

HILFE
AUS
EIGENER
KRAFT

ANDREA
BRACKMANN

Ganz normal hochbegabt

Leben als hochbegabter
Erwachsener



Fach-
ratgeber 
Klett-Cotta

ANDREA BRACKMANN

Ganz normal hochbegabt

*Leben als hochbegabter
Erwachsener*

Klett-Cotta

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2013 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Cover: Weiß-Freiburg GmbH – Graphik & Buchgestaltung

Titelbild: © plainpicture/Cultura/Ashley Jouhar

Datenkonvertierung: le-tex publishing services GmbH

Printausgabe: ISBN 978-3-608-86119-8

E-Book: ISBN 978-3-608-10379-3

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20012-6

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe.

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.

Vorwort	7
I. Hochbegabte Erwachsene	9
1. Einleitung	9
2. Stand der Dinge	10
3. Bin ich hochbegabt?	13
4. »Typisch« hochbegabt	19
II. Lebensgeschichten Hochbegabter	27
1. Spät erkannte Hochbegabte	27
»Beam me up, Scottie...«	29
»Wie ich meine Hochbegabung 30 Jahre lang verdrängte«	43
2. Hochbegabte Kinder wecken ihre Eltern	52
»Mein hochbegabter Sohn und ich«	53
3. Erfolg und Misserfolg	63
»Es war immer ganz normal, dass ich ein bisschen anders bin«	63
»Leben heißt, Probleme zu lösen«	68
»Ich wollte mich anpassen und Mittelmaß sein«	74
4. Schwierige Verhältnisse	80
»Trotz – oder wegen – aller Widersprüche fühle ich mich reich«	82
»Grenzenlos glücklich...?«	95
5. Die Kunst der Vielfalt: Lebenskünstler	107
»Unterwegs«	108
»Alter schützt vor Begabung nicht oder: Am Ende bleibt die Unsicherheit«	123

6. Hochbegabung ohne Bildung?	130
»Eine lange Reise«	131
»Am liebsten wäre ich unsichtbar gewesen«	139
III. Leben mit Hochbegabung	152
1. Intelligenz: eine unwissenschaftliche Definition . . .	152
2. Die Angst vor der eigenen Begabung	153
3. Wie erkenne ich meine Begabungsschwerpunkte? . .	160
4. (Über-)Leben mit Hochbegabung	161
Literatur- und DVD-Empfehlungen	172
Kontaktadressen im Internet	173

Vorwort

Fragt man einen erwachsenen Hochbegabten nach seiner Lebensgeschichte, erhält man typischerweise einen Schwall von Gegenfragen zur Antwort: »Meine Lebensgeschichte?! Meinen Sie, die wäre von Interesse? Auch wenn ich nicht gerade das bin, was man einen Überflieger nennt? Was genau stellen Sie sich vor? Wie soll der Aufbau sein und wie groß der Umfang? Auf welche Schwerpunkte kommt es an? Glauben Sie wirklich, dass meine Geschichte geeignet ist? Bin ich überhaupt ein typischer Vertreter? Soll es chronologisch sein? Was ist, wenn ich jedes Wort auf die Goldwaage lege, mich festbeiße und heillos verstricke? Ich habe außerdem doch gar nicht genug Aufregendes und Interessantes erlebt.«

Neben der Fülle an Rückfragen löste mein Vorschlag, die eigene Lebensgeschichte aufzuschreiben, auch viele widersprüchliche Empfindungen aus: Einerseits fühlten die Betreffenden sich geschmeichelt und zu etwas angeregt, was sie insgeheim schon länger einmal ins Auge gefasst hatten; auch eine gewisse freudige Gier, die gestellte Aufgabe in Angriff zu nehmen und so gut wie möglich zu erfüllen, ließ sich oft nicht verhehlen. Andererseits hatten viele die Befürchtung, die Fülle an Erlebtem nicht sortieren und strukturieren zu können, sich in unwichtigen Details zu verlieren, an ihren hochgesteckten Ansprüchen zu scheitern oder sich am Ende in einem Epos wiederzufinden, dessen Ausmaß den geplanten Umfang um ein Vielfaches überschreitet. Während die Schreibenden über ihren Biografien brüteten, erreichte mich so mancher Hilferuf, weil man den Überblick, die Nerven und die Geduld verloren hatte oder bereits im Begriff war, das ganze Unterfangen aufzugeben. Ich möchte den Schreiberinnen und Schreibern, die bis zum Schluss durchgehalten haben, von ganzem Herzen danken, dass sie sich auf die Mitarbeit an diesem Buch eingelassen und mir ihre sehr persönlichen, ehrlichen Texte zur Verfügung gestellt haben.

Jenes verborgene und herrische Etwas, für das wir lange keinen Namen haben, bis es sich endlich als unsere Aufgabe erweist – dieser Tyrann in uns nimmt eine schreckliche Wiedervergeltung für jeden Versuch, den wir machen, ihm auszuweichen oder zu entschlüpfen, für jede vorzeitige Bescheidung, für jede Gleichsetzung mit solchen, zu denen wir nicht gehören, für jede noch so achtbare Tätigkeit, falls sie uns von unserer Hauptsache ablenkt – ja, für jede Tugend selbst, welche uns gegen die Härte der eigensten Verantwortlichkeit schützen möchte. Krankheit ist jedesmal die Antwort, wenn wir an unserem Recht auf *unsere* Aufgabe zweifeln wollen, wenn wir anfangen, es uns irgendworin leichter zu machen. Sonderbar und furchtbar zugleich. Unsere *Erleichterungen* sind es, die wir am härtesten büßen müssen. Und wollen wir hinterdrein zur Gesundheit zurück, so bleibt uns keine Wahl: wir müssen uns schwerer belasten, als wir je vorher belastet waren.

Friedrich Nietzsche

1. Einleitung

Die Idee zu diesem Buch entstand auf Anregung vieler erwachsener Hochbegabter, die in der deutschsprachigen Literatur fast nirgends Informationen zu ihrer Thematik finden. Mittlerweile gibt es eine Fülle an Publikationen über hochbegabte Kinder; hochbegabte Erwachsene tauchen hingegen allenfalls als erfolgreiche Überflieger in amerikanischen Studien oder in Biografien über herausragende künstlerische und wissenschaftliche Persönlichkeiten auf. Laut Statistik gelten jedoch ca. zwei bis drei Millionen Menschen in der Bundesrepublik als hochbegabt. Man findet sie in allen gesellschaftlichen Schichten, Berufsgruppen und unterschiedlichsten Lebensumständen.

Mein Anliegen ist es, ganz normalen und ganz außergewöhnlichen hochbegabten Lesern und Leserinnen Gelegenheit zu geben, auf ihrem Weg zur Selbsterkenntnis einen Schritt weiter zu kommen. Sie können sich vielleicht mit einigen der hier beschriebenen Persönlichkeiten identifizieren, erkennen manche Ähnlichkeiten in Lebensverläufen wieder und erhalten Anregungen, ihre möglicherweise verschütteten oder verdrängten Begabungen umzusetzen. Rein wissenschaftliche psychologische Literatur mag theoretisch aufschlussreich sein, hat aber meist den entscheidenden Nachteil, die Neugier nach individuellen Lebensgeschichten und konkreten persönlichen Erfahrungen anderer nicht zu befriedigen. Oft kann man aus lebensnahen Schilderungen leichter Erkenntnisse gewinnen und etwas für sich lernen als aus allgemein formulierten Grundsätzen, statistischen Proportionen und abstrakten Erwägungen. Besonders in

kritischen Lebensphasen ist oft nichts so hilfreich, entlastend und tröstlich wie die Lektüre über Menschen, die ähnlich denken und empfinden wie man selbst. Es wurden daher für dieses Buch überwiegend Biografien ausgewählt, die nicht ganz ›glatt‹ und problemlos verliefen, um aufzuzeigen, wie Hochbegabte Krisen meistern, Schwierigkeiten bewältigen und Hindernisse überwinden.

Vor allem wünsche ich mir, dass Hochbegabte in diesem Buch auf Gleichgesinnte treffen und deren Geschichten ermutigend, stärkend und inspirierend oder einfach nur interessant und spannend finden.

Zum anderen soll dieses Buch dazu beitragen, Klischees und Vorurteile gegenüber Hochbegabten weiter abzubauen und LeserInnen das Phänomen Hochbegabung in gut verständlicher und lebensnaher Form zugänglich zu machen. Auch vermeintlich ›Normalbegabte‹ werden dazu angeregt, eigene Begabungen aufzuspüren und zu entfalten, da dies zumeist einen wichtigen Beitrag zu seelischer Gesundheit und mehr Lebensfreude leistet.

Es handelt sich hier weniger um einen Ratgeber als um ein Lesebuch, das authentische Geschichten erzählt, welche weitestgehend für sich sprechen; deshalb werden sich zusätzliche Kommentare und Erläuterungen in Grenzen halten.

2. Stand der Dinge

Die meisten erwachsenen Hochbegabten wissen von sich selbst nicht, dass sie hochbegabt sind. Nachdem seit einigen Jahren hochbegabte Kinder vermehrt in den Blickpunkt des öffentlichen Interesses gerückt sind, ahnen manche Erwachsene, dass sie vielleicht selbst betroffen sein könnten. Insbesondere dann, wenn bei ihren Kindern eine Hochbegabung festgestellt wurde und Eltern Parallelen zu ihrer eigenen Biografie entdecken. Einige andere wissen um ihre Hochbegabung, weil dies in einem Test festgestellt wurde oder sie ein Begabtenstipendium erhalten

haben, aber sie messen dieser Tatsache keine größere Bedeutung bei und können sich viele Besonderheiten, eigene Schwächen und vielleicht auch Schwierigkeiten nicht erklären. Diejenigen, die um ihre intellektuelle Hochbegabung wissen, als auch die, die es nur vermuten, gehen meist ausgesprochen vorsichtig, zurückhaltend oder ängstlich damit um. Auf meinen Vorträgen, die sich zunehmend auch mit erwachsenen Hochbegabten befassen, sehe ich oft in verunsicherte, beschämte und zuweilen bestürzte Gesichter, wenn die Betroffenen sich in meinen Schilderungen wiedererkennen. Manche verstecken ihr Gesicht hinter einer Hand und scheinen am liebsten im Boden versinken zu wollen, manche sehen traurig aus und haben feuchte Augen. Viele Erwachsene, die bei der Lektüre eines Buches über Hochbegabte zum ersten Mal mit dem Gedanken in Berührung kommen, selbst betroffen zu sein, reagieren auf diese Vermutung verunsichert und aufgewühlt; einerseits finden sie erstmals Erklärungen für ihr Besonderssein, alles fügt sich plötzlich zu einem runden Bild zusammen. Andererseits trifft manche diese Erkenntnis wie ein Schlag und macht sie traurig und ängstlich, weil sie in der Vergangenheit vielleicht viele Chancen verpasst haben und sie zugleich fürchten, dass es gar nicht stimmt, dass es überheblich und hochmütig ist, so etwas auch nur anzunehmen. Oder dass mit dieser Erkenntnis plötzlich Erwartungen an sie selbst gestellt sind, die sie kaum zu erfüllen vermögen. Schließlich kommt die Angst, ›anders‹ zu sein, ›besonders‹ zu sein, ausgegrenzt und belächelt zu werden, hinzu. Für manche Erwachsene ist es ein langer und schwieriger Prozess, die eigene Hochbegabung zu erkennen, zu ihr zu stehen und die eigenen Begabungen umzusetzen. Ich kenne Hochbegabte, die über Jahrzehnte verschweigen, ein Einser-Abitur absolviert zu haben, und sie haben sich angewöhnt, einen schlechteren Durchschnitt anzugeben, weil es ihnen peinlich ist, als ›Streber‹ dazustehen. Es gibt Hochbegabte mit Einser-Abitur, mit Hauptschulabschluss, ohne Schulabschluss, mit akademischer Ausbildung oder ohne jede Ausbildung. Es gibt hochbegabte Zahnärzte, Hausfrauen, Künstler, Handwerker, Drogenabhängige, Psychiatriepatienten,

Viele Erwachsene verstecken ihre Hochbegabung

Musikerinnen, Arbeitslose, Psychologen, Professorinnen – kurz: Hochbegabung kommt in allen Schichten, Milieus und Berufssparten vor.

Seit der amerikanische Forscher Lewis Terman in seiner Langzeitstudie (beginnend in den Zwanzigerjahren) festgestellt hat, dass Hochbegabte beruflich erfolgreicher, sozial kompetenter und emotional stabiler sind als die Mehrheit, gibt es so gut wie keine weiteren systematischen Studien über hochbegabte Erwachsene. Nach wie vor wird Termans Studie allerorten zitiert, wenn es um Hochbegabung geht. Ich frage mich jedoch, wie weit die Studie selbst Einfluss auf den späteren Erfolg der Teilnehmer hatte, denn: Sie wurden bereits im Kindesalter als hochbegabt identifiziert, nahmen an Förderprogrammen teil und wurden in regelmäßigen Abständen von Hochbegabtenexperten zu ihrem Leben befragt. Unter diesen Voraussetzungen scheinen mir derart günstige Entwicklungen Hochbegabter leichter belegbar als bei Personen, die in der Kindheit nicht als hochbegabt erkannt und gefördert wurden. Arbeiten des Forscherpaars Goertzel zeigten nämlich, dass viele hochbegabte Kinder gar nicht in Studien mit aufgenommen wurden, wenn sie etwa Leistungsschwierigkeiten oder andere Probleme hatten. Die Autoren weisen darauf hin, dass viele herausragende und geniale Persönlichkeiten des zwanzigsten Jahrhunderts in ihrer Kindheit nicht als hochbegabt identifiziert wurden. Und dass nicht wenige von ihnen unter belastenden Familienverhältnissen und entsprechenden seelischen Folgen gelitten haben.

Auch
Hochbegabte
können
Probleme
haben

Ich möchte nicht andeuten, dass Hochbegabte mehr Schwierigkeiten im Leben haben als andere, sondern darauf hinweisen, dass auch weniger erfolgreiche, weniger stabile und weniger sozial kompetente Menschen hochbegabt sein können. Das jüngst erschienene Buch »Das Drama der Hochbegabten« von Jürgen vom Scheidt ist eines der ersten, das sich (im deutschsprachigen Raum) mit dieser Thematik näher befasst. Auch er schildert, dass gegenwärtig systematische Studien über erwachsene Hochbegabte fehlen und hier noch großer Forschungsbedarf besteht.

Neben der Hochbegabtenvereinigung ›Mensa‹ e.V., die bereits seit vielen Jahren besteht, gründen sich derzeit erste Internetforen und Netzwerke für hochbegabte Erwachsene. Viele klagen darüber, zu wenig Anlaufstellen, Literatur oder kompetente psychologische Beratung zu finden.

Hochbegabte Erwachsene kommen langsam aus ihrer »Deckung«

In Veröffentlichungen von Elternvereinigungen für hochbegabte Kinder finden sich seit kurzer Zeit erste zaghafte Annäherungen an die Thematik hochbegabter Erwachsener, weil Eltern berechtigterweise allmählich darüber nachdenken, von wem ihr Kind die hohe Begabung wohl geerbt haben könnte. Auch hier äußert man sich, wie es scheint, noch vorsichtig, leise und zögerlich zum Verdacht einer eigenen Hochbegabung.

Ich selbst habe vier Jahre lang mit hochbegabten Kindern gearbeitet, bevor mich allmählich der Verdacht beschlich, möglicherweise selbst betroffen zu sein. Ein Test bestätigte dies, aber das Ergebnis hielt ich über weitere fünf Jahre geheim. Auf keinen Fall wollte ich den Eindruck erwecken, als Hochbegabtenexpertin möglicherweise befangen und nicht objektiv genug zu sein oder mich gar für etwas Besonderes zu halten. Erst vor zwei Jahren fasste ich den Mut, mich »offiziell« zu meiner Hochbegabung zu bekennen. Aber es ist mir bis heute unangenehm, darüber zu sprechen; diese Empfindung teile ich mit den meisten Hochbegabten.

3. Bin ich hochbegabt?

- Ich habe von jeher eine fast unstillbare Neugier.
- Ich stelle hohe Ansprüche an mich selbst und kann mein härtester Kritiker sein.
- Ich habe einen stark ausgeprägten Wissensdrang und bin immer auf der Suche nach letzten Wahrheiten.
- Manche kritisieren, dass ich in allem zu intensiv bin.
- Ich fühle mich von Ungerechtigkeiten und dem Leid anderer oft tief verletzt.

Checkliste der US-Autorin M. E. Jacobsen

- Ich kann bei vielen Themen ganz unterschiedliche Standpunkte einnehmen und liebe gute Diskussionen.
- Ich habe sehr viel Energie und fühle mich getrieben von meinem Schaffensdrang.
- Ich werde in Gruppen oft als die Person mit den guten Ideen betrachtet.
- Ich mag Rätsel, Knobelaufgaben, Widersprüche, komplexe Ideen und Sprache.
- Ich fühle mich für Probleme verantwortlich, die eigentlich gar nichts mit mir zu tun haben.
- Ich habe oft den Eindruck, ich bin »anders« und gehöre zu einer Minderheit, die aus nur einer Person besteht.
- Ich werde von anderen als zu perfektionistisch bezeichnet.
- Man kritisiert mich dafür, hundert Dinge gleichzeitig zu tun, statt mich auf eine einzelne Sache zu konzentrieren.
- Ehrlichkeit, Integrität und Authentizität sind mir ausgesprochen wichtig.
- Ich habe schon immer dazu geneigt, Regeln und Autoritäten in Frage zu stellen.
- Ich fühle mich oft von Lichtern, Gerüchen und Geräuschen gestört, die andere kaum wahrzunehmen scheinen.
- Ich habe einen ungewöhnlichen Sinn für Humor.
- Ich habe mir mein kindliches Staunen und eine gewisse Verspieltheit bewahrt.

Wer sich in mehr als der Hälfte dieser Aussagen wiedererkennt, gehört, so die führende Expertin Mary-Elaine Jacobsen (in »The Gifted Adult«), möglicherweise zu den Hochbegabten. Manchen genügt eine Checkliste wie diese, andere brauchen Jahre, um ihre Hochbegabung zu erkennen und anzuerkennen. Dies gilt umso mehr, je extremer sie ausgeprägt ist, denn dann nehmen auch die Widersprüche zu. Hochbegabte sind gern in Gesellschaft, fühlen sich davon aber auch schnell erschöpft. Sie sind überaus begeisterungsfähig und ebenso schnell wieder skeptisch und enttäuscht. Sie verschlingen drei Bücher am Tag und müssen manche Sätze zehn Mal lesen, um deren Sinn zu begreifen. Sie erleben

gern aufregende Dinge, sind aber wenig spontan und mögen keine Überraschungen. Sie verstehen hoch komplexe Zusammenhänge in Sekundenschnelle und haben bei einfachsten Aufgaben ein Brett vor dem Kopf. Hochbegabte sind schnell verzweifelt, wenn ihnen etwas nicht gelingt, aber sie haben einen an Sturheit grenzenden Durchhaltewillen. Sie trauen sich zu wenig zu und nehmen sich zu viel vor. Sie können Gruppenprozesse blitzschnell analysieren, aber wenn mehr als zwei Leute zugleich reden, verstehen sie kein Wort mehr. Sie verfügen über einen großen Wortschatz, haben aber mitunter Schwierigkeiten, sich auszudrücken. Sie vertiefen sich so vollkommen in eine Arbeit, dass die Welt um sie herum aufhört zu existieren, aber die geringste Störung bringt sie völlig aus dem Konzept. Sie haben tiefe Zweifel an ihrer Identität, ihren Fähigkeiten und Lebenszielen und sind zugleich überzeugt, etwas Besonderes schaffen zu können.

Stärken und Schwächen halten sich bei Hochbegabten meist in etwa die Waage. Bisweilen werden die Stärken aber auch von den Schwächen überdeckt, sodass die Betroffenen fürchten, alles andere als intelligent zu sein.

Intelligenztests sind *eine* Möglichkeit herauszufinden, ob man intellektuell hochbegabt ist (siehe Kasten S. 16). Zum einen aber sind die gängigen Testverfahren zu Recht umstritten und geben oft nur einen kleinen Ausschnitt geistiger Befähigungen wieder, ganz zu schweigen von sozialen, emotionalen, künstlerischen und alltagspraktischen Begabungen. Zum anderen scheuen gerade hochintelligente Menschen nichts so sehr wie einen Intelligenztest, weil sie stark zu Selbstzweifeln neigen oder befürchten, in einer Testsituation vor lauter Angst zu versagen.

Wie erkenne ich, ob ich hochbegabt bin?

Intelligenztests

■ Wer führt seriöse Testungen durch?

Einen Intelligenztest kann man bei geeigneten Psychologen durchführen lassen. Es ist nicht unbedingt erforderlich, dass diese auf Hochbegabung spezialisiert sind, aber man sollte darauf achten, dass zumindest keine allzu großen Vorbehalte gegenüber Hochbegabten und Intelligenztests bestehen. Bei den meisten verhaltenstherapeutisch ausgebildeten Psychologen gehören Intelligenztests zum diagnostischen Grundinventar. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten nur dann, wenn eine ›krankheitswertige Störung‹ vorliegt; anderenfalls sind die Kosten vom Klienten selbst zu tragen. Es gibt mittlerweile eine Reihe von Psychologen, die sich mit hochbegabten Kindern und Jugendlichen auskennen und auch mit Erwachsenen Intelligenztests durchführen. Adressen finden sich z. B. beim ›Netzwerk für hochbegabte Erwachsene‹ im Internet. Auch die Hochbegabtenvereinigung ›Mensa‹ e. V. führt zuverlässige Intelligenztests durch (Gruppentests).

■ Welche Arten von Intelligenztests gibt es?

Es gibt Intelligenztests, deren Schwerpunkt stärker auf bildungsabhängigen Inhalten beruht (z. B. HAWIE oder IST), und solche, die nur die sog. Grundintelligenz messen, unabhängig von sprachlichen oder bildungsbedingten Fertigkeiten (z. B. SPM, APM, CFT). Erstere fragen sprachliche und mathematische Fertigkeiten sowie Fähigkeiten zum räumlichen und visuellen Denken ab. Letztere messen anhand von Zeichenfolgen ausschließlich die Fähigkeit zum abstrakt-logischen Denken. Einige Tests finden unter zeitlicher Begrenzung statt (z. B. IST), manche sind nur in Teilen zeitabhängig, und einzelne Tests haben eine »Non-speed«-Variante und eignen sich für Personen, die unter Zeitdruck besonders stressanfällig reagieren. In manchen Fällen ist es sinnvoll, sowohl einen bildungsabhängigen als auch einen bildungsunabhängigen Test durchzuführen, z. B. wenn die betreffende Person über wenig Schul- oder akademische Bildung verfügt.

■ Wie läuft eine Testung ab?

Bei Psychologen finden die Tests zumeist in mindestens zweistündigen Einzelsitzungen statt. Manche Testverfahren sind reine ›Paper-Pencil-Tests‹, bei welchen man selbstständig Aufgabenbögen ausfüllt, die zuvor vom Testleiter erläutert werden (z. B. IST, APM). Bei anderen Intelligenztests werden die Fragen vom Testleiter gestellt und verbal beantwortet, und es wird Aufgabenmaterial vorgelegt (z. B. HAWIE). Bei ›Mensa‹ e. V. finden die Testungen in etwa zweistündigen Gruppentests statt, bei welchen die Fragebögen unter Aufsicht des Testleiters selbstständig ausgefüllt werden.