

Ich passe nicht in diese Welt!

Rezension „Ganz normal hochbegabt“ von Andrea Brackmann

von Monika Falck

„Ich fühle mich, als käme ich von einem anderen Stern“ oder „Ich passe nicht in diese Welt“ - diese Äußerungen stammen von Erwachsenen, die sich tatsächlich in vielen Punkten von der breiten Masse unterscheiden. Vor allem aber in einem: Sie haben einen Intelligenzquotienten von über 130 Punkten und gehören damit zu den zwei bis drei Prozent in der Bevölkerung, die als „hochbegabt“ gelten. Über hochbegabte Kinder ist den vergangenen Jahren viel geforscht und geschrieben worden. In jüngster Zeit wenden sich einige AutorInnen nun erfreulicherweise auch den ganz speziellen Problemen hochbegabter Erwachsener zu. Andrea Brackmann, Psychotherapeutin und selbst Betroffene, ist eine von ihnen. Bereits 2005 hat sie sich mit ihrer Veröffentlichung „Jenseits der Norm – hochbegabt und hochsensibel?“ einen Namen gemacht. Ihr zweites Buch zum Thema, „Ganz normal hochbegabt“, soll hier nun vorgestellt werden.

Während die Autorin in ihrem ersten Buch die theoretischen Grundlagen ihres Hochbegabtenmodells erörterte, ist der vorliegende Band als eine Sammlung von Lebensgeschichten Betroffener konzipiert. Andrea Brackmanns Anliegen dabei ist, dass sich LeserInnen wiedererkennen und für sich die Erkenntnis schöpfen können, mit ihren Schwierigkeiten nicht allein zu sein. Da Hochbegabung in den seltensten

Fällen frühzeitig erkannt wird, quälen sich die „Leidtragenden“ häufig mit einer Fülle von Problemen durchs Leben: Sie fühlen sich irgendwie anders, haben Schwierigkeiten im Umgang mit der Umwelt und werden deshalb nicht selten ausgegrenzt. Oft glauben sie, an einer psychischen Störung zu leiden und werden auch immer wieder mit Fehldiagnosen wie Depression, AD(H)S, narzisstische Persönlichkeitsstörung, Autismus, Borderline u.a. belegt (wobei alle diese Störungsbilder tatsächlich auch gemeinsam mit einer Hochbegabung auftreten können). Sie leiden unter ihrer erhöhten Sensibilität, empfinden das Leben als unglaublich kompliziert, kommen bisweilen mit den einfachsten Alltagsdingen nicht zurecht. Und – sie haben meist erstaunlich wenig Zutrauen zu sich selbst, weil sie bei allen Aufgabenstellungen immer auch die tausend Möglichkeiten des Scheiterns mit erfassen.

Was kennzeichnet nun darüber hinaus die Betroffenen? Gibt es über den hohen Intelligenzquotienten hinaus noch Kriterien, die für alle gleichermaßen zutreffen? Es scheint sie zu geben, auch wenn Hochbegabung in den unterschiedlichsten Ausformungen daher kommt und das Klischee vom Genie à la Einstein keineswegs immer zutrifft. Andrea Brackmann definiert den Begriff mit einem „mehr von allem – mehr denken, mehr fühlen und mehr wahrnehmen“.

Andrea Brackmann:

**Ganz normal hochbegabt:
Leben als hochbegabter
Erwachsener**

Verlag: Klett Cotta
Broschiert
Auflage: 3. Auflage (Juni 2008)
171 S., 12,90 €
ISBN: 978-3608860146



Mehr denken, das bedeutet das rasche Erfassen komplexer Zusammenhänge, das ganz selbstverständliche Hinterfragen und Analysieren aller Dinge, das ständige „Sprudeln“ im Kopf. Da sich letzteres nie so ganz abstellen lässt, wirken die Betroffenen oft abwesend – wie der sprichwörtliche zerstreute Professor. Mit dem Kopf in den Wolken lassen sich aber monotone Alltagstätigkeiten nur schwer bewältigen, Ungeduld und quälende Langeweile sind hier die Folge. Sie werden oft nur ertragen, wenn man aus verhassten Tätigkeiten ein intellektuelles Spiel zaubert oder man eine gewisse Perfektion darin erreichen kann. Unterforderung kann eben genauso belastend sein wie Überforderung.




©Foto: Maren Beßler/www.pixelio.de

Mehr fühlen heißt, dass Hochbegabte meist auch besonders sensibel sind, Emotionen stärker empfinden, sich perfekt in andere einfühlen und deshalb auch schwer abgrenzen können. Oft wird das Leid der anderen selbst körperlich empfunden. Fast alle Betroffenen berichten auch von einem ausgeprägten Gerechtigkeitssinn, von extremer Dünnhäutigkeit und starken Stimmungsschwankungen. Das wird meistens als sehr belastend erlebt, kann sich aber auch in großen künstlerischen Fähigkeiten niederschlagen.

Mit mehr wahrnehmen ist das intensivere Empfinden von Außenreizen und Sinneseindrücken gemeint: Viele Betroffene sind besonders lärm-, licht oder auch berührungsempfindlich. Hochbegabte haben keinen Filter, es wird schnell alles zu viel. Laute turbulente Veranstaltungen mit großen Menschenmengen sind daher eine Qual. Und – die ständige Reizüberflutung kostet enorm viel Kraft, Rückzugsmöglichkeiten sind deshalb lebensnotwendig.

Die in dem Buch enthaltenen Erfahrungsberichte sind in ihrer ungeschminkten Ehrlichkeit sehr berührend. Es sind durchwegs Lebensläufe, in denen die AutorInnen lange Zeit nichts von ihren besonderen Gaben wussten oder sie als nichts Außergewöhnliches betrachteten. Viele erlebten ihre Fähigkeiten eher als hinderlich und waren über ihr Anders-Sein unglücklich. Die meisten versuchten irgendwie den Spagat, sich ihrer Umwelt anzupassen und waren damit zum Scheitern verurteilt. Erst als sie die Diagnose Hochbegabung schwarz auf weiß und damit eine Möglichkeit hatten, sich ihre „Eigenarten“ zu erklären, änderte sich das Leben – oft in drastischer Weise. Lange brach liegende oder gar unterdrückte Talente konnten nun gelebt werden, ein neues Selbstwertgefühl durfte entstehen. Die VerfasserInnen kommen dabei aus allen Bildungsschichten und räumen mit dem in der Bevölkerung gängigen Vorurteil auf, dass sich Intelligenz nur in besseren Verhältnissen entwickeln könne. So unterschiedlich die Geschichten sind – bei allen hat man das Gefühl, dass hier

Menschen nach einer langen „Eiszeit“ des ständigen Sich-in-Frage-Stellens durch die richtige Diagnose zu neuem Leben erwacht sind.

Das macht Mut, und deshalb ist Andrea Brackmanns Buch nicht nur eine bereichernde Lektüre für Hochbegabte, sondern für alle, die ihr Leben meistern wollen, indem sie endlich lernen, auf ihre Besonderheiten und Fähigkeiten zu vertrauen. Die im Anhang gegebenen Ratschläge, wie es sich mit außergewöhnlichen Talenten am besten leben lässt, wirken auf den ersten Blick ein wenig banal. Es liegt auf der Hand, dass vieles leichter wird, wenn man es schafft, die eigene Individualität liebevoll anzunehmen. Aber vielleicht kann das nicht oft genug betont werden. 

Über die Autorin:

*Monika Falck (*1956) studierte Literatur-, Theater und Musikwissenschaft und war danach viele Jahre als Zeitungsredakteurin (Kultur) tätig. Nach längerer Familienpause absolvierte sie Ausbildungen in Naturheilkunde, Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz, personenzentrierte Gesprächsführung und Focusing. Heute arbeitet sie in ihrer eigenen psychotherapeutischen Praxis und als freie Autorin.*

Kontakt:

monikafalck@aol.com