



Jeanne  
Siaud-Facchin

Zu  
intelligent,  
um  
glücklich  
zu sein?

Was es  
heißt,  
hochbegabt  
zu sein

GOLDMANN

**Jeanne Siaud-Facchin**

Zu intelligent, um glücklich zu sein?  
Was es heißt, hochbegabt zu sein

Aus dem Französischen  
von Dietlind Falk

GOLDMANN

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Deutsche Erstausgabe April 2017 by  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München.

Copyright © 2017 der deutschsprachigen Ausgabe by  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München.

Copyright: © Odile Jacob, 2008

Originaltitel: *Trop intelligent pour être heureux?*

Originalverlag: Odile Jacob, Paris, Frankreich

Cover: UNO Werbeagentur, München

Covermotiv: FinePic®, München

Redaktion: Kristin Lohmann

Satz: Fotosatz Amann, Memmingen

ISBN 978-3-641-18735-4

V003

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

### *Buch*

Viele Menschen haben besondere Begabungen und Fähigkeiten – aber wird das immer als Bereicherung erlebt? Nicht selten überfordern sie sich selbst und geraten in soziale Außenseiterrollen. Die französische Psychologin Jeanne Siaud-Facchin erklärt, wie sie selbstbewusst und glücklich mit ihrem Talent umgehen.

### *Autorin*

**Jeanne Siaud-Facchin**, geboren 1957, ist Psychologin und Expertin auf dem Gebiet der Hochbegabtenforschung. Sie ist Autorin mehrerer Bücher zu dem Thema und Gründerin des unabhängigen Cogito'Z-Instituts, das sich mit Lernforschung bei Kindern und Jugendlichen beschäftigt.

## **Inhalt**

### **Anstelle einer Einleitung: Brief an meine Leserinnen und Leser**

### **Erstes Kapitel – Hochbegabt – was heißt das eigentlich?**

Wer bist du?

Der Stand der Dinge

Eine kurze Zusammenfassung

Manche Mythen halten sich hartnäckig

### **Zweites Kapitel – Warum es wichtig ist, sich für hochbegabte Erwachsene zu interessieren**

Auf der Suche nach sich selbst

Eine viel gestellte Frage: Was wird eigentlich aus hochbegabten Kindern?

### **Drittes Kapitel – Von der Kindheit ins Erwachsenenalter: Die Schwierigkeit, das eigene Ich zu entwerfen**

Der Weg durch die Kindheit

Eine große Etappe: Die Jugend

Wenn der große Tag gekommen ist: Erwachsen sein!

### **Viertes Kapitel – Entdecken, dass man hochbegabt ist**

Wie kann man feststellen, dass man hochbegabt ist?

Wie kann man sicher sein, dass man hochbegabt ist?

Die Diagnose Hochbegabung stellen

Diagnostik: Wenn Punkte nicht das Wichtigste sind

Die Analyse im Erwachsenenalter: Ein mutiger und schwieriger Schritt

Die Diagnose: Auf die Befreiung folgt eine neue Sorge

### **Fünftes Kapitel – Eine Persönlichkeit mit überraschenden Facetten**

Versuch einer Typologie

Die Tücken des Erfolgsgefühls

Die kindliche Seite  
Wer das Alter der Welt mit sich trägt  
In mehreren Raumzeiten leben  
Das Tempo: Wenn man nie richtig geht  
Männlichkeit und Weiblichkeit: Beidem genug Raum lassen

## **Sechstes Kapitel – Von der Schwierigkeit, ein hochbegabter Erwachsener zu sein**

Die überwältigende Klarheit  
Die Angst  
Schuldgefühle  
Das Gefühl, kein erfülltes Leben zu führen  
Die Langeweile  
Ungeduld, die sich nur schwer verheimlichen lässt  
Langeweile und Gefühlsleben: Vom Übereifer bis zur Instabilität in  
Liebesbeziehungen  
Der Neid  
Die Gefühle der anderen  
Invasive Hypersensibilität  
Grenzenlose Einsamkeit  
Ein Freund kann nur ... ein Freund sein  
Gegenseitiges Unverständnis  
Auf der Suche nach der verlorenen Idealwelt  
Das Überbewusstsein  
Rigide Gedankengänge  
Gedankenkurzschluss  
Leben oder sich dabei zusehen?

## **Siebtes Kapitel – Hochbegabte Frauen**

Hochbegabte Frauen schüchtern häufig ein  
Hochbegabte Mütter  
Hochbegabte Frau sucht verzweifelt einen Mann ...  
»Intelligent? Ich? Sie belieben zu scherzen!«

Eine kleine – aber wichtige – persönliche Beobachtung

### **Achtes Kapitel – Beziehungen: Gleich und gleich gesellt sich gern?**

Und Paare?

Wissen oder nicht wissen, dass man hochbegabt ist: Gefahr oder Vorteil für die Beziehung?

Hochbegabt + hochbegabt = glückliches Paar? Oder unausweichliche Isolation?

### **Neuntes Kapitel – Und die, denen es gut geht?**

Der Weg eines hochbegabten Kindes, das zu einem glücklichen Erwachsenen wird

Der Weg eines hochbegabten Erwachsenen, der sein Bestes gibt, um glücklich zu sein

Und wenn es DAS Glück gar nicht gibt? Die Kunst der kleinen Freuden  
Ein Leben im Gleichgewicht, Geberqualitäten und Gesellschaft: Die Kunst des Glücks ...

Von 7 bis 77 Jahren ...

### **Zehntes Kapitel – Was tun, damit es mir gut geht?**

Die Fähigkeit, wieder aufzustehen, ist genauso wichtig wie die, sich fallen zu lassen

Das Leben eines Hochbegabten: Eine Achterbahnfahrt

Intelligenz als Stärke

Hypersensibilität als Talent

Kreativität als Perspektive

Empathie als Kompetenz

Das emotionale Tempo: Im Einklang sein

Ein paar Tipps und Tricks, wie Sie Ihren Lebenstraum in ein Traumleben verwandeln (zumindest fast!)

Wenn es gelingt, den ermüdenden Kampf aufzugeben  
Hoffnung

### **Elftes Kapitel – Wenn nichts mehr geht**

Ein Selbstbild auf tönernen Füßen

Kann man von einer eigenen Pathologie hochbegabter Menschen sprechen?

Die Gefahr: Fehldiagnosen

Ein Mutmacher: Neue Studien bestätigen die Vorzüge einer hohen Intelligenz

**Anstelle eines Fazits**

**Anhang**

## Anstelle einer Einleitung

### Brief an meine Leserinnen und Leser

Liebe Leserin, lieber Leser, dieses Buch greift meine Überlegungen zu den Verhaltensweisen von Hochbegabten auf, zu ihren Eigenheiten, ihrem Reichtum und ihrer Verwundbarkeit, und es gibt meine Haltung dazu wieder. Auch um ihre Entwicklung geht es. Auf die Kindheit, auf die Umwälzungen der Pubertät, folgt das Erwachsenenalter. Und dann? Was wird aus diesen atypischen Kindern, deren Entwicklung häufig so chaotisch verläuft, die so oft auf unerwartete Hindernisse stoßen und tief enttäuscht werden, die herbe Rückschläge einstecken müssen?

Wie lebt man als Erwachsener mit solch einer außergewöhnlichen Persönlichkeit? Was fängt man mit dieser geschärften Intelligenz an, deren Auswirkungen oft so schmerzhaft sind; wie handhabt man jene Sensibilität, die allzu häufig am liebsten unterdrückt wird, wie baut man sich ein Leben auf, das zu einem passt und in dem man sich gut fühlt? Ist so etwas möglich? Und wenn ja, zu welchem Preis? Hieraus ergibt sich die essenzielle Frage: Kann man als hochbegabter Erwachsener glücklich sein?

Und was verändert sich nach jener Zeit der Kindheit, in der ein Begriff wie »Frühreife« vielleicht noch Sinn ergibt? Wie soll man sich im Erwachsenenalter als »hochbegabt« entwerfen? Wie kann man sich so etwas »trauen«? Wie soll man daran glauben? Trotz des hartnäckigen Gefühls, nicht ganz wie alle anderen zu sein, trotz der ständigen gefühlten Schiefelage, trotz des konfusen Eindrucks, kaum jemals verstanden worden zu sein: Welches Selbstbild kann man im Erwachsenenalter aufbauen? Welchen Sinn kann man seiner persönlichen Entwicklung zuschreiben und wie kann man verstehen, wer man geworden ist? Wie kann man

sich selbst in solch einem außergewöhnlichen Profil wiedererkennen, dem eines Hochbegabten, das sich so sehr von anderen unterscheidet?

Ich habe mich bislang nur mit hochbegabten Kindern beschäftigt – und dabei bemerkt, wie auch Erwachsene aus ganz eigenem Interesse darauf ansprechen. Warum? Ich spreche vom Kind, aber das Kind, das wir einmal gewesen sind, lebt in uns weiter, in welcher Form auch immer. Und dieses Kind in sich wiederzufinden, das bedeutet, einen Teil von sich wiederzufinden, der uns vielleicht abhandengekommen ist. Vielleicht findet man ihn sogar überhaupt erstmals. Einen Teil, den man nicht verstanden hat oder, was noch häufiger vorkommt, der nie von anderen verstanden worden ist. Sich mit diesem Teil seiner selbst wieder in Verbindung zu setzen kann also Sicherheit geben. Endlich fühlt man sich in dem verstanden, wer man war, in häufig heimlichen Empfindungen, die man selbst nicht ganz glauben konnte, da niemand anders sie für voll nahm.

Seither haben mich viele Erwachsene konsultiert, habe ich viele Bekanntschaften gemacht. Unter ihnen auch manche Eltern meiner Patienten, die sich im Lebensweg und in der Diagnose ihres Kindes selbst wiedererkannt haben und so ihren eigenen Werdegang plötzlich aus einem neuen Blickwinkel betrachten konnten.

Der Identifikationsprozess zwischen Eltern und Kind wird dabei auf den Kopf gestellt: Für gewöhnlich identifizieren sich Kinder, wenn sie größer werden, mit ihren Eltern. In Sitzungen, in denen über das Kind gesprochen wird und man den Eltern dessen Verhaltensweisen näherbringt, erkennt sich ein Elternteil nun plötzlich im Kind wieder und identifiziert sich mit ihm. Das ist ein sehr merkwürdiges und interessantes Phänomen, das sich im Hier und Jetzt der Sitzung beobachten lässt. Man wird Zeuge einer Art »plötzlicher Bewusstwerdung« der eigenen Geschichte eines Elternteils. Als würde dieser sein gesamtes Leben mit hoher Geschwindigkeit noch einmal lesen, und als würden

sich durch diesen Vorgang alle möglichen Ereignisse, Momente und Emotionen an der Oberfläche absetzen – und als ginge es in dem, was ich sage, übergangslos um sein eigenes Leben. In solchen Momenten fällt es dem Elternteil beinahe schwer, zum eigentlichen Thema zurückzukehren. Er ist tief, sehr tief in sich selbst versunken. Und ich muss ihn zunächst einmal ganz sanft in die Realität der Sitzung zurückholen: Er ist schließlich wegen seines Kindes da. Für ihn, den Elternteil, können wir einen neuen Termin ausmachen, falls er das Bedürfnis danach hat.

Und dann sind mir auch Erwachsene begegnet, die sich auf ihrem Lebensweg »verlaufen« haben, die mehr wissen müssen, die verstehen wollen, um den Faden ihrer Geschichte wieder aufzunehmen, um zu versuchen, ihrem Leben wieder einen Sinn zu geben und Schritte in die richtige Richtung zu machen.

Dennoch geht es auch um Kindheit und Pubertät. Um den Erwachsenen von heute besser zu verstehen. Um Fährten des Erfolges zu entdecken, die mitgeprägt haben, wer man ist. Sehr stark sogar. Meine Erfahrung von heute sagt mir, dass dieser Umweg eines »Noch-einmal-Lesens« der eigenen Geschichte und eine Überarbeitung dessen, wer man ist, unumgänglich ist. Hochbegabt zu sein verleiht der gesamten Persönlichkeit eine so außergewöhnliche Färbung, sie prägt die Art, wie man die Welt und auch sich selbst sieht; solange wir uns nicht mit dieser Dimension unserer selbst auseinandergesetzt haben, segeln wir an unserem eigenen Leben vorbei. Und ich glaube, dass man nicht das Recht hat, diese Dimension zu ignorieren. Und dass wir als Psychotherapeuten die Aufgabe haben, sie einzubeziehen, um jedem individuell zu helfen, das Glück zu finden, das er verdient. Sein ganz persönliches Glück.

Dieses Buch ist für Sie, ich teile gerne mit Ihnen, was ich gelernt habe, und ich freue mich, dass sich unsere Wege kreuzen. Danke für Ihr Vertrauen, Danke an all meine Patienten, ob groß oder klein, die auf dieses Buch gedrängt

haben. Für die ich weiter nachdenken musste, wieder und wieder, um weiterzukommen, weiterzudenken, weiterzusuchen. Um zu verstehen, wieder und wieder ... genau wie sie!

## Erstes Kapitel

# Hochbegabt – was heißt das eigentlich?

## Wer bist du?

Ist Hochbegabung als Thema einfach nur in Mode? Der aufbauschende und oft entstellende Einfluss der Medien könnte glauben machen, Hochbegabte würden derzeit wie Pilze aus dem Boden schießen – angetrieben von Eltern auf der Suche nach Selbstbestätigung oder von Psychologen, die von derartigen »Superhirnen« fasziniert sind.

Die gesteigerte Aufmerksamkeit für ein Thema, von dem zuvor behauptet wurde, zu ihm sei längst alles gesagt worden, ist jedenfalls ein recht junges Phänomen.

Was ist also passiert? Hier fallen einige Faktoren zusammen: Zum einen gibt es heute mehr Eltern, die für ihre Kinder und Teenager psychologische Hilfe suchen, zum anderen hat sich das psychologische Profil der Hochbegabung ausgeweitet. Dies hat zu häufig alarmierenden Feststellungen geführt: Kinder mit hohem IQ haben in der Schule ernst zu nehmende Schwierigkeiten und leiden unter teilweise schwerwiegenden psychischen Problemen. Andere entwickeln Verhaltensstörungen oder können sich sozial schlecht anpassen, was wiederum ihre schulische Laufbahn in Gefahr bringt. Und nicht zuletzt werden Erwachsene durch die Schwierigkeiten ihrer Kinder oder durch schlechte Erfahrungen, die sie selbst auf ihrem Lebensweg gemacht haben, dafür sensibilisiert, dass psychologische Hilfe bei persönlichen Problemen und Leidensdruck angeraten ist.

Was haben all diese Betroffenen gemeinsam? Sie werden als Hochbegabte identifiziert, die in Schwierigkeiten stecken. Sie sind hochbegabt und suchen nach Antworten,

die auf ihre spezielle Situation zugeschnitten sind, auf ihre Integrationsprobleme im alltäglichen Leben – und ihren mangelnden Erfolg.

In den letzten Jahren lässt sich ein zaghafter Anstieg an universitären und wissenschaftlichen Studien verzeichnen, auch eine zunehmende Sensibilisierung im Bildungssystem und neue Anlaufstellen im medizinischen Versorgungswesen. Und doch sind konkrete Initiativen zur Unterstützung und Begleitung dieser nach Verständnis suchenden Kinder und Erwachsenen noch immer spärlich gesät.

Gerade der Irrglaube, hochbegabte Menschen seien überdurchschnittlich im Vorteil, überwiegt vielerorts und hält sich hartnäckig.

Wie soll man den zentralen Gegensatz – die enge Verknüpfung von überdurchschnittlicher Intelligenz und psychischer Verwundbarkeit – integrieren und zulassen, der auf den Weg eines hochbegabten Menschen so bedrohlich Einfluss nimmt?

»Merkwürdige Zusammenhänge. Öffnen außergewöhnliches Denken und außergewöhnliches Leid dieselben Horizonte? Bedeutet Leiden am Ende Denken?«

*Maurice BLANCHOT<sup>1</sup>*

Verbreitete Fehleinschätzungen der Hochbegabung:

- Was häufig verwechselt wird: Intelligenz und Leistungsfähigkeit
- Was in einen Topf geworfen wird: Fähigkeit und Erfolg
- Was sich nicht immer überschneidet: intellektuelles Potenzial und tatsächliche Effizienz
- Was häufig miteinander in Verbindung gebracht wird: eine erhöhte Intelligenz (quantitativ höher als der Durchschnitt), die jedoch an die Anforderungen der Umwelt angepasst ist, und eine qualitativ andere

Intelligenz, deren Funktionsweise für Betroffene Anlass zu Leidensdruck und Enttäuschungen und zugleich Zeichen einer Hochbegabung sein kann (einer qualitativ *anderen* Art von Intelligenz)

- Was gerne vergessen wird: Etwas schnell durchschauen, analysieren und auswendig lernen zu können, bedeutet nicht automatisch, dass man die Weisheit mit Löffeln gefressen hat
- Was heruntergespielt wird: Extreme Intelligenz ist untrennbar mit extremer Sensibilität verknüpft, mit extremer emotionaler Empfänglichkeit
- Was verschleiert wird: Hyperintelligenz und Hypersensibilität destabilisieren und machen verwundbar.
- Was außen vorgelassen wird: Wer die materielle Welt um sich herum sowie menschliche Beziehungen permanent mit messerscharfer Klarheit wahrnimmt und empfindet, bietet permanent eine emotionale Angriffsfläche, die zum Quell diffuser Angst wird.

Wer an Intelligenz denkt, der hat es mit einer Reihe widersprüchlicher Vorstellungen zu tun. Was soll das überhaupt heißen, intelligent sein? Welche Erwartungen sind daran geknüpft? Was erwarten die Leute von mir? Und was passiert, wenn ich dem nicht gerecht werden kann – stellt das meine Intelligenz wiederum infrage? Man sieht, wie stark das Thema Intelligenz und ihre Auswirkungen mit all diesen Vorstellungen, Annahmen, Illusionen, Widersprüchen und Ängsten verknüpft ist.

»Das mit der Intelligenz ist ja schön und gut«, erklärt mir Aurore. »Nur hat sie immer auch zwei, drei andere Sachen im Schlepptau. Die Intelligenz allein hätte ich gerne genommen, sie kann tatsächlich sehr nützlich sein! Aber der ganze Rest macht einem das Leben schwer.«

## Was man sich merken sollte

- Hochbegabung ist zuallererst eine eigene Form von Intelligenz, eine atypische intellektuelle Funktionsweise, bei der sich die Aktivierung und Organisation von kognitiven und zerebralen Fähigkeiten grundsätzlich von der Norm unterscheidet und überraschende Formen annehmen kann.
- Es handelt sich nicht darum, *quantitativ* intelligenter zu sein, sondern über eine *qualitativ* andere Form der Intelligenz zu verfügen. Das ist bei Weitem nicht dasselbe!
- Eine Hochbegabung bringt enormes intellektuelles Potenzial mit sich, eine Intelligenz jenseits der Norm, immense Fähigkeiten zu begreifen, analysieren und auswendig zu lernen. Daran gekoppelt sind eine Sensibilität, eine Emotionalität, eine affektive Empfindsamkeit, eine Wahrnehmung, die alle fünf Sinne umfasst, sowie eine Klarsichtigkeit, deren Umfang und Intensität in das Feld der Gedanken eindringt. Diese beiden Facetten gehen immer Hand in Hand.
- Hochbegabt zu sein ist *eine Art auf der Welt zu sein*, die sich auf die gesamte Persönlichkeit auswirkt.
- Hochbegabt zu sein bedeutet, seine Gefühle auf der Zunge zu tragen, immer, während die Gedanken am Rande der Unendlichkeit stehen.

## Die zwei Seiten der Hochbegabung verstehen: Intellektuell und affektiv

Begreift man die Besonderheiten im Verhalten von hochbegabten Menschen nicht unter Berücksichtigung *beider* Faktoren – Intelligenz und Emotionalität –, aus denen

sich ihre gesamte Persönlichkeit zusammensetzt und die sämtliche Etappen ihres Lebens und jede ihrer Entwicklungsstufen prägen, so vernachlässigt man einen ganzen Bevölkerungsteil aufgrund überholter Ideologien und Fehlannahmen. Hochbegabt zu sein ist weder unverschämtes Glück noch göttliche Gabe, es handelt sich weder um ein Privileg noch um einen beneidenswert hohen IQ. Hochbegabt zu sein bedeutet, eine außergewöhnliche Persönlichkeit zu besitzen, die mit vielschichtigen intellektuellen und affektiven Fähigkeiten ausgestattet ist. Diese Fähigkeiten können ihr Potenzial aber nur entfalten, wenn sie in ihrem Zusammenspiel erkannt, verstanden und berücksichtigt werden. Wer sie integriert, kann sich ein Leben aufbauen, mit dem er zufrieden ist, in dem er sich wohlfühlt, also das, wonach wir wohl alle streben. Ignoriert man diese beiden Faktoren jedoch oder, noch schlimmer, verdrängt sie, läuft man Gefahr, an sich selbst vorbeizuleben, ein Dasein zu fristen, das von einem tiefen Gefühl des Mangels und der Unvollständigkeit geprägt ist, was in seiner schlimmsten Form zu sozialen Integrationsschwierigkeiten und schwerwiegenden psychischen Problemen führen kann.

»Glück bedeutet letztendlich nichts anderes, als das eigene Potenzial zu hundert Prozent auszuschöpfen.«

*Mihaly Csikszentmihalyi*

### **Schlagen wir Alarm!**

Tatsächlich sind die aktuellen klinischen Berichte alarmierend: Hochbegabte Kinder haben häufig einen sehr chaotischen schulischen Werdegang, sie sind psychisch labil, haben unklare narzisstische Tendenzen, leiden unter einer belastenden Bewusstheit ihrer Umwelt. Je nach Persönlichkeit gelingt es ihnen, gewisse Abwehrmechanismen und Fähigkeiten zu entwickeln, die

ihre Besonderheiten zu einem Trumpf machen und zu einer positiven Lebensdynamik führen. Wessen Entwicklung jedoch von multiplen affektiven Schwierigkeiten geprägt ist, der wird von psychischen Problemen geplagt. In der Adoleszenz gehen psychische Dekompensationen häufig mit atypischen Krankheitsbildern einher, derer man schwer Herr wird und die häufig düstere Prognosen mit sich bringen.

Die Schwierigkeiten sind mehr oder weniger stark ausgeprägt, je nachdem, ob das Kind erkannt und in welchem Alter die Hochbegabung diagnostiziert wurde. Wächst das Kind auf, ohne wirklich zu wissen, wer es ist, werden psychische Probleme zu einer sehr realen Bedrohung. Im Erwachsenenalter steht die Persönlichkeit sodann auf wackligen Beinen, setzt sich aus Ablehnungen und Verletzungen zusammen, aus Fehlannahmen über sich selbst und über die Welt, oder sie besteht aus starren Mechanismen, um die eigene ausgeprägte Verwundbarkeit zu schützen. Der Weg eines hochbegabten Erwachsenen ist oft eine holprige Angelegenheit.

Natürlich gibt es auch einige hochbegabte Erwachsene, die ein ausgeglichenes Leben führen. Doch die landläufige Meinung, diese erfolgreichen Hochbegabten seien in der Überzahl, verschleiert den Blick auf all jene Erwachsene, die vom Weg abgekommen sind, und deren Hauptproblem darin liegt, nicht zu wissen, wer sie eigentlich sind.

**Die große Frage: Wie soll man die Betroffenen eigentlich nennen?**

Diese Frage ist keineswegs nebensächlich; es geht schließlich um mehr als eine reine Bezeichnung. Sämtliche existierenden Benennungen verweisen implizit nur auf

einen Teil des Phänomens, sie leiten in die Irre und sind häufig schlichtweg unzureichend.

- *Intellektuell frühreif* impliziert eine überdurchschnittlich frühzeitige Entwicklung während der Kindheit, was aber gar nicht der Fall sein muss: Nicht alle hochbegabten Kinder weisen Entwicklungsvorsprünge auf, und ihr andersartiges Verhalten rührt nicht daher, dass sie »schon weiter« sind als andere. Noch schlimmer klingt die Verkürzung »frühreif«, etwa, wenn man Leute über »unsere kleinen Frühreifen« sprechen hört.
- *Hochbegabt?* Hierbei assoziiert man sogleich den Vergleich, jemand ist *begabter als*, und das von Geburt an. Man geht davon aus, dass derjenige in jedem Fall für etwas Bestimmtes besonders begabt ist, warum sollte man diesen Begriff sonst verwenden? Doch was sollen Eltern davon halten, wenn ihnen gesagt wird, ihr Kind sei hochbegabt, obwohl in der Schule und zu Hause ein »Nichts-geht-mehr-Gefühl« vorherrscht? Und auch für das Kind ist es nicht leicht, als hochbegabt bezeichnet zu werden, stimmt der Begriff doch nicht im Geringsten mit dem überein, was andere über es denken oder wie es selbst seine Möglichkeiten einschätzt. Für das Kind wird die Bezeichnung zu einem schweren Päckchen, das es tragen muss, für die Eltern ist das alles schwer zu begreifen. Und es dauert nicht lange, dann fürchtet man sich vor allem vor der Meinung der anderen: Wie wird das Umfeld die Nachricht aufnehmen? Wie soll man den Leuten erklären, dass es »nicht das ist, was sie denken«? Eltern tun sich häufig schwer mit dem Begriff der Hochbegabung, da sie nicht in Verdacht geraten wollen, ihr Kind »über die anderen zu stellen«, mit ihrem Sprössling »anzugeben«.

Und im Erwachsenenalter? Wie soll man sich selbst als hochbegabt einstufen, obwohl einem das eigene Leben wie eine Aneinanderreihung von Enttäuschungen und Leid vorkommt? Oder einfach nur leer? Selbst für Menschen,

die ihr Leben so akzeptieren, wie es ist, mit all seinen Freuden und Schwierigkeiten, und die sich selbst als erfolgreich bezeichnen würden, ist die Bezeichnung hochbegabt häufig befremdlich: Hochbegabt? Ich? Was hat das mit meinem Leben zu tun? Wenn ich hochbegabt bin, hätte ich dann nicht einen ganz anderen Weg einschlagen sollen?

- Derzeit ist auch die Abkürzung HP populär, für hohes Potenzial, oder HIQ, für hoher IQ – als könne man durch eine Abkürzung ausradieren, was Unbehagen bereitet, was einfach zu viel ist.

### »Einzigartige Zebras«

Ich bevorzuge den Begriff »Zebra«. Diesen Ausdruck habe ich gewählt, damit man sich leichter von anderen bedrückenden Begrifflichkeiten lösen kann. Das Zebra, dieses außergewöhnliche Tier, der einzige Einhufer, den der Mensch nicht zähmen kann, der sich von den anderen Tieren der Savanne durch seine Tarnstreifen unterscheidet, der von anderen abhängig ist, um zu überleben, und sich ganz besonders um seinen Nachwuchs kümmert, der so anders ist und doch so vertraut. Und genau wie unsere Fingerabdrücke sind die Streifen eines jeden Zebras einzigartig und machen es ihnen möglich, sich untereinander wiederzuerkennen. Jedes Zebra ist anders. Ich werde daher nicht müde zu wiederholen, dass jene »einzigartigen Zebras« unsere ganze Aufmerksamkeit benötigen, um in dieser fordernden Welt harmonisch leben zu können. Ich werde all diese »gestreiften« Menschen verteidigen, als stünden ihre Streifen auch für die Kratzer der Prankenhiebe, die ihnen das Leben zufügen kann. Ich werde ihnen erklären, dass ihre Streifen sie durch ihre einzigartigen Besonderheiten durchaus auch vor vielen Fallen und Gefahren schützen können. Dass sie wundervoll sind und darauf stolz sein können. Ganz in Ruhe.

Bei Cogito'Z<sup>2</sup> bekommen die Akten unserer hochbegabten Patienten für gewöhnlich einen Zebrastempel. So umgehen wir das Problem, wie man sie nennen soll. Unsere Zebraakten werden gemeinsam erstellt, wir beraten in Teamsitzungen darüber, ob es sich bei einem Kind um ein Zebra handelt oder nicht. Mittlerweile sagen wir nur noch Z und schreiben beispielsweise in unsere internen Abschlussberichte Z++, wenn wir die Diagnose gestellt haben und das Kind starke Anzeichen einer Hochbegabung zeigt. In unserer administrativen Datenbank werden die Patienten mit einem Z markiert, Z wie Zebra, Z wie von A bis Z, Z wie Zorro, der für Gerechtigkeit kämpft, immer und überall. Sie sehen, hinter jedem Z kann sich etwas anderes verstecken! Passt doch gut zu den Zebras, finden Sie nicht auch?

## Der Stand der Dinge

In den letzten Jahren haben zahlreiche Veröffentlichungen, neuer wissenschaftlicher Elan und die Beschäftigung mit dem Thema auf politischer Ebene die öffentliche Aufmerksamkeit auf die Problematik der Hochbegabung gelenkt.

Ein wachsendes Bewusstsein dafür, dass man diese atypische gesellschaftliche Kategorie nicht einfach übersehen darf, hat eine aktive und produktive Mobilisierung möglich gemacht. Immer mehr Forschungsteams an Universitäten arbeiten zu dem Thema, und auch Ärzte, Psychologen oder Psychiater lassen sich im Bereich Diagnostik und Behandlung hochbegabter Kinder weiterbilden. Auch bei Neustrukturierungen schulischer Einrichtungen wird überlegt, wie man die pädagogischen Modalitäten am besten dem Bedarf anpassen kann. Unbestritten bleibt die »Pilgerfahrt« der Eltern ein gewagtes Unterfangen und ein Happy End hat leider immer noch

Seltenheitswert. Es gibt zu wenige Fachleute, aber: Es tut sich was, zumindest ein bisschen.

Die größte Revolution hat in den Neurowissenschaften stattgefunden. Dank moderner Magnetresonanztomografie (MRT) können wir dem Gehirn mittlerweile in Echtzeit bei seiner Arbeit zusehen. Dadurch können wir besser verstehen, welche Gehirnregionen bei der Lösung bestimmter Probleme und Situationen sowie in bestimmten anderen Kontexten aktiv sind. Diese technische Revolution bestärkt uns in unserem Verständnis und unseren Erkenntnissen zu der essenziellen Frage: Inwiefern ist das Denken hochbegabter Menschen eigentlich anders?

### Neues Licht oder alter Hut?

Ich bin der Meinung, dass die neurowissenschaftlichen Erkenntnisse zwar bisherige Erfahrungen belegen, nicht aber neue verblüffende Offenbarungen ans Licht bringen: Ärzte wissen schon lange um die außergewöhnliche Denkweise und Affektivität von Hochbegabten. Auch für Eltern ist dies nichts Neues. Und selbst das sturste Lehrpersonal stellt irgendwann fest, dass seine hochbegabten Schüler nie genau so reagieren wie deren Klassenkameraden: weder beim Lernen noch in ihrem Verhalten generell, auch nicht im Umgang mit anderen oder ihren affektiven Reaktionen.

Kurzum: Die heutige Wissenschaft beweist, was Menschen, die mit Hochbegabten zu tun haben, schon lange wussten.

Worum es geht, lässt sich in einer einfachen Frage zusammenfassen: Und jetzt? Die Beantwortung dieser Frage ist für alle wichtig, für die Hochbegabten selbst genauso wie für die Menschen, die ihnen nahestehen oder sie unterrichten.

Die wissenschaftliche Untermauerung ist zwar beruhigend, bietet aber keine Antwort auf die Frage.

*So what?*, würden die Briten sagen. Was haben wir davon, wenn die Studien nur diejenigen beruhigen, die ohnehin glauben, ein Beweis sei *die* Lösung des Problems, während die Fachärzte seit langer Zeit versuchen, betroffenen Menschen dabei zu helfen, ihren Leidensdruck zu verringern. Letztendlich arbeitet die Wissenschaft zu Hochbegabten völlig losgelöst vom Erfahrungskontext der Betroffenen, jenseits jeder Menschlichkeit. Sie isoliert einzelne Faktoren wie Moleküle, die ein Eigenleben führen. Und die daraus gezogenen Schlüsse können sich dann in theoretischen Reflexionen verlieren, die von den realen Umständen, dem wirklichen Leben der Patienten, meilenweit entfernt sind.

Natürlich sind wissenschaftliche Studien notwendig, doch für hochbegabte Menschen selbst finde ich es bedenklich, dass man sie beim Austüfteln der Experimente einfach »vergisst«. Ich bin überzeugt davon, dass klinische Beobachtungen die verlässlichste Quelle sind, um etwas über menschliches Verhalten zu lernen; davon, dass man aus Einzelfällen allgemeinere Schlüsse ziehen kann, davon, dass einige Hundert Hochbegabte eine genügend große Gruppe an »Probanden« darstellen, um eine verlässliche Studie durchzuführen.

## Reise ins Gehirn eines hochbegabten Menschen ... wo wir eine Erklärung für dessen außergewöhnliche Art zu leben und zu denken finden

Durch einen kleinen Abstecher ins Gehirn können wir uns den zentralen Funktionskomponenten eines Hochbegabten mit wissenschaftlichem Blick nähern, und zwar sowohl unter affektiven als auch kognitiven Aspekten. Was für eine faszinierende Möglichkeit, diese unsichtbaren Prozesse sichtbar zu machen. Durch MRTs lässt sich tatsächlich hervorragend beweisen, dass das Gehirn hochbegabter

Menschen bestimmte Eigenheiten in seiner Funktionsweise besitzt und dies nicht allein der puren Fantasie verblüffter Ärzte oder durchgeknallter Eltern entspringt.

*Einige neuropsychologische Entdeckungen, die unsere Vorstellung von Gehirnfunktionen grundlegend verändert haben*

NICHT DIE ANZAHL DER NERVENZELLEN IST ENTSCHEIDEND, SONDERN DIE ANZAHL DER VERKNÜPFUNGEN

Früher lebten wir in der beängstigenden Annahme, dass die Anzahl unserer Gehirnzellen ab einem Alter von zwanzig Jahren abnimmt. Uns wurde eingetrichtert, dass sich die Zellen im Gehirn während der Kindheit rasend schnell vermehren, das Gehirn in der Pubertät fertig gereift ist und anschließend der Verfall einsetzt ... Dass sich das Gehirn eines Kleinkindes mit phänomenaler Geschwindigkeit entwickelt, ist unbestritten; dass aber Intelligenz etwas mit der Anzahl der Gehirnzellen zu tun hat, sollte man schleunigst wieder vergessen. Heute wissen wir, dass es auf die Anzahl der Verknüpfungen im Gehirn ankommt. Das heißt: Je mehr man lernt, versteht, auswendig lernt, desto mehr Verknüpfungen stellen die Nervenzellen untereinander her. Und je mehr Verknüpfungen entstehen, desto besser funktioniert unser Gehirn.

Auch nach der Pubertät ist das Gehirn noch nicht fertig. Im Gegenteil: Erst kürzlich ist bewiesen worden, dass eine bestimmte Gehirnregion in diesem Alter noch gar nicht vollständig entwickelt ist: nämlich diejenige, die das Verhalten kontrolliert und antizipiert. Diese Entdeckung erklärt auch, warum manche Teenager so hohe Risiken eingehen und sogar ihr Leben aufs Spiel setzen. Ihr Gehirn weiß einfach noch nicht, wann es Stopp sagen muss. Um sich angemessen zu verhalten, müssen sie andere Gehirnareale nutzen – auf natürliche Weise funktioniert das noch nicht.

Die große Entdeckung: Das Gehirn ist trainierbar. Das ist gut, richtig gut! Es bedeutet, dass man auf die Anzahl der Nervenzellen pfeifen kann (das ist tatsächlich so), denn man kann immer wieder neue Verknüpfungen aufbauen und seine Gehirntätigkeit somit verbessern. Selbst im sehr, sehr hohen Alter. Man kann lernen, denken, auswendig lernen und seinen Kopf ein Leben lang fit halten. Fantastisch, oder?

Eine weitere Besonderheit: Es gibt individuelle Unterschiede bei der Übertragungsgeschwindigkeit von Informationen. Die Durchschnittsgeschwindigkeit bei der Informationsverarbeitung im Netz der Nervenzellen liegt bei etwa zwei Metern pro Sekunde. Manche Menschen verarbeiten Informationen schneller oder langsamer als andere. Auch kommt es bei der Übertragungsgeschwindigkeit auf die Gehirnregion und die Art der Information an.

Manche Dinge werden vom Gehirn binnen drei bis fünf Millisekunden verarbeitet. Während Sie diesen Satz hier lesen, hat Ihr Gehirn Hunderte Informationen verarbeitet: Ihre sämtlichen Sinneseindrücke, beispielsweise den Duft des Abendessens, die Kälte, die sich auf Ihre Schultern legt, das Autohupen in der Ferne ... doch auch Informationen, die sich in Ihrem Innern abspielen, also Ihre eigenen Gedanken, wenn Sie Ideen assoziieren.

EINE REVOLUTIONÄRE ENTDECKUNG: DAS GEHIRN IST EIN ALLESKÖNNER  
Überholte Vorstellungen von den Funktionsweisen des Gehirns schrieben jeder bestimmten Gehirnregion eine bestimmte Funktion zu. War eine Region verloren oder zerstört (beispielsweise durch ein Schädelhirntrauma), so glaubte man, ging auch die damit verbundene Funktion verloren. War zum Beispiel das Sprachzentrum betroffen, würde der Patient nie wieder sprechen können. Heute weiß man, dass das Gehirn »multitasken« kann: Sämtliche Gehirnregionen können verschiedene Funktionen erfüllen.

Ist eine Region beschädigt, übernimmt eine andere deren Aufgabe. Die Potenz des Gehirns ist demnach unendlich.

NOCH SO EINE ÜBERHOLTE VORSTELLUNG: WIR NUTZEN NICHT ETWA NUR 10 PROZENT DES GEHIRNS – SONDERN ALLES

Allerdings nicht zur gleichen Zeit und auch nicht kontinuierlich. Die Auslastung, die Aktivitätsdichte des Gehirns ist variabel: Es kommt auf die Art des Problems oder der Situation an, die es zu meistern gilt. In manchen Gehirnregionen geht es hektisch zu, während andere auf Sparflamme laufen. Genau deshalb verarbeiten wir zahlreiche Informationen nur unbewusst: Während manche Gehirnregionen auf Hochtouren das Problem bearbeiten, das gerade Priorität hat, integrieren, analysieren und verarbeiten andere Regionen weitere Informationen.

Deshalb sprechen wir heute vom kognitiven Unbewussten, also von alledem, was unser Gehirn weiß, ohne dass es uns bewusst ist.

Wir nutzen also zwar einhundert Prozent unseres Gehirns – neunzig Prozent unserer Denkprozesse laufen dabei aber unbewusst ab und nur zehn Prozent bewusst. Daher auch der Irrglaube, wir nutzten nur zehn Prozent unseres Gehirns!

DIE UNERWARTETE ROLLE DER EMOTIONEN

Lange Zeit nahm man an, um präzise zu denken, müsse man seine Gefühle ausblenden. Seit Descartes leben wir in der Annahme, dass der Einfluss unserer Gefühle zu falschen Ergebnissen führe. Dass man, sobald sich die Gefühle einschalten, auf der Stelle jegliche Urteilsfähigkeit verliert und sich vertut. Überraschung: Das ist völliger Blödsinn! Das Gegenteil ist sogar der Fall. Gefühle sind fürs Denken unabdingbar.<sup>3</sup> Ohne Emotionen fällt man Entscheidungen, zieht Schlüsse und gewöhnt sich Verhaltensweisen an, die »schwachsinnig« sind. Man verliert den Sinn für die Realität. Wer völlig gefühlstaub ist,

Dschinn-Frage zu beantworten, und ihre Wunschliste liest sich für gewöhnlich in etwa wie folgt:

- 1. Wunsch: Eine Menge Geld – genug, um sämtliche Ausgaben zu decken.*
- 2. Wunsch: Riesenerfolg auf allen Ebenen, mitsamt den üblichen Begleiterscheinungen: Ruhm, Macht und Ehre.*
- 3. Wunsch: Erfüllende Beziehungen, insbesondere zu Familienmitgliedern und Freunden.*

Ein paar Leute, die sich für besonders schlau halten, »begnügen« sich mit nur einem Wunsch: Der Dschinn möge Ihnen zukünftig alle Wünsche erfüllen. Diese allzu ehrgeizigen Typen weise ich darauf hin, dass ihr Wunsch, obschon durchaus sinnvoll, unseren Zwecken nicht dienlich ist. Ich erkläre ihnen, dass es sich bei der Dschinn-Frage nicht nur um eine intellektuelle Übung handelt, vielmehr soll sie uns einige wichtige Erkenntnisse darüber verschaffen, wie Menschen ihr persönliches Glück sabotieren. Ich fordere sie daher auf, sich für ihren Scharfsinn selbst auf die Schulter zu klopfen und sich im Anschluss daran erneut der Beantwortung der Dschinn-Frage zuzuwenden.

## Surprise, Surprise!

Im Laufe der Jahre haben Hunderte von Menschen die Dschinn-Frage beantwortet, manchmal auf durchaus amüsante Weise. Eine Frau etwa wünschte

sich eine Mischung aus Michael Jackson und Paul McCartney zum Mann. Ein anderer wollte in das Jahr 1969 zurückreisen und Neil Armstrong und Buzz Aldrin auf dem Mond mit einem lauten »Buh!« erschrecken. Im Allgemeinen fallen die Antworten jedoch eher verwunderlich als amüsan aus. Am stärksten hat mich überrascht, dass Glück auf den Wunschlisten fehlte. Die meisten Psychologen und sogar viele Ökonomen gehen davon aus, dass wir im Leben vor allem nach Glück streben. Und dennoch bittet kaum jemand den Dschinn darum. Wie kann das sein?

Eine Erklärung ist, dass die Menschen um Dinge bitten, die ihres Erachtens glücklich *machen*: stabile Beziehungen, Geld, Status und so weiter. Warum aber wünschen sie sich dann nicht gleich, glücklich zu *sein*? Wenn Sie planen, von New York nach Delhi zu reisen, würden Sie sich schließlich auch kein Ticket zu irgendeinem Ort, der auf der Strecke liegt, (z. B. London) buchen, sondern gleich nach Delhi fliegen.

Vielleicht bitten die Menschen den Dschinn auch deshalb nicht um Glück, weil es für sie, der Ansicht von Psychologen und Ökonomen zum Trotz, keine derartig hohe Priorität hat. Dieser Möglichkeit bin ich zusammen mit meinen Kollegen Sunaina Chugani von der City University in New York und Ashesh Mukherjee von der McGill University auf den Grund gegangen. Wir haben Probanden aus den verschiedensten gesellschaftlichen Schichten befragt - von Studenten und Hausfrauen bis hin zu Angestellten und Arbeitern oder Rentnern. Wir

präsentierten ihnen 16 Lebensziele (unter anderem Wohlstand, Karriere, körperliche Gesundheit, erfüllende Beziehungen) und forderten sie dazu auf, diese nach ihrer Wichtigkeit zu sortieren.

»Glücklich und zufrieden sein« stellte sich dabei als das wichtigste Lebensziel der Befragten heraus – gleichauf mit »erfüllende Beziehungen« (siehe Tabelle weiter unten). Anders ausgedrückt: Psychologen und Ökonomen sind sich nicht nur (ausnahmesweise!) einig, sie haben zudem recht.

Zufriedenheit und Glück *sind* für die meisten Menschen besonders wichtige Ziele im Leben.

Lfd. Nr.	Ziel	Durchschnittliche Bewertung
1	Erfüllende Beziehungen	3.19
2	Glücklich und zufrieden sein	3.31
3	Beruflicher Erfolg	4.78
4	Wohlstand	5.46
5	Ein guter Mensch sein; anderen helfen	6.23
6	Die Freiheit zu tun was man will	7.44

ENDE DER LESEPROBE

**MIT EINEM KLICK BESTELLEN**

[Mit einem Klick bestellen](#)



# Weil Du wichtig bist!

Psychologie, Achtsamkeit,  
und persönliches Wachstum:

Das größte Angebot an **Online-Kursen**  
für Dein erfülltes Leben!

**15 €**  
sparen mit  
dem Code  
**kurse15**



Alle Kurse, alle Expert\*innen und Coaches auf  
[www.sinnsucher.de](http://www.sinnsucher.de)