seinen intellektuellen Fähigkeiten und dem emotionalen Befinden sowie seiner sozialen Kompetenz ist also riesig.

Das ADHS lässt sich zu einem großen Teil auf seine zahllosen Ideen und Interessen und auf die Unterforderung in der Schule zurückführen. Allerdings, so beobachtet Frau Pauls, wirkt sich der Kontakt zu Tieren auf Peter beruhigend aus. Auch scheint er sich nach der Beschäftigung (misten, füttern, beobachten) mit seinem Meerschweinchen besser konzentrieren zu können. Mit einer tiergestützten Therapie könnte sich Peter nicht nur ein neues Wissensgebiet erschließen, sondern auch vorbehaltlose Akzeptanz und neue Motivation erfahren.

Auch Erwachsene informieren sich hin und wieder über die Möglichkeit der tiergestützten Therapie. Bei diesen, fast durchweg unerkannten, Hochbegabten steht meistens die Unsicherheit im Vordergrund, ob die ärztliche Diagnose (z. B. Depression, Burnout) sowie die Medikamentengabe und der Umgang des medizinischen Personals mit ihnen richtig ist. Häufig haben sie auch den Eindruck, mit klassischen Therapieformen nicht mehr weiterzukommen. Oft hoffen sie, über das Tier mehr Klarheit (Gefühle, Sicherheit) zu erhalten und ihre Situation aus einer neuen Perspektive betrachten zu können. Einige wollen auch einfach nur etwas ganz anderes ausprobieren, um einen Umgang mit ihren Problemen zu finden.

Tierwohl und Tierschutz

Wichtig sind in tiergestützten Interventionen der Schutz und das Wohl des Therapiebegleiters. Deshalb bilden Verhaltensregeln im Umgang mit dem Tier die Basis für jegliche Therapie, unabhängig von der Tierart. Die Regeln sind in einem Vertrag niedergelegt, den der Klient oder die Klientin unterschreibt und sind daher verbindlich.

Die Verhaltensregeln – bezogen auf einen Hund – bestimmen den (Körper-) Kontakt mit dem Tier, Begrüßung, Verabschiedung und Übernahme bestimmter Aufgaben.

Beispiele aus der Vereinbarung mit den Klienten

- Ich lasse den Hund auf mich zukommen und biete ihm genügend Raum, dass er auch wieder auf Distanz gehen kann.
- Ich bin geduldig mit dem Hund. Wenn eine Übung nicht klappt, werde ich nicht ungeduldig oder grob. Ich überlege mir, ob die Signale und das Vorgehen klar waren und was ich ändern kann, damit es klappt.
- Ich beteilige mich ohne Aufforderung an der Reinigung, dem Aufräumen und Wegräumen der Utensilien nach der Therapie.

Viele dieser Verhaltensregeln mit dem Therapiebegleithund können von den Teilnehmenden mit der Zeit durch gezielte Reflektion auch auf Menschen übertragen werden. Durch die Reflektion des eigenen Verhaltens gegenüber dem Tier werden ihnen Aspekte der Sozialkompetenz, Emotionalität, Kontakt, inneres Erleben und Umgang mit Zeit bzw. Geduld deutlich.

Hochbegabte Kinder und Jugendliche

Hochbegabte Kinder profitieren von hundegestützter Therapie, weil beispielsweise Hunde interessante und soziale Lernpartner sind. Der Umgang mit einem Hund bedeutet mehr als spielen, streicheln und ein Lebewesen an der Leine führen. Der Hund lebt und reagiert im Hier und Jetzt. Dem ganzheitlichen Lernen sind hier fast keine Grenzen gesetzt: Beispielsweise von den Bedürfnissen des Hundes über seine Biografie bis zur Anatomie und Physiologie sind die Themen äußerst vielfältig. Alle lassen Verknüpfungen zum Jugendlichen und seinem persönlichen Leben zu. Das Führen eines Hundeheftes und eines Lernjournals stellen gute Möglichkeiten dar, um die Wirkung der Therapie ohne Druck und Noten überprüfen zu können. Über je mehr der Mensch über Wissen, Kompetenz und vor allem Erfahrung verfügt, desto größer sind Anerkennung und Zuneigung vom Hund. Er begegnet dem Kind so, wie es sich ihm gegenüber zeigt und verhält. Hunde »schätzen« es, wenn Hochbegabte ihr Wissen, ihr Handeln und ihre Leistungsfähigkeit gepaart mit Respekt und Erfahrung artgerecht unter Beweis stellen. Dafür braucht es jedoch Zeit und Beziehungsaufbau. Hunde belohnen das korrekte Handeln und den stimmigen Umgang mit ihnen sofort. Das Kind erhält

also die Anerkennung, Akzeptanz und Zuwendung, die es oft in der Schule und seinem sozialen Umfeld vermisst. Das ist Balsam für junge Seelen. Die Arbeit und das Trainieren mit einem Therapiebegleittier kennt in der Regel keine Langleweiligkeit. Jedoch zeigt ein Hund auch, wenn er mit etwas nicht einverstanden ist. Hunde sind dabei nicht nachtragend und zeigen gerade Hochbegabten, dass sie mit falsch verstandenem Perfektionismus, hohen Erwartungen und Ungeduld bei ihnen nicht auf Resonanz stoßen.

In der tiergestützten Arbeit geht es darum, dass Kinder und Jugendliche lernen, auf ihr Gegenüber einzugehen – und zwar nicht nur mit dem Kopf. Sie müssen versuchen, das Tier zu verstehen und ganzheitlich zu erfassen. So können Hochbegabte akzeptierende, freudige Bindungen erleben. Therapiebegleittiere lehren den jungen Menschen unter anderem Geduld, Selbst- und Fremdvertrauen, gegenseitigen Respekt und Akzeptanz. In der Begegnung mit dem Hund müssen sie lernen, ihre Gefühle auszudrücken und dabei zu berücksichtigen, dass ihr Gegenüber nicht über ihr Denkvermögen verfügt. Hier ist nonverbale Kommunikation entscheidend für die Arbeit als »Team«. Diese Beschäftigung sorgt für eine Entlastung des Geistes, ein neues Körpergefühl sowie eine realistische Eigen- und Fremdwahrnehmung. Diese Lerneffekte zeigen einen positiven Einfluss auf das Selbstbild und das Selbstvertrauen der Teilnehmenden. Das wiederum wirkt sich auf ihr Selbstverständnis aus, ihren Geist, Körper, Seele, Herz und ihr soziales Umfeld.

Hochbegabte Erwachsene

Vieles bereits Beschriebene trifft auch auf erwachsene Hochbegabte zu. Je nach Prägungen und Erfahrungen, die sie in ihrem Leben gemacht haben, stehen bei ihnen vor allem Enttäuschung, Resignation, Einsamkeit und Isolation im Vordergrund. Auch das Selbst- und Fremdvertrauen ist häufig gestört.

Fallbeispiel

Tom, 45 Jahre, erkundigt sich betreffend hundegestützter Therapie. Er ist in psychiatrischer Behandlung und ihm steht ein Klinikaufenthalt bevor. Laut seines Psychiaters leidet er an Depressionen und einer Angstphobie. Einmal wöchentlich wird er von einer Psychiatriepflegefachfrau begleitet. Tom spürt, dass etwas mit ihm nicht stimmt. Er möchte nicht in die Klinik und ist unsicher, ob die Diagnosen zutreffen; durch die hundegestützte Therapie erhofft er sich Antworten auf seine Zweifel.

Bereits beim zweiten Therapiebegleitspaziergang realisiert er, dass die Fachfrau ihn bestens versteht. Zudem fällt aufgrund der Schilderungen seiner Biografie und der Art und Weise, wie Tom Fragen rund um den Hund stellt, auf, dass ziemlich sicher eine Hochbegabung vorliegt. Tom erhält den Selbsteinschätzungsbogen mit den Merkmalen für Hochbegabung und Hochsensibilität. Beim dritten Therapiebegleitspaziergang bestätigt Tom, dass er sich aufgrund des Fragebogens als hochbegabt erkannt habe.

Die Fachfrau empfiehlt ihm das Buch »*Ganz normal hochbegabt*« von Brackmann und nennt eine Anlaufstelle mit einem ausgewiesenen Psychiater mit Spezialgebiet HB und HS. Daraufhin meldet sich Tom bei diesem Spezialisten. Es stellt sich heraus, dass ihm eine unzutref-

fende Diagnose »übergestülpt« worden ist. Während der Spaziergänge baut Tom eine Beziehung zu dem Therapiebegleittier Amelia auf. Offensichtlich tun ihm der Kontakt zum Hund und das Leben im Moment gut. Zudem fallen ihm Gespräche in Bewegung mit Fokus auf den Therapiebegleithund leichter als die »Sofa-Sitzung« seines ersten Psychiaters.

Welches Potenzial bietet Green Care für Hochbegabte?

Green Care kann für viele Betroffene und nichterkannte Hochbegabte die Chance sein, ganzheitlich mit allen Sinnen angesprochen, gefördert und gefordert zu werden. Die Auseinandersetzung mit der Natur und ihren Lebewesen »zwingt« sie auf natürliche Weise, ihre Wahrnehmung auf das Hier und Jetzt zu lenken (► Kap. N = Natur, Musik, Sport – Weg vom Denken). Das bewirkt eine Abwechslung vom ständigen Denkmodus, vom Gedanken-Karussell. Zudem erleben die Menschen eine Art Befriedigung im Moment ohne Enttäuschung oder Ausgrenzung. Durch die Erfahrung des Naturerlebnisses ergeben sich »handfeste« Ansatzpunkte und vielleicht auch das Gefühl von Normalität und Zugehörigkeit. Das wiederum verbessert die verschiedenen Fähigkeiten der Betroffenen. Leider fehlt es an Literatur und insbesondere Studien, die sich mit dem Thema Green Care und der Wirkungsweise auf Hochbegabte auseinandersetzen.

Kernaussagen

- Hochbegabte suchen professionelle Unterstützung meist aufgrund ihrer anders gelagerten Denk-, Wahrnehmungs- und Kommunikationsstruktur, die selten zum »Mainstream« (oder zu Normalbegabten) passt.
- Aufgrund der Wahrnehmungsstrukturen von Hochbegabten ergeben sich in Therapie, Coaching und Beratung besondere Herausforderungen, wobei sich eine selbst hochbegabte Therapeutin oder ein selbst hochbegabter Berater sehr positiv auswirken kann.
- Besondere Krisen, z. B. die Corona-Pandemie, stellen Hochbegabte und ihre Coaches vor besondere Aufgaben.
- Green Care beschreibt einen bisher noch relativ unbekanntem Ansatz, durch Interventionen zwischen Mensch und Natur, sei es mit Pflanzen oder mit Tieren, die individuelle Lebensqualität zu erhöhen.
- Tiergestützte Therapie und Pädagogik ermöglichen es, das Ungleichgewicht zwischen intellektuellen und sozio-emotionalen Fähigkeiten bei Hochbegabten ein Stück weit ins Gleichgewicht zu bringen.

U Unsicherheit und Selbstzweifel im Umgang mit der eigenen »Normalität«

Mancher wirkt unsicher, weil er seine Überlegenheit versteckt.

Paul Mommertz

Welche Facetten umfassen Unsicherheit und Selbstzweifel?

Persönliche Unsicherheit kann als subjektives Gefühl von Zweifeln oder Instabilität im Selbstbild, in den Weltanschauungen oder in der Wechselbeziehung zwischen beiden beschrieben werden. Sie kann durch Umweltfaktoren verursacht werden, die die Sicherheit der Menschen infrage stellen (über ihre Gedanken, Wahrnehmungen, Gefühle und Verhaltensweisen). Diese Unsicherheit kann zu einem Gefühl von Unbehagen oder Abneigung führen (Van den Bos, 2009). Es können verschiedene Arten von Unsicherheiten unterschieden werden (Sandelowsky, 2018): Körperliche Unsicherheit wie zum Beispiel »Bin ich zu fett?« oder soziale Unsicherheit »Mögen andere mich?«, fachliche Unsicherheit »Habe ich ausreichende Kenntnisse über mein Fachgebiet?« oder generelle Selbstzweifel »Wer bin ich, um etwas zu diesem Thema beitragen zu können?« zeigen das weite Spektrum von Unsicherheiten auf. Jeder Mensch muss sich irgendwann im Leben mit ihnen auseinandersetzen.

In Extremfällen kann es zu emotionalen (z. B. Einsamkeit), sozialen (z. B. Isolation) und psychischen Problemen kommen (► Kap. D = Differenzialdiagnosen). Davon sind hochbegabte bzw. hochsensible Menschen jeden Alters besonders betroffen. Deshalb wenden sie Anpassungsstrategien an, um ihre sozialen Bedürfnisse zu befriedigen (► Kap. C = Chamäleon-Effekt) oder Verdrängungsstrategien als Überlebensmaßnahme.

Das Ausmaß, in dem Unsicherheit unser Leben beeinflusst, ist ebenso unterschiedlich wie es Menschen gibt. Im Laufe des Lebens gibt es zahllose Situationen, die uns verunsichern: als Kind der Vortrag vor der Klasse, als Jugendliche das eigene Aussehen und auch als Erwachsene gibt es im täglichen Leben Momente, die uns irritieren.

Selbstzweifel ist die Handlung oder der Zustand, sich selbst infrage zu stellen, es ist ein »subjektives Gefühl der Instabilität des Zweiflers in Selbstansichten« (Van den Bos & Lind, 2010, S. 124). Beim Zweifeln ist die Aufmerksamkeit auf die eigene Person gerichtet, man fokussiert sich auf Mehrdeutigkeit und negative Aspekte, etwa einen Mangel an Fähigkeiten oder Attraktivität.

Selbstzweifel kommt insbesondere durch Vergleichen mit anderen zustande. Soziale Medien erleichtern die Vergleiche mit anderen, fordern ihn geradezu heraus. Sie vermitteln insbesondere jungen Menschen Schönheitsideale, denen sie

nacheifern. Zum Beispiel hat der Niederländische Dienst für psychische Gesundheit auf seiner Website einen Artikel veröffentlicht, in dem er junge Menschen darüber berät, wie sie mit der Unsicherheit umgehen sollen, die sie durch soziale Medien erfahren.

Einige – auch erwachsene – Menschen definieren sich vor allem über Materielles und die digitale Welt; Werte wie Gerechtigkeit oder Gemeinschaft etwa rücken immer mehr in den Hintergrund. In der Erziehung wird die Vermittlung dieser Werte vernachlässigt, was unweigerlich zu sozialer Unsicherheit und Selbstzweifeln führt. Ein gesundes Maß an Selbstzweifeln beinhaltet die Fähigkeit zur realistischen Selbstreflexion. Sie ist ein wichtiger Bestandteil im Alltag und im Beruf, übertrieben jedoch wird sie zur Gefahr für das Individuum.

Wie wirken sich Unsicherheit und Zweifel auf den Alltag aus?

In der Literatur wird die Unsicherheit in Kombination mit Selbstzweifeln oder Selbstkritik der Betroffenen meist in Zusammenhang mit ihrer Biografie gesehen. Für Außenstehende ist es schwer nachvollziehbar, dass Hochbegabte unter Selbstzweifeln leiden, da diese Eigenschaft so gar nicht ins Klischee von intelligenten und befähigten Menschen passt. Dennoch ist genau das oft der Fall. Von Kindesbeinen an spüren und erfahren die Betroffenen, dass sie anders sind, nicht in die Gesellschaft passen und nicht dem normalen Bild eines Kindes ihres Alters entsprechen. Für ihre Bedürfnisse erhalten sie zu wenig Aufmerksamkeit und für ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten zu wenig Anerkennung. Das hinterlässt Spuren, unter denen sie noch als Erwachsene leiden. Natürlich ist auch jede und jeder Normalbegabte mit Unsicherheit und Selbstzweifeln konfrontiert, doch die Folgen wiegen bei Hochbegabten schwer.

Im Prinzip ist der Mensch ein soziales Wesen, er möchte von anderen akzeptiert und anerkannt werden. Das beinhaltet, dass Menschen in der Regel versuchen, sich selbst und andere zu verstehen. Das Verständnis von sich selbst und dem anderen sorgt für soziale Anerkennung. Um das Zusammenleben friedlich gestalten zu können, sind soziale Ziele wichtig, etwa eigenes und fremdes Verhalten zu kontrollieren und Beziehungen aufzubauen. Es ist daher keine Überraschung, dass Selbstzweifel und Unsicherheit problematisch sind, da sie diesem ganzen sozialen Bestreben zuwiderlaufen (Braslow, Guerretaz, Arkin & Oleson 2012). Wie in Kapitel A = Allgemeine Merkmale von Hochbegabung dargestellt, kann unter anderem der soziale Aspekt bei Hochbegabten schwierig sein. Da die Abstimmung mit normal begabten Menschen manchmal extrem schwierig ist, sind Missverständnisse zwischen Normalbegabten und Hochbegabten vorprogrammiert (► Kap. A Tab. 1).

Dies kann dazu führen, dass sich die hochbegabte Person nicht akzeptiert und wertgeschätzt fühlt. Dieses stetige Manko an Zuwendung und Anerkennung führt dazu, dass sich Betroffene unsicher fühlen und sich diese Hemmung in einem Teufelskreis immer mehr verstärkt. Zudem suchen sie die Gründe stets bei sich und hinterfragen sich extrem. Das nährt den Selbstzweifel und lässt die

eigene Normalität infrage stellen. Die Schwierigkeit, Freundschaften zu schließen, vermittelt den Eindruck, keine Verbindung zu anderen Menschen aufbauen zu können und verstärkt so die soziale Unsicherheit wiederum (► auch Kap. S = Soziale Kontakte).

Wie in Kapitel O = Orientierung erläutert, kann es für begabte Personen schwierig sein, nach alltäglichen Normen zu funktionieren. Betroffene erleben in ihrer Realität einen Goldstandard, der für sie keine Gültigkeit besitzt.



Dies wiederum erzeugt eine Diskrepanz zu Normalbegabten sowie deren Maßstäben und kann einmal mehr zu Unsicherheit und Selbstzweifeln führen. Wer ständig die »weitgehend akzeptierten« Werte »vorgeführt« bekommt, die nicht zu seiner Sicht der Dinge passen, kann in soziale und seelische Not geraten.

An dieser Stelle kommt das Konzept der Unverträglichkeit von Unsicherheit zum Tragen. Menschen mit starker Unverträglichkeit gegenüber Unsicherheit ertragen unsichere Situationen und die Konsequenzen, die sie mit sich bringen können, sehr schlecht. Dies gilt nicht nur für soziale, sondern für alle Formen von Unsicherheit, etwa die Angst vor der Zukunft. Auf eine unklare Situation reagieren diese Menschen verärgert und erschweren das normale Funktionieren (Grijpstra, 2015), was erneut zu emotionalen Problemen führt. Eine Studie von Carleton und Kollegen (2012) ergab, dass Personen, bei denen eine schwere Depression diagnostiziert wurde, signifikant höhere Werte für die Unverträglichkeit von Unsicherheit aufwiesen als die allgemeine Bevölkerung. Bei Hochbegabten besteht also die Gefahr, dass sie aufgrund dieser Symptome eine Depression entwickeln und darüber hinaus mit einer falschen Diagnose rechnen müssen (► Kapitel D = Differenzialdiagnosen und die Auswirkungen für Betroffene).

Fallbeispiel

Der Ausbruch der COVID-19-Pandemie ist ein gutes Beispiel für das Maß, wie gut Unsicherheit ertragen wird. Die Berichterstattung in den Medien wird von einigen Hochbegabten und Hochsensiblen als einseitig oder widersprüchlich wahrgenommen, was zu Irritationen

führt. Betroffene wünschen sich diesbezüglich häufig mehr Informationen, um Zusammenhänge verstehen und Lösungen antizipieren zu können. In der Praxis sehen wir zum Beispiel, dass hochbegabte Kinder sich mehr Sorgen über die Pandemie machen und stärker versuchen, die Konsequenzen für verschiedene Lebensbereiche abzusehen als normalbegabte Kinder.

Wie wirken sich Zweifel auf die Leistung aus?

Unsicherheit und Zweifel können einen großen Einfluss auf die Leistung der Menschen haben, positiv wie negativ. Für einige sorgt diese kleine zusätzliche Nervosität vor einer wichtigen Präsentation für eine gute Leistung, bei anderen führt dies zu einem vollständigen Black-out und sie wissen nicht mehr, was sie sagen wollten – mit einem großen Gefühl der Unsicherheit als Folge.

Eine weitere negative Folge von Zweifeln ist Leistungs- oder Prüfungsangst. Die Angst vor dem Scheitern ist bei hochbegabten Menschen weit verbreitet (► Kap. P = Pädagogik). Dadurch sind die Betroffenen weniger leistungsfähig als aufgrund ihrer Fähigkeiten zu erwarten wäre. Leistungsangst manifestiert sich sowohl im Verhalten als auch im Erleben, hauptsächlich in Situationen, in denen Aufgaben in einer bestimmten Zeitspanne und in einem vorgegebenen Rahmen gelöst werden sollen. Die Betroffenen leiden unter der Erwartung zu versagen. Aber auch in der sozialen Interaktion mit anderen (Mitlernenden, Kollegium, Bekannten, Lehrpersonen oder Vorgesetzten) kann es zu Leistungsangst kommen (van Overbeek, 2001). Neben der Leistungsangst kann sich auch die Angst vor Erfolg negativ auf die Selbstsicherheit auswirken und Selbstzweifel schüren. Die Erfahrung, dass Erfolg bei anderen möglicherweise zu Neid und Ausgrenzung führt, wirkt sich bei zahlreichen Hochbegabten und Hochsensiblen lähmend aus.

Wie bereits skizziert sind Hochbegabte auch am Arbeitsplatz vielen Missverständnissen ausgesetzt. Wird ihr Talent nicht erkannt oder akzeptiert, kann dies ebenfalls zu Selbstzweifeln und Unsicherheit führen. Hochbegabte arbeiten häufig in Positionen, die unter dem Niveau ihrer Fähigkeiten liegen und werden vom Kollegium als »nervig« wahrgenommen, weil sie häufig den Ansatz der Aufgabe, der Lösung oder gar der Firma insgesamt infrage stellen und auch gleich die passende Lösung parat haben (► Kap. J = Job und Arbeitswelt). Zudem führen Betroffene seltener oberflächliche Gespräche mit Kolleginnen und Kollegen, sind sehr kritisch und finden es schwierig, zusammenzuarbeiten. Diese Diskrepanz der Verhaltens- und Sichtweisen zum beruflichen und sozialen Umfeld verstärkt die Unsicherheit und Selbstzweifel bei Betroffenen.

Wie wirkt sich Unsicherheit auf das Selbstvertrauen aus?

Hochbegabte verfügen einerseits häufig über ein sehr stabiles Selbstvertrauen, leiden andererseits trotzdem oft an Selbstzweifeln. Dieser mehr oder weniger stark ausgeprägte Widerspruch hat fast durchweg mit der Biografie der Betroffenen zu tun. Von klein an haben die meisten erfahren, dass sie »irgendwie anders« sind und realisierten mehr oder weniger unbewusst, dass sie aufgrund ihres Denkens, ihres Vermögens, sich verbal und nonverbal auszudrücken, ihres Verhaltens und ihrer Beobachtungsgabe von der Mehrheit nicht verstanden werden. Ablehnung und Unverständnis wurden zu ständigen Begleitern. Das diffuse Gefühl »nicht normal zu sein« oder dass etwas mit ihnen nicht stimmen könnte, ließ sich möglicherweise nicht einordnen, war aber trotzdem ständig präsent. Das führt bei den Betroffenen je nach Zeitpunkt der Erkennung ihrer Hochbegabung dazu, dass sie sich bis ins Erwachsenenalter hinterfragen. Dies wiederum mindert das Selbstvertrauen und produziert Selbstzweifel.

In seinem Buch »Das Drama der hochbegabten Frau« führt Schmidbauer (2018, S. 71–80) zahlreiche Gründe für die Belastung des (weiblichen) Selbstgefühls durch die Hochbegabung auf: »Eine optimistische Sicht auf die Hochbegabung legt nahe, dass die Probleme mit dem Selbstgefühl durch Kränkungen (Beschämung, Entwertung, Strafe) von Seiten der Bezugsperson entstehen. Realistisch scheint es aber, davon auszugehen, dass diese Probleme auch dann auftreten können, wenn Hochbegabte unter Normalbegabten aufwachsen und selbst »normal« sein wollen.« Nur wenigen Betroffenen ist bewusst, dass die Mehrheit mit durchschnittlicher Intelligenz die Regeln für das »normale Zusammenleben« bestimmt. Fast zwangsläufig fühlt sich die Minderheit der Hochbegabten aufgrund dessen »nicht normal, sondern falsch«. Das kann Hochbegabte tatsächlich an ihrer Sicht der Realität zweifeln lassen (► Kap. O = Orientierung). Trotz Erfolg im Beruf und Privatleben kann sich diese Haltung bei Erwachsenen festigen.

Fallbeispiel

Regina, 40 Jahre, arbeitet als Laborassistentin in einer großen Praxis. Im Beruf, aber auch innerhalb der Familie mit ihrem Mann und den zwei Töchtern, gibt es zahlreiche Spannungen. Seit Jahren fragt sie sich ständig, weshalb ihr ihre Kolleginnen und ihr Mann vorwerfen, sie sei nicht normal. Häufig sucht Regina den Fehler bei sich. »Ich wollte ja niemandem Unrecht tun. Manchmal glaube ich, ich werde wahnsinnig oder drehe durch.«

Das ist zwar nicht passiert, aber aufgrund der zahlreichen familiären Spannungsfelder sowie Machtspiele in der Praxis erlitt Regina ein existentielles Burnout, das sie über viele Jahre schachmatt setzte.

Wie können Unsicherheit und Selbstzweifel abgebaut werden?

Da der Kontakt mit Normalbegabten dazu führen kann, die eigene Unsicherheit von Hochbegabten zu schüren, ist es für sie wichtig, auch Kontakt zu anderen Hochbegabten zu haben, in deren Gesellschaft sie ganz »normal« sein können.

Dort bekommen sie Anerkennung und Wertschätzung, das Zugehörigkeitsgefühl mindert ihre Unsicherheit.

Darüber hinaus ist es wichtig, einen Ansprechpartner zu haben, dem sie sich anvertrauen können. Das gemeinsame Gespräch über die alltäglichen Dinge regt das Nachdenken über Lösungen an. Verständnis und Unterstützung können die Situation wesentlich verbessern. Hochbegabte brauchen das Gefühl der Akzeptanz, um Selbstzweifel auszuräumen und sicherer zu werden. Wenn diese Kontakte nicht ausreichen, ist es wichtig, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Bei der Suche nach einer Fachperson sollte man auf jemanden setzen, der mit Hochbegabung vertraut ist, damit diese Fachperson den/die Betroffene/n auf die richtige Weise unterstützen kann (► Kap. T = Therapie).

Ein Gegenpol zu Selbstzweifeln ist Selbstmitgefühl. Selbstmitgefühl bietet Schutz, indem es den Selbstwert stärkt, die Fähigkeit erhöht, unangenehme Erfahrungen zu akzeptieren und ein Gefühl von Sicherheit und Zugehörigkeit zu entwickeln. Im Anhang finden sich Internetseiten sowie Anlaufstellen, die dazu Informationen und Anregungen geben.

Kernaussagen

- Viele Hochbegabte/Hochsensible erleben schmerzhaftes Unsicherheit durch Selbstzweifel aufgrund ihrer grundlegenden Erfahrung, »anders« zu sein, die ihre Biografien prägt.
- Selbstzweifel bewirken häufig eine sehr geringe Selbstakzeptanz und Selbstliebe, die sich negativ auf das gesamte Leben und die Lebensqualität der Betroffenen auswirken kann.
- Soziale Anerkennung ist essenziell wichtig für das Gefühl, verstanden zu werden und andere zu verstehen, d. h. für eine gute Beziehung zu sich selbst und zu anderen Menschen.
- Soziale Anerkennung ist auch dringend erforderlich für eine gesunde Beziehung zu Leistung, Fehlertoleranz und für den Aufbau von stabilem Selbstvertrauen.
- Der »Austausch auf Augenhöhe« mit anderen Hochbegabten/Hochsensiblen reduziert Unsicherheit und führt zu Anerkennung, Wertschätzung und Zugehörigkeitsgefühl.

V Verzweiflung

Ada G. Wolf

Am Rande der Verzweiflung wächst die Hoffnung.

Walter Ludin

Verzweiflung kann als Gegenteil von Hoffnung begriffen werden, denn im Zustand der Verzweiflung haben wir die Hoffnung verloren und im Zustand der Hoffnung sind wir von ihr geheilt. Beide lassen sich auch als eine emotionale Wippe vorstellen, bei der verzweifelte Phasen mit hoffnungsvollen abwechseln. Aber an was verzweifelt man überhaupt? Bei der Verzweiflung geht es um etwas Grundlegendes, sie geht aus vom Zweifel am eigenen Selbst und wie dieses Selbst in der Welt steht. Verknüpft damit sind Gefühle wie Angst, Wertlosigkeit, Hilflosigkeit und Einsamkeit. Wie bei allen Gefühlen lässt sich auch bei der Verzweiflung von einem sich selbst verstärkenden Effekt ausgehen: Je verzweifelter ich bin, desto größer wird die Verzweiflung. Sie kann schon bei ganz einfachen Problemen ihren Anfang nehmen und dann immer größer werden.

Hochbegabte verzweifeln meist am Unverständnis ihrer Umwelt. Zunächst ist es vielleicht nur ein Lehrer, der sie nicht versteht. Wenn sie dagegen aufbegehren, sind es bald mehrere Lehrer, die sie nicht verstehen, immer weniger fühlen sie sich von ihren Mitschülern verstanden, dann ziehen sie sich immer weiter zurück, schlussendlich verzweifeln sie an dem Gefühl, grundsätzlich nicht verstanden zu werden.

Wie zeigt sich Verzweiflung in Kindheit und Jugend bei Hochbegabten?

Hochbegabte Kinder fallen teilweise bereits in jungen Jahren etwa dadurch auf, dass sie früher als Gleichaltrige bewegungsaktiv werden oder früher ganze Sätze bilden, manchmal aber auch, dass sie öfter und mehr Grenzen überschreiten. Der einfachste Grund für das Überschreiten solcher Grenzen ist die Neugierde und die Kreativität. Sie können bisweilen schon früh ihre Eltern »zur Verzweiflung« bringen und es ist nicht immer ganz trennscharf zu unterscheiden, wo die Neugier aufhört und wo der Ungehorsam anfängt. Ein normalbegabtes Kind wird vielleicht eher auf die Mutter hören, wenn diese ihm verbietet, mit einer Nadel in den Luftballon zu stechen. Ein hochbegabtes Kind wird sich von seiner Neugier angestachelt den Verboten eher widersetzen, weil es unbedingt wissen will, was passiert, wenn man mit einer Nadel in einen Luftballon sticht. Im Widerstreit zwischen Neugier und Folgsamkeit könnte die Neugier bei hochbegabten Kindern eventuell durchsetzungsfähiger sein. Sie würden dadurch zum einen mehr Ablehnung und Bestrafung riskieren, zum anderen auch weniger lernen, ihre

Wünsche und Bedürfnisse aufzuschieben. Wunschaufschub und Frustrationstoleranz gelten als wichtige Kompetenzen, sowohl im Sozialleben als auch für die Planung und das Erreichen von Bildungs- und beruflichen Zielen. Das könnte durchaus schon Grund genug sein, warum manche Hochbegabte als Kinder und Jugendliche mit schwierigem und unangepasstem Verhalten auffallen. Es geht hier keineswegs darum, eine Haltung zu fordern, die hochbegabten Kindern alles durchgehen lässt, sondern eher ein Verständnis für ihre besondere Situation zu vermitteln. Dies würde wohl dazu beitragen, die Fähigkeiten auch in die richtigen Bahnen zu lenken, denn es ist für die jungen Hochbegabten ebenfalls frustrierend, wenn sie dauernd anecken.

Hinzu kommt, dass sich hochbegabte Kinder oft schon früh unterfordert fühlen und sich langweilen. Unterschiedliche Studien verweisen bereits auf den Zusammenhang von Langeweile und unangepasstem bis deviantem Verhalten. Leider gibt es nur wenige Studien zum Thema Langeweile in der Schule. Bellebaum z. B. beschreibt, wie Schnitzereien an Tischen und Bänken in der Schule oder das Vollkritzeln und »taggen« der Tische quasi eine künstlerische Umformung von Langeweile darstellen. Gleichwohl wird solches Verhalten in der pädagogischen Literatur meist unter Begriffe wie Leistungsversagen und -verweigerung oder Disziplinschwierigkeiten eingeordnet und in seinem wahren Charakter verkannt (vgl. Bellebaum, 1990, S. 124). Solche unreflektierten Negativzuschreibungen werden den Schülern nicht gerecht, weil die Umstände, in denen ein bestimmtes Verhalten stattfindet, nicht kritisch hinterfragt werden. Insbesondere bei Hochbegabten entstehen dann zurecht Unrechtsgefühle, die wegen der geringen Interventionsmöglichkeiten im Schulsystem Treiber für die schulische Verzweiflung von Hochbegabten sind.

Die Lösungsansätze hierzu dürften variieren, wenn man bedenkt, dass schwieriges Verhalten einer verzweifelten Lage von Betroffenen entspringt und keine leichtfertige Aggression darstellt. Da Ablehnung schnell zu dem Gefühl führt, angegriffen zu werden, ist es wichtig, rechtzeitig möglichen Negativspiralen entgegen zu wirken. Es finden sich in der Literatur hinreichend Belege für den Zusammenhang von Langeweile und Gewalt. Insgesamt hat sich in der Forschungslandschaft der Blick auf sog. hochbegabte Minderleister geweitet, und auch die Schulen sind im Hinblick darauf – zumindest theoretisch – sensibler geworden (► Kap. P = Pädagogik).

Trotzdem kann davon ausgegangen werden, dass gerade in sozial schwächeren Familien hochbegabte Kinder oft unerkannt bleiben, weil man ihr Missverhalten schnell als defizitär deutet und dem sozialen Milieu anlastet. Es ist für Hochbegabte besonders bitter, wenn ihre Hoffnung auf intellektuelle Kommunikation, Anerkennung und Verständnis gerade von der Schule enttäuscht wird und sie von derjenigen Institution, von der sie sich die größte Hilfe versprechen, allein gelassen werden. Dass sie diese Situation an den Rand der Verzweiflung bringt, ist leicht nachzuvollziehen. Hochbegabte Kinder und Jugendliche reagieren oft mit extremen Ideen und Aussagen, wenn sie verzweifelt sind. So passiert es z. B. häufiger, dass hochbegabte hochsensible Kinder und Jugendliche ihren Eltern gegenüber äußern, sich den Tod zu wünschen bis hin zur Inszenierung des eige-

nen Suizids. Diese Aussagen sollte man zwar sehr ernst, aber möglichst nicht wörtlich nehmen. Das eigene Kind dann panisch in eine Psychiatrie zu bringen oder den Arzt aufzusuchen, der eine stationäre Einweisung ausstellt, würde die darin zum Ausdruck kommende Verzweiflung beim Kind noch weiter verstärken, weil es sich noch weniger verstanden fühlt. Hier hilft es häufig, ein Gespräch in Ruhe zu suchen, um herauszufinden, was genau das Kind so schrecklich findet, dass seine Verzweiflung das Weiterleben auf diesem Planeten infrage stellt.



Weshalb verzweifeln Hochbegabte an sich selbst?

Um zu verstehen, warum Hochbegabte an sich selbst verzweifeln, wollen wir einen Blick auf die Entwicklungspsychologie werfen. Kohut zufolge entwickelt der Säugling ein Selbst, weil man so auf ihn einwirkt als habe er ein Selbst (Kohut, 1981, S. 95 f.). Es lässt sich daraus folgern, dass entsprechende Zuschreibungen, die als Vorurteile existieren oder in der Interaktion entstehen, dann entsprechend Eingang in dieses Selbstkonzept finden. Es macht einen deutlichen Unterschied, ob man einem Kind mit der Einstellung gegenübertritt: »Du bist aber ein kluges, aufgewecktes Kind!« oder »Was bist du denn für eine anstrengende Nervensäge!« Wenn das Umfeld also nicht in der Lage ist, das sich entwickelnde Selbst bei hochbegabten Kindern und Jugendlichen positiv zu spiegeln, gar noch mit Unverständnis oder Ablehnung reagiert, kann sich dieses Selbst nicht hinreichend positiv entwickeln.

Zwischen dem Selbst und seiner Umwelt gibt es bedeutsame Wechselwirkungen. Auch für die Entwicklung des Erwachsenen kommt es darauf an, wie gut das sich entwickelnde Selbst mit seinem Umfeld harmoniert, wie positiv es von dort gespiegelt wird, wie gut die Möglichkeiten sind, Konflikte zufriedenstellend zu lösen. Beim Erwachsenwerden löst sich das kindliche Selbst langsam aus der

Abhängigkeit heraus, es differenziert sich. Dieser Prozess der Differenzierung erlaubt es, das fremdbestimmte Selbstbild immer mehr durch ein selbstbestimmtes Selbstbild zu ersetzen (vgl. Wolf, 2013).

Es ist leicht nachvollziehbar, dass es schwer ist, ein negatives Selbstbild aus der Kindheit durch ein positives erwachsenes Selbstbild zu ersetzen. Denn die abgewerteten kindlichen Anteile führen regelmäßig zu starken Selbstzweifeln, die dem Entwicklungsprozess zum eigenen, erwachsenen, selbstbestimmten Selbst entgegenstehen. Denn wie kann man etwas werden, woran man zweifelt? Wie kann man ein Selbst werden, wenn man an ihm zweifelt? Das Paradoxon auf dem Weg zu einem selbstbewussten Erwachsenen lautet grundsätzlich: Um zu werden, was ich sein möchte, muss ich akzeptieren was ich bin. Gerade hochbegabten Menschen kostet es oft viel psychische Energie, sich so anzunehmen, wie sie sind, denn sie sind durch ihre komplexen Denkvorgänge geradezu Meister des Zweifels. Und dieses Zweifeln macht vor dem eigenen Selbst nicht Halt – im Gegenteil.

Warum verzweifeln Hochbegabte an der Welt?

Vielen Hochbegabten bleibt die Welt der Normalbegabten immer ein Stück weit verschlossen, weil sie immer wieder spüren, dass sie nicht dazu gehören. Sie haben es schwerer, unbefangen und oberflächlich zu kommunizieren. Small Talk ist in der Regel nichts für sie. Brackmann schreibt hierzu: »Hochbegabten gelingt es häufig nicht, an der Oberfläche zu bleiben. Es ist für sie eine Selbstverständlichkeit, nachzufragen, »nachzubohren« und den Dingen in Diskussionen oder persönlichen Gesprächen auf den Grund zu gehen. Meist beginnt eine Unterhaltung für Hochbegabte gerade dann interessant zu werden, wenn sie für den anderen schon beendet ist (Brackmann, 2013, S. 45). Es stimmt Hochbegabte verzweifelt, wenn andere sie anstrengend finden und die Augen rollen, weil sie ein Thema – womöglich noch auf komplexe Weise – vertiefen wollen. Hochbegabte fühlen sich von daher öfter unverstanden. Sich verstanden fühlen ist aber wichtig, um sich mit anderen verbunden zu fühlen. Das Gegenteil von Verbundenheit ist Abgetrenntheit. Wenn sich Hochbegabte unverstanden fühlen, führt dies zu emotionalen Erfahrungen der Abgetrenntheit, in deren Folge sich Gefühle von Einsamkeit und Isolation einstellen können, die wiederum die Verzweiflung verstärken.

Natürlich gibt es mittlerweile etliche online-Plattformen für Begegnungen, Clubs und Vereine für Betroffene. Aber viele Hochbegabte vermissen Menschen im Alltag, die ihnen ganz einfach ein Gefühl von Verstandesein vermitteln können. Ihnen fehlen Kontakte im Sinne von Satir: »Ich glaube daran, dass das größte Geschenk, das ich von jemandem empfangen kann, ist, gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden. Das größte Geschenk, das ich geben kann, ist, den anderen zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren. Wenn dies geschieht, entsteht Kontakt« (Satir, 2001, S. 9). Solche Kontakterfahrungen sind unabdingbar für die psychische Gesundheit eines Menschen. Denn aufgrund seines Bewusstseins für sein Sein gehört die Erkenntnis seiner grundsätzlichen

Einsamkeit zum Menschsein dazu. Dieser anthropologischen Herausforderung kann er nur begegnen, wenn er sie immer wieder durch den Kontakt zu anderen Menschen überwindet.

Die Erfahrung des Abgetrenntseins, und insofern auch die Verzweiflung, gehört also zur Existenz dazu. Wahrscheinlich wächst die Verzweiflung mit diesem Bewusstsein. Der Hochbegabte spürt sie insofern vielleicht auch in besonderer Stärke, indem er Abgetrenntheit bzw. getrennt sein in der Familie, im sozialen Umfeld in der Schule und im Berufsfeld täglich erlebt. Der Dichter Hermann Hesse hat in seinem Gedicht »Nebel« den Zusammenhang von Abgetrenntheit und Verzweiflung mit folgenden Worten umschrieben:

*»Wahrlich, keiner ist weise,
Der nicht das Dunkel kennt,
Das unentrinnbar und leise
Von allen ihn trennt.«*

Es ist aber nicht bloß diese persönliche Abgetrenntheit, unter der Hochbegabte leiden. Oft haben sie einen besonderen Blick für das Ganze, können unangenehme Tatsachen nur schwer ausblenden und sind durch ihr stärkeres Empfindungsvermögen auch stark im Nachempfinden von Leid. Dadurch verzweifeln sie auch leichter an den Ungerechtigkeiten und Brutalitäten der Welt. Sie können nicht übersehen, wenn unnötiges Leid entsteht, sie fangen schneller als andere an, nach Lösungen dafür zu suchen und verzweifeln dann, wenn sie von anderen aufgefordert werden, die Dinge nicht so schwer zu nehmen.

Wie führt der Weg von der Verzweiflung zur Hoffnung?

Die Erfahrungen, die hochbegabte Menschen von Kindheit an mit Verzweiflung machen, sind offensichtlich zunächst existenzielle, menschliche Erfahrungen. Je mehr ein Mensch nachdenkt, desto mehr denkt er auch über sich und seine Umwelt nach. Desto mehr beschäftigen ihn auch grundsätzliche Fragen, wie die nach dem Sinn des Lebens. Hochbegabte Menschen gelten daher auch als anfälliger für depressive Störungen. Der Begabtenforscher Webb bezeichnet Hochbegabte deshalb auch als »grüblerische Idealisten« mit einer Neigung zur für sie typischen existenziellen Depression (Webb, 2020).

Verstärkt sich durch das Bewusstsein die Verzweiflung, spitzt sie sich in ihrer existenziellen Bedeutung zu und wirkt auf das Bewusstsein zurück. Es ergibt Sinn, diese Zuspitzung der Verzweiflung als eine Krise aufzufassen, auf deren Höhepunkt etwas Neues entsteht. Wie jede Krise enthält auch die Verzweiflung die Aspekte von Chance oder Risiko. Besteht das Risiko der Verzweiflung darin, letztendlich einen Ausweg womöglich nur noch in einer »Verzweiflungstat« zu sehen, so besteht die Chance vielleicht gerade darin, über die Verzweiflung zum Sinn zu finden. Überwunden werden kann die Verzweiflung also, indem ihr – und damit dem eigenen Selbst und dem eigenen Sein – ein Sinn vermittelt wird.

Die Hoffnung besteht nun darin, dass Menschen, die aufgrund ihrer Hochbegabung eher dazu neigen zu verzweifeln, auch einen sehr tiefen Sinn finden können, wenn es ihnen gelingt, diesen Zustand zu überwinden.

Auf der Suche nach einem Sinnkonzept, das für hochbegabte Menschen anschlussfähig ist, kann auf den Psychologen und KZ-Überlebenden Frankl verwiesen werden. Frankl sieht den Menschen als ein Wesen, das mit dem Willen und der Fähigkeit zum sinnhaften Leben ausgestattet ist. Sinnvolles Leben bedeutet für ihn: »Verantwortung tragen für die rechte Beantwortung der Lebensfragen, für die Erfüllung der Aufgaben, die jedem einzelnen das Leben stellt, für die Erfüllung der Forderung der Stunde« (Frankl, 2020, S.118). Hierbei ringt er damit, seinem Tun einen Sinn zu geben, indem er sein Handeln unter die Frage stellt, was das Leben von ihm erwartet.

Dieses fast schlichte, aber sehr wirkkräftige Sinnkonzept eröffnet gerade für Hochbegabte eine Perspektive, indem es sie von komplizierter Sinnsuche befreit, denn nach Frankl entsteht Sinn im Annehmen und Erfüllen der Lebensaufgaben – mehr nicht! Sinn kann demnach nicht von außen an das Leben herangetragen werden, sondern muss in ihm gefunden werden. Im Prinzip geht es stets darum, das Schicksal anzunehmen, wie es ist und es handelnd zu gestalten. Dabei entwirft sich der Mensch zugleich als einzigartig, indem er sein einmaliges Schicksal lebt. Dem Leben – auch als hochbegabter Mensch – Sinn zuschreiben zu können, führt also aus der Verzweiflung in die Hoffnung.

Hochbegabung ist Fluch und Segen zugleich. Das Stichwort Verzweiflung sollte auch verdeutlichen, wie wichtig Beratungsangebote sind (► Kap. T = Therapie – Coaching – Beratung – Green Care), die das Thema auch mit seinen Schattenseiten für die Betroffenen bearbeiten, ohne dabei diese Seiten abermals nur als Defizite zu sehen. Der Rekurs auf Frankl macht deutlich, dass schon in der Verzweiflung die Hoffnung angelegt ist, wenn man nur die richtige Perspektive auf dieses Problem einnimmt. Wenn es gelingt, dass Hochbegabte auch in Bezug auf ihre Begabung Selbstbewusstsein entwickeln, weil es gerade diese Hochbegabung ist, die ihr einzigartiges Leben kennzeichnet, dann können sie vielleicht mehr Stolz und Freude entwickeln. Hierfür ist die Erkenntnis wichtig, dass die Verzweiflung auch schon Kennzeichen ihrer Hochbegabung ist, damit sie am Ende nicht an ihrer Verzweiflung verzweifeln.

Kernaussagen

- Hochbegabte Menschen verzweifeln manchmal an ihrem Anderssein, wenn sie sich nicht verstanden fühlen.
- Hochbegabung ist vielfach mit den Erfahrungen von Abgetrenntsein und Verzweiflung verbunden.
- Verzweiflung gehört als existenzielle Erfahrung zum bewussten Leben dazu.
- Verzweiflung kann durch Sinngebung überwunden werden.
- Jedes Leben ist allein durch seine Einzigartigkeit sinnvoll.

W Wissenschaft und interdisziplinäre Trends in der Begabungsforschung

Ein Überblick über entscheidende wissenschaftliche Literatur vor und nach 2000

Thomas Walter Köhler

Wissen, was man weiß, und wissen, was man nicht weiß, das ist wahres Wissen.

Konfuzius

Im folgenden Text stellen wir – ausgehend von einer notwendigen Klärung der Begriffe – einen Überblick über die Trends aktueller Forschung anhand der wissenschaftlichen Literatur zum Thema vor. Einen Anspruch auf Vollständigkeit erheben wir dabei nicht. Prinzipiell gilt: Darüber, ob eine Publikation in Form etwa einer Studie oder eines Essays »aktuell« im Sinn von »bedeutend« ist oder nicht, kann ein jüngeres Datum des Erscheinens Aufschluss geben, muss das aber nicht.

Unter solcher Prämisse befassen wir uns zunächst mit Erkenntnissen, die rund um 2020 gewonnen wurden, sodann mit Einsichten über den state of the art rund um 2010 sowie zuletzt mit einer Aussicht auf den Zeitraum der 2020er-Jahre. Bei all dem gehen wir zwar von Zugängen aus, in deren Zentrum die für Bildungs- und Forschungspolitik relevanten Fächer Pädagogik und Psychologie stehen, öffnen unseren Fokus aber auch auf andere Disziplinen, die für unsere Zielgruppe entweder schon relevant sind oder noch relevant werden: die Geistes- und Neurowissenschaften.

Wie lautet die Definition von Begabung und Sensibilität?

Nähern wir uns unserem Thema, so mahnt uns ein Zitat von Konfuzius, wonach letztlich in die Irre gehe, wer die Begriffe erstlich nicht bestimme. So definieren wir provokant (»pro-vocare« im Wortsinn von »hervor-rufen«) – erstens – Begabung als maximales Potenzial, dessen optimale Ausübung wir als Exzellenz bezeichnen. Begabung als Potenzial bzw. Exzellenz als Performanz wirken nicht statisch, sondern dynamisch: Sie verändern sich unter den jeweiligen personalen und systemischen Parametern ihrer Innen- und Außenwelt positiv oder negativ. Begabung als Potenzial und Exzellenz ergeben somit die zwei Seiten einer Medaille. Dabei geht es, privat wie publik, nicht um die Frage Breiten- oder Spitzenförderung, sondern um die Antwort Breiten- und Spitzenförderung (BMBWF, 2020).

Sensibilität verwenden wir – zweitens – nicht in Differenz, sondern in Ambivalenz mit Sensitivität: Erstere ordnen wir im Zeichen einer bewussten oder

unbewussten Suche nach Sinn (Logos) der geistigen (noetischen) Ebene des Daseins bzw. Seins zu, Letztere ordnen wir im Zeichen der fünf Sinne dem psychophysischen Element unseres Soseins zu. Entscheidend für Sensitivität sind demgemäß auf das Akzidentielle bezogene einzelne Wörter wie »wie« (es geht um den Weg); entscheidend für Sensibilität hingegen auf das Substanzielle verweisende Wortpaare wie »warum und wofür«, »wer und was« oder »woher und wohin« (es geht also um das Ziel; Frankl, 2010).

Wer mit (hoch-)begabten und (nicht nur sensitiven, sondern auch) sensiblen Menschen zu tun hat, wird wissen, welch hohen Stellenwert idealistische und existenzielle Fragen für sie in einem Leben haben, worin Sinn und nicht nur Zweck, Freude und nicht nur Spaß, Wert und nicht nur Geld essenzielle Rollen spielen (Köhler, 2019).

Insofern überrascht es, dass epistemische Literatur einerseits Bildungs- und Forschungspolitik andererseits gerade diese Fragen, die eine unabdingbare Voraussetzung im Dasein abbilden, im Zeichen falscher, weil verengender und verengerter, Evidenz oft überspringen (Vermeidung). Konnotiert ist dieses Verhalten exakter Wissenschaften mit einem typischen (psychologischen) Affekt, wonach man alles, was nach »Metaphysik« klingt – was jedoch für (hoch-)begabte und nicht nur sensitive, sondern auch sensible Menschen als Orientierung bewusst oder unbewusst immens wichtig ist – im Zeichen von »Physik« im weiteren Sinne als Effekt lieber ausblendet (Verdrängung; Freud, 2009).

Einem solchen Trend wird in der Literatur zunehmend widersprochen.

Was sind die aktuellen Trends in den Geisteswissenschaften?

Begabung ist nicht nur ein bedeutendes Thema von Pädagogik und Psychologie, sondern auch von Theologie und Philosophie (vgl. beispielhaft das Gleichnis von den Talenten aus der Bibel in der Theologie oder die Diskussion über die Funktionen von Selbst versus Ich in der Philosophie).

Auf die aktuelle Anfrage, woher die – siehe das in Begabung steckende Wort – »Gabe« komme, geben Theologie und Philosophie freilich Antworten, die teils kohärent, teils divergent erscheinen. Sprechen die einen meistens von »Gott« als Ursprung aller »Charismen« (Gnadengaben), tun es die anderen lieber vom Menschen als Trägerin und Träger von »(Welt-)Geist« (Böhr & Buchmüller, 2020). Gerade die zu jeweiligen Jubiläen jüngst erschienenen Rezeptionen der Studien von Vertreterinnen und Vertretern des philosophischen Idealismus und Existenzialismus wie Immanuel Kant oder Martin Heidegger geben Anlass, kritisch über den Menschen als soziales und ebenso begabtes wie sensibles Wesen zu reflektieren. Werden hohe und höchste Begabungen einzelner Menschen nicht dann umso mehr vom Gros der Menge und Masse erkannt und als sensibel anerkannt, wenn sie sich nicht nur dem eigenen Wohl, sondern auch dem des Gemeinwesens verschreiben (Lilla, 2015)?!

Wie gestalten sich Bildungs- und forschungspolitische Aktivitäten?

Bleiben wir beim Gemeinsinn bzw. beim Menschen als soziales Wesen als wünschenswertem Ausdruck nicht nur sensitiver, sondern auch sensibler Begabung: Was Österreich für den deutschen Sprachraum betrifft, hatte die Diskussion, was unter »Begabung« zu verstehen ist, noch vor dem Jahrtausendwechsel in der Bildungs- und Forschungspolitik an neuer Dynamik gewonnen: paradigmatisch zwar für ganz Mitteleuropa, nicht aber für alle Staaten des Kontinents (Köhler, 2008). Bei einer von Österreich veranlassten Studie der Europäischen Union zum systemischen Vergleich traten nämlich noch vor dem Start der Erhebung – für Begabungsforschung und Begabtenförderung übrigens nach wie vor relevante – ideologische Phänomene in den Vordergrund, wonach sich manche Staaten anfangs weigerten, eine solche überhaupt durchzuführen: Das Thema sei nicht bedeutend, sondern antiquiert. Dass die Studie als Kompromiss schließlich doch zustande kam, war einer Verknüpfung von »Begabung« mit empirisch leichter zu messenden Faktoren wie »Intelligenz« und schwieriger zu messenden Faktoren wie »Kreativität« oder »Engagement« zu danken. Entsprechend verschieden waren die Ergebnisse pro Staat (Europäische Kommission, 2008).

Sollte die Europäische Union – was wünschenswert wäre – jemals eine neue Untersuchung darüber starten, was in ihren Mitgliedsstaaten an einschlägigen Leistungen angeboten und nachgefragt wird, so müsste, um Fehler aus der Vergangenheit zu vermeiden und um Einmütigkeit schon im Voraus zu garantieren, jedenfalls eine Begriffsklärung vorangestellt werden, die dem heutigen Stand der Wissenschaften entspricht. Sehen wir uns dazu aktuelle Literatur an, die – abgesehen vom diversen theologischen und philosophischen Spektrum im weiteren Sinn – wieder auf den Kern von Begabungsforschung im engeren Sinn zurückkommt: Pädagogik und Psychologie jeweils in Kombination mit Neurowissenschaften.

Was sind aktuellen Trends in den Kultur- und Naturwissenschaften?

Der aktuelle Trend in der Literatur ist, dass Erkenntnisse der Neurowissenschaften die der Pädagogik und Psychologie mehr und mehr grundieren. So wird betont, »that superior cognitive performance and the underlying cortical activation are not only a function of knowledge and domain-specific competences but also of the general efficiency of the information processing system« (Grabner, Neubauer & Stern, 2009). Die Neurowissenschaften ergänzen außerdem die bekannten Verfahren zur Messung von Begabungen durch IQ- und EQ-Tests und trennen schärfer zwischen Begabungen und Interessen. Desgleichen werden »kognitive« (vgl. die klassischen Intelligenzmodelle) von »nicht-kognitiven« (u. a. motorischen und musischen) Begabungen unterschieden ebenso wie »kreative« von »ästhetischen« Begabungen (Neubauer, 2018). Relevant für den Zusammen-

hang von Begabung und Sensibilität bzw. Sensitivität ist außerdem, dass beide als Faktoren sprachlicher Begabung gedeutet werden. Desgleichen wird unmittelbar oder mittelbar die enorme Bedeutung von Sensibilität und Sensitivität für inter- und intrapersonale Begabung durch die wissenschaftliche Literatur immer wieder betont (Neubauer, 2018).



Gerade was die Förderung von Begabungen an elementaren, primären, sekundären und tertiären Bildungsinstitutionen anbelangt, ist darüber hinaus das Phänomen zu beachten, dass (hoch-)begabte jüngere Menschen aufgrund ihrer hohen Sensibilität bzw. Sensitivität gerade dann besonders leiden, wenn sie nur noch einen Zweck, aber keinen Sinn mehr im System erkennen. Sie gleichen dann einer Kerze, die an beiden Seiten (aus-)brennt, und laufen Gefahr, in eine existenzielle Depression zu fallen (Frankl, 2011; Köhler, 2019).

Welche Literatur war vor 2010 wegweisend?

Dass sich hoch begabte Menschen »anders« fühlen, war eine Erkenntnis, der sich die wissenschaftliche Literatur schon vor der Jahrhundertwende bei Howard Gardner oder Joseph Renzulli in den USA sowie danach bei Ernst Hany, Kurt Heller, Christoph Perleth, Detlef Rost oder Franzis Preckel in Deutschland umfassend widmete. (Interessant ist der Umstand, dass in der Begabungsdiskussion der deutsche Sprachraum in Kontinentaleuropa führend ist). Dass darüber hinaus »sich die Selbst-Beschreibungen mancher Hochintelligenter hinsichtlich ihrer Sensibilität und die Beobachtungen [Michael] Piechowskis (2010) größtenteils mit dem in der Mitte der 1990er Jahre entwickelten Konzept der Hochsensibilität nach Elaine Aron (1996) decken«, trat als Wissen um 2010 hinzu (Beierl, 2012).

Die Genannte war es, die den Terminus »highly sensitive person« vorrangig in die wissenschaftliche Diskussion brachte: Was uns schließlich zur Unterscheidung im Englischen zwischen »sensitiv« – das dem deutschen »sensibel« mehr oder minder entspricht – und »sensible«, das mit »einfältig« zu übersetzen ist, bringt. Die damaligen Studien korrelierten außerdem den Faktor »hohe Bega-

bung« (als »hohe Intelligenz«) mit dem einer »Übererregbarkeit/Overexcitability«: »Die hochintelligenten Versuchsgruppen erzielten durchgängig höhere Werte hinsichtlich Übererregbarkeit/Overexcitability als Versuchsgruppen [...] durchschnittlicher Intelligenz« (Beierl, 2012, S.22) – eine Erkenntnis, deren Aktualität bis heute währt.

Kernaussagen

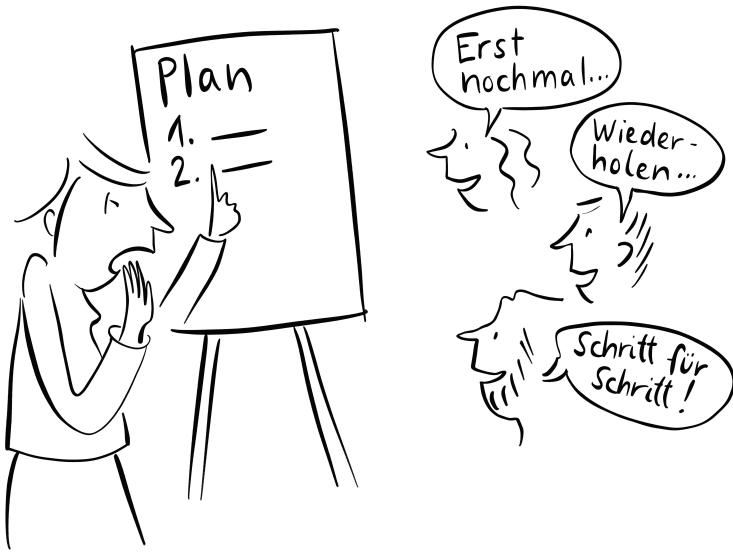
- Interdisziplinäre Arbeiten leisten einen Beitrag dazu, das Thema (hoch-)begabte, sensitive und sensible Menschen in seiner Komplexität darzustellen.
- Geht es der Bildungs- und Forschungspolitik wirklich darum, ihren Fokus von den Schwächen auf die Stärken von jüngeren Menschen zu legen, ist es notwendig, couragiert entsprechende Maßnahmen zu ergreifen.
- Zum Wohl des Gemeinwesens wird gerade die Sensibilität bzw. Sensitivität (hoch-)begabter Menschen dringend gebraucht.
- Was wir dazu tun müssen ist, diese Menschen nicht aus-, sondern einzugrenzen. Sie sind ebenso Teil des schillernden Mosaiks der Menschheit und es gilt Vielfalt ein- und auszuhalten.

X X-mal oder es gibt Dinge, die wiederholen sich ein Leben lang

Das Leben zur Einmaligkeit zu bringen, scheitert an der Aufgabe, es der Wiederholung zu entreißen.

Michael Rumpf

Im Kapitel A haben wir hinsichtlich der Wechselwirkungen zwischen Hoch- und Normalbegabten eine sich wiederholende Situation aufgezeigt. Der Satz »Das habe ich dir doch schon x-mal erklärt, weshalb muss ich mich so oft wiederholen?« illustriert, wie häufig Hochbegabte ungeduldig sind, weil das Gegenüber Sachverhalte langsamer begreift, etwas mehrfach erklärt werden muss oder vergessen worden ist. Begleitet mit entsprechender Mimik und Gestik wirken Aussagen wie diese doppelt abweisend und herablassend.



Diese Alltagssituationen wiederholen sich in der Familie, in der Freizeit, der Schule und im Beruf. Doch auch zahlreiche andere Umstände wiederholen sich im Leben von hochbegabten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen – getestet oder verkannt – permanent. Diejenigen, deren Hochbegabung erkannt wurde, sind in der Lage, bewusst(er) mit ihrer Situation umzugehen, trotz aller »Nervelei«. Für die »Unerkannten« bedeuten solche Situationen viel Reibung und einen hohen Energieverlust, weil sich viele Konfliktsituationen unversehens einstellen. Zusätzlich birgt das Phänomen ständiger Missverständnisse Ablehnung und

Zurückweisung für die Hochbegabten. Umgekehrt wird die oft schroffe und ungeduldige Reaktion Hochbegabter von Normalbegabten als Arroganz, Zurücksetzung oder persönlicher Angriff gewertet. Solche schwierigen Konstellationen entstehen im Laufe eines Lebens sehr häufig.

Um welche Situationen geht es?

Die folgenden Ausführungen zeigen zunächst übergeordnet auf, wie es zu den für Hochbegabte oft »aufreibenden« Situationen mit den hundertfachen Wiederholungen kommt. Die Basis für die wiederkehrenden »zermürbenden« und für beide Seiten oft unverständlichen Situationen entspringt seitens der Hochbegabten durch das vorseilende Denken, das rasche Erfassen von Zusammenhängen, die Beobachtungs- und Wahrnehmungsgabe, die Analysefähigkeiten, die Leichtigkeit, Dinge schnell einzuordnen und Lösungen zeitnah zu entwickeln. Ein nicht zu unterschätzender Faktor ist die zusätzliche Kreativität (► Kap. F = Freiheit und Kreativität). Hochbegabte können in Kombination mit einer hohen Kreativität Probleme zusätzlich rasch analysieren und entsprechende Lösungen kreieren. Das Phänomen »X-Mal« bezieht sich nicht nur auf Dialoge oder Erklärungen, sondern auch auf Routine, Banales und Wiederholungen von ganz praktischen Tätigkeiten, wie zum Beispiel Aufgaben im Haushalt, Packen für die Ferien, kopieren von Unterlagen oder Meetings, die den Zeitrahmen sprengen und inhaltlichen Leerlauf enthalten.

Anhand von Fallbeispielen wird im Folgenden aus der Sicht von Hochbegabten skizziert, wie sie wiederkehrende Situationen erleben. Dabei ist zu beachten, dass es einerseits um den Anlass an und für sich geht, der sich ständig ähnlich wiederholt, andererseits um den Ablauf und die Inhalte der Gegebenheit.

Folgendes Beispiel vom Ferienbeginn steht für normal Hochbegabte und nicht für extrem Hochbegabte (wie der klischeehafte zerstreute Professor), die in Alltagsdingen oft chaotisch sind und den Bezug zu Alltäglichem verlieren. Packen für die Ferien ist für Hochbegabte eine Routinetätigkeit. Routine an sich ist aus ihrer Sicht eigentlich unnützlich, langweilig und nicht herausfordernd, muss ja aber manchmal sein.

Fallbeispiel

»Ich packe meinen Koffer und nehme mit ...«

Peter und Eva haben für eine Woche eine Ferienwohnung am Bodensee gemietet. Eva hasst das langweilige Packen, daher versucht sie, dafür möglichst wenig Zeit und Energie aufzuwenden. Sie packt ihre sieben Sachen ohne Checkliste und sehr konzentriert. Sie weiß genau, was sie mitnehmen möchte, daher ist auch ein Austausch mit Peter überflüssig. Sie macht das kurz allein, denn so geht es schneller. Nach einer guten halben Stunde ist der Koffer fertig gepackt. Sie überlegt kurz: Etwas vergessen? Nein.

»Was hast du alles mitgenommen? Wie wird das Wetter sein? Was denkst du, sollten wir auch Kleider für weniger warme Tage mitnehmen?« Fragend steht Peter im Zimmer.

Eva versucht tief durchzuatmen.

»Nimmst du auch noch die Wanderschuhe mit? Brauchen wir in dieser Ferienwohnung eigene Frottiertücher? Ist die Bettwäsche im Preis inbegriffen? Weisst du, ob dort ein Föhn vorhanden ist?« Fast ohne Unterbrechung fährt er fort: »Wann genau können wir eigentlich die Wohnung beziehen? Hast du schon geschaut, wo wir einkaufen können? Hast du daran gedacht, einen Wecker mitzunehmen? Und nimmst du Literatur und Zeitschriften mit? Wenn ja, welche?«

Eva reißt sich zusammen und bleibt ruhig, obwohl sie schon darüber aufgebracht ist, dass Peter fast immer in letzter Minute packt. Eigentlich wollten sie am frühen Nachmittag losfahren. Selbstverständlich hat Eva alle diese Aspekte schon lange im Voraus gecheckt und für sich geklärt. Zudem ist vieles einfach klar und keine Diskussion wert. Jedes Mal beim Verreisen ist es dasselbe: Peter denkt nicht allzu viel mit oder informiert sich zu spät vor der Abreise über Organisatorisches. Eva brodelte im Inneren. Es kann doch nicht sein, dass sich vor den Ferien immer diese Fragerei wiederholt? Es ist ja nicht so, dass sie mit ihrem Mann solche Diskussion kurz vor der Abreise nicht schon mehrfach geführt hätte. Was ist daran so schwierig, für eine Woche eine Tasche zu packen? So schwer kann es ja wohl nicht sein!

Aber Peter setzt noch eine Frage drauf: »Haben wir eigentlich jemanden, der ab morgen den Briefkasten leert?«

»Ich fasse es nicht, ist das jetzt dein Ernst? Du bist nicht in der Lage, deinen Koffer zeitgerecht zu packen«, platzt es aus ihr heraus, »und um die Post kümmert sich Heidi, das habe ich dir letzte Woche bereits gesagt und ihr den Schlüssel gegeben!«

Das ist kein optimaler Start in die Ferien.

Auch im Beruf finden sich Hochbegabte häufig in Situationen wieder, die Routinen unterliegen. X-malige Wiederholungen strapazieren auch ihre Nerven am Arbeitsplatz.

Fallbeispiel

Termin Donnerstag, 14 Uhr: Projektantrag

Annie ist Mitarbeiterin eines Unternehmens, das Papier herstellt. Um umweltgerechter produzieren zu können und damit DIN-Standards zu entsprechen, muss die Produktion umgestellt werden. Annie ist Mitglied einer Projektgruppe, die sich um die Einführung dieser Maßnahme kümmert. Die Gruppe tagt wöchentlich, zusätzlich gibt es weitere Sitzungen mit kleinerer Besetzung.

Die Projektleiterin Dr. Schmid hat das Meeting mit einer Einladung und einer detaillierten Tagesordnung sowie dem Verweis auf das Protokoll vom letzten Mal einberufen. Der Zeitrahmen ist klar festgelegt: 14 bis 15 Uhr.

Wie immer treffen einige Teilnehmer nicht pünktlich ein, der letzte setzt sich um 14.11 Uhr auf seinen Platz. Auf die Frage, ob es unter Verschiedenes noch neue Punkte gäbe, meldet sich niemand. Annie fällt auf, dass einige Kollegen nicht zuhören und stattdessen das Protokoll vom letzten Mal anfangen zu lesen. Sie schließt daraus, dass sie sich nicht wirklich auf das Meeting vorbereitet haben. Das führt innerlich bereits zu etwas »Nervenbelastung«. Sie selbst kennt die Inhalte des Protokolls fast »auswendig« und hat sich – wenn überhaupt nötig – Notizen und Fragen zu den entsprechenden Aspekten gemacht. Ihr fällt auf, dass es ein Widerspruch im Protokoll gibt und spricht dies in der Sitzung sofort an. Das erzeugt die erste Unruhe in der Runde. Die Kollegen Schreiner und Austen kennen nicht mal den Inhalt,

während sie die Ungereimtheiten im Protokoll aufzeigt und neue Lösungsansätze einbringt. Die einen hinken also bereits hinterher und die Klärung des Sachverhaltes entpuppt sich als mühsam, da nicht alle auf dem gleichen Informationsstand sind.

Als Dr. Schmid bereitwillig auf alle eingeht und wartet, bis das Protokoll gelesen ist, steht Annie unter der ersten Nervenprobe. Sie ist ja wie immer gut vorbereitet, weiß, was sie unter jedem Punkt besprechen will. Ihr ist jeder einzelne Punkt vor Augen, den man in der Vergangenheit schon mehrmals diskutiert hat. Darauf möchte sie nun nicht mehr eingehen. Im weiteren Verlauf platziert Annie konkret, effizient und sachbezogen ihre Beiträge. Dabei führt sie alle Variablen auf und verknüpft vorangegangene Inhalte oder Entscheidungen und bringt schließlich eine neue Idee ein. Das tut sie mit großer Selbstverständlichkeit, als sei alles bereits geklärt und die Durchführung müsse nicht weiter detailliert besprochen werden. Die meisten im Team sind mit diesem Vorgehen überfordert.

Wie immer fühlt sich Austen vor den Kopf gestoßen: »Wie stellen Sie sich das denn eigentlich alles vor?« Auch Dr. Schmid scheint überrollt. Das löst noch mehr Auseinandersetzung in der Runde aus. Der sachliche Input von Annie vermischt sich mit den negativen Gefühlen der Teammitglieder ihr gegenüber und bei den meisten Punkten kommen lange, ineffiziente Diskussionen auf. Mittlerweile ist es 14.20 Uhr. Es wird um den heißen Brei herumgeredet. Es werden Äpfel mit Birnen verglichen. Die Mehrheit der Teilnehmer debattiert und lamentiert. Das ist für Annie ein Gräuelpiece, da sie meistens das Ganze im Auge hat (Panoramansicht) und für sie das Meeting längst hätte beendet sein können.

Da Frau Dr. Schmid nicht immer eine herausragende Führungsperson ist und die Diskussion nicht zum Ende bringt, wird es für Annie fast unerträglich. Zudem ist es auch schwer zu ertragen, wenn man realisiert, dass man über mehr Führungsstärke verfügt als die Vorgesetzte. Das unnötige, lange und zum Teil inkompetente Reden seitens des Teams und die mühsame Entscheidungsfindung zermürben Annie aufs Schwerste – und das Woche für Woche. Hinzu kommt, dass es mittlerweile schon 15.45 Uhr ist. Obwohl das festgelegte Zeitfenster für diese Sitzung längst überzogen ist, melden sich zwei Kollegen noch mit Punkten unter »Verschiedenes«, die sie zu Beginn des Meetings nicht erwähnt hatten. Das alles ist Annie grundsätzlich ein Dorn im Auge. Für sie ist es Zeitverschwendung; Sinnlosigkeit, Nutzlosigkeit und die Inkompetenz der Führung macht sie hoch nervös. Dieses Aushalten und Mitmachen müssen führt zur inneren Anspannung, die sich wie die eines gespannten Bogens verstärkt. Annie versucht nun, die Sitzung voranzutreiben, sie ist kurz vor einem kleinen »Ausraster«. Das geht sogar an den Kollegen Austen und Schreiner nicht vorbei. Auch für Dr. Schmid ist Annies Auftreten nicht nachvollziehbar, sie wirkt auf sie nicht teamfähig, asozial und unseriös.

Im Berufsumfeld kommt diese »Eigenart« von Hochbegabten in der Regel am meisten zum Tragen (mehr dazu in Kap. J = Job und Arbeitswelt). Sie ist jedoch auch in Freizeitverbänden, in Freundschaften und Partnerschaften oft zu beobachten (► Kap. S = Soziale Kontakte und T = Therapie).

Was sind die Auswirkungen auf die Befindlichkeit?

Ständige Wiederholungen und Häufungen der beschriebenen Umstände sind oft sehr anstrengend und mühsam für die Betroffenen. Solche Situationen sind meist nicht planbar und können sich jeden Tag in verschiedenen Lebensbereichen zutragen. Dieser Druck hinterlässt seine Spuren. Deshalb bleiben Nebenwirkungen

solcher Situationen nicht aus. Es kommt zu Energieverlust, Langeweile, Demotivation, Unverständnis, Ausrasterpotenzial, entsprechenden Konflikten und Rechtfertigungszwang. Alternativ tritt Hilflosigkeit, Frustration und Resignation auf. Dieses Phänomen kostet kontinuierlich »unnötig« Kraft, bewirkt akute Adrenalinausschüttungen, treibt den Blutdruck immer wieder hoch (spontane Hypertonien) und verursachen Stress mit Cortisolausstoß (► Kap. G = Gesundheit und Psychosomatik).

Wichtig zu betonen ist, dass das Ganze keine Willensfrage oder eine Frage von Rücksicht oder Nachsicht ist. Hochbegabte können sich noch so anstrengen, um diese Geschehnisse mit mehr Geduld zu ertragen. Sie können ihre Reaktionen nicht im Griff haben, denn die Reaktionen halten sie im Griff. Diese Situationen stellen im Leben mit Hochbegabung eine Realität mehr dar. Betroffene können jedoch herausfinden, was ihnen Erleichterung bringt und wie sie schwierige Momente entschärfen können.

Wie finden Betroffene Erleichterung?

Für Betroffene ist es wichtig, Anspannung und Verspannung zu lösen. Hier ist zu unterscheiden zwischen der kurz-, mittel- und langfristigen Regeneration. In der unmittelbaren Situationen können folgende Maßnahmen kurzfristig helfen: Spray mit beruhigenden natürlichen Essenzen wird auf die Mundschleimhaut aufgetragen, bewusst atmen, insbesondere tief durchatmen und langsam ausatmen, Lüften des Raumes; wenn möglich kurz auf die Toilette oder an die frische Luft gehen, um Abstand zu gewinnen. Gezielte Klopftechniken, die leicht zu erlernen und anzuwenden sind, können innerhalb weniger Minuten deutliche Entspannung bringen. Auch der »Indianerschrei« – das lautlose Schreien und Fluchen auf der Toilette – kann erstaunlich gut Abhilfe schaffen.

Mittelfristig über einen ganzen Tag lassen sich folgende Tipps umsetzen: sich kurz hinlegen und bewusst atmen, sich in eine reizarme Umgebung begeben, etwa in einen Park, Fußbäder mit entspannenden Essenzen, beruhigende Musik hören oder abends ein Glas Wein trinken. Auch das überzogene Nachspielen der Situation mit einer Bezugsperson und sich darüber lustig machen bringt Erleichterung.

Langfristige, also wöchentliche bzw. monatliche Aktivitäten, sind etwa: Waldbaden, Wandern, Sport in der Natur, Arbeitsweg mit Fahrrad oder zu Fuß oder Gartenarbeit sowie der Umgang mit Tieren, die im wahrsten Sinne des Wortes erden (► Kap. N = Natur, Musik, Sport).

Hochbegabte, die durch die eigene Erkenntnis und Auseinandersetzung mit der Hochbegabung um diese Umstände wissen, können mit der Zeit gelassener mit diesen anstrengenden Situationen umgehen. Sie erkennen, woraus diese Konfliktsituationen entstehen und können dadurch mehr Verständnis für das Gegenüber entwickeln, ohne sich selbst dabei infrage zu stellen. Das bedeutet jedoch nicht, dass dies in jeder Situation gelingt.

Kernaussagen

- Hochbegabte und Normalbegabte haben in zahlreichen Lebenssituationen ein hohes Stress- und Konfliktpotenzial aufgrund der Unterschiedlichkeit ihrer Denkstrukturen sowie ihrer Beobachtungs- und Wahrnehmungsfähigkeit.
- Störende Faktoren sind aus der Sicht der Hochbegabten z. B. unnötige Wiederholungen, langsames Denken und Sprechen anderer, schlechte Vorbereitung auf Meetings, geringes Organisationstalent und die Unfähigkeit, Sachverhalte auf den Punkt zu bringen.
- Aus der Perspektive der Normalbegabten zeigen Hochbegabte z. B. mangelnde Geduld, Abwertung, Arroganz, Überforderung und mangelnde Teamfähigkeit.
- Kurz- und mittelfristige Entspannungsmethoden helfen Hochbegabten dabei, diese Stresssituationen besser zu ertragen.
- Das Wissen um die eigene Hochbegabung hilft, mit solchen Stress- und Konfliktsituationen gelassener umzugehen und mehr Verständnis für das Verhalten und die Reaktionen von Normalbegabten zu entwickeln.

Y Y/X-Chromosomen und hochbegabte Frauen und Männer

Welche Bedeutung hat das Chromosom Y?

Wir beginnen dieses Kapitel mit einer kurzen Erklärung des Y-Chromosoms und seiner Bedeutung. Wir werden jedoch nicht zu sehr ins Detail gehen, da man ein eigenes Buch darüber schreiben könnte. Wir möchten aufzeigen, welche Unterschiede zwischen Mann und Frau bestehen, insbesondere bei Hochbegabten, worauf die Chromosomen Y und X einen Einfluss haben.

Das Y-Chromosom ist eines der beiden Geschlechtschromosome, das andere ist das X-Chromosom. Diese Chromosomen sind Teil unserer DNA und bestimmen das Geschlecht der Person. Frauen haben zwei X-Chromosomen, Männer haben ein X-Chromosom und ein Y-Chromosom. Bei der Diskussion um Intelligenz und Begabung spielen die zwei Chromosomen eine wichtige Rolle.

Humangenetiker und Humangenetikerinnen der Uni Ulm kommen bei einer Untersuchung der Erbanlagen auf Intelligenz-Genen zu folgendem Schluss: »Der Mensch verdankt seine Intelligenz den Frauen. [...] Dabei stellte das Team [...] deutliche Unterschiede bei der Verteilung dieser Gene auf den X- und Y-Chromosomen im menschlichen Erbgut fest. Während sie auf den weiblichen X-Chromosomen viele Intelligenz-Gene fanden, konnten sie auf den Y-Chromosomen keine Gene feststellen, die für die Entwicklung von Geisteskraft bedeutend sind. Das Y-Chromosom, das nur bei Männern vorhanden ist, sei überladen mit Genen für die Fortpflanzung« (derstandart.at).

In diesem Sachverhalt sehen die Ulmer Forscher und Forscherinnen bekannte Untersuchungen zum Intelligenzquotienten bestätigt. Frauen zeigten bei den Intelligenzgraden eine Normalverteilung nach der sog. Gauß'schen Glockenkurve. Bei den Männern seien hingegen deutlichere Unterschiede zu beobachten. Es gebe wesentlich mehr Extremfälle sowohl im unteren als auch im oberen Feld. Dies spiegelt sich auch in der Geschlechterverteilung der Schulabgängerinnen mit Matura bzw. Abitur wider, wo die Mädchen stärker vertreten seien.

Wenn wir also über Intelligenz und Begabung im Zusammenhang mit Geschlechtern sprechen, lautet die Frage meist: »Wer ist schlauer, Männer oder Frauen?«

Obwohl Frauen Trägerinnen von zwei X-Chromosomen (Intelligenz) sind, zeigen Untersuchungen, dass die Frage nach der Intelligenz bei Frau und Mann nicht eindeutig beantwortet werden kann. Die Tatsache, dass sich die Gene für Intelligenz auf dem X-Chromosom befinden, ist nicht gleichbedeutend mit höherer Intelligenz. Zumal auch hier die Frage besteht, was wir unter Intelligenz verstehen.

Anomalien auf dem Y-Chromosom und Intelligenz

Auf dem Y-Chromosom, das der Mann bei der Zeugung »beisteuert«, können Krankheiten vererbt werden. Eine Reihe von Krankheiten, die darauf vererbt werden, können die kognitive Entwicklung des Kindes beeinflussen, beispielsweise:

- Das XYY-Syndrom ist eine erbliche angeborene Störung, bei der Jungen aufgrund des Vorhandenseins eines zusätzlichen Geschlechtschromosoms (Y-Chromosom) unter einer Entwicklungsverzögerung leiden. Es tritt bei 1 von 1000 Jungen auf. Die Betroffenen haben oft Lernschwierigkeiten (Schieving, 2020).
- Das 48,XXYY-Syndrom ist eine seltene Anomalie in der Anzahl der Geschlechtschromosomen, die genetisch durch das Vorhandensein eines zusätzlichen X- und Y-Chromosoms bei Männern gekennzeichnet ist. Zu den Merkmalen gehören beeinträchtigte kognitive, affektive und soziale Funktionen sowie eine allgemeine Entwicklungsverzögerung (orpha.net, 2019).

Die Anzahl der Untersuchungen hinsichtlich der Begabungen nach Geschlecht ist gering. Man geht davon aus, dass es ungefähr so viele hochbegabte Frauen wie Männer gibt. Spielt das Y-Chromosom eine Rolle bei der Entwicklung von Lernproblemen und wo liegen die Unterschiede zwischen »der hochbegabten Frau« und »dem hochbegabten Mann«?

Sind Männer und Frauen hinsichtlich Hochbegabung unterschiedlich?

Seit Jahrzehnten gibt es eine Debatte über die grundlegenden Unterschiede zwischen Männern und Frauen. In den letzten Jahren zeichnete sich ein Trend ab, dass diese harte Trennung zwischen männlichen und weiblichen Anteilen verblasst und auch mehrere Geschlechtsidentitäten existieren, wie zum Beispiel nicht-binäre Personen, die sich weder als männlich noch als weiblich betrachten.

Hyde (2013) gibt in ihrem Artikel einen Überblick über Studien, die zu den Unterschieden zwischen Männern und Frauen, unter anderem bezüglich Intelligenz, Persönlichkeit, Sozialverhalten und Befindlichkeit durchgeführt wurden.

Kognitive Geschlechtsähnlichkeiten und -unterschiede (Hyde, 2013)

- Untersuchungen zeigen, dass Männer bei mathematischen und räumlichen Tests eine höhere Leistung erbringen als Frauen, wobei sich die Unterschiede in der Primar-/Grundschule meist noch nicht signifikant zeigen. Es gibt jedoch einen Trend, dass der Unterschied zwischen Jungen und Mädchen in der Sekundarschule zunimmt. Inwieweit dafür tatsächlich eine genetische Disposition verantwortlich ist oder das bis heute bestehende Geschlechterstereotyp, dass »Jungs Mathe einfach besser können als Mädchen«, verbunden

mit unterschiedlicher Förderung der Geschlechter, ist noch nicht abschließend geklärt.

- Frauen schneiden bei verbalen Tests besser ab als Männer.

Persönlichkeit und soziales Verhalten (Hyde, 2013)

- **Temperament:** Hyde sieht Temperament als einen ersten Hinweis auf die Persönlichkeit eines Menschen. Im Vergleich zu Jungen erzielten Mädchen höhere Werte bezüglich ihrer Fähigkeit, unangemessene Reaktionen und Verhaltensweisen zu kontrollieren. Ein geschlechtsspezifischer Unterschied hinsichtlich negativer Affektivität, Traurigkeit oder Emotionalität lag nicht vor.
- **Emotionen:** Obwohl Frauen stereotyp als emotionaler gelten und vorgeblich große geschlechtsspezifische Unterschiede bei Emotionen wie Angst und Stolz existieren, weisen die Daten sowohl von Kindern als auch von Erwachsenen darauf hin, dass die geschlechtsspezifischen Unterschiede bei emotionalen Erfahrungen gering sind oder in vielen Fällen trivial. Beispielsweise wurden geringe Unterschiede hinsichtlich Schuld und Scham festgestellt, diese Emotionen zeigten Frauen sogar in geringerem Maß. Unterschiede hinsichtlich Verlegenheit und Stolz konnten nicht nachgewiesen werden.
- **Interessen:** Untersuchungen zeigten, dass Frauen mehr an Menschen und Männer mehr an Dingen interessiert sind. Allerdings ist zu berücksichtigen, dass Interessen von soziokulturellen Faktoren geprägt sind.
- **Aggression:** Ein Stereotyp besagt über »gemeine Mädchen«, dass Jungen zwar mehr körperliche Aggressionen zeigen, Mädchen jedoch viel stärker verbal und relational aggressiv sind. Es ist wichtig zu erkennen, dass Muster geschlechtsspezifischer Unterschiede im aggressiven Verhalten stark kontextabhängig sind. In Hydes Studie verschwand der signifikante geschlechtsspezifische Unterschied in der Aggression, als der Einfluss der Geschlechterrollen nivelliert wurde.
- **Kommunikation:** Angeblich bestehen erhebliche Unterschiede in der Kommunikation zwischen Männern und Frauen: Frauen sprächen vorsichtiger als Männer, was durch häufigere Verwendung von Fragen (Das war ein großartiger Film, nicht wahr?) angezeigt würde. Männern wird eine Tendenz zu klaren Aussagen attestiert (Ich interessiere mich für Biologie). Die Unterschiede scheinen jedoch wiederum gering zu sein und sind kontextabhängig.

Wohlbefinden und Psychopathologie (Hyde, 2013)

- **Depression:** Im Erwachsenenalter erkranken doppelt so viele Frauen an einer Depression. Obwohl Mädchen in der Kindheit nicht depressiver sind als Jungen, zeigen Mädchen im Alter von 13 bis 15 Jahren häufiger depressive Symptome als Jungen.
- **Selbstwertgefühl:** Untersuchungen zeigen nur einen kleinen Unterschied zugunsten von Männern. Sie erzielten in Bezug auf Aussehen, Sportlichkeit

und Selbstzufriedenheit ein höheres Ergebnis als Frauen. Frauen erzielten höhere Werte in Bezug auf Verhalten und moralisch-ethisches Selbstwertgefühl. Für alle anderen Bereiche (akademisches, soziales und familiäres Selbstwertgefühl) wurden keine geschlechtsspezifischen Unterschiede festgestellt, wie es manche Medienberichte glauben lassen wollen.

Hyde zeigte, dass viele der Unterschiede, die wir zwischen den Geschlechtern sehen, auf Geschlechtsidentitäten beruhen. Diese Unterschiede verschwinden, wenn die Studie »blind« auf Geschlecht prüft. Viele Merkmale eines Geschlechtes sind sozial konstruiert, werden also von der Gesellschaft zugeschrieben, wie zum Beispiel Aggression bei Männern und geringes Selbstwertgefühl bei Frauen.

Wer ist »schlauer«, Männer oder Frauen?

Alle, die das vorliegende Buch bereits (zu einem großen Teil) gelesen haben, haben verstanden, dass diese Frage nicht zu unserem Verständnis von Hochbegabung passt. Der Begriff »schlau« sagt nicht unbedingt etwas über Hochbegabung aus und hängt von der verwendeten Definition ab (► Kap. A = Allgemeine Merkmale). Wie oben gezeigt gibt es keine einfache Antwort auf diese Frage. Eine Möglichkeit, die geschlechtsspezifischen Unterschiede in Bezug auf die Hochbegabung zu betrachten, besteht darin, das allgemeine »Entwicklungspotenzial« einer Person in den Fokus zu nehmen. Dies besteht aus spezifischen Talenten und Fähigkeiten, der Intelligenz, aber auch der Übererregbarkeit (► Kap. W = Wissenschaft und interdisziplinäre Trends in der Begabungsforschung).

Bouchet und Falk (2001, S. 1) führten Untersuchungen zum Konzept der Übererregbarkeit in Bezug auf das Geschlecht durch. Sie definieren Übererregbarkeit wie folgt: »Der Begriff wurde verwendet, um die fünf Formen des gesteigerten Erlebens zu beschreiben, die zum Entwicklungspotential begabter Kinder beitragen.« Tab. 5 beschreibt die fünf Aspekte des erhöhten Erlebens.

Tab. 5 Formen der Übererregbarkeit (nach Bouchet & Falk, 2001).

Psychomotorische Übererregbarkeit	Energieniveau in Bezug auf körperliche Aktivität und Bewegung
Sinnliche Übererregbarkeit	Erhöhtes Niveau der sensorischen Erfahrung und Wahrnehmung, etwa des Tast- und Geschmackssinns
Intellektuelle Übererregbarkeit	Streben nach Wissen und Suche nach der Wahrheit, Drang nach Entdeckung, Hinterfragen, Liebe zu Ideen und theoretischer Analyse
Imaginäre Übererregbarkeit	Fantasie, Träume, Dramatisierung, Erfindungen, große Assoziationsfähigkeit, Wunsch nach Ungewöhnlichem
Emotionale Übererregbarkeit	Stärke von Empfindungen und emotionalen Erfahrungen, Gefühle, Eigensinn, Mitgefühl für andere

Die Untersuchungen von Bouchet und Falk ergaben, dass Frauen bei der emotionalen und sinnlichen Übererregbarkeit höhere Werte zeigten. Männer erzielten höhere Werte bei psychomotorischer, intellektueller und emotionaler Übererregbarkeit. Diese Ergebnisse zeigen, dass es sich nicht ermitteln lässt, welches Geschlecht »klüger« ist, doch gibt es Unterschiede bezüglich der verschiedenen Faktoren, die das Entwicklungspotenzial hochbegabter Kinder beeinflussen.



Wie äußert sich Hochbegabung bei Frauen und Männern?

Obwohl keine Daten zu den geschlechtsspezifischen Unterschieden bei der offiziellen Diagnose der Hochbegabung vorliegen, können wir versuchen, ein Bild der »begabten Frau« und des »begabten Mannes« zu zeichnen. Aber auch hier spielen die durch die Gesellschaft geprägten Geschlechterstereotypen eine wichtige Rolle.

Die hochbegabte Frau

Hier ist es wichtig, den jeweiligen Zeitgeist zu berücksichtigen. Früher war es für die Frau normal, ihre Rolle als Hausfrau und Mutter zu erfüllen. Infolgedessen scheinen viele begabte Frauen dieser Zeit ihre Rolle »mit Zufriedenheit« übernommen zu haben, ohne ihre Talente bemerkt zu haben und als hochbegabt erkannt und anerkannt worden zu sein.

Außerdem sind mehr Zeugnisse von begabten Männern überliefert als von Frauen, was auf unterschiedliche Gründe zurückzuführen ist (vgl. Brackmann, 2020). Mit dem Wandel der Zeit haben sich die Geschlechterrollen verändert.

Die Hochbegabung von Frauen scheint jedoch immer noch spät bemerkt zu werden. Begabte Mädchen scheinen in der Grundschule einen Entwicklungsvorteil zu haben, fallen oft nicht negativ auf. Sie zeigen wenig Problemverhalten, werden dadurch weniger bemerkt, selbst wenn sie Probleme haben. Daher erhalten sie wenig oder keine Unterstützung. Noch wird nach den psychologischen Ursachen geforscht. Die Hochbegabung von Mädchen bleibt lange unerkannt und infolgedessen wird ihre Begabung im Erwachsenenalter häufig weniger genutzt als die von Männern. Eine Untersuchung belegt, dass Lehrkräfte weniger bereit waren, Schülerinnen im Vergleich zu männlichen Schülern an ein Programm für begabte Schüler zu verweisen (Bianco, Harris, Garrison-Wade & Leech, 2011).

Darüber hinaus spielt auch der soziale Druck eine Rolle. Mädchen und Frauen zeigen ein angepasstes Verhalten und sind bestrebt, sich in die Gruppe Gleichaltriger einzugliedern. Aus diesem Grund erscheint es ihnen nicht ratsam, sich mit sehr guten Leistungen und kritischen Fragen im Unterricht hervorzutun (► Kap. C = Chamäleon-Effekt).

Tipps für hochbegabte Mädchen (die Mädchen von heute sind die Frauen von morgen)

- Früherkennung. Das beste Alter für die Bewertung und Identifizierung begabter Mädchen liegt zwischen 3,5 und 7 Jahren. Für einige Mädchen ist eine frühere Einschulung von Vorteil.
- Schulen mit speziellen Programmen, die begabte Mädchen fördern und ermutigen.
- Förderung des Interesses an Mathematik und Naturwissenschaften sowie Technik.
- Ermutigung, die eigenen Erfolge wie gute Noten zu zeigen und die eigenen Talente anzuerkennen.
- Hinweis auf Rollenmodelle erfolgreicher, hochbegabter Frauen, zum Beispiel in Literatur (vgl. Brackmann, 2020) und Wissenschaft (ieku.nl 2021).

Welchen Einfluss hat Hochbegabung auf eine Schwangerschaft?

Welche Einflüsse kann Hochbegabung auf die Erfahrung einer Schwangerschaft haben? Dazu gibt es zurzeit keinerlei Hinweise in der Literatur oder Forschung.

Die Schwangerschaft verläuft jedoch in vielen Fällen bei Hochbegabung anders. Wie in Kapitel A = Allgemeine Merkmale von Hochbegabung und das Anderssein beschrieben, ist es für eine begabte Person wichtig, die Kontrolle und umfassendes Wissen im Voraus zu haben. Das ist in einer Schwangerschaft schwer zu erreichen.

Das Medizinische Institut für Transkulturelle Kompetenz beschreibt es folgendermaßen: »Die durchschnittlich Begabte wird nach dem natürlichen Verlauf des Lebens schwanger werden und entstehende Herausforderungen nacheinander anpacken. Die hochbegabte Frau dagegen stellt sich das ganze Leben ihres

Kindes vor, imaginiert die Dimension möglicher Probleme, die ihr Partner mit ihr haben wird und verzagt nicht selten vor der Fülle an genauestens durchdachten Schwierigkeiten« (mitk.eu 2019).

Die Hochbegabte denkt oft kritisch, tendiert dazu, skeptisch zu sein und neigt zu Zweifeln. Schwanger zu sein bringt automatisch viele Überraschungen und Unsicherheiten mit sich. Dies kann für sie schwierig sein, da sie vieles nicht im Griff hat, planen oder kontrollieren kann. Es ist wichtig, dass die Hochbegabte lernt, mehr »im Moment« zu leben und die Schwangerschaft sowie das werdende Kind zu spüren und zu erfahren. Eine Schwangerschaft besteht nicht nur aus rationalen Gesichtspunkten oder medizinischen Befunden.

Darüber hinaus fällt es vielen Hochbegabten schwer, auch den Beruf etwas ruhiger und gelassener anzugehen. Ihre Kreativität, der ständige Wunsch, mehr zu lernen und ihre Leidenschaft für die Arbeit (► Kap. J = Job und Arbeitswelt) ermöglichen es ihnen, sich als Workaholics zu profilieren. Während der Schwangerschaft ist es jedoch wichtig, ausreichend Ruhe zu finden und genau auf seinen Körper zu hören. Dies kann für eine schwangere Frau, die intellektuelle Herausforderungen braucht, schwierig sein.

Bis heute ein gesellschaftliches Tabu sind die Aussagen mancher hochbegabter Frauen, dass sie ihr Kind – hätten sie es noch einmal in der Hand – am liebsten wieder zurückgeben würden, weil zu viel persönlicher Verzicht und jahrelange Selbstaufgabe mit gefühlter Verdummung damit verbunden sind.

Der hochbegabte Mann

Jungen werden in der Grundschule schneller als hochbegabt erkannt, weil ihre Äußerungen oft negativ ankommen. Zum Beispiel können sie sich als »Klassenclown« geben, aggressives Verhalten zeigen, rebellisch sein oder gar die Schule demotiviert abbrechen. Schule und/oder Eltern reagieren darauf häufig mit der Suche nach der Ursache und so lässt sich die Hochbegabung erkennen. Darüber hinaus sind die gesellschaftliche Erwartung, dass Männer hochbegabt sind, und die Akzeptanz für ihr Vorliegen größer. Wie bereits erläutert haben Männer viel mehr Vorbilder als Frauen. Wenn wir an die Größen der Vergangenheit zurückdenken, sind dies größtenteils Männer (Albert Einstein, Charles Darwin und Leonardo Da Vinci). Hochbegabte Jungen und Männer konzentrieren sich oft auf ein Interessensgebiet und beschäftigen sich intensiv damit. Dies wird schnell bemerkt, sodass sie bald als Experten oder Spezialisten auf einem Fachgebiet insbesondere in den MINT-Bereichen gesehen werden.

Hochbegabung und psychologische Androgynie

Traditionell wird eine androgyne Person als jemand beschrieben, der sich von den äußerlich identifizierbaren Geschlechtern unterscheidet (Hedwig, 2017). Die Psychologie hingegen beschäftigt sich mit dem Konzept der psychologischen Androgynie.

Wie bei anderen psychologischen Strukturen ist auch das Geschlecht in eine

soziale Struktur eingebettet. Maskulinität und Feminität werden als kulturelle Konstrukte angesehen:

»Die Integration dieser maskulinen bzw. femininen Konstruktionen in das eigene Selbstbild wird Geschlechtsrollenorientierung bzw. auch Geschlechtsrollenidentität genannt. Geschlechtsrollenorientierungen können im Sinne der Differentiellen Psychologie als Traits oder Typen aufgefasst werden. Werden sie als Trait konzeptualisiert, geht man davon aus, dass sich die Personen z. B. danach unterscheiden, ob jemand mehr oder weniger ›maskulin‹ oder ›feminin‹ ist. Bei Verwendung einer solchen Unterteilung kann auch eine Gruppe von Personen unterschieden werden, die sowohl männliche als auch weibliche Charaktereigenschaften aufweisen. In Bezug auf die Geschlechtsidentität ist eine androgyne Person jemand, der nicht genau in die typisch männlichen und weiblichen Rollen der Gesellschaft passt.« (Strauss & Möller, 1999, S. 200)

Tolan (1997) beschreibt hochbegabte Kinder als tendenziell androgyner als andere. Sie neigten dazu, streng männlich/weiblich differenzierte Geschlechtsidentitäten abzulehnen, was im Jugendalter zu Verwirrung über die eigene Geschlechtsidentität führen kann. Als Erklärung zieht Tolan einige Faktoren heran, die in unserem Buch als mögliche Merkmale von Hochbegabung beschrieben werden. Zum Beispiel fällt es begabten Menschen schwerer, sich an den etablierten »Goldstandard« zu halten (► Kap. O = Orientierung), und sie verfolgen häufig breite Interessengebiete.

Diese Interessen müssen nicht immer mit den vorherrschenden Geschlechterrollen übereinstimmen, etwa der begabte Junge, der sich weder für Fußball noch für andere Sportarten interessiert. Dies kann insbesondere in der Pubertät Zweifel an der eigenen Geschlechtsidentität und sexuellen Orientierung aufkommen lassen, während die Interessen eigentlich nur Ausdruck der Begabung sind. Diese Zweifel können das Gefühl verstärken, nicht den Erwartungen der Gesellschaft zu entsprechen, und zu Einsamkeit und Unsicherheit beitragen.

Allerdings hat sich der Trend entwickelt, dass sich die Gesellschaft zunehmend von Geschlechterrollen löst und mehr Raum für individuelle Vorlieben und Interessen lässt, was eine positive Entwicklung ist.

Kernaussagen

- Die Chromosomen bestimmen darüber, ob ein Mensch Frau (XX) oder Mann (XY) ist.
- Die Intelligenz wird primär über die Frau (XX-Chromosom) weitergegeben.
- Aktuelle Erkenntnisse zeigen, dass die Intelligenz und somit auch die Hochbegabung bei beiden Geschlechtern gleich verteilt sind.
- Gesellschaftliche Normen und Geschlechterstereotype führen bis heute dazu, dass sich hochbegabte Mädchen/Frauen eher anpassen oder verstecken und dass sich hochbegabte Jungen/Männer eher zeigen und ihre Fähigkeiten ausleben.

- Es werden deutlich mehr Jungen als Mädchen einer Hochbegabungsdiagnostik vorgestellt.
- Hochbegabte Kinder sind tendenziell androgyner als normalbegabte, d. h. sie ordnen sich weniger den gängigen Normen und Stereotypen unter, was vor allem im Jugendalter zu einer unklaren Geschlechtsidentität führen kann.

Z Zuversicht im Umgang mit der eigenen Hochbegabung/Hochsensibilität

Wenn wir den Weg der Zuversicht gehen, durch das Tor der Möglichkeiten, in den Garten der Wünsche, dann finden wir die Blumen des Glücks.

Jochen Mariss

Wie gewinnen Hochbegabte und Hochsensible mehr Zuversicht im Alltag?

Für Betroffene ist Zuversicht unmittelbar mit mehr Akzeptanz und Verständnis von Normalbegabten in der Schule, Beruf und der Gesellschaft allgemein verknüpft.

Um es vorwegzunehmen: Hochbegabung und Hochsensibilität sind individuelle Erscheinungsbilder – Hochbegabung ist nicht gleich Hochbegabung, Hochsensibilität ist nicht gleich Hochsensibilität. Das haben die vorangegangenen Kapitel gezeigt. Zudem sind die betroffenen Menschen mit ihren individuellen Persönlichkeitsmerkmalen alles andere als einfach gestrickt. Ihre Besonderheiten und Lebensbedingungen dürfen als komplex und in der Regel von ihrer Biografie abhängig bezeichnet werden. Davon lässt sich ableiten, dass jegliche Hinweise, Aussagen und Vorschläge für Hochbegabte und Hochsensible nur als Denkanstöße, Impulse und Anregungen verstanden werden können. Trotzdem möchten wir Antworten skizzieren auf die Frage »Wie lässt sich Hochbegabung bzw. Hochsensibilität sowohl auf der persönlichen als auch auf gesellschaftlicher Ebene mit Wertschätzung und Optimismus betrachten?« Im Folgenden nehmen wir daher die relevantesten Aspekte, die wir im vorliegenden Buch diskutiert haben, hinsichtlich der »Zuversicht« konkret auf (beispielsweise zu den Themen Gesundheit, Leistung oder Therapie und Coaching), um einen Beitrag für eine bessere Lebensqualität der Betroffenen zu leisten.

Welche Voraussetzungen müssen gegeben sein, damit Hochbegabte bzw. Hochsensible ihr Leben zuversichtlicher und zufriedener führen können? Verschiedene Personen und Institutionen können sie unterstützen und ihnen emotionalen Halt geben.

Wie werden Hochbegabung und Hochsensibilität erkannt?

Echte Zuversicht im Umgang mit der Hochbegabung und Hochsensibilität können Betroffene und ihr Umfeld nur erlangen, wenn sie um ihr Talent wissen, es erkennen und es zu akzeptieren lernen, um es ausleben zu können. Dies verdeutlichen die einzelnen Erfahrungsberichte in Kapitel E = Erfahrungsberichte von

Direktbetroffenen und Angehörigen. Das gilt für Kinder, Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen. Wünschenswert wäre künftig, dass möglichst viele Kinder mit ihren Fähigkeiten und Verhaltensweisen bereits im Vorschulalter erkannt werden. Dadurch würde vielen Jugendlichen und Erwachsenen ein unnötiger Leidensweg erspart bleiben. Die Talente oder Begabungen lassen sich in der Regel anhand der Merkmale und der charakteristischen Verhaltensweisen von Betroffenen, wie wir sie in Kapitel A = Allgemeine Merkmale skizzierten, feststellen. Eine ganzheitliche Diagnostik kann den Betroffenen Gewissheit über die Hochbegabung geben.

Fallbeispiel

Während des Verfassens dieses Buches befasste sich ein noch nicht erkannter Betroffener als »Testleser« mit dem ersten Kapitel. Seine Rückmeldung in einer ersten, spontanen Mail spricht für sich:

»Habe mir gestern Abend erlaubt, das Kapitel *A Allgemeine Merkmale von Hochbegabung und das Anderssein* zu lesen. Ich hoffe, das stimmt für Dich [damit warst Du einverstanden] [...].

Ich weiß nicht genau, wie ich es schreiben soll [...] Seit ich das Kapitel gelesen habe, weiß ich, weshalb ich so bei meinen Mitmenschen ankomme. Persönlichkeitsmerkmale, Verhaltensweisen, Wirkung [...] Ich dachte, Du schreibst über mich [...] Wie es scheint, gehöre ich auch zu diesen Verrückten. Ich fühle mich nicht wirklich besser, aber es erklärt für mich doch das Verhalten der Gesellschaft.

Ich finde es toll, dass Du (Ihr) so ein Buch schreib(st).«

Aufgrund dieser Rückmeldung wurde der Betroffene angefragt, ob er bereit wäre, auch selbst einen Erfahrungsbericht zu schreiben. Sein Beitrag findet sich unter dem Namen Thomas Hayoz in Kapitel E = Erfahrungsberichte.

Nach dem Erkennen der eigenen Hochbegabung bzw. Hochsensibilität durch Selbst- oder Fremdeinschätzung kann ein anschließender Intelligenztest mit ganzheitlicher Abklärung sinnvoll sein. Er wird im Rahmen einer fundierten Hochbegabungsdiagnostik durchgeführt und ist ein wichtiger Bestandteil, denn ein isoliertes Testprofil allein hat keine Aussagekraft. Es muss stets in Bezug gesetzt werden zur Biografie und zu den individuellen Besonderheiten der Person sowie zu den Umständen der jeweiligen Testsituation (► Kap. I = Intelligenzquotient). Das Ergebnis des Intelligenztests kann das Persönlichkeitsprofil bestätigen und der Person Sicherheit durch die »belegbare« IQ-Zahl geben. Dieses Wissen kann sich positiv auf die persönliche Entwicklung sowie auf die Förderung des Selbstwertes und der Talente auswirken. Zudem kann das Umfeld ein klares Resultat eines IQ-Tests oft besser einordnen; etwa bestätigt ein Test die Hochbegabung »offiziell«, wie es eine Einordnung durch Charakterzüge nicht vermag.

Laut Joder (2008) führt die Diagnose »Hochbegabung« bei den meisten der befragten Erwachsenen zu einer Stärkung des Selbstvertrauens, der Motivation zur positiven Veränderung der persönlichen Situation und einer deutlichen Verbesserung der Beziehung zu sich selbst und zu anderen. Viele Erwachsene berich-

ten jedoch auch, dass sie nach der Bestätigung der Begabung durch eine spezialisierte Fachperson keinen Test mehr benötigen, denn der Wert des IQ würde ihr Leben weder verändern noch das Leben im Beruf und im Alltag deutlich erleichtern.

Hilfreich könnte ein Test auch sein, wenn eine Hochsensibilität die vorhandene Hochbegabung »überdeckt« oder »verfärbt«. Aber auch hier gilt, jede und jeder Hochbegabte bzw. Hochsensible ist anders. Der IQ-Test betreffend der MINT- plus S-Fächer ist insbesondere bei Kindern und Jugendlichen sinnvoll. Sie können entsprechend des Ergebnisses gezielter gefördert werden. Darüber hinaus ist es für Eltern und Lehrpersonen eine wichtige Grundlage, um die verschiedenen Ausprägungen bei den Betroffenen zu verstehen (► Kap. P = Pädagogik). Zudem benötigen Schule und Elternhaus ein Testergebnis, um zum Beispiel einen Schulwechsel in eine Klasse für Hochbegabte oder das Überspringen einer Regelklasse zu beantragen. Die Argumentation der Fachpersonen für einen Antrag auf Fördergelder basiert nach wie vor auf einem klassischen Intelligenztest. Für die Erkennung von hochbegabten Kindern und Jugendlichen sowie Erwachsenen werden jedoch künftig weitere Voraussetzungen nötig sein, um ihnen gerecht zu werden.

Welche Voraussetzungen gibt es für das Erkennen von Hochbegabung bzw. Hochsensibilität?

Um Hochbegabung bzw. Hochsensibilität bei Kindern und Jugendlichen sowie Erwachsenen zu erkennen, werden viel mehr Fachleute benötigt, die auf die komplexen Zusammenhänge bzw. Verhaltensaüßerungen und Merkmale von Betroffenen professionell reagieren können. Es müssten Weiterbildungen oder zumindest grundlegende Kenntnisse in den Berufsausbildungen und Studiengängen zum Themenkomplex Hochbegabung bzw. Hochsensibilität vorausgesetzt werden. Folgende Liste bietet eine Übersicht über die betreffenden Fachpersonen:

Kinder und Jugendliche

(Damit gemeint sind Kleinkinder und Schulkinder bis zur Oberstufe, in der Schweiz bis zur 9./10. Klasse, in Deutschland bis zur 10. Klasse, in den Niederlanden bis zur 8.)

- Kita- und Spielgruppen-Leiterinnen und -Leiter
- Lehrpersonen und Leitende von Vorschulklassen und Regelklassenschulen
- Schulpsychologen und Schulpsychologinnen
- Kinder- und Jugendpsychiater
- Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten und -therapeutinnen
- Kinderärzte und -ärztinnen, insbesondere Hausärzte und -ärztinnen
- Pflegefachpersonen in der ambulanten Kinderpflege und in Kinderkliniken
- Sozialarbeiterinnen und -arbeiter

Darüber hinaus sind die folgenden Angebote wünschenswert:

- Kurse für Eltern zum Thema »Ist mein Kind hochbegabt?« (nicht jedes Kind ist es)
- Sorgentelefon für Kinder: Betreuung durch *geschulte* Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen

Jugendliche ab 16 Jahren und junge Erwachsene bis 25 Jahre

- Lehrpersonen, Berufsschullehrer und Lehrerinnen
- Dozenten und Dozentinnen an Fachhochschulen und Universitäten
- Auszubildende in allen Fachbereichen
- Ärztliches Fachpersonal
- Sozialarbeiter und Jugendarbeiterinnen z. B. in Jugendtreffpunkten und kirchlichen Gruppen
- Leitende in Sportvereinen, Musikschulen, Umweltorganisationen und anderen Freizeitorganisationen

Erwachsene ab 25 Jahren

- Psychiater und Psychiaterinnen
- Psychologische Psychotherapeuten und -therapeutinnen
- Pflegefachpersonen in psychosomatischen Abteilungen
- Berufsangehörige von ambulanten Diensten in der psychiatrischen Pflege
- Hausärzte und Hausärztinnen
- Vorgesetzte in Ausbildung und Beruf
- Seelsorger und Seelsorgerinnen
- Hochbegabte und Hochsensible setzen ihr Wissen bei Seelenverwandten ein (Brainspotting)

Um die allgemeine Situation von Hochbegabten bzw. Hochsensiblen zu verbessern, wäre die Umsetzung folgender Vorschläge wünschenswert:

- Alle genannten Fachleute verfügen aufgrund von Fortbildungen innerhalb ihres Berufsfeldes über Kenntnisse von möglichen körperlichen oder psychosomatischen Symptomen bis hin zu Depression und Suizidgedanken verursacht durch eine Hochbegabung/Hochsensibilität (► Kap. G = Gesundheit und Psychosomatik).
- Ärztliche Fachpersonen sind sich der Gefahr von Fehldiagnosen bei Hochbegabten und Hochsensiblen bewusst (► Kap. D = Differenzialdiagnosen).
- Fachhochschulen und Universitäten integrieren Lernmodule zur Thematik für Studierende aus dem Sozial- und Gesundheitswesen.
- Fortbildungen werden von den entsprechenden Berufsverbänden, Kammern, Vereinigungen und Führungsgremien angeboten.
- Der Meinungsaustausch unter medizinischen und pädagogischen Fachleuten sowie Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern sollte aktiv gefördert werden, etwa mit regelmäßigen Symposien.

- Beschäftigte im Bereich Personalwesen bzw. Human Resources werden gezielt geschult, um Hochbegabte bzw. Hochsensible zu erkennen.

Allgemeine Bedingungen für die Förderung und Akzeptanz Hochbegabter

Das eine ist die Sensibilisierung und das Erkennen von Betroffenen durch Berufsangehörige im Gesundheit- und Sozialwesen sowie von Vorgesetzten in der Wirtschaft, das andere ist die Offenheit der Gesellschaft für die Thematik. Zudem ist es wichtig zu erfahren, was sich betroffene Erwachsene selbst wünschen. Rau (2019) ist dieser Frage nachgegangen. In einer Studie, an der sich über 1400 Betroffene im Alter von ca. 20 bis 85 Jahren beteiligten, stellte sie offene Fragen rund um ihren Alltag. Die wichtigsten Wünsche, die sich herauskristallisierten, bezogen sich auf Akzeptanz und Bekanntheit in der Gesellschaft, Freiheit und Freiraum, Gleichgesinnte, Abwechslung, Anregung und Förderung.

Ähnliche Wünsche äußern auch Kinder und Jugendliche. Jüngere Kinder bis 12 Jahre wünschen sich insbesondere, dass man ihnen zuhört und sie nicht als Klugscheißer bezeichnet, so die Praxiserfahrung (Karin Joder). Darüber hinaus sind Spielkameraden mit ähnlichen Interessen wichtig. Bezogen auf den Schulunterricht werden weniger Wiederholungen gewünscht und die Freiheit, an eigenen Projekten arbeiten zu dürfen, wenn die Pflichtaufgaben erledigt sind.

Obige Aspekte treffen auch für Jugendliche ab 13 Jahren zu. Sie wünschen sich außerdem Akzeptanz von der Peergroup, wenn sie beispielsweise Alkohol- und Drogenkonsum ablehnen. Insofern brauchen auch sie Ansprechpartner mit ähnlichen Interessen und vielleicht mehr Freiraum von den Eltern – aber das wünscht sich jeder Teenager.

Wie lässt sich die Resonanz in der Gesellschaft zum Positiven verändern?

Akzeptanz von Hochbegabten und Hochsensiblen in der Gesellschaft kann nur durch Information und Aufklärung geschaffen werden. Dies wird nach wie vor erschwert, weil vor allem Betroffene mit sportlichen, musischen oder künstlerischen Hochleistungen sowie MINT- und sprachlich Höchstbegabte akzeptiert und bewundert werden. Sie entsprechen leider nach wie vor dem gängigen Bild von Hochbegabung oder Superintelligenz. Zudem zeigt das Kapitel M = Macht der Medien, dass dieses Klischee von extrem Hochbegabten durch Filme und Print verstärkt wird. Normale Hochbegabte, wie wir sie in diesem Buch beschrieben haben, wünschen sich vor allem mehr Anerkennung im Sinne, ihr Leben in Normalität leben zu können, um sich nicht mehr als »Außerirdische« fühlen zu müssen. Einen höheren Stellenwert erhalten die Betroffenen in der Gesellschaft nur, wenn sich vermehrt Normalbegabte, insbesondere Fachleute, Kenntnisse über Hochbegabung und Hochsensibilität aneignen (können). Solange jedoch zu wenig Menschen die Phänomene der Hochbegabung und Hochsensibilität ken-

nen und daher auch nicht verstehen können, halten Normalbegabte zu oft an den Vorurteilen gegenüber Betroffenen mit Hochbegabung fest. Scheer (2014) führt einige Beispiele auf: »Hochbegabte Menschen sind arrogant; Hochbegabte Menschen sind nachtragend; Hochbegabte Menschen sind sozial inkompetent; Hochbegabte Menschen sind Streber ...« (S.20–27). In seinem lesenswerten Buch thematisiert er so realistisch wie humorvoll die 25 beliebtesten Mythen zum Thema Hochbegabung und zeigt die Wahrheit auf.

Je mehr Normalbegabte sich mit den Besonderheiten der Hochbegabung und Hochsensibilität auskennen, desto weniger Vorbehalte haben sie und desto weniger Fehldeutungen und Missverständnisse treten im Miteinander auf.



Damit würden Betroffene sich nicht mehr so häufig für ihr Anderssein verteidigen und rechtfertigen müssen. Akzeptanz und Anerkennung würden auch die Bedenken von Betroffenen gegenüber Normalbegabten, sie würden sie ausgrenzen und mobben, verringern. Darüber hinaus entfielen im besten Falle der Zwang, sich ständig an die Mehrheit der Normalbegabten anpassen, d. h. die eigene Intelligenz und Energie »herunterregeln«, zu müssen. Das Leben von Betroffenen könnte weniger anstrengend werden und die Zuversicht für eine normalere Zukunft stärken.

Ein wichtiger Beitrag für mehr Offenheit und eine konstruktive Auseinandersetzung zwischen Normalbegabten und Betroffenen muss selbstverständlich auch über Hochbegabung und Hochsensible selbst erfolgen. Primär sollten sie lernen, zu sich und ihrer Andersartigkeit zu stehen. Denn nur wenn man sich selbst annimmt, kann man sich auch gegenüber anderen glaubhaft und authentisch positionieren. Das bedeutet darüber hinaus, dass erkannte Betroffene ihre Reali-

tät nicht mehr verstecken und so die eigene Psychohygiene stärken und ihre Gesundheit schützen. Der Aspekt Selbstschutz ist wichtig. Betroffene sollten ihr »Outing« als hochbegabt bzw. hochsensibel sorgfältig vorbereiten und ihre Situation bedacht und gezielt darstellen. Nicht jeder Moment erfordert eine sofortige Positionierung. In manchen Konstellationen ist Schweigen besser als Reden. Die Kommunikation über die eigene Situation gleicht einem Balanceakt zwischen wichtig und unwichtig und erfordert auch ein wenig Fingerspitzengefühl. Es ist ein Lernprozess, reflektiert zu entscheiden, wann der Zeitpunkt gekommen ist, für sich einzustehen (► Kap. C = Chamäleon-Effekt).

Warum ist der Austausch mit Gleichgesinnten so wichtig?

Der Austausch unter Seelenverwandten ist grundsätzlich ein kostbares Geschenk und durch nichts zu ersetzen. Das bedeutet aber noch lange nicht, dass sich alle Hochbegabten untereinander verstehen. Gerade weil es so vielfältige Ausprägungen von Hochbegabung und Hochsensibilität gibt (► Kap. J = Job und Arbeitswelt), ist die Suche nach Gleichgesinnten nicht immer einfach. Zudem wissen wir ja, sie sind nicht »wie Sand am Meer« zu finden. Trotzdem ist der Wunsch, ja mitunter sogar der Drang, nach Kontakt und Kommunikation mit anderen Hochbegabten bzw. Hochsensiblen bei den meisten Betroffenen enorm. Weshalb? Aus eigener Erfahrung und der anderer zeichnen sich folgende Aspekte ab, die auch Rau (2019) zum Teil skizziert: Die Betroffenen haben den dringenden Wunsch, sich in ihrer Normalität bewegen zu können. In der Begegnung mit anderen Hochbegabten fühlen sie sich »zu Hause und verstanden«. Hier müssen sie sich nicht verstellen, sie können sich so geben »wie man ist und sich fühlt«. Authentisch sein zu können impliziert auch, ohne Erklärungsnot kommunizieren zu können. Bei diesem »normalen« Zusammensein gelten dieselben Maßstäbe, dies eröffnet Freiräume.

Wie bereits erwähnt gleicht die Suche nach geeigneten Gleichgesinnten die der nach einer Stecknadel im Heuhaufen und kann oft Jahre dauern.

Fallbeispiel

Eva, 17 Jahre, nimmt im Deutschunterricht *Nathan der Weise* durch. Zurzeit lernt sie mit dem Nachbarn, einem promovierten Germanisten, für die Schule. Am Frühstückstisch erzählt sie: »Christoph meint, ich solle mir ein paar Freunde suchen, die klüger sind als ich.«

Die Mutter: »Gute Idee!«

Eva: »Ja, aber es gibt da kaum welche.«

Die Mutter: »Stimmt.«

Eva: »Mmmmh ...«

Diese Reaktion beobachten wir häufig.

Interessenverbände für Hochbegabte, wie zum Beispiel Mensa, bieten in vielen Ländern Treffpunkte für Gleichgesinnte an. Ebenso existieren Internetplattformen

men für virtuelle Treffen und Austausch unter Seelenverwandten. Einerseits sind das wichtige Angebote, andererseits sprechen gerade Mensatreffen viele normale Hochbegabte nicht an, da zum Teil die Atmosphäre sehr intellektuell und elitär ist und die Aufnahmebedingungen sowie das Leben der »ethischen Grundsätze« eher fragwürdig umgesetzt werden (► Kap. I = Intelligenzquotient oder Sinn und Unsinn von Testverfahren).

Zudem sollten auch Betroffene mit der Kombination Hochbegabung und Hochsensibilität berücksichtigt werden. In der Regel ertragen sie große Gruppen und den daraus resultierenden Lärmpegel sowie Reize wie Licht und Gerüche schlecht (► Kap. E = Erfahrungsberichte). Gerade diese Kategorie Betroffener wünscht sich vorwiegend Einzelkontakte. Internetplattformen – wir sprechen von professionell betreuten und seriösen Angeboten – können zwar den Bedarf verschiedenster Betroffener nach Austausch größtenteils erfüllen, doch ersetzen sie die alltägliche Kommunikation mit anderen nicht. In den Foren können sich die Betroffenen in ihren Fachgebieten tummeln, experimentieren und ihren Wissensdurst stillen, was gerade für Kinder und Jugendliche eminent wichtig ist. Zusätzlich können diese Möglichkeiten das Gefühl der Einsamkeit und Isolation punktuell nehmen. Darüber hinaus besteht nicht die Gefahr, dass den oben beschriebenen Angeboten etwas »Künstliches« anhaftet.

Doch in die Welt des Verstehens und Akzeptiertseins einzutauchen und anschließend wieder in die Realität des Alltags aufzutauchen, ist nicht immer ganz einfach zu meistern.

Fallbeispiel

Elisabeth, 52 Jahre: »Ehrlich gesagt wünsche ich mir Einzelkontakte in meinem Umfeld, die es mir ermöglichen, ab und zu gemeinsam eine Tasse Tee oder Kaffee zu trinken und dabei einen Austausch zu pflegen, der mir meinen Alltag zur Normalität macht.«

Wünschenswert wären auch regionale Kleingruppen für Betroffene, um sich auszutauschen. Dies gilt für getestete ebenso wie für ungetestete Talente, die durch Brainspotting, also von anderen Betroffenen, erkannt werden. Zudem sollten die Treffen auch ab und zu Schnuppertreffen für potenzielle Hochbegabte und Hochsensible ermöglichen.

Kurz: Der Austausch unter Gleichgesinnten ist enorm wichtig. In welcher Art und Weise das im Einzelfall stattfinden kann, muss jede und jeder Betroffen selbst für sich herausfinden. Des Weiteren sind wir überzeugt, dass der Kontakt zu Seelenverwandten einen positiven Einfluss auf den Selbstwert, das Gefühl der Zugehörigkeit und Normalität, den Umgang mit der eigenen Persönlichkeitsstruktur und nicht zuletzt auf eine ganzheitlich verstandene Gesundheit hat sowie Einsamkeit vermindert.

Gleichgesinnte und Coaching?

Die Kommunikation unter Seelenverwandten ist sehr hilfreich im Alltag, kann aber je nach Lebenssituation oder Ereignis den Bedarf nach gezielter Beratung nicht ersetzen. Es muss vermieden werden, dass zwei Betroffene in ein Therapeuten-Klienten-Verhältnis geraten. Insbesondere ist es dann gefährlich, wenn Hochbegabte in psychologischer Hinsicht sehr talentiert sind und mehr Erfahrungswissen betreffend Hochbegabung und Hochsensibilität mitbringen als die meisten Nicht-Betroffenen. Passiert dies, gerät die psychologisch versierte Person in die unangenehme Lage, sich ständig abgrenzen und andere Betroffene an Fachleute weiterverweisen zu müssen, um sich selbst zu schützen.

Ein Coaching von Hochbegabten sollte in der Regel nur von Fachleuten aus dem Sozial- und Gesundheitswesen mit Persönlichkeitsprofil Hochbegabung und Hochsensibilität angeboten werden. Coaching kann jederzeit, unkompliziert, punktuell und ein Leben lang in Anspruch genommen werden (► Kap. T = Therapie).

Wie können die Betroffenen aus ganzheitlicher Sicht gefördert werden?

Das Ziel des vorliegenden Buches ist es, das Thema Hochbegabung und Hochsensibilität bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen aus einer professionellen, ganzheitlichen Sicht zu beleuchten. Dazu gehört auch die umfassende Förderung von Hochbegabten und Hochsensiblen. Wichtig ist dieser Ansatz, weil Hochbegabte nach wie vor oft auf ihre Intelligenz und Leistung reduziert werden. Ein Beispiel dafür sind Fernsehsendungen, wo es um ein reines Wissensquiz und Wettbewerb für extrem hochbegabte Kinder und Jugendliche geht. Aber auch Wettbewerbe und Forschungsprojekte für Jugendliche und junge Erwachsene organisiert von Universitäten und Wirtschaft sollen den Wissensdurst und die Freude am Forschen fördern und ermöglichen.

Doch darüber hinaus geht es auch darum, kognitive Potenziale auszuschöpfen und Hochleistungen zu fördern, die wirtschaftlich und gesellschaftlich interessant und »gewinnbringend« sind oder werden können (Schwiebert, 2015). Diese Angebote sind zwar wichtig und können für einzelne Betroffene goldrichtig sein, jedoch besteht gerade bei Kindern und Jugendlichen die Gefahr, dass ihr Selbstwert vor allem auf ihrem Können und ihrer Hochleistung aufbaut. Fallen diese Anerkennung und Bewunderung für Spitzenleistungen weg, macht sich oft ein Mangel an Selbstvertrauen und die Frage nach dem Sinn des Lebens bemerkbar. Dies ist wissenschaftlich noch nicht mit Studien belegt und stellt ein mögliches Forschungsfeld dar.

Jedoch ist festzustellen, dass sich die meisten normalen Hochbegabten nicht für elitäre Wettbewerbe oder Höchstleistungen interessieren oder engagieren wollen. Wie wir gesehen haben, scheuen Betroffene eher das Rampenlicht als dass sie es suchen. Viele Hochbegabte lassen sich von ihrer eigenen Motivation und

ihrer Kreativität anspornen und geben sich die Projekte – wie dieses Buch – oft selbst vor, für die sie sich engagieren.

Unter einer ganzheitlichen Förderung verstehen wir deshalb, dass nicht nur die intellektuellen, musischen und künstlerischen Talenten beachtet und gefördert werden, sondern auch die sozialen, emotionalen, kreativen Fähigkeiten unter Einbezug von Gesundheit, Prävention und dem Miteinander von Normal- und Hochbegabten. Im Folgenden listen wir Angebote in der Begabtenförderung und Begabungsforschung und ihre Optimierungsmöglichkeiten auf.

Angebote für Kinder und Jugendliche

- Klassen und Schulen fördern jeden »Typ« von Hochbegabung im ganzheitlichen Verständnis wie erläutert.
- Schulen für Hochbegabte sind vom Staat finanziert und sind nicht nur für betuchte Eltern erschwinglich.
- Gemischte Klassen für Normal- und Hochbegabte werden von speziell ausgebildeten Lehrpersonen geleitet.
- Hochbegabte werden gezielt und freiwillig mit ihrem Wissen in Klassen als Mentoren und Mentorinnen für Normalbegabte eingesetzt (Russland setzt dieses System mit Höchstbegabten um).
- Schulen bieten klassenübergreifend Austauschgruppen für hochbegabte und hochsensible Betroffene an. Sie werden von einer Fachperson begleitet.
- Lokale Spiel- und Gesprächsgruppen fördern durch lockere Treffen die soziale und emotionale Kompetenz außerhalb der Schule. Die Organisation können zum Beispiel die Schulsozialarbeit oder der Schulpsychologischer Dienst übernehmen.
- Internetplattformen bieten einen intellektuellen Austausch auf Augenhöhe sowie die Möglichkeit, sozialen Fähigkeiten zu entwickeln.
- Bildungsangebote fokussieren besonders auf die Förderung und Unterstützung von Mädchen.
- Gesprächsgruppen bieten betroffenen Eltern »Hilfe zur Selbsthilfe«. Dies kann organisiert werden von Schulen und Organisationen mit dem Schwerpunkt Hochbegabung.
- Kurse bieten Eltern fundierte Informationen über Hochbegabung und Hochsensibilität.
- Elternkurse helfen betroffene Eltern: Wie gehen wir »normal« mit unserem Kind um? Wie können wir unser Kind ganzheitlich fördern?
- Studien beschäftigten sich etwa mit folgenden Fragestellungen: »Zufriedenheit und Gesundheit im Familiensystem und im sozialen Umfeld von Kindern und Jugendlichen«, »Wechselwirkungen von Hochbegabung und Hochsensibilität bei Kindern und Jugendlichen«, »Welche Instrumente und Methoden begünstigen die Förderung von hochbegabten bzw. hochsensiblen Mädchen?«, »Was sind die Voraussetzungen für die Akzeptanz von erwachsenen Hochbegabten in Gesellschaft und Beruf?«

Angebote für Erwachsene

- Eine Adressliste gibt Auskunft über lokale Anlaufstellen bzw. professionelle Therapie- und Coachingangebote.
- Lokale Gesprächsgruppen, angeleitet von einer Fachperson, ermöglichen den Austausch Betroffener untereinander.
- Ein Austausch zwischen Arbeitnehmenden und Arbeitgebenden ermöglicht mehr Freiraum und Entfaltungsmöglichkeiten am Arbeitsplatz.
- Die Wissenschaft betreibt Begabtenforschung mit einem ganzheitlichen Ansatz.
- Kompetenzzentren unterstützen hochbegabte und hochsensible Erwachsene zum Beispiel hinsichtlich Berufsfindung, Berufswechsel, Studium, Persönlichkeitsentwicklung.
- Studiengänge an Universitäten und Fachhochschulen sowie Konservatorien öffnen sich für spät erkannte (erwachsene) Hochbegabte.
- Umschulungen für Quereinsteiger und -Einsteigerinnen verkürzen die Ausbildungszeit entsprechend Talenten und Erfahrungswissen.
- Fernstudium speziell für Hochbegabte.
- Fragestellungen für Studien können zum Beispiel lauten: »Welche Faktoren beeinflussen die Karrieren von hochbegabten Frauen?«, »Wie wirken sich Wechselwirkungen von Hochbegabung und Hochsensibilität auf Betroffene aus?«, »Welche Faktoren beeinflussen die Gesundheit, speziell die Psychosomatik, bei hochbegabten Erwachsenen?«, »Sind intellektuelle Hochbegabte ›glücklicher‹ als normale bzw. hochsensible Hochbegabte?«, »Welche Anforderungen an Hochbegabte und Hochsensible stellt der soziale Alltag?«
u. v. m.

Zu guter Letzt

In Büchern und Fachartikeln liest man unter anderem zum Schluss sinngemäß oft: »Hochbegabung ist nicht alles. Es ist eine Facette des Lebens. Das Leben besteht aus mehr als nur Hochbegabung. Intelligenz ist nicht alles, Lebenskompetenz ist wichtiger. Es reicht aus, sich selbst zu akzeptieren und die eigene Persönlichkeit zu leben. Das Erkennen des eigenen Potenzials öffnet Tür und Tor für mehr Glück und Zufriedenheit. Die schrittweise Akzeptanz der eigenen Persönlichkeit wird das Umfeld umgestalten. Dies wird zum größten Teil ohne Planung und Dazutun passieren. Dadurch werden Etiketten, die andere Hochbegabten ›verpassen‹, bedeutungslos. Die Würfel sind noch nicht gefallen. Das Glück wartet auf Sie. Wo ein Wille ist, da ist auch ein Weg!«

Diese Aussagen teilen wir nur bedingt. Wir hoffen, dass wir aufzeigen konnten, dass Hochbegabung und Hochsensibilität unabhängig vom Alter der Betroffenen per se keine Krankheiten darstellen. Ihre Schwierigkeiten, die jedoch zu einer Krankheit führen können, ergeben sich insbesondere durch das Miteinander mit Normalbegabten und einem oft ungünstigen Umfeld sowie einer Bil-

dungslandschaft, die den Talenten und Bedürfnissen von Hochbegabten nach wie vor nicht gerecht wird.

Die Haltung, die meisten Hochbegabten hätten keine wirklichen Probleme mit ihrem Anderssein, denn für sie ist das ihre Normalität, sie kennen ja nur diese eine Perspektive, greift zu kurz. Je mehr Jahre vergehen, bis die Betroffenen erkannt werden, desto mehr negative Prägungen können zum Tragen kommen: als psychosomatische Symptome, mangelnder Selbstwert, Unterforderung, Langeweile oder die Feststellung, das Leben sei sinnlos. Mehr Aufklärung und Information von Fachleuten und dem Umfeld von Betroffenen, die Entschärfung von falschen Einschätzungen bis hin zu Fehldiagnosen ermöglichen ein »leichteres Leben« für Hochbegabte und Hochsensible. Wird eine Hochbegabung bzw. Hochsensibilität festgestellt, ist für die Betroffenen ihr sozialer Alltag nachvollzieh- und verstehbarer. Die Lebensqualität verbessert sich, das Anderssein wird selbstverständlicher und die Betroffenen dürfen für den weiteren Lebensweg Zuversicht schöpfen. Trotzdem bleibt ein Leben mit Hochbegabung komplex und oft kompliziert. Das Persönlichkeitsprofil von Hochbegabten und Hochsensiblen ist prägend und bestimmt den Alltag, den gesellschaftlichen Kontext und die sozialen Beziehungen. Und in jeder neuen Begegnung mit Normalbegabten oder Lebensereignissen wiederholen sich Aspekte von A bis Z. Das Leben bleibt eine Gratwanderung zwischen den Kehrseiten der Medaille (► Kap. K = Kehrseiten der Medaille) oder gleicht einem Balanceakt auf dem Hochseil des Lebens mitten in der normalen Gesellschaft.

Kernaussagen

- Hochbegabte und Hochsensible können in ihrem persönlichen Leben trotz ihres »Andersseins« durchaus mehr Zuversicht erhalten.
- Die Erkenntnis und das Wissen um die eigene Hochbegabung und/oder Hochsensibilität bringen Erleichterung, Verständnis und Selbstakzeptanz.
- Professionelle Unterstützung durch gut ausgebildete Fachpersonen hilft dabei, die eigenen Begabungen zu entdecken, zu entwickeln und das eigene Leben individuell erfüllend zu gestalten.
- Ein »Austausch auf Augenhöhe« mit anderen Hochbegabten und/oder Hochsensiblen fördert die Selbstakzeptanz und erleichtert einen konstruktiven Umgang mit dem »normalen Alltag«.
- In neuen Begegnungen und Situationen mit Normalbegabten wiederholen sich Aspekte von A bis Z. Das Wissen und Verständnis für das eigene »Anderssein« helfen Hochbegabten und/oder Hochsensiblen dabei, diese Realität zu verstehen und sich selbst in ihrem »So-Sein« anzuerkennen.

Schlussgedanken

Claudia Weiss

Meine erste Reaktion beim Lesen der Einstiegskapitel kam sehr spontan: Toll, ein Buch über mich! Die zweite Reaktion folgte auf dem Fuß, als ich mir vorstellte, wie ich jemandem erzähle, der Inhalt dieses Buchs treffe ein Stück weit auch auf mich zu. Wie anmaßend, wie arrogant fühlt sich das an, jemandem geradeheraus mitzuteilen: »Du, ich glaube, ich bin hochbegabt!« Peinlich. Dabei machen die Autorinnen und Autoren genau das: Sie schreiben als Hochbegabte, teils auch Hochsensible, und legen dies unverblümt offen – jedoch ohne Wertung. Ich kenne nur eine von ihnen persönlich, Theres Germann-Tillmann, die ich als vielseitige und starke Persönlichkeit kennengelernt habe. Sie sagt sehr direkt, was sie denkt, und eckt damit vermutlich oft an. Lange hatten wir nichts voneinander gehört, jetzt darf ich zu diesem Buch, das sie initiiert hat, das Schlusswort schreiben.

Fasziniert verschlinge ich die Kapitel, die clever von A wie »Allgemeine Merkmale« bis Z wie »Zuversicht« geordnet sind. Nicht alle Kapitel berühren mich, vielleicht bin ich ja auch nur ein wenig hochbegabt und definitiv nur ein bisschen hochsensibel. Gemäß Typisierung in Kapitel J – Job und Arbeitswelt wäre ich wahrscheinlich »eine hochbegabte »Dilettantin«, eine Vielseitige«. Das klingt zunächst lustig und stimmt auch völlig, ich liebe es, tausend Sachen auf einmal anzupacken. Und staune immer wieder, wenn mich Leute fragen, ob das nicht anstrengend sei, ständig neue Themen zu bearbeiten: Nein, es ist das Schönste, immer wieder eine neue Inspiration! Beim Weiterlesen sehe ich aber, dass sich meine Vielseitigkeit auch ins Negative wenden und durchaus als Störungsbild definieren lässt. Ich würde dann nämlich zu den »Identitätsgestörten« zählen, »die sich nicht entscheiden können«. Das ist die Zwiespältigkeit der Hochbegabung, und darauf kommen die Autorinnen und Autoren immer wieder zurück: Sie kann ein Segen sein – oder ein Fluch. Häufig werden Hochbegabte falsch eingestuft und am Ende gar mit einer psychiatrischen Diagnose versehen.

Mit einer »Identitätsstörung« hingegen kann ich leben, die stecke ich weg und lese weiter, lerne den Chamäleon-Effekt kennen, Green Care oder Psychologische Androgynie. Sicher, wer ein Buch über kognitive Genies wie Sherlock Holmes erwartet hat, ist wohl enttäuscht oder hat es längst weggelegt und gar nicht bis zu den Schlussgedanken gelesen. Aber Hochbegabung bedeutet nicht einfach kognitive Intelligenz, darauf weisen die Autorinnen und Autoren bereits am Anfang hin: Hochbegabung betrifft die ganze Persönlichkeit, auch auf emotionaler, sozialer und ökologischer Ebene, und zeigt sich nicht zuletzt in ungewöhnlich großer Kreativität und Neugier. Die oft eindimensionale Einordnung auf der intellektuellen Ebene zeigt nur, wie eingleisig unsere Gesellschaft »Begabung« wertet: Dahinter muß doch etwas Nützliches stecken, etwas offensichtlich Verwertbares, Gewinnbringendes. Dem ist nicht so. Hochbegabung ist nicht immer nützlich, manchmal nicht einmal hilfreich.

Zum Beispiel im Umgang mit Nichthochbegabten. Im Buch werden sie »die Normalbegabten« genannt, und das wiederum erinnert streckenweise ein wenig an Harry Potters Muggel, also an jene, die eben die Zauberkraft, dieses gewisse Etwas, nicht haben. Und schon wären wir wieder bei diesem Thema: Irgendwie scheint es arrogant, immer wieder zu betonen, dass es eben die einen gibt und die anderen, die Hochbegabten und die Normalbegabten. Immer wieder kommen mir kurz Gedanken wie: Darf man das? Ist das nicht extrem wertend? Aber den Autorinnen und Autoren geht es darum, den Betroffenen eine bisher fehlende Erklärung ihrer Besonderheit zu liefern. Sie wissen um die Wirkung, die sie selbst manchmal auf andere haben, und thematisieren deshalb diese Frage offensiv, überlegen unter anderem in einem Unterkapitel: »Hochbegabte sind arrogante Schnösel?«

Wenn sie dann aufzählen, welche Wesensmerkmale hochbegabte Menschen aufweisen, und wie diese von den anderen Menschen wahrgenommen werden, erinnert das ein bisschen an die nicht immer ganz einfache Verständigung zwischen Hund und Katze: Sie vertragen sich nicht *gar nicht*. Aber sie verwenden eine andere Körpersprache. Der Hund wedelt eifrig mit dem Schwanz, wenn er begeistert ist – die Katze reagiert mit dem Hin und Her ihres Schwanzes, wenn sie eine Situation kritisch beobachtet und äußerst unsicher ist, was sie damit anfangen soll. Der Hund knurrt, wenn er ängstlich oder ärgerlich ist – die Katze schnurrt aus Wohlbehagen. So können sich Hund und Katz zwar entgegen der Volksmeinung bestens vertragen, aber so ganz werden sie einander nie verstehen.

So ähnlich ist es, wenn Hochbegabte ihre Fähigkeiten realistisch einschätzen: Schnell wirken sie dann eingebildet oder herablassend. Mehr noch: Eine kreative, hochmotivierte Phase kann als Manie ausgelegt werden, oder das Hinterfragen von Konventionen und Autoritäten als »oppositionelles Trotzverhalten«. Und wer ungeduldig reagiert, wenn Normalbegabte nicht sofort auf den Punkt kommen, wirkt schnell – genau, da wären wir wieder: arrogant. Wer aber das Buch gelesen hat, ist in der Lage, den Fokus auszuweiten und die Möglichkeit in Betracht zu ziehen, dass das Gegenüber vielleicht nur ein bisschen anders tickt, ein Stück sensibler ist, eine Portion intelligenter. Das muss sich auch gar nicht in Schulnoten spiegeln, sondern zeigt in ganz unterschiedliche Facetten. Das Buch mit seinem breit gesammelten Wissen könnte deshalb zur Pflichtlektüre für angehende Lehrpersonen werden: Manches hochbegabte oder hochsensible Kind sitzt in einer Schulklasse und wird aufgrund seiner Wesensmerkmale völlig verkannt. Wie vielen von ihnen könnte eine Lehrerin, ein Lehrer, viel besser gerecht werden, wenn sie wüssten, was diese Begabung bedeutet, und dass ein Kind vielleicht nur mehr geistige Nahrung benötigt, um seine Fähigkeiten entfalten zu können?

Auch für Fachleute aus der Medizin und Psychologie kann dieses Buch lesenswert sein: Nicht jedes »seltsame« und sprunghafte Verhalten deutet auf die Aufmerksamkeitsstörung ADHS hin – hingegen kann eine unerkannte Hochbegabung mit der Zeit eine Depression auslösen. Und eine Pathologisierung von an sich nachvollziehbaren Eigenschaften ist im Fall von Hochbegabung oder Hochsensibilität nicht nur völlig überflüssig, sondern oft fatal. Allerdings sind beides

keine medizinischen oder psychiatrischen Diagnosen und werden daher in dieser ausführlichen Form wohl in keinem Lehrbuch abgehandelt. Zudem sind sie nicht immer einfach zu erkennen: »Hochbegabung und Hochsensibilität sind individuelle Erscheinungsbilder – oder Hochbegabung ist nicht gleich Hochbegabung«, wie die Autorinnen und Autoren schreiben. Illustrativ sind daher die persönlichen Erlebnisberichte wie jener von Thomas Hayoz, der schildert, wie abrupt an sich positive Eigenschaften ins Negative kippen können. Wie beispielsweise eine rasche Auffassungsgabe auch bedeutet, dass er rasch von anderen genervt ist, weil sie viel zu lange erklären, was er schon längst begriffen hat. Oder dass sein unkonventionelles, kreatives Lösungsdenken in unserer Gesellschaft zu wenig Raum erhält.

Das Buch, ein ausführliches ABC der Hochbegabung, von Hochbegabten verfasst, ist Information und Übersetzungshilfe für beide Seiten – für Hoch- wie Normalbegabte – und kann vielleicht unerkannten Hochbegabten und Hochsensiblen die Augen öffnen und sie dadurch entlasten. Oder wie es die Autorinnen und Autoren schön formulieren: »Die eigene Hochbegabung oder Hochsensibilität zu erkennen, mindert nicht das Anderssein, doch das Leben wird etwas einfacher.«

Danksagung

An all die Menschen
denen es genügt,
dass ich »*ich*« bin.
Danke!

Sprüche aus der Seele

Ein erster Dank geht an den Schattauer Verlag. Frau Dr. Nadja Urbani hat auf unseren Vorschlag hin die Lücke eines Praxishandbuches mit ganzheitlicher Sicht auf das Thema Hochbegabung und Hochsensibilität erkannt und dieses Buch ermöglicht.

Ein zweiter Dank geht an alle Gastautorinnen und den Gastautor aus der Schweiz, Deutschland und Österreich, die mit ihrem Fachwissen und persönlichem Engagement das vorliegende Buch bereichern.

Ein dritter Dank geht an die Verfasser und Verfasserinnen der Erfahrungsberichte. Sie setzen mit ihren vielfältigen, wertvollen und ungeschönten Erzählungen den Grundstein für den Praxisbezug zu unseren theoretischen und praktischen Inhalten.

Ein vierter Dank geht an Friederike Moldenhauer, unsere freie Lektorin. Sie hat sich ohne Wenn und Aber auf ein hochbegabtes und hochsensibles Autorenteam aus Spezialistinnen und Spezialisten eingelassen. Sie hat mit ihrer hohen Kompetenz, ihrer disziplinierten, aber flexiblen Arbeitsweise sowie ihrer Kreativität viel zum Gelingen dieses Buches beigetragen.

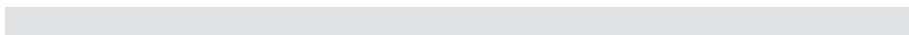
Ein fünfter Dank geht an alle Hochbegabten und Hochsensiblen. Sie haben uns im Rahmen unserer beruflichen Tätigkeit oder durch privaten Kontakt an ihrem Erleben teilhaben lassen. Diese Begegnungen haben uns auch dazu motiviert, dieses Buch als interdisziplinäres, professionelles Team zu schreiben.

Ein sechster Dank geht an Bezugspersonen und Bekannte aus unserem persönlichen Umfeld. Sie haben uns motiviert und bestätigt, dieses Buch in Angriff zu nehmen. Sie haben uns mit ihrer moralischen und finanziellen Unterstützung in unserem Vorhaben ermutigt und bestärkt.

Ein siebter Dank geht an all die Menschen, die sich im Hintergrund für unser Buchprojekt eingesetzt haben: Experten und Expertinnen zu inhaltlichen Fragen, persönlich oder in Institutionen wie Stiftungen, die Illustratorin, Grafikerin und das gesamten Team im Verlag.

Ein letzter Dank geht an unsere Leserschaft, die sich gemeinsam mit uns auf diesen ungewöhnlichen Weg – bis hinauf zu den Sternen – einlässt.

Anhang



1. Auflistung typischer Merkmale für einen Selbst- oder Fremdttest nach Germann-Tillmann, Treier, Vroomen-Marell

Folgende Übersicht listet verschiedene Verhaltensweisen und Eigenarten auf, die Hinweise auf eine Hochbegabung geben können. Kreuzen Sie diejenigen Aussagen an, die auf Sie zutreffen, oder die Ihnen durch Fremdwahrnehmung bestätigt wurden. Häufen sich die Aussagen, ist es wahrscheinlich, dass Sie hochbegabt sind.

Dieselben Fragen sind für einen Fremdttest relevant. In diesem Fall sind die Formulierungen entsprechend zu verändern.

Denken – Denkarbeit – Verstandestätigkeit

- Mir fällt schnelles und komplexes (vernetztes) Denken leicht.
- Ich bin schnell in der Lage, zahlreiche Sachverhalte zu begreifen.
- Komplexe Zusammenhänge und Grundmuster erfasse ich schnell.
- Ich berücksichtige gleichzeitig verschiedene Betrachtungsweisen bzw. Aspekte.
- Ursache und Wirkung erfasse ich rasch.
- Ich verfüge über ein sehr gutes logisches, analytisches und abstraktes Denkvermögen.
- Ich habe ein ausgeprägtes Erinnerungsvermögen (Langzeitgedächtnis) anhand von Situationen und Bildern.
- Mich zu konzentrieren fällt mir leicht.
- Ich tendiere dazu, schneller als andere zu sprechen.
- Mein Denken ist sprunghaft und vorauseilend.
- Ich neige dazu, Sachverhalte kritisch zu hinterfragen.

Lernen – Wissen – Interessen

- Ich lerne schnell.
- Ich habe ein Bedürfnis nach lebenslangem Lernen und Weiterentwicklung.
- Um mehr zu lernen suche ich mir aktiv Projekte und Aufgaben.
- An anspruchsvolle Aufgabenstellungen gehe ich unbefangen und lustvoll heran.
- Ich reflektiere fast automatisch und ziehe schnell Rückschlüsse.
- Wenn es um Themen geht, die den Intellekt beschäftigen, spüre ich Flow.
- Gedanken eigenständig weiterzuentwickeln macht mir Freude.
- Ich hinterfrage Fakten und Meinungen.

- Bei Themen, die mich interessieren, verfüge ich über ein ausgeprägtes Detailwissen oder erfasse übergeordneter Zusammenhänge leicht.
- Es fällt mir schwer, Entscheidungen zu treffen (weil ich meist den Wald vor lauter Bäumen nicht sehe).
- Einfache, wiederkehrende Aufgaben und Alltagsroutinen fallen mir schwer.

Sozialverhalten – Kommunikation – Verständigung

- Ich bin selbstironisch.
- Mir fällt es leicht, die Sichtweise des Gegenübers einzunehmen.
- Oberflächliche Gespräche bzw. Small Talk finde ich schrecklich.
- Ich habe eher wenig Freunde oder Freundinnen.
- An Beziehungen stelle ich hohe Ansprüche und (teils unausgesprochene) Erwartungen.
- Hierarchien, Normen und Autoritäten sehe ich kritisch und hinterfrage sie.
- Andere finden, dass ich mich unkonventionell verhalte und gegen den Strom schwimme.
- Bei Kindern und Jugendlichen: Wahl von älteren Gesprächspartnerinnen oder -partnern.

Fühlen – Spüren – Empfinden (mit Anteilen von Hochsensibilität)

- Ich sehe, höre, spüre, rieche und schmecke Details, die andere nicht wahrnehmen.
- Ich nehme Empfindungen/Stimmungen, auch die anderer, sofort wahr. Ich finde, ich habe ein reiches Innenleben.
- Mir fällt es sehr leicht, mich in andere einzufühlen oder ihre Emotionen mitzufühlen.
- Mir ist Gerechtigkeit sehr wichtig.
- Werte wie Respekt gegenüber der Natur und ein sorgsamer Umgang mit Tieren sind mir wichtig.
- Sind andere langsam oder denken kompliziert, werde ich schnell ungeduldig.
- Muss ich einen Misserfolg einstecken oder mir widerfährt etwas Unangenehmes, beschäftigt mich das noch lange.
- Gegenüber Reizen wie Lärm, Licht, Gerüchen, körperlichem Schmerz oder Berührung bin ich recht empfindlich.
- Ich halte mich nicht gern in einer Menschenmenge auf.
- Ich bin starken Emotionen und Stimmungsschwankungen ausgesetzt.
- Ich bin recht häufig dünnhäutig.
- Ich tendiere zu starken Selbstzweifeln und Selbstkritik.
- Ich fühle mich häufig einsam und isoliert.

Handeln – Agieren – Engagement

- Mir macht es Freude, Ideen zu entwickeln.
- Setze ich Aufgaben und Projekte um, gehe ich unkonventionelle Wege.
- Ich handle rasch, gezielt und eigenständig.
- Mein Bedürfnis nach Selbstbestimmung, Unabhängigkeit und Freiheit ist groß.
- Bei neuen Herausforderungen bringe ich mich stark ein.
- Klappt etwas nicht auf Anhieb, tendiere ich dazu, das Handtuch zu werfen.

Stimmen Sie einigen oder mehreren der Aussagen in den Kategorien Verstandes-tätigkeit, Interessen, Kommunikation, Empfinden und Handeln zu, gehören Sie vermutlich zu der Gruppe der Hochbegabten. Es ist zu beachten, dass es sich hierbei um eine subjektive Einschätzung handelt. Um sicherzugehen, können Sie sich an eine Fachperson wenden, die auf Hochbegabungsdiagnostik spezialisiert ist. Die im Adressteil ab S. 262 genannten Organisationen können Ihnen bei der Suche helfen.

2. Mögliche Hinweise auf Hochbegabung nach Joder

Häufig verhalten sich überdurchschnittlich intelligente und hochbegabte Menschen auffällig, z. B. dass sie:

- in Babywippe/Kinderwagen nur dann bleiben wollen, wenn sie auch alles beobachten können,
- bereits in frühem Alter mit einem auffallend umfangreichen Wortschatz sprechen und einen ästhetischen Sprachstil verwenden (wenig »Babysprache«),
- hoch lernmotiviert sind (besonders vor der Einschulung) und scheinbar altersuntypische Dinge brennend wissen wollen (selektiv),
- sich sehr viele Dinge und Details aus der Vergangenheit merken können und auffallend klar und logisch denken,
- sensibel und anspruchsvoll bis perfektionistisch sich selbst und ihren Mitmenschen gegenüber sind und Fehler zum Teil schwer verzeihen können (vor allem bei sich selbst),
- einen starken Eigenwillen entwickeln bei hohem Drang nach Freiheit, Unabhängigkeit und Selbstbestimmung.

Bei geistiger Unterforderung und Unverständnis der Umwelt entstehen häufig Auffälligkeiten dahingehend, dass sich die hochbegabten Menschen

- »irgendwie anders« oder auch häufig von anderen missverstanden fühlen, ohne dies konkret benennen zu können (»die anderen denken irgendwie so langsam, keiner versteht mich«),
- schon in Kindergarten oder Schule langweilen und aufgrund der geistigen Unterforderung (z. B. durch häufige Wiederholungen) nicht mehr gerne dort hingehen,
- nicht (mehr) konzentrieren können/wollen bis hin zur Leistungsverweigerung,
- ohne medizinischen Befund über Bauch- oder Kopfschmerzen (psychosomatische Störungen) klagen, einnässen, traurig, aggressiv oder niedergeschlagen wirken.

Mädchen und Jungen gehen unterschiedlich mit ihrer Hochbegabung um

- Mädchen bringen entweder gute Leistungen in der Schule und passen sich scheinbar problemlos an, oder sie verstecken ihre Fähigkeiten und »tarnen« sich mit Nichtkönnen. Sie passen sich an das Niveau ihrer Umwelt an in der Hoffnung, dadurch akzeptiert zu werden, entwickeln als Folge der Überan-

passung an die Erwartungen oder an das (niedrigere) Niveau anderer häufig Essstörungen oder Depressionen, sind unzufrieden mit sich und trauen sich immer weniger zu.

- Jungen werden bei Unterforderung häufig unaufmerksam, »motorisch hyperaktiv« oder spielen den »Klassenkasper«, was die Gefahr einer Fehldiagnose »ADS/ADHS« beinhaltet. Sie brauchen u. U. unendlich lange für die Hausaufgaben, wollen nicht mehr länger in die Schule gehen und verweigern sich manchmal komplett.
- Wenn Sie von anderen Menschen, die sich mit Hochbegabung auskennen, auf Ihr Kind angesprochen werden, ist da meist »etwas dran«. Eltern mit hochbegabten Kindern, Ärzte, Erzieher und Lehrer, Pädagogen, Ergotherapeuten, Physiotherapeuten und andere Berufsgruppen haben häufig »einen Blick dafür«, sofern sie sich mit dem Thema beschäftigen. Oft sind es Menschen, die selbst hochbegabt sind.

Mögliche Hinweise auf Hochbegabung bei Erwachsenen

- Hohe genetische Komponente kommt meist von einem oder beiden Elternteilen (gelegentlich überspringt die Begabung auch eine Generation und ist dann bei den Großeltern zu finden)
- Eine untypische Erfolgskarriere: Wenn Ihr Lebensweg auffällig »geknickt« verläuft und insbesondere die berufliche Laufbahn seltsame Sprünge aufweist
- Gefühlte Langeweile im Beruf, wenn die Themen schnell verstanden sind und sich wenig Neues oder wenig Möglichkeiten zur Weiterentwicklung in dem Tätigkeitsfeld bieten; dadurch ein erhöhtes Risiko, mittelfristig an »Burnout« oder »Boreout« zu erkranken
- Hohe Ansprüche an Freundschaften (Qualität vor Quantität)
- Geringes Interesse an Small Talk und »geselligem Beisammensein« (zu oberflächlich)
- Hohe Lernmotivation, das Bedürfnis lebenslangen Lernens und lebenslanger Weiterentwicklung mit der Suche nach immer neuen Herausforderungen
- Hohe Denkgeschwindigkeit und dadurch das frustrierende Gefühl, dass andere »zu langsam« denken, häufig verbunden mit Ungeduld, wenn Dinge nicht »auf den Punkt gebracht« werden können
- Bei langjährigem Unverständnis starke Selbstzweifel oder eine latente Unzufriedenheit mit sich selbst; häufig ein irrationales »Hochstapler-Gefühl« (besonders bei Frauen)
- Polythematisches Interesse, d. h. Interesse an mehreren großen Themen, die gleichzeitig verfolgt werden (z. B. innerhalb des Berufs, Musik, Kunst, Kultur, Sprachen, anspruchsvolle Sportarten)
- Bedauern darüber, dass der Tag nur 24 Stunden hat und daher nicht genug Zeit für alle Interessen bleibt
- Erhöhte emotionale Sensibilität
- Gefühle des Andersseins, ggf. Schwierigkeiten in sozialen Kontakten

- Besonderheiten in der Sinneswahrnehmung (Empfindlichkeit bei Licht, Lärm, Gerüchen, Berührungen, z. B. auch unangenehmes Gefühl bei eng sitzender Kleidung)
- Individualismus und Nonkonformismus, kritisches Hinterfragen und Freude an kontroversen Diskussionen
- Vorliebe für absurden und schwarzen Humor, Ironie und Sarkasmus

Wenn einige der genannten Aspekte zutreffen, können diese wichtige Hinweise auf eine überdurchschnittliche Intelligenz oder sogar auf eine Hochbegabung geben. Dazu müssen bei Weitem nicht alle Punkte zutreffen. Bitte beachten Sie, dass Merkmalslisten sehr subjektiv sind. Die sicherste Methode zum Erkennen der Hochbegabung ist nach wie vor eine fundierte Hochbegabungsdiagnostik.

Autorinnen und Autoren

Nathalie Bromberger hat Soziologie in Frankfurt und Amsterdam studiert und zunächst in der Wissenschaft und als Autorin gearbeitet. Durch ihre Töchter lernte sie das Thema Hochbegabung kennen und machte Weiterbildungen im Bereich Coaching und als Legasthienetrainerin. Seit 2003 arbeitet sie mit hochbegabten, kreativen und legasthenen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, erst in Den Haag, dann bis 2015 in Holstein. Seit ihrem Umzug nach Frankfurt coacht sie nur noch nebenberuflich und arbeitet vorwiegend als Illustratorin und für ihren kleinen Verlag, der besondere Bücher für besondere Menschen publiziert. Viele aus der Hochbegabten-Szene kennen sie über ihren Blog, in dem sie seit 2009 über »die anderen Merkmale von Hochbegabung« und über kreative Menschen schreibt.

Theres Germann-Tillmann ist freiberufliche Fachfrau für tiergestützte Therapie/Pädagogik und Beratung. Sie arbeitet mit ihrem Hintergrund als Pflegefachfrau HF, Dipl. Berufsschullehrerin Pflege WPI und Dipl. Schulleiterin SRK mit ihren Therapiebegleithunden in den Fachbereichen Psychiatrie, Forensik, Pädagogik/Heilpädagogik. Sie ist Buchautorin und Ausbilderin von Therapiebegleithund-Teams. Sie weiß seit 20 Jahren, dass sie hochbegabt und hochsensibel ist. Sie engagiert sich ehrenamtlich für eine bessere Lebensqualität von hochbegabten Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern.

Karin Joder ist Betriebswirtin, Dr., Diplom-Psychologin und Master of Public Health (Gesundheitswissenschaftlerin) und wurde im Bereich Hochbegabung promoviert (Uni Kiel). Von 2003 bis 2021 leitete sie ihre psychologische Privatpraxis in Kiel mit den Schwerpunkten Hochbegabungsdiagnostik, Beratung/Coaching und Gutachtenerstellung. Sie lebt in der Schweiz und leitet dort ihr selbst gegründetes Online-Unternehmen, die »Clever People GmbH«, das besondere Netzwerk für Hochbegabung und Neurodiversität. Sie weiß seit 2003, dass sie hochbegabt und hochsensibel ist.

Thomas Walter Köhler, Prof. Dr. phil. MSc. pth., leitender Fachexperte für Begabungsforschung und Exzellenzförderung sowie für Geschichtspolitik und Erinnerungskultur im österreichischen Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung. Außerdem Psycho- und Logotherapeut nach der Dritten Wiener Schule der Psychotherapie (Existenzanalyse und Logotherapie) gemäß Univ.-Prof. Dr. mult. Viktor Frankl. Zahlreiche und vielfältige wissenschaftliche Publikationen zu Fragen der Geschichte und Politik sowie der Pädagogik und Psychologie. Zuletzt erschienen als Co-Herausgeber: *Ein Hauch von Welt. Österreich vor und nach Saint Germain* mit einer tiefen- und höhenpsychologischen Untersuchung des historischen Phänomens von »Wien um 1900«.

Ulrike Kubetzki, Dr.rer. nat., studierte Naturwissenschaften mit Abschluss Diplom-Biologie und ist als Wissenschaftlerin und Hochschuldozentin an der Universität Kiel tätig. Durch ihre Arbeit hat sie täglich mit überdurchschnittlich intelligenten, hochbegabten und teils auch höchstbegabten Menschen zu tun. Als Mentorin verfügt sie über mehrjährige Erfahrung in der Beratung und Begleitung von hochbegabten Studierenden. 2017 gründete sie zusammen mit Prof. Dr. Stefan Garthe das Online-Infoportal www.begabt-hochbegabt.info, um vor allem jüngere und ältere hochbegabte Erwachsene über das Thema zu informieren.

Brigitte Küster ist seit 2001 selbstständig mit eigener Beratungspraxis in der Schweiz. Sie berät Erwachsene zum Thema Hochsensibilität und ist seit 2007 spezialisiert auf das Thema. Sie hat einen Lehrgang für Fachleute konzipiert, der einmal jährlich stattfindet und zum Ziel hat, Berufsleute verschiedener Branchen kompetenter zu machen im Umgang mit ihrer hochsensiblen Klientel.

Sie hat mittlerweile vier Bücher zum Thema Hochsensibilität veröffentlicht (ihre Autorensseite: www.brigitte-kuester.com). Ihr fünftes Buch ist 2021 bei Kösel erschienen.

Sie ist selbst hochsensibel und es ist ihr ein großes Anliegen, empfindsame Menschen zu stärken und in ihrem Potenzial zu unterstützen.

René Treier, Dr. med., ist selbstständiger Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und arbeitet in einer Praxisgemeinschaft in der Schweiz. Im Rahmen der Facharztausbildung und späteren Weiterbildungen hat er Ausbildungen in Transaktionsanalyse, Gestalttherapie, systemischer Therapie und Psychotherapie abgeschlossen. Bei seiner Arbeit in der Praxis wird er von Mira, seiner Therapiebegleithündin unterstützt. Seine Kenntnisse über Hochbegabung und Hochsensibilität konnte er sich in einem jahrelangen Therapieprozess zusammen mit einer bis dahin unerkannten Hochbegabten aneignen.

Renée Vroomen-Marell hat seit 2014 eine eigene Praxis in den Niederlanden, in der sie zusammen mit ihren Mitarbeiterinnen, Mitarbeitern und Therapiebegleithunden Kindern und Jugendlichen Behandlung und Therapie anbietet. Sie arbeitet unter anderem mit hundegestützter Therapie. Bis 2014 absolvierte sie die Radboud-Universität in Nijmegen mit Abschluss Master of Science in Pädagogische Wissenschaften. Sie ist spezialisiert auf Bindungsprobleme und Traumatherapie. Darüber hinaus führt sie regelmäßig psychodiagnostische Tests durch, einschließlich Intelligenztests. Sie ist hochbegabt und hochsensibel (getestet).

Claudia Weiss ist Wissenschaftsjournalistin in der Schweiz, ihre Schwerpunkte sind Medizin, Psychologie, Pflege und Soziales. Sie fing diverse Studiengänge an, brach sie wieder ab und arbeitete in verschiedenen Büros, Cafés und in einer Buchhandlung. Der Journalismus bot ihr schließlich die Chance, ihrer Neugier und ihrem Drang nach immer neuen Themen nachzugehen.

Ada Gertrud Wolf, Dr., ist Erziehungswissenschaftler und systemischer Paartherapeut. Seit 2008 leitet sie die Evangelische Arbeitsstelle Fernstudium im Comenius Institut und ist nebenberuflich in eigener Beratungspraxis in Bonn tätig. Ihr wissenschaftlicher Schwerpunkt liegt auf Fragen des Erwachsenseins: Wer ist der Erwachsene, wie wird er erwachsen, was bedeutet es, erwachsen zu sein? Mit der Theorie der Differenzierung hat sie 2011 eine eigene Lerntheorie für die Erwachsenenpädagogik entwickelt, die auch Grundlage ihrer therapeutischen Arbeit ist. Sie hat zwei hochbegabte Kinder, selbst aber nie den Mut gehabt, sich testen zu lassen.

Autorinnen und Autoren der Erfahrungsberichte

Noëlaineza Augustin-Bearda

noelaineza@yahoo.com

Thomas Hayoz

hayozthom@gmail.com

Paul Schnabel

paul.schnabel@gmx.de

Petra Sommer

info@also-hund.ch

Anlaufstellen für hochbegabte und hochsensible Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Bezugspersonen und Fachleute

Die folgende Auflistung nach Ländern erleichtert Fachpersonen, Betroffenen und Interessierten den Einstieg in die Suche nach Beratung und Coaching.

Diese Liste stellt eine Auswahl der Herausgeberinnen und der Herausgeber dar nach den Kriterien, die wir im Buch beschrieben haben (► u. a. Kap. D = Differenzialdiagnosen und T = Therapie). Wir haben sie nach bestem Wissen und Gewissen getroffen.

Für die Aktualität der Angebote und die Qualität des Umgangs mit den Klientinnen und Klienten übernehmen wir keinerlei Verantwortung. Daher liegt die Haftung bei der jeweiligen Anlaufstelle. Der Stand der Informationen ist Januar 2021.

Schweiz und Liechtenstein

Netzwerk Begabungsförderung Schweiz

»Das Netzwerk Begabungsförderung verbindet Institutionen und Personen, die sich für Begabungs- und Begabtenförderung engagieren und steht allen Interessierten offen. Seit seiner Gründung im Jahr 2000 sind mehr als 550 Personen beigetreten: Lehrerinnen und Lehrer, Eltern, Bildungsfachleute aus der Verwaltung, Forschende, Beraterinnen und Berater, Fachleute für Begabungs- und Begabtenförderung und viele mehr. Das Netzwerk bietet auch Adressen für Deutschland, Österreich und international an.«

begabungsfoerderung.ch

Institut für Hochsensibilität

»Das Institut bietet Hochsensiblen, ihren Angehörigen und anderen Interessierten durch Einzelberatungen eine Anlaufstelle, Schulung von Fachleuten verschiedenster Branchen durch den Fachlehrgang, Vernetzung mit namhaften Forschern im In- und Ausland, um die eigene Weiterbildung zu garantieren.«

ifhs.ch

Liechtenstein

Liechtenstein ist dem Netzwerk Begabungsförderung Schweiz angegliedert.
lv.li/inhalt/12425/amtsstellen/begabtenforderung

Deutschland

Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind

»Die Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind e. V. ist ein bundesweit tätiger Verein, der sich für die Förderung hochbegabter Kinder und Jugendlicher einsetzt sowie betroffene Eltern und Pädagogen unterstützt.«
dghk.de

Der Begabungslotse bei Bildung & Begabung

Der Begabungslotse ist Teil des Talentförderzentrums Bildung und Begabung, das von Bund und Ländern finanziell gefördert wird.

Das Angebot umfasst individuelle Förderprogramme für junge Talente, umfassende Informationsangebote, wissenschaftliche Fachtagungen. Das Talentförderzentrum des Bundes und der Länder setzt sich dafür ein, dass jeder die Chance bekommt, das Beste aus seinen Begabungen zu machen – unabhängig von Herkunft oder Hintergrund.

bildung-und-begabung.de

Karg-Stiftung

Auftrag der Karg-Stiftung ist die Förderung des hochbegabten Kindes in Kita, Schule und Beratung. Nah am Menschen und dem Bildungsalltag sucht die Karg-Stiftung gute Ideen und begleitet praxisnah auf neuen Wegen der Begabtenförderung. Gemeinsam mit Politik, Wissenschaft und Praxis soll so ein gerechtes Bildungssystem geschaffen werden, das auch Kindern und Jugendlichen mit hohem intellektuellem Potenzial eine angemessene Entwicklung ihrer Persönlichkeit fördert.

karg-stiftung.de

Österreich

ÖZBF – Österreichisches Zentrum für Begabtenförderung und Begabtenforschung

»Das NCoC Österreichisches Zentrum für Begabtenförderung und Begabtenforschung ist ein Kompetenzzentrum der Pädagogischen Hochschule Salzburg.«
ezbf.at

Hochbegabung bei Kleinkindern

Die Seite bietet Informationen für Eltern, aber vor allem für Kinder an. Dazu gehört ein Forum für Austausch und eine Seite für Links von Nutzerinnen und Nutzern.

klugekinder.at

Mensa

Interessantes zum Thema Hochbegabung mit Checklisten für Eltern etc. Darüber hinaus veranstaltet Mensa auf lokaler und regionaler Ebene Treffen für Betroffene.

mensa.at

Tirol

Tirol ist dem Netzwerk Begabungsförderung Österreich und Deutschland angegliedert.

bildung-tirol.gv.at/links-hochbegabung

Niederlande

Landelijk Informatiecentrum hoogbegaafdheid

Nationales Informationszentrum für Hochbegabung

www.lich.nl

Landelijke vereniging van ouders van hoogbegaafde kinderen

Nationale Vereinigung der Eltern begabter Kinder

pharosnl.nl

Nederlands Jeugdinstituut

Das niederländische Jugendinstitut ist ein Zentrum, das aktuelles Wissen über Jugend, Handwerkskunst und Jugendorganisationen sammelt und Interessierten zur Verfügung stellt.

www.nji.nl

Länderübergreifende Internetplattformen

Clever People – Das Netzwerk für Hochbegabung und Neurodiversität

Clever People wurde 2018 gegründet mit dem Ziel, hochbegabte und neurodivers begabte Menschen (überwiegend Erwachsene) miteinander zu verbinden und ihnen einen Austausch auf Augenhöhe, Verständnis und gegenseitige Unterstützung zu ermöglichen. Der Schwerpunkt liegt auf virtuellen Kontakten in der ganzen Welt, die bei gegenseitiger Sympathie selbstverständlich auch persönlich stattfinden können. Das Angebot von Clever People umfasst eine fundierte Onlinediagnostik und Coaching für hochbegabte Erwachsene sowie ein Expertennetzwerk.

cleverpeople.net

Das Infoportal für schlaue Geister

Ziel des Infoportals ist es, sachlich und fachlich fundiert zum Thema Hochbegabung aufzuklären, um Wissenslücken, falsche Vorstellungen, Mythen und Vorurteile möglichst abzubauen. Das Infoportal bietet selbst keine Beratung an, hat jedoch ein umfangreiches Angebot mit Anlaufstellen, Literaturtipps und Fördermöglichkeiten für Hochbegabte.

begabt-hochbegabt.info

Bildungsangebote und Studiengänge für Lehrpersonen in CH, D, Ö

Pädagogische Hochschule Nordwest- und Zentralschweiz

»Die Institute führen in Kooperation mit der weltweit führenden University of Connecticut USA und den Pädagogischen Hochschulen Karlsruhe und KPH Wien/Krems jeweils ab Herbst entsprechende Zertifikatslehrgänge und einen Weiterbildungsmaster zur »Integrativen Begabungs- und Begabtenförderung« durch.«

fhnw.ch

Internationales Centrum für Begabtenforschung

»Das ICBF ist eine gemeinsame wissenschaftliche Einrichtung der Universitäten Münster, Nijmegen und Osnabrück. Grundlage für das ICBF ist das 1998 vereinbarte Network of Euregional Universities, an dem die Westfälische Wilhelms-Universität Münster, die Radboud Universiteit Nijmegen und die Universität Osnabrück beteiligt sind.

Ziel des Instituts ist die Bündelung und Ergänzung der Erfahrungen und Kompetenzen der genannten Hochschulen auf den Gebieten Begabungsför-

schung, Begabtenförderung sowie Aus- und Weiterbildung im Bereich der Individuelle Förderung und Talententwicklung.«
icbf.de

Literatur

- Acevedo, B., Aron, E., Aron, A., Sangster, M.-D., Collins, N. & Brown, L. (2014). The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions, in: *Brain and Behavior*, Vol. 4, Issue 4, 580–594.
- Alvino, J. & Wieler, J. (1979). How Standardized Testing Fails to Identify the Gifted and what Teachers can do about it. *Phi Delta Kapa*, 61 (2), S. 106–109.
- Aron, E. (1996). *Sind Sie hochsensibel?* München: mvg.
- Aron, E. (2014). *Hochsensible Menschen in der Psychotherapie*. Paderborn: Junfermann.
- Beierl, E. (2012). »Irgendwie anders« – doch »ganz normal«. In: *ÖZBF-News&Science* Nr. 30/01.2012. Salzburg.
- Bellebaum, A. (1990). *Langeweile, Überdruß und Lebenssinn. Eine geistesgeschichtliche und kultursoziologische Untersuchung*. Heidelberg: Springer.
- Bianco, M., Harris, B., Garrison-Wade, D., & Leech, N. (2011). Gifted Girls: Gender Bias in Gifted Referrals. *Roeper Review*, 33, 170–181.
- BMBWF (2020). *Beirat für Begabungsforschung und Exzellenzförderung. Mission-Statement*. Wien.
- Böhr, C. & Buchmüller, W. (Hg.). (2020). *Das Gute, Wahre und Schöne. Zur Aktualität der Lehre von den Transzendentalien*. Heiligenkreuz: Bebe.
- Bouchet, N. & Falk, R. F. (2001). The relationship among giftedness, gender, and overexcitability. *Gifted Child Quarterly*, 45, 260–267.
- Boyce, W. T. et al. (1977). »Influence of live events and family routines on childhood respiratory tract illness«, in: *Pediatric* 60 (609–615).
- Boyce, W. T. et al. (1995). »Psychobiological reactivity to stress and childhood respiratory illness: Results of two prospektive Studies, in: *Psychosomatic Medicine* 57, 411–422.
- Brackmann, A. (2006). *Jenseits der Norm – hochbegabt und hoch sensibel?* (3. Aufl.) Stuttgart: Klett-Cotta.
- Brackmann, A. (2018). *Ganz normal hochbegabt. Leben als hochbegabter Erwachsener* (7. Aufl.) Stuttgart: Klett-Cotta.
- Brackmann, A. (2020). *Extrem begabt. Die Persönlichkeitsstruktur von Höchstbegabten und Genies*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Braslow, M. D., Guerretaz, J., Arkin, R. M., & K. C. Oleson (2012). Self-Doubt. In: *Social and Personality Psychology Compass* 6/6: 470–482.
- Carleton, R. N., Mulvogue, M. K., Thibodeau, M. A., McCabe, R. E., Antony, M. M., & Asmundson, G. J. (2012). Increasingly certain about uncertainty: Intolerance of uncertainty across anxiety and depression. In: *Journal of Anxiety Disorders*, 26, 468–479.
- Csikszentmihályi, M. (1996). *Creativity, Flow and the psychology of discovery and invention*. New York, NY: HarperCollins.
- D'hondt, C. & Van Rossen, H. (2016). *Hoogbegaafde kinderen opvoeden. Praktische gids voor de sociaal-emotionele begeleiding van hoogbegaafde kinderen en jongeren*. Apeldoorn: Garant.
- Dilling, H., Mombour, W., Schmidt M. H. (1993). *Internationale Klassifikation psychischer Störungen, ICD-10*. Göttingen: Hogrefe.
- Europäische Kommission EURYDICE (Hg.) (2008). *Spezifische Bildungsmaßnahmen zur Förderung aller Arten von Begabung in Europa*. Brüssel.
- Feger, B., Prado, M. P. (1998). *Hochbegabung – Die normalste Sache der Welt*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Frankl, V. E. (2010). *Ärztliche Seelsorge. Mit den Zehn Thesen über die Person*. München: DTV.
- Frankl, V. E. (2011). *Logotherapie und Existenzanalyse*. Basel: Beltz.

- Frankl, V.E. (2020). *Trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*. München: Kösel.
- Freud, S. (2009). *Abriss der Psychoanalyse*. Frankfurt am Main: Fischer.
- Gardner, H. (2005). *Abschied vom IQ – die Rahmen-Theorie der vielfachen Intelligenzen* (4. neubearbeitete Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Goertzel, T.G. & Hansen, A. (2004). *Cradles of Eminence*. Scottsdale: Great Potential Press.
- Goleman, D. (2018). *Emotionale Intelligenz*. 28. Aufl. München: dtv.
- Grijpstra, A. (2015). *De invloed van intolerantie van onzekerheid op depressie en algemene mentale gezondheid in combinatie met de medeïerende effecten van piekeren en rumineren na een relatiebreuk*. Utrecht: Masterthesis, Universiteit Utrecht.
- Hofer, W.D. (1960). *Das war Bernard Shaw*. Wien: Paul Neff, S. 98.
- Hebert, T.P., & Speirs Neumeister, K. (2001). Guided viewing of film: A strategy for counseling gifted teenagers. *Journal of Secondary Gifted Education*, 12(4), 224–227.
- Hebert, T.P., & Speirs Neumeister, K. (2002). Fostering the social and emotional development of gifted children through guided viewing of film. *Roeper Review*, 25(1), 17–22.
- Heller, K.A. (Hrsg.) (2000). *Lehrbuch Begabungsdiagnostik in der Schul- und Erziehungsberatung*. 2. Aufl. Bern: Huber.
- Hyde, J.S. (2013). Gender Similarities and Differences. *The Annual Review of Psychology*. 65. 3.1–3.26.
- Joder, K. (2008). *Die Diagnose Hochbegabung: Reaktionen von Eltern und Erwachsenen*. Regensburg: S. Roderer.
- Kellert, S.R.; Edward O. W. (1995). *The Biophilia Hypothesis*. Devon: Shearwater Books.
- Köhler, T.W. (2008). *Potenzial und Performanz. Begabtenförderung und Begabungsforschung in Österreich und Mitteleuropa*. Innsbruck: Studienverlag.
- Köhler, T.W. (2019). *Ein pädagogischer Logos. Mehr als ein Leitfaden für den Alltag Lehrender*. In: *Erziehung & Unterricht* 5–6 2019, Wien.
- König, A. (2018). *Hochbegabung* (3. Aufl.). München: Ernst Reinhard.
- Kohut, H. (1979). *Die Heilung des Selbst*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Küster, B. (2021). *Von empfindsam bis hochsensibel*. München: Kösel.
- Lally, P. et al. (2009). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, Vol. 40, 6, 998–1009.
- Lilla, M. (2015). *Der hemmungslose Geist. Die Tyrannophilie der Intellektuellen*. München: Kösel.
- Linzer Schwartz, L. (1981). Are You a gifted Parent of a Gifted Child? *Gifted Child Quarterly*. Vol. 25,1, 1981.
- Lo, I. (2020). *Sensibilität und emotionale Intensität*. Paderborn: Junfermann.
- Meyer, J.-U. (2015). *Die Innovationsfähigkeit von Unternehmen*. Göttingen: Business Village.
- Milne, H. & Reis, S. (2000). Using videotherapy to address the social and emotional needs of gifted children. *Gifted Child Today*, 23(1), 24–29.
- Mönks, F.J. & Ypenburg, I.H. (2005). *Unser Kind ist hochbegabt – Ein Leitfaden für Eltern und Lehrer*. München: Reinhardt.
- Müller-Oppliger, V. (2014). Paradigmenwchesle zu einem ökologischen Begabungsmodell. In: Weigand, G.; Müller-Oppliger, V.; Hackl, A.; Schmidt, G. (Hrsg.). *Personenorientierte Begabungsförderung. Eine Einführung in Theorie und Praxis*. Weinheim: Beltz.
- Neubauer, A. (2018). *Mach, was du kannst. Warum wir unseren Begabungen folgen sollten – und nicht nur unseren Interessen*. München: DVA.
- Niemiec, R.M. & Wedding, D. (2013). *Positive Psychology at the Movies*. Göttingen: Hogrefe.
- Perleth, C. (2008). Intelligenz und Kreativität. In: Schneider, W. & Hasselhorn, M. (Hrsg.): *Handbuch der Pädagogischen Psychologie*. Göttingen: Hogrefe.
- Peuckert, R. (2004). *Familienformen im sozialen Wandel*. Berlin: Springer.
- Plat, M. (2016). *Eerste hulp bij hoogbegaafdheid. Praktisch handboek voor leerkrachten en ouders om vaardig te worden in het begeleiden van (hoog) begaafde kinderen*. Volendam: SlimVaardig.

- Plüess, M. (2015). »Individual differences in environmental sensitivity«. In: *Child Development Perspectives*, Vol. 9, Issue 3, 138–143.
- Plüess, M. et al. (2019). »Sensor processing Sensitivity in the Contest of environmental sensitivity: A critical review and development of research Agenda, in: *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 287–305.
- Rau, J. (2019). *Hochbegabte Erwachsene – ähnlich und doch irgendwie anders. Merkmale, Umgangsstrategien und Rahmenbedingungen im Alltag*. Münster: Waxmann.
- Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Sacks, O. (2009). *Der einarmige Pianist: Über Musik und das Gehirn*. (7. Aufl.) Hamburg: Rowohlt.
- Satir, V. (2001). *Mein Weg zu dir: Kontakt finden und Vertrauen gewinnen*. München: Kösel.
- Sattler, J. B. (2019). *Der umgeschulte Linkshänder oder Der Knoten im Gehirn*. Hamburg: Auer.
- Scheer, H.-D. (2020). *Wie ich werde was ich bin. Hochbegabung: Navigation für Erwachsene* (2. neuüb. Aufl.). Norderstedt: Books on Demand.
- Schmidbauer, W. (2018). *Kassandras Schleier. Das Drama der hochbegabten Frau*. Zürich: Orell Füssli.
- Schorr, B. (2011). *Hochsensibilität. Empfindsamkeit leben und verstehen. Kurz und bündig*. (5. Aufl.). Holzgerlingen: SCM Hänsslerim.
- Schuler, H. & Görlich, Y. (2006). *Kreativität: Ursachen, Messung, Förderung und Umsetzung in Innovation*. Göttingen: Hogrefe.
- Schwiebert, A. (2015). *Kluge Köpfe, krumme Wege? Wie Hochbegabte den passenden Berufsweg finden*. Paderborn: Junfermann.
- Sher, B. (2012). *Du musst dich nicht entscheiden, wenn du tausend Träume hast*. München: dtv.
- Strauss, B. & Möller, J. (1999). *Androgynie: Typ oder Trait? Zur Struktur und Messung des psychologischen Geschlechts. Querelles*. Cham: Springer-Verlag.
- Thoma, M. V., La Marca, R., Brönnimann, R., Finkel, L., Ehlert, U., Nater, U. M. (2013). *The effect of music on the human stress response*. *PLoS One* 2013;8(8):1–12.
- Tschechne, M. (2010). *William Stern*. Hamburg: Ellert & Richter.
- Van den Bos, K. (2009). *Making sense of life: The existential self trying to deal with personal uncertainty*. *Psychological Inquiry*, 20(4), 197–217.
- Van den Bos, K., & Lind, E. A. (2010). *The social psychology of fairness and the regulation of personal uncertainty*. In: R. M. Arkin, K. C. Oleson & P. J. Carroll (Eds.), *Handbook of the Uncertain Self* (pp. 122–141). New York: Psychology Press.
- vom Scheidt, J. (2004). *Das Drama der Hochbegabten – Zwischen Genie und Leistungsverweigerung*. München: Kösel.
- Webb, J. T. (2020). *Die Suche nach Sinn: Intelligenz im Spannungsfeld von Idealismus, Desillusionierung und Hoffnung*. Bern: Hogrefe.
- Webb, J. T. et al. (2020). *Doppeldiagnosen und Fehldiagnosen bei Hochbegabung*, 2. Aufl. Bern: Hogrefe.
- Weiner, B. (1992). *Human motivation. Metaphors, theories, and research*. Newbury Park: Sage.
- West T. G. (1997). *In the Mind's Eye – Visual Thinkers, Gifted People with Dyslexia and other Learning Difficulties, Computer Images and the Ironies of Creativity*. Buffalo, NY: Prometheus Books.
- Whitmore, J. R. (1979). *Identifying and programming for highly gifted underachievers in the elementary school*. In J. J. Gallagher (Hrsg.), *Gifted Children: Reaching their Potential*. S. 170–207. Jerusalem: Kollek & Son.
- Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Cambridge, MA: President and Fellows of Harvard College.
- Wilson, J. L. (2011). *Grundlos erschöpft? Nebennierenschwäche – das Stress-Syndrom des 21. Jahrhunderts*. München: Goldmann.

- Wolf, A. G. (2013). Zur Konstruktion des Erwachsenen. Wiesbaden: VS-Springer (3. Aufl. 2021 in Druck).
- Wolf, A. G. (2015). Dreimal hoch! Hochbegabt – Hochsensitiv – Hochsensibel. In: Zeitschrift Forum für Erwachsenenbildung, Heft 4, S. 42–45. Münster: Waxmann.
- Yerkes, R. M. & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. In: Journal of Comparative Neurology and Psychology 18, 459–482.

Internetquellen

Mit Angabe der Autorinnen und Autoren

- Apotheke Bockau. Portal Gesund. http://www.portalgesund.de/was_ist_gesundheit.php [Letztes Zugriffsdatum: 25. Juli 2020]
- Daseking, M. <https://www.testzentrale.de/die-neue-wisc-v> [Letztes Zugriffsdatum: 14. September 2020]
- Grabner, R.; Neubauer, A. & Stern, E. (2009). *Superior performance and neural efficiency: the impact of intelligence and expertise*. https://ethz.ch/content/dam/ethz/special-interest/gess/ifv/professur-lehr-und-lernforschung/publikationen-sterne/ab-2005/Artikel/grabner_neubauer_stern_2006.pdf [Letztes Zugriffsdatum: 12. Februar 2021]
- Hedwig, M. (2017). Androgynie in Mythos, Psychologie und Medienkultur. http://mythos-magazin.de/mythosforschung/mh_androgynie.htm [Letztes Zugriffsdatum: 6. Januar 2021]
- Heller, K. A. Kreativität <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/kreativitaet/8300> [Letztes Zugriffsdatum: 19. Januar 2021]
- Hiller, O. (2019). Die Frauenquote in der Schweiz <https://www.tagblatt.ch/meinung/kommentare/frauenquote-schweiz-auf-viertletzttem-platz-ein-kommentar-ld.1164848> [Letztes Zugriffsdatum: 11. September 2020]
- Joder, K. (2020). Asperger Autismus – Störung oder Persönlichkeitseigenschaft mit großen Stärken? https://www.cleverpeople.net/asperger_autismus_und_hochbegabung/ [Letztes Zugriffsdatum: 21. September 2020]
- Möhrle M. G. (2020). Kreativität <https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/kreativitaet-40039/version-263434>. [Letztes Zugriffsdatum: 28. November 2020]
- Nordmann (2013). Profitieren auch Hochbegabte von Tieren? <https://www.ph-freiburg.de/fileadmin/dateien/fakultaet3/gesundheitspaedagogik/Kongress/Nordmann.pdf> [Letztes Zugriffsdatum: 6. Januar 2021]
- Renzulli (1978). http://begabungsforderung.com/sites/default/files/documents/uebersicht_ueber_gaengige_begabungsmodelle.pdf [Letztes Zugriffsdatum: 2. Dezember 2020]
- Resing, W. & Blok, J. (2002). De Classificatie van intelligentie-scores. https://www.apollopraktijk.nl/WISC-III_bestanden/Artikel%20IQ-classificatie%20Resing%20&%20Blok.pdf [Letztes Zugriffsdatum: 02. November 2020]
- Sandelowsky, R. (2018). Waarom iedereen (ja, iedereen) onzeker is. <https://www.bedrock.nl/waarom-iedereen-onzeker-is/> [Letztes Zugriffsdatum: 27. November 2020]
- Schieving, J. H. (2020). XYY-Syndroom <https://www.kinderneurologie.eu/ziektebeelden/syndromen/XYY.php> [Letztes Zugriffsdatum: 5. Januar 2021]
- Sohmer, V. (2019). <https://www.css.ch/de/privatkunden/meine-gesundheit/psyche/entspannung/musik-zum-entspannen.html> [Letztes Zugriffsdatum: 3. September 2020]
- Sohmer, V. (2019). <https://www.css.ch/de/privatkunden/meine-gesundheit/psyche/entspannung/musiktherapie.html> [Letztes Zugriffsdatum: 3. September 2020]
- Stangl, W. (2020). Kreativität. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. <https://lexikon.stangl.eu/542/kreativitaet/> [Letztes Zugriffsdatum 27. November 2020]
- Stangl, W. (2020). Perfektionismus. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. [stangl.eu/2322/perfektionismus](https://lexikon.stangl.eu/2322/perfektionismus) [Letztes Zugriffsdatum 4. Januar 2021]
- Stangl, W. (2020). Rechte vs. linke Gehirnhälfte. Psychologie News. <https://psychologie-news.stangl.eu/120/rechte-vs-linke-gehirnhaelfte> [Letztes Zugriffsdatum 29. November 2020]

- Tolan, S. S. (1997). Sex and the highly gifted adolescent. *Counseling and Guidance*, 6(3), 2, 5, 8. http://www.stephanietolan.com/hg_adolescent.htm [Letztes Zugriffsdatum 6. Januar 2021]
- van Overbeek, M: (2001). Faalangst onder hoogbegaafde leerlingen. Radboud Repository of the Radboud University, Nijmegen. <https://repository.uibn.ru.nl/bitstream/handle/2066/126909/126909pre.pdf> [Letztes Zugriffsdatum: 24. November 2020]
- Vock, H. (2012). <http://www.ihvo.de/4472/hochbegabung-dargestellt-in-literatur-und-film/> [Letztes Zugriffsdatum: 25. August 2020]
- Wechsler, D. (1944). *The measurement of adult intelligence*, 3rd ed. Baltimore, MD, US: Williams & Wilkins Co. vii 258 pp., <https://doi.org/10.1037/11329-000>
- Wolf, G. Dreimal hoch! Hochbegabt – Hochsensitiv – Hochsensibel https://www.waxmann.com/index.php?eID=download&id_artikel=ART101781&uid=frei [Letztes Zugriffsdatum: 16. Juli 2020]

Ohne AutorInnenangabe

- Ethische Hacker kommen in die Schweiz: [finews.ch](https://www.finews.ch) [Letztes Zugriffsdatum: 31. Mai 2021]
- Hochbegabung: Kaum Interesse an Führungspositionen: [wiwo.de](https://www.wiwo.de) [letztes Zugriffsdatum: 15. Mai 2021]
- Künstliche Intelligenz: Eine neurotische Hochbegabung? [endoplast.de](https://www.endoplast.de) [Letztes Zugriffsdatum: 14. Mai 2021]
- Zur Theorie der Multiplen Intelligenzen: https://www.biologie-seite.de/Biologie/Theorie_der_multiplen_Intelligenzen [Letztes Zugriffsdatum: 3. Juli 2020]
- <https://www.br-klassik.de/programm/sendungen-a-z/mittagsmusik/mittagsmusik-extra-volkslieder-198.htm> [Letztes Zugriffsdatum: 19. November 2020].
- https://www.burnout-info.ch/burnout_was_ist_das.htm [Letztes Zugriffsdatum: 4. Januar 2021]
- <https://www.das-burnout-syndrom.de/ursachen/hochbegabung/> [Letztes Zugriffsdatum: 29. August 2020]
- <https://www.derstandard.at/story/771758/intelligenz-sitzt-auf-den-weiblichen-chromosomen> [Letztes Zugriffsdatum: 1. Januar 2021]
- <https://www.duden.de/rechtschreibung/Freiheit> [Letztes Zugriffsdatum: 20. November 20].
- <https://www.duden.de/rechtschreibung/Quotenregelung> [Letztes Zugriffsdatum: 11. September 2020]
- <https://www.express.de/news/promi-und-show/neuer-beim--alten--thimo-meitner-ist-der-erste-autistische-ermittler-im-deutschen-tv-26135338> [Letztes Zugriffsdatum: 25. August 2020]
- <https://flexikon.doccheck.com/de/Gesundheit> [Letztes Zugriffsdatum: 7. Dezember 2020]
- http://gesundheitsmanagement.kenline.de/html/definition_gesundheit_krankheit.htm [Letztes Zugriffsdatum: 1. Dezember 2020]
- <https://www.gesundmed.de/behandlung/osteopathie/> [Letztes Zugriffsdatum: 15. September 2020]
- https://www.haufe.de/personal/haufe-personal-office-platin/gesundheits-1-unterschiedliche-definitionen-und-kriterien_idesk_PI42323_HI2645335.html [Letztes Zugriffsdatum: 7. Dezember 2020]
- <https://www.hochbegabtencoach.de/normalwelt.html> [Letztes Zugriffsdatum: 28. Oktober 2020]
- <https://www.hogrefe.com/Thema/emotionale-Kompetenzen> [Letztes Zugriffsdatum: 8. Oktober 2020]
- <https://www.ieu.nl/hoogbegaafde-meisjes-vooraanstaande-vrouwen-2/> [Letztes Zugriffsdatum: 6. Januar 2021]
- <https://www.med-kropp.de/7-63-1212-Energiehaushalt.html> [Letztes Zugriffsdatum: 4. Februar 2021]
- <https://www.mensa.nl/hoogbegaafdheid> [Letztes Zugriffsdatum: 12. Januar 2021]

- <https://www.mitk.eu/fachbeitraege/die-weibliche-hochbegabung/> [Letztes Zugriffsdatum: 6. Januar 2021]
- <https://www.naturheilmagazin.de/natuerlich-leben/ernaehrung/wasser.html> [Letztes Zugriffsdatum: 4. September 2020]
- https://naturwald-akademie.org/wp-content/uploads/2017/06/Wald-und-Gesundheit_RED.pdf [Letztes Zugriffsdatum: 7. September 2020]
- <https://www.noz.de/deutschlandwelt/medien/artikel/1697589/annette-frier-ueberzeugt-als-asperger-autistin-in-ella-schoen> [Letztes Zugriffsdatum: 25. August 2020]
- https://www.oezbf.at/wp-content/uploads/2018/09/HochBegabung-in-Film-und-Literatur_Praxisheft.pdf [Letztes Zugriffsdatum: 17. August 2020]
- https://www.orpha.net/consor/cgi-bin/OC_Exp.php?lng=nl&Expert=10 [Letztes Zugriffsdatum: 1. Januar 2021]
- https://www.osteopathie.de/was_ist_osteopathie [Letztes Zugriffsdatum: 15. September 2020]
- <https://www.personalwirtschaft.de/fuehrung/diversity-management/artikel/deutschland-hat-in-europa-die-unwirksamste-frauenquote.html> [Letztes Zugriffsdatum: 11. September 2020]
- <http://www.psychology48.com/deu/d/leistung/leistung.htm> [Letztes Zugriffsdatum: 31. Januar 2021]
- <https://www.snv.ch/de/ueber-normen/was-regeln-normen.html> [Letztes Zugriffsdatum: 27. Oktober 2020]
- <https://www.derstandard.at/story/771758/intelligenz-sitzt-auf-den-weiblichen-chromosomen> [Letztes Zugriffsdatum: 1. Januar 2021]
- https://www.tu-chemnitz.de/hsw/psychologie/professuren/ppd/lehre/AS/skripte/persoenslichkeitsforschung/wintersemester_2013-14/TutPers_11_Perfektionismus.pdf [Letztes Zugriffsdatum: 4. Februar 2021]
- <https://www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/quarks-und-co/video-hochbegabt--aber-was-bringts-100.html> [Letztes Zugriffsdatum: 25. August 2020]

Sachverzeichnis

A

- Abgetrenntsein 212 ff.
- Abhängigkeit 132
- Ablehnung 184, 192, 210, 220
- ACTH (Adrenocorticotropes Hormon) 77
- Affektive Störung, bipolare 29
- Aggression 158, 210
 - Geschlechtsunterschiede 228
- Allergien 76, 83
- Allgemeiner Fähigkeitsindex 101
- Analysefähigkeiten 221
- Androgynie, psychologische 232, 247
- Anerkennung 126, 204, 210, 243
- Anforderungen 133
- Angst 152, 187, 195
 - Fehler zu machen 137
 - in Alltagssituationen 129
 - vor dem Scheitern 165
 - vor der Zukunft 205
 - vor Fehlern 166
 - vor Gesichtsverlust 129, 185, 193
 - vor Machtverlust 158
- Anpassung 132
 - Druck in der Kindheit 23
 - Fähigkeit 22 f., 30
 - Leistungen 27, 29, 77
 - Strategien 203
- Ansprüche 52, 133, 180, 199
 - an Beziehungen 254
 - an Freundschaften 257
 - an Sozialkontakte 188
- Arbeitsgedächtnis, auditives 101
- Asperger-Autismus/-Syndrom 32, 118, 147
- Auditive Wahrnehmung 102
- Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) 33, 118, 248
 - Fehldiagnose 257
 - Psychotherapie 165, 190
- Ausgrenzung 126, 128, 162, 192, 202, 206
 - soziale 184, 191
- Autismus, frühkindlicher 32, 165
- Autismus-Spektrum-Störung (ASS) 32
 - Psychotherapie 190

B

- Bedürfnisse 210, 246
 - eigene, ausleben 132
 - intellektuelle 172
 - nach Pause und Erholung 142
 - Schülerinnen/Schüler 40
 - soziale 203
 - Begabtenförderung 147
 - Begabung 3, 215
 - ästhetische 217
 - Bildungs- und forschungspolitische Aktivitäten 217
 - Definition 215
 - Diagnostik, IQ-Tests 107
 - Forschung 147, 215
 - kreative 217
 - sprachliche 218
 - Begabungslotse 263
 - Beobachtungsgabe 207, 221
 - Beratung 190 f., 194
 - Kinder, hochbegabte 196
 - Beruf 112, 223
 - Berufung 74, 78, 112, 118, 120, 126
 - Bewegungsapparat, Symptome 76, 83
 - Bibliotherapie 197
 - Bilderdenken 183
 - Bildungsangebote und Studiengänge für Lehrpersonen 265
 - Biophilie-Hypothese 198
 - Bipolare Störung 37, 193
 - affektive 29
 - depressive 118
 - Borderline-Persönlichkeitsstörung 31, 118, 193
 - Brainspotting 15, 238, 242
 - Breiten- und Spitzenförderung 215
 - Burnout-Syndrom 47, 77 f., 126
- ## C
- Cattell-Horn-Carroll-Modell, Intelligenz 102
 - Chamäleon-Effekt 22, 247
 - Auswirkungen 26
 - in der Kindheit antrainierter 23

- in der Paardynamik 24
- Kinder, hochbegabte 170
- Lösungsansätze 26
- Coaching 79, 113, 119, 190, 192, 194, 243
- Corona-Krise/-Pandemie 60, 64
- Digitalisierung 121
- kognitive Dissonanz 195
- soziale Kontakte 186
- Cortisol 77, 152, 154, 224
- CRF (Corticotropin Releasing Factor) 77

D

- Denkarbeit 5, 8, 253
- Denken 5, 8, 253
 - divergentes 22, 68, 72, 74
 - Gehirnhälften 69, 117
 - in Bildern 183
 - Komplexität 72
 - konvergentes 68
 - kreatives 71
 - Out-of-the Box 72
- Denkgeschwindigkeit 113, 121, 184, 257
- Depression 28, 126, 187, 205, 213, 218, 248
 - Geschlechtsunterschiede 228
 - Kinder/Jugendliche 257
- Diagnose
 - Hochbegabung 29, 36, 108, 234, 236
 - medizinisch-psychiatrische 35
- Differenzialdiagnosen 28, 32
- Doppeldiagnosen 28, 36, 180
- Down-Syndrom, Kreativität 71

E

- Eigenmotivation 5, 68, 125, 136
- Einfühlungsvermögen 6, 96
- Einsamkeit 6, 41, 121, 126, 167, 180, 186, 195, 201, 203, 209
 - Kinder 168
- Eltern
 - alleinerziehende 78
 - emotional sichere 171
 - hochbegabte 171 f.
- EMDR (Eye-Movement-Desensitization-Reprocessing) 197
- Emotionale Intelligenz 6, 17, 25, 96, 98
- Emotionale Intensität (emotional intensity) 88, 90
- Emotionaler Quotient (EQ) 1

- Emotionale Übererregbarkeit 229
- Emotionen 96, 254
 - Akzeptanz 98
 - Ausdruck 96 f.
 - Geschlechtsunterschiede 228
 - Regulation 96 f.
 - Verarbeitung 88
 - Verständnis 96
- Empfehlungen, verletzende 179
- Empfinden 6, 254
- Empfindlichkeit 258
 - angeborene 85
 - sensorische (sensory sensitivity) 88, 91
- Engagement 6, 217, 255
- Entscheidungsschwierigkeiten 88
- Entscheidungszeit 102
- Entspannung 89, 140, 142, 149 f.
 - im Wald 151
 - in der Natur 153
 - Methoden bei Stress 224 f.
- Entwicklungspsychologie 211
- Environmental sensitivity 86 f.
- Erfolg 127, 257
 - Karriere, untypische 257
- Erschöpfung 76, 81
- Erschöpfungsdpression 29, 138

F

- Fehldiagnosen 28 ff., 33, 35 ff., 118, 180
 - Psychotherapie 192
- Fehleinschätzungen 107, 178
- Fehlerfindung, Korrekturmechanismus, eingebaute 115
- Feingefühl 96
- Förderungsangebote 243
 - Erwachsene, hochbegabte 245
 - Kinder und Jugendliche 244
- Frauen, hochbegabte 188, 227, 230
 - Rollenmodelle 231
- Freiheit 6, 63, 65, 74, 132, 255 f.
 - Kinder, hochbegabte 168
- Fremdeinschätzung
 - Hochbegabung 13, 15, 236
 - Hochsensibilität 13, 236
- Fremdvertrauen 201
- Frustration 6, 96, 107, 126, 131, 165, 180, 224
- Führungsmotivation 114
- Führungsposition 173, 175

G

- Geduld 130
- Gefühlszustände, ausgeprägte 125
- Gehirnhälften
 - Denken 117
 - Dominanz 72
 - Hochbegabung 73
 - Kreativität 70, 74
 - Schwerpunktprozesse 70
- Geräuschempfindlichkeit 76, 82
- Geschlechtsähnlichkeiten und
 - unterschiede, kognitive 227
- Geschlechtsidentität 233
- Gestaltungsmotivation 114
- Gesundheit 75, 84
 - Definitionen 75
 - psychische 212
- Green Care 197, 202, 247
- Größenideen/-fantasien 29
- Grundzufriedenheit 132

H

- Handeln 6, 255
 - eigenständiges 65
- Hemisphärenaktivität 118
 - Hierarchien hinterfragen 113
- Herz-Kreislauf-Symptome 76, 82
- highly sensitive person 85
- Hilflosigkeit 209, 224
- Hochintelligenz 104
- Hochsensibilität 1 f., 51, 85, 218
 - Kriterien, Hochsensibilität nach Aron 87 87
- Hochsensitivität 1
- Hochstapler-Gefühl 257
- Humor 184, 258
- Hundegestützte Therapie 199 ff.
- Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse 77

I

- ICD-10 28
- Idealisten 213
- Identitätsstörung 118, 193, 247
- Imaginäre Übererregbarkeit 229
- Immunsystem 76, 152
- Impfungen 80
- Individualismus 258
- Individualtests 108

Informationsverarbeitung, gründliche (depth of processing) 88

- Institut für Hochsensibilität 262
- Intellektuelle Übererregbarkeit 119, 229
- Intelligenz 67, 74, 217, 245
 - abstrakt-logische 17
 - abstrakt-philosophische 17
 - allgemeine 102
 - Cattell-Horn-Carroll-Modell 102
 - Definitionen 100, 102
 - Diagnostik 2
 - emotionale 96, 98
 - fluide 102
 - Gaußsche Normalverteilung 103, 226
 - humoristische 17
 - in Beziehungen bzw. Paarbeziehungen 25
 - interpersonale 6
 - kognitive 69, 217, 247
 - körperlich-kinästhetische 17
 - kreative 65
 - kristalline 102
 - künstliche (KI) 120
 - motorisch-kreative 17
 - musikalische 17
 - naturalistische 6
 - nicht-intellektuelle 6
 - nicht-kognitive 217
 - Unterschied zur Kreativität 68
 - X-Chromosom 226, 233
 - Y-Chromosom 227
- Intelligenztest(s) 1 f., 100, 107 f.
 - Auswertungsgespräch 108
 - Ergebnis 106, 236 f.
 - für Kinder 101
 - Gruppentest versus Individualtests 108
 - Interpretation 106 f., 111
 - non-verbaler von Snijders-Oomen (SON-R 2-8) 101
 - Untertests 103
- Intelligenztheorie 100
- Interessenverbände 241
- Ironie 258
- Isolation 6, 121, 186, 201, 203

J

- Job 112
 - Herausforderungen 113
 - Stärken von Hochbegabten 112

Jugendliche

- Anlaufstellen 262
- Förderungsangebote 244
- hundegestützte Therapie 200
- Jungen 256

K

- Kinder, hochbegabte 164, 168, 209, 237
 - Androgynie 233
 - Anlaufstellen 262
 - Ansprüche an sich selbst 170
 - Auswirkungen auf die Familie 169
 - Beratung 196
 - Chamäleon-Effekt 170
 - emotionale Entwicklung 170
 - Erziehung 167
 - Förderungsangebote 244
 - hundegestützte Therapie 200
 - Perfektionismus 168
 - Präventions- und Unterstützungsangebot 170
 - Psychotherapie 196
 - Selbsteinschätzung 168
 - soziale Entwicklung 169
 - Unterforderung 210
- Kognitive Dissonanz 195
- Kognitive Geschlechtsähnlichkeiten und -unterschiede 227
- Kognitiver Leistungsindex 101
- Kommunikation 5, 8, 22, 182, 254
 - Geschlechtsunterschiede 228
 - Gleichgesinnte 159, 163, 241, 243
 - intellektuelle 210
- Konfliktpotenzial 180, 225
- Körpertherapie 155
- Kränkungen 146, 207
 - Paarbeziehungen 25
- kreatives Schreiben 197
- Kreativität 2, 65, 67, 69, 71, 74, 119, 209, 217
 - Definition 66f., 69
 - Down-Syndrom 71
 - Gehirnhälften 69, 74
 - Hochbegabung 70, 112, 132
 - Normalbegabte 71
 - Unterschied zur Intelligenz 68
- Künstliche Intelligenz (KI) 120
- Kurzzeitgedächtnis 102

L

- Langeweile 114, 149, 183, 210, 224
- Langzeitgedächtnis 102f.
- Legasthenie 165
- Leistung 114, 126, 134ff., 141f., 148, 206
 - Definition 134
- Lernen 5, 8, 150, 166, 253
- Lernmotivation 257
- Linkshirner, Rechtshänder 117

M

- Machtmotiv 114, 177
- Manie 29, 193
- Manisch-depressive Störung 29
- Männer, hochbegabte 188, 227, 232
- Mensa 109, 241, 264
- Mentoren/Mentorinnen 244
- Minderwertigkeitsgefühle 20
- Misserfolg 127f.
- Mobbing 19f., 24, 30, 192
- Motivation 67
- Musik 154
- Mut 129

N

- Narzisstische Persönlichkeitsstörung 31, 193
- Naturerleben, Erdung 151, 153
- Nebennieren
 - Erschöpfung 78, 140
 - Funktionsverbesserung 81
 - Stresszentrum 77
- Nebennierenschwäche 77, 81, 140
- Neugier 2, 54, 132, 209
- Neurodiversität 110
- Neurologische Symptome 76, 82, 138
- Neurosensitivität 87
- Nonkonformismus 65, 258
- Normalbegabte 15, 71, 130, 173, 178f., 248
 - Maßstäbe 162
 - Neideffekt 26
 - Normen 158
 - Orientierungen 159
 - Umgebungsreize 184
 - und Hochbegabte 7, 19, 220
- Normalität, Differenz 159
- Normen 157, 162f.
 - Änderung 162
 - Differenz 158

O

Osteopathie 155
 Out-of-the-Box-Denken 72

P

Paarbeziehungen
 – Chamäleon-Effekt 24
 – Kränkungs-dynamiken 25
 Pädagogik 164, 172
 Panoramasicht (Vogelperspektive) 160
 Perfektionismus 137, 141 f., 191
 – Auswirkungen 138
 – Definition 137
 – Kinder, hochbegabte 168
 Persönlichkeit 133
 – Geschlechtsunterschiede 228
 Persönlichkeitsfragebögen 133
 Persönlichkeitsmerkmale 2, 6, 67, 77, 106, 235
 – Hochbegabung 3, 5, 65, 105
 Persönlichkeitsstörung 37
 – Diagnose 30
 – Psychotherapie 190
 Persönlichkeitsstörungen 37
 Physiotherapie 155
 Plattformen 110
 Posttraumatische Belastungsstörung 29
 Potentialanalyse 147
 Prägung 35
 Problemlösekompetenz 100, 113, 124
 Projektion 178
 Prüfungsangst 206
 Psychiatrische Diagnosen 28
 Psychische Störungen 192, 203
 Psychohygiene 79
 Psychosen 32, 37
 Psychosomatische Symptome 76, 229
 – Medikamente 80
 Psychotherapeutinnen/Psychotherapeuten, hochbegabte 193
 Psychotherapie 79, 186, 190, 194
 – Fehldiagnosen 192
 – Kinder, hochbegabte 196
 – tiefenpsychologisch fundierte 197

Q

Quotenregelung 173
 – Hochbegabung 174, 176

R

Ratgeber 180
 Ratschläge 178
 Reaktionszeit 102
 Rechtfertigungszwang 224
 Rechtshänder, Linkshirner 117
 Reizempfindlichkeit 124
 Resilienz 131

S

Sarkasmus 184, 258
 Schamhaftigkeit 25
 Schizophrene Störung/Schizophrenie 30, 32, 34, 37
 Schulische Leistungen, Indizes 101
 Schwangerschaft, Hochbegabung 231
 Seelenverwandtschaft 15
 Selbstakzeptanz 246
 Selbstbestimmung 30, 65, 132, 255 f.
 Selbstbewusstsein 26, 55
 Selbstbild 4, 212, 233
 Selbstdiagnose 51
 Selbsteinschätzung 4, 13, 192, 236
 – Kinder, hochbegabte 168
 Selbsterkennung 4
 Selbstkonzept 211
 Selbstmitgefühl 208
 Selbst- oder Fremdttest 253
 Selbst und Umwelt, Wechselwirkungen 211
 Selbstvertrauen 201, 207, 236
 Selbstwertgefühl 113, 184, 191
 – Geschlechtsunterschiede 228
 – Sozialkontakte 187
 Selbstwirksamkeitsbedürfnis 66
 Selbstzweifel 48, 54, 125, 191, 203 f., 207 f., 254, 257
 Seniorinnen/Senioren, hochbegabte 194
 Sensibilität 219
 – Definition 215
 – gesteigerte 124
 Sensitivität 219
 Sensorische Empfindlichkeit (sensory sensitivity) 88, 91
 Sensory processing sensitivity (SPS) 87
 Sexuelle Orientierung 233
 Shinrin-yoku 151 f., 224
 Sinnkonzept 214
 Social Distancing 110, 186 f.

Soziale Kompetenz 80, 96, 186 ff.

– 186 ff.

Soziale Kontakte 182

Soziale Probleme 203

Soziale Sicherheit 55

Sozialisation, weibliche 25

Sozialverhalten 5, 8, 254

– Geschlechtsunterschiede 228

Sport 155

Stimmungsschwankungen 82, 131, 193,
254

Stress 77, 84, 124, 148, 224 f.

– Entspannungsmethoden 224 f.

– Nebennierenschwäche 77

Suchterkrankungen 34

T

Temperament, Geschlechtsunterschiede
228

Therapie 190, 195

– alternative 197

– hundegestützte 198 ff.

Tiefenpsychologisch fundierte Psycho-
therapie 197

Tinnitus (Ohrgeräusche) 76, 83, 156

Traumafolgestörungen 29

U

Überanpassung 257

Übererregbarkeit 229

Übererregbarkeit (overwhelming) 88 f.,
92, 219, 229

– Geschlechtsunterschiede 229

Überforderung 133

Umgebungssensitivität 86

Umweltreaktionen 8

– Umweltwahrnehmung und Reflexion,
Spannungsfeld 124

Unabhängigkeit 6, 26, 30, 64, 169, 255 f.

Underachiever 149

Ungeduld 52, 130, 183

Unruhe, innere 76, 81

Unsicherheit 125, 203 ff.

Unterforderung 30, 33, 77, 114, 126, 133,
246, 256

– Kinder, hochbegabte 210

– Lernende 164

Unverträglichkeit 205

V

Vegetative Symptome 30, 76, 81

Verantwortungsgefühl 66

Verarbeitungsgeschwindigkeit 102

Verdrängungsstrategien 203

Verhalten, deviantes 210

Verhaltenstherapie 197

Verhaltensweisen 203

– charakteristische 236

– Hochbegabung 5, 7, 30

– unangemessene 228

– Vorschulalter 236

Vermeidung 33, 127, 216

Verstandestätigkeit 5, 8, 253

Verständigung 5, 8, 254

Verzweiflung 209, 211 ff.

– Beratungsangebote 214

Vielseitig Begabte 71, 119

Visuelle Wahrnehmung 102, 197

Vogelperspektive (Panoramasicht) 160

Vorurteile 186

W

Wahnideen 32

Wahrnehmung 101, 221

– auditive 102

– Strukturen 202

– Vermögen 180

– verstärkte 53

– visuelle 102

Waldbaden 151 f., 224

Wechsler Adult Intelligence Scale (WAIS)
101

Wechsler Intelligence Scale for Children
(WISC) 101

Wechsler Preschool and Primary Scale of
Intelligence (WPPSI) 101

Wertlosigkeitsgefühl 24, 28, 209

– Chamäleon-Effekt 26

Wissen 5, 8, 253

Wohlbefinden 76, 228

X

X-Chromosom 226

– Intelligenz 226, 233

XYY-Syndrom 227

Y

- Y-Chromosom 226
- Anomalien 227
- Intelligenz 227

Z

- Zahnarztbesuche 129
- Zurückweisung 221
- Zweifel 203 ff.
- Leistungs-/Prüfungsangst 206