

Können macht Spaß! Ein Therapie- und Beratungskonzept für Hoch- und Höchstbegabte

Competence is Fun! A Therapy and Counseling Concept for the Gifted and Highly Gifted

Frauke Niehues

Themenschwerpunkt Hochbegabung und Hochsensitivität

Zusammenfassung

Das Konzept Können macht Spaß! ermöglicht, die speziellen Merkmale, Ressourcen und Herausforderungen einer hochbegabten Person in einem individuellen Profil abzubilden. Auf dessen Grundlage werden im Anschluss passgenaue Lösungen erarbeitet. Der Artikel konzentriert sich darauf, das Wissen zu vermitteln, das die Besonderheiten und das Erleben von hochbegabten Personen nachvollziehbar macht und zur Erstellung des individuellen Hochbegabtenprofils notwendig ist. Darüber hinaus wird erläutert, wie man den Therapie- und Beratungsprozess so gestalten kann, dass er den Bedürfnissen von hochbegabten Personen entgegenkommt und ihre Ressourcen hilfreich einbindet. Hierzu werden generelle Strategien empfohlen und Tipps zur Beziehungsgestaltung, der Stundenstruktur und der Methodenwahl gegeben. Die in dem Konzept enthaltene Sammlung praktischer Hilfen für den Alltag kann hier aus Platzgründen leider nicht dargestellt werden. Sie kann jedoch unter www.können-macht-spess.de gefunden werden.

Abstract

The "Können macht Spaß" program makes it possible to assess the specific characteristics, resources, and challenges of a gifted person and visualize them in an individual profile. On the basis of this profile, solutions suitable for the person in question can be developed. This article focusses on equipping the readers with the knowledge necessary for creating these individual profiles and thus helps to create a deeper understanding of the gifted experience. Moreover, it describes ways to shape the counseling/therapy process so that it meets the needs of gifted clients and includes their resources in a meaningful way. For this purpose, the article describes general strategies and recommendations regarding relationship build-

ing, the selection of appropriate methods, and the structure of individual counseling/therapy sessions. The program contains a collection of practical tips which, due to space restrictions, cannot be shared here, but may be found on www.können-macht-spess.de.

1. Einleitung

Die Forschungsergebnisse zum Thema Hochbegabung sind widersprüchlich. Manche WissenschaftlerInnen schließen aus ihren Studien, dass Hochbegabte „gut integriert und schulisch erfolgreich sowie sozial unauffällig, psychisch besonders stabil und selbstbewusst“ sind (Rost, 2000, S. 204). Andere kommen zu dem Ergebnis, dass Hochbegabte unter starken sozialen und emotionalen Belastungen leiden und ein hohes Erkrankungsrisiko aufweisen (Karpinski et al., 2018). Beide Aussagen sind meiner Erfahrung nach zu pauschal und helfen in der praktischen Arbeit wenig weiter.

Die Probleme entstehen meiner Ansicht nach u. a. dadurch, dass Hochbegabung auf den bloßen IQ-Wert reduziert wird und die unterschiedlichen Umfelder von Hochbegabten nicht in die Betrachtung einfließen.

Das Wesen und die Dynamiken der Hochbegabung werden so nicht ausreichend erfasst und die Individualität von Hochbegabten bekommt keinen Raum. Dies spiegelt sich in der Praxis unter anderem darin, dass mir Hochbegabte immer wieder berichten, dass sie schon mehrfach

Therapie oder Beratung in Anspruch genommen hätten, aber dort nicht vorangekommen seien. Als Grund hierfür wird häufig angegeben, dass sie sich nicht verstanden fühlten und die vorgeschlagenen Lösungen am Kern des Problems vorbeigingen oder nicht alltagstauglich waren.

Deshalb habe ich versucht, ein Konzept zu entwickeln, das die Art und das Erleben des/r einzelnen Hochbegabten abbilden kann, seine/ihre inneren und äußeren Dynamiken nachvollziehbar macht und individuelle Lösungen ermöglicht.

Damit die entstehenden Lösungen tatsächlich realitätsnah und alltagstauglich sind, flossen in dieses Konzept nicht nur Anregungen aus Wissenschaft und Fachliteratur ein, sondern in besonderem Maße auch das Feedback und die Lösungsideen Hoch- und Höchstbegabter selbst.

Im Folgenden werden die für die praktische Arbeit mit Hoch- und Höchstbegabten notwendigen Grundlagen und Eckpfeiler vorgestellt.

2. Ziele der Hoch- und Höchstbegabtenberatung

Um die Lebensqualität nachhaltig zu verbessern, sollten in der Hoch- und Höchstbegabtenberatung v. a. folgende Ziele verfolgt werden:

- **Entwicklung eines hilfreichen Selbstverständnisses als hochbegabte Person**
Um dies zu erreichen, ist es notwendig, Wissen über die mit der Hochbegabung im Zusammenhang stehenden Merkmale und Phänomene zu vermitteln. Hierzu kann das im Anschluss an die Ziele vorgestellte Hochbegabtenprofil genutzt werden, indem man alle dort aufgeführten Merkmale, Ressourcen und Herausforderungen zunächst erläutert und im Anschluss deren Ausprägung gemeinsam mit der Person einschätzt. Die so identifizierte individuelle Kombination fördert das hochbegabungsbezogene Erkennen und Verstehen der Persönlichkeit und kann in Bezug zu Lebensgeschichte und Lebenswandel gesetzt werden. Hierbei sollte ebenso ausdifferenziert werden, welche Phänomene hochbegabungsunspezifisch und anderweitig begründet sind. So können für alle Schwierigkeiten passende und nachhaltige Lösungen gefunden werden. Die hochbegabte Person lernt durch dieses Vorgehen, ihre Fähigkeiten und Herausforderungen sowie sich selbst besser zu erkennen, zu verstehen und realistisch einzuordnen.

- **Minimierung von Belastungen**

Hierzu ist es notwendig, Strategien und Lösungen für intraindividuelle, interindividuelle und „systembegründete“ Herausforderungen zu finden. Beispiele hierfür sind: Möglichkeiten der Reizdosierung bei einer besonderen Reizverarbeitung (intraindividuell), Verminderung sozialer Schwierigkeiten durch ein besseres Verständnis der Wahrnehmung und Reaktionen Normalbegabter (interindividuell) oder das Beenden schulischer Unterforderung (systembegründet).

- **Potenzialentfaltung**

Für die psychische Stabilität und Lebensqualität ist es wichtig, auch für die außergewöhnlichen Fähigkeiten und Bedürfnisse erfüllende Umsetzungsmöglichkeiten zu finden.

- **Integration der Begabung in die Identität**

Das Erreichen der ersten drei Ziele führt meist automatisch zur Erfüllung des vierten und übergeordneten Therapieziels, die positive Integration der Hochbegabung in die Identität.

3. Merkmale und Herausforderungen Hoch- und Höchstbegabter

Damit diese Ziele in der praktischen Arbeit strukturiert und umfassend gefördert werden können, werden nun das bereits erwähnte Hochbegabtenprofil und damit verbunden die mit einer Hochbegabung möglicherweise verknüpften Merkmale und Herausforderungen erläutert. Das Wissen um diese bildet auch die Grundlage für die anschließenden Empfehlungen für die therapeutischen Strategien und die Tipps zur Beziehungsgestaltung, der Stundenstruktur und Methodenwahl.

Das Profil besteht aus zwei Teilen. Im ersten Teil werden die intellektuellen, im zweiten Teil die psychologischen und physiologischen Merkmale und Herausforderungen erfasst.

3.1. Intellektuelle Merkmale

- **Schnelles und komplexes Denken**

Diese Fähigkeiten können dazu führen, dass die hochbegabte Person nicht ausreichend angeregt ist und Langeweile oder Unterforderung entstehen. Da Unterforderung mit physiologischem Stress einhergeht, kann dies eine hohe Belastung darstellen.

- **Hohe logisch-analytische Fähigkeiten**

Etlichen Hochbegabten fällt es schwer, Unlogisches zu akzeptieren. Dies kann das Verständnis und die Akzeptanz von z. B. Vorgaben zu einer Herausforderung machen. Weiterhin kann es vorkommen, dass

Sachverhalte „verkomplexisiert“ werden. Andere können dem oft nicht mehr folgen und die hochbegabte Person wird nicht mehr verstanden. Eine zu komplexe Betrachtungsweise kann weiterhin das Priorisieren und Fällen von Entscheidungen erschweren.

- **Visuell-perzeptiver Denk- und Lernstil**
Viele Hochbegabte erschließen sich Themen nicht linear, sondern springen von einer Information zur anderen und stellen dabei vielfältige Verknüpfungen her. Sie kommen oft erst zur Ruhe, wenn sie alle Informationen in ein schlüssiges System gebracht haben. Der Prozess ist von außen oft schwer nachvollziehbar und kann chaotisch wirken.
- **Intensive Konzentrationsfähigkeit und lange Aufmerksamkeitsspanne**
Manche Hochbegabte vertiefen sich derart, dass sie Außenreize nicht mehr mitbekommen. Auch die streckenweise Fixierung auf ein Thema ist möglich.
- **Imaginationsneigung und Synästhesien**
Hochbegabte berichten gehäuft von Sinnesverschmelzungen (Zahlen können z.B. mit Farb- oder Tonempfindungen einhergehen). Weiterhin entstehen gehäuft innere Bilder. Es drohen Reizüberflutungen und es kann zu Fehlinterpretationen und Pathologisierungen kommen.
- **Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit**
Dies kann mit einer gewissen Zwanghaftigkeit, Rechthaberei oder Prinzipienreiterei einhergehen.
- **Divergentes Denken und Kreativität**
Zu neue oder ungewöhnliche Ideen können von anderen evtl. nicht mehr nachvollzogen werden und/oder werden als Bedrohung erlebt. In letzterem Fall drohen Ablehnung oder gar Ausgrenzung.
- **Sehr gute Gedächtnisleistung**
Dies kann mit einer Ablehnung von Übungs- und Routineaufgaben einhergehen und in der Folge zu einer mangelhaften Aneignung von Grundfertigkeiten und Lernstrategien führen.
- **Hohe sprachliche Fähigkeiten**
Hierdurch können Hochbegabte besserwisserisch wirken. Weiterhin können die sprachlichen und argumentativen Fähigkeiten dazu führen, dass die Person sich fast immer durchsetzen und andere dominieren und/oder sich aus vielem herausreden und Verantwortung vermeiden kann. Auch entstehen bei einer unterschiedlich differenzierten Auffassung von Sprache gehäuft Missverständnisse. All dies kann zu sozialen Schwierigkeiten führen.
- **Kritisches Denken**
Vielen Hochbegabten drängen sich Widersprüche, Fehler u. a. nahezu automatisch auf. Zum einen kann

dadurch das insgesamt Positive aus dem Blick geraten und sich eine für die hochbegabte Person und das Gegenüber frustrierende Bewertungsdisbalance entwickeln. Zum anderen kann gehäuftes oder intensives Hinterfragen vom Gegenüber als anstrengend, unangemessen, kritisierend oder bloßstellend erlebt werden.

- **Wissbegierde und Interessiertheit**
Dies kann zur Überforderung von sich selbst und anderen führen.
- **Intrinsische intellektuelle Motivation**
Das ureigene Interesse am intellektuellen Durchdringen kann in Perfektionismus münden. Ein weiterer Faktor, der häufig entsteht, wenn auf die intellektuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse nicht ausreichend eingegangen wird, ist langfristige Unterforderung. Neben den negativen physiologischen und emotionalen Zuständen, die diese auslöst, kann sie dazu führen, dass die hochbegabte Person sich keine Lernstrategien aneignen kann und nicht lernt, wie man Frustrationstoleranz, Durchhaltevermögen und Eigenmotivation aufbaut. Dies zeigt sich nicht selten verzögert. Die hochbegabte Person kommt z.B. problemlos durch die Schulzeit, scheitert dann aber im Studium. Das Aneignen der Kompetenzen im Nachhinein ist oft sehr mühselig und die ungekannten Schwierigkeiten können das Selbstbild und den Selbstwert stark in Frage stellen. Weiterhin kann Unterforderung zu AD(H)S-äquivalenten Symptomen führen (Eckerle, 2018).

3.2. Psychologische und physiologische Merkmale

Neben den intellektuellen Merkmalen, die bei einer hohen Intelligenz logisch immanent sind, scheinen auch psychologische und physiologische Merkmale bzw. Auffälligkeiten mit einer Hochbegabung verknüpft zu sein. Für das Profil habe ich die Merkmale aufgegriffen, die in der Praxis gehäuft auffallen.

- **Offenheit und Unabhängigkeit**
Die intellektuellen Merkmale führen dazu, dass Dinge vor allem logisch analysiert und bewertet werden. Da Konventionen dieser Analyse oft nicht standhalten, entstehen unkonventionelle und non-konformistische Ansichten und Verhaltensweisen. Diese können Integrationsschwierigkeiten zur Folge haben.
- **Hoher Inputbedarf**
Da Reize schneller verarbeitet werden und die Synapsen teils schneller habituieren (Eckerle, 2018), benötigen Hochbegabte oft überdurchschnittlich viel Anregung, um sich entspannt und wohl zu fühlen. Für viele ist es eine Herausforderung, eine gute Balance zwischen Aktivierung und Regeneration zu finden.

■ Hohes Energielevel

Viele Hochbegabte zeigen ein hohes Aktivitätsniveau und/oder benötigen wenig Schlaf. So zitiert z. B. Webb Studien, die ergaben, dass ein Viertel aller hochbegabten Kinder weniger Schlaf als andere benötigen (oft nur vier bis fünf Stunden pro Nacht) und tagsüber ein höheres Aktivitätsniveau zeigen (Webb, 2015, S. 91). Dies ist vor allem für die Umwelt oft sehr anstrengend und man muss manchmal mit Eltern Möglichkeiten finden, wie sie dies mit ihrem eigenen Schlaf- und weiteren Bedürfnissen in Übereinstimmung bringen können.

■ Hochsensibilität

Hochbegabung ist oft mit Hochsensibilität verknüpft. Meiner Erfahrung nach ist es hilfreich, dieses bislang noch sehr allgemeine Konstrukt auszudifferenzieren. Ich unterscheide deshalb Sensitivität und emotionale Sensibilität.

■ Hohe Sensitivität: Diese betrifft die sinnliche Reizverarbeitung. Die hochsensitive Person nimmt z. B. Geräusche, Gerüche oder Temperatur intensiver wahr als üblich und hat diesbezüglich einen höheren Regulationsbedarf. Hierdurch wird sie evtl. als anstrengend oder überspannt wahrgenommen und negativ bewertet.

■ Emotionale Sensibilität: Auch die emotionale Reizverarbeitung kann besonders intensiv vonstatten gehen. Immer wieder ist vor allem bei Jungen eine ungewöhnlich leicht auszulösende, sehr intensive und kaum in den Griff zu bekommende Wut ein Beratungsgrund. Dieses Phänomen kann eine große Belastung für das gesamte System darstellen. Eine andere durch emotionale Feinfühligkeit hervorgerufene Schwierigkeit ist intensives Mitgefühl. Die Gefühle des Gegenübers, z. B. Trauer oder Enttäuschung, bilden sich in der emotional sensiblen Person ebenfalls intensiv ab. Dies kann z. B. zu Abgrenzungsschwierigkeiten führen.

■ Ausgeprägter Gerechtigkeitsinn

Die Betrachtungen und Bewertungen von Hochbegabten beinhalten oft überdurchschnittlich hohe moralische Ansprüche. Erlebte Ungerechtigkeit stellt für viele eine große Herausforderung dar und kann ein starker emotionaler Trigger sein. Wenn im moralisch-ethischen Bereich Dinge stark abstrahiert und nur rein logisch betrachtet werden, landet man schnell auf einer Prinzipienebene, die pragmatisches Denken und Handeln erschwert und zu nur schwer erfüllbaren Ansprüchen an sich und andere führt.

■ Gefühl des Andersseins

Die Gesamtheit der bisher beschriebenen Besonderheiten führt dazu, dass viele Hochbegabte sich als „ir-

gendwie anders“ erleben, oft ohne genau erklären zu können, warum. Wenn dieses Erleben ausgeprägter ist, fühlt sich die Person nicht zugehörig oder sogar „falsch“. Viele finden hierfür die Bezeichnung „Wrong Planet“-Syndrom als sehr passend. Nicht selten geht dies mit Gefühlen von Einsamkeit und Hilflosigkeit einher.

■ Ambivalenz- oder Forced-Choice-Dilemma

Eine hochbegabte Person gerät häufig in eine Zwickmühle. Ihre Bedürfnisse und Fähigkeiten weichen von denen anderer ab und können Unverständnis, Neid und Ablehnung hervorrufen. Die hochbegabte Person muss sich deshalb in vielen Situationen entscheiden, ob sie sich zeigt, wie sie ist und somit für sich sorgt und sich selbst treu bleibt, aber dafür einen sozialen Preis zahlt oder ob sie sich sozial integriert und dafür von sich selbst Abstand nimmt. Da Hochbegabte dieses Dilemma oft schon sehr früh erfahren, findet man hier nicht selten automatisierte Strategien, die der Person nicht mehr voll bewusst sind, aber mit einer dauerhaft erhöhten Grundanspannung einhergehen können.

■ Narzissmus

Entgegen der umgangssprachlichen Verwendung des Wortes, bei dem der Begriff als Synonym für Egozentrik oder gar Psychopathie verwendet wird, wird Narzissmus in Fachkreisen teils als Spiegelungsdefizit verstanden (vgl. z. B. Kohut, 1976). Spiegelung hat den Effekt, dass man sich gesehen und erkannt fühlt und sich darüber auch selber sehen und erkennen kann. Bei Hochbegabten besteht die Gefahr vielfältiger Spiegelungsdefizite und -verzerrungen. Ihre Fähigkeiten werden oft nicht gesehen und/oder unangemessen bewertet. Hierbei sind sowohl die Unterschätzung als auch die Überschätzung („absolutes Genie“) schädlich. Wenn die hochbegabte Person aus Angst sozial anzuecken ihre Fähigkeiten versteckt, kann sie ebenfalls nicht gespiegelt werden. Die Konsequenz ist, dass sie sich nicht einschätzen kann. Nicht selten mündet dies in einer sehr schwankenden Selbsteinschätzung und einem instabilen Selbstwertgefühl. Im Erfolgsfall nimmt die Person z. B. unangemessene und nicht relativierte positive Einschätzungen vor. Wenn der Erfolg ausbleibt, geschieht das Gleiche im Negativen. Manche Hochbegabte tragen ihre Fähigkeiten auf der Suche nach Spiegelung sehr nach außen, was von der Umwelt meist als angeberisch und unsympathisch erlebt wird.

■ Selbstwert

Da die mir bekannten Modelle und Methoden zum Thema Selbstwert in meiner praktischen Arbeit oft keinen ausreichend nachhaltigen Effekt erzielten, habe ich ein eigenes Selbstwertmodell entwickelt. Dieses Schichtenmodell bietet auch für Hochbegabte, deren Selbstwertentwicklung oft besonderen

Bedingungen unterliegt, Erklärungs- und Lösungsansätze. Das Modell umfasst alle Aspekte, die meiner Beobachtung nach das Selbstwertgefühl beeinflussen. Auch dieses Modell soll helfen, die Ursache der Schwierigkeiten genauer zu erkennen und punktgenauer einwirken zu können.

Das Modell setzt sich aus folgenden Faktoren zusammen:

1. Grundgefühl: Dieses bildet sich schon früh und v.a. in der Interaktion mit engen Bindungspersonen heraus. Es hat einen undifferenziert-basalen Charakter und spiegelt, ob man sich vom Grund her angenommen oder abgelehnt, „gut oder schlecht“ fühlt.
2. Selbstakzeptanz: Diese stellt den Stabilisator des Selbstwertgefühls dar. Menschen mit einer hohen Selbstakzeptanz können sich mit all ihren Fehlern und Schwächen annehmen und erleben, auch wenn sie Fehler machen, ihren positiven Grundwert.
3. Selbstwirksamkeit: Hierbei geht es um das Wissen und Erleben, etwas bewirken zu können. Eine hochbegabte Person kann zwar um ihren IQ und ihre diesbezügliche Stärke wissen, es nutzt ihr aber nicht, wenn niemand sie versteht oder ihre Themen auf kein Interesse stoßen.
4. Fähigkeitenpräsenz: Hiermit wird das präsenste Wissen um die eigenen Stärken und Fähigkeiten bezeichnet. Die Fähigkeitenpräsenz hängt in hohem Maß davon ab, ob und welches Feedback man bekommt.
5. System: häufig ist es sehr hilfreich, das Selbstwertgefühl nicht nur individualisiert zu betrachten, sondern auch seine adaptive Funktion im System zu berücksichtigen. Hierbei sind Selbstwert und System interdependent. Das Selbstwertgefühl einer Person beeinflusst ihr Auftreten und Verhalten und bestimmt, welche Rolle und welche Stellung sie im System beansprucht. Gleichzeitig beeinflusst das System den Selbstwert. Wenn ein hochbegabtes Kind z.B. eine Klasse überspringt und somit in ein neues System kommt, kann es sein, dass der eigentlich zu ihm passende Raum schon besetzt ist und nicht freigegeben wird.

■ Fixed vs. Growth Mindset

Die Wissenschaftlerin Carol Dweck (1986) unterscheidet zwei Mindsets: das Fixed Mindset und das Growth Mindset.

Bei einem Fixed Mindset zählt für eine Person vor allem die Leistung im Sinn von Erfolg. Zusätzlich nimmt sie eine ungünstige Ursachenzuschreibung

(Attribution) vor: Sie führt den Erfolg auf eine stabile Eigenschaft, ihren IQ, zurück. Der Haken ergibt sich beim Umkehrschluss: Wenn sie keinen Erfolg hat, schließt sie daraus, sie sei dumm. Forschungen zeigen, dass dieses Mindset mit einer erhöhten Versagensangst einhergeht und Herausforderungen eher gemieden werden.

Menschen mit einem Growth Mindset zeigen eine Lernorientierung. Erfolg wird nicht auf eine stabile Eigenschaft, sondern z. B. auf Anstrengung, die richtige Lernstrategie o. ä. zurückgeführt. Versagen bedeutet nicht, dass man dumm ist, sondern dass man die falsche Strategie gewählt hat und überlegen sollte, was man verbessern kann. Durch Misserfolg kann man wachsen und seine Kompetenzen erweitern. Menschen mit einem Growth Mindset entscheiden sich häufiger für herausfordernde Aufgaben.

In meinen Beratungen zeigt sich bei vielen Hochbegabten die Tendenz zu einem Fixed Mindset. Gründe hierfür sind z. B., dass ihre Umwelt zu sehr auf den IQ fokussiert. Das ist der Fall, wenn die Person v. a. für ihre Intelligenz und nicht für ihre Anstrengung oder guten Strategien gelobt wird. Diese Attribution kann auch implizit und bei Misserfolgen vermittelt werden. Fast alle Hochbegabten kennen den Satz: „Du bist doch sonst so intelligent, das musst du doch können.“ Ein anderer Grund für die Ausbildung eines Fixed Mindsets kann in der Unterforderung liegen. Wenn man in der Schule nur Aufgaben gestellt bekommt, die man ohne Anstrengung oder Lerntechniken lösen kann, ist es nicht möglich, den Erfolg auf Anstrengung oder Strategien zurückzuführen. Dies ist in der Grundschule bei Hochbegabten sehr häufig der Fall. Wenn der Zeitpunkt kommt, an dem auch die hochbegabte Person sich anstrengen muss, ist das Mindset oft schon ausgebildet.

Ein Fixed Mindset geht v. a. mit zwei in der Praxis oft zu beobachtenden Schwierigkeiten einher: Die Interpretation, gemäß der Versagen bedeutet, man sei nicht intelligent, bedroht das Selbstwertgefühl und die Identität so stark, dass Aufgaben, bei denen man scheitern könnte, gemieden werden. In der Praxis zeigt sich dies z. B. darin, dass eine hochbegabte Person, wenn sie eine Aufgabe nicht auf Anhieb versteht, diese nicht angeht oder einfach fallen lässt. Ein Fixed Mindset erhöht die Gefahr des sogenannten Impostersyndroms. Bei diesem hat die hochbegabte Person das Gefühl, ein/e HochstaplerIn zu sein und Angst, dass sich irgendwann herausstellt, dass sie gar nicht hochbegabt ist und „auffliegt“.

Viele Hochbegabte, die Beratung suchen, weisen Symptome einer AD(H)S oder Autismusspektrumsstörung auf. Da es sehr wichtig ist, diese differentialdiagnostisch abzuklären und darauf je nach Ergebnis unterschiedlich einzugehen, wurde das Vorkommen ebenfalls ins Profil aufgenommen.

Bei AD(H)S-Symptomen muss, um eine hilfreiche und nicht schädigende Behandlung anzubieten, dringend geklärt werden, inwieweit die Symptomatik ein originäres AD(H)S darstellt und inwieweit die Symptome auf Unterforderung zurückzuführen sind. Die Fehldiagnosen sind so häufig und haben teils so gravierende Auswirkungen, dass die APA, welche das DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) herausgibt, explizit auf das Risiko einer AD(H)S-Fehldiagnose bei Hochbegabten verweist (American Psychiatric Association, 2003, S. 125, in Webb, S. 83).

Hinsichtlich des Autismusspektrums ist es wichtig, auch singuläre oder nur leicht ausgeprägte Symptome, die keine Volldiagnose rechtfertigen, zu identifizieren. Meine Erfahrung ist, dass bei etlichen Hochbegabten eine Autismustendenz oder vereinzelte oder am Anfang des Spektrums stehende Phänomene zu beobachten sind. Das wären z. B. eine übermäßige Logikorientierung, von der kaum abgewichen werden kann, oder zwanghafte Tendenzen, die den Alltag schwer machen. Auch hier ist es wichtig, eine gute Differentialdiagnostik vorzunehmen. Wenn die Zwanghaftigkeit autistisch begründet ist, stellen die klassischen Vorgehensweisen einen Behandlungsfehler dar und können die KlientInnen überfordern und ihnen schaden.

Hochbegabte sind nicht nur bei diesen beiden Diagnosen gefährdet, falsch und letztendlich schädigend diagnostiziert zu werden. Wenn Sie sich die Merkmale nochmals vor Augen führen und überlegen, zu welchen Diagnosen diese führen können, wird deutlich, wie wichtig es ist, sich mit Hochbegabung auszukennen und dieses Phänomen in der Diagnostik mit zu bedenken. Sie finden weitergehende hilfreiche Informationen auf dem Können macht Spaß!-Portal oder in dem sehr guten und umfassenden Buch „Fehl- und Doppeldiagnosen bei Hochbegabung“ von James T. Webb, welcher im Board der APA tätig war.

4. Hochbegabung als neurophysiologisches Set

Die geschilderten vielfältigen psychologischen und physiologischen Phänomene werfen die Frage auf, warum und wie sie mit Hochbegabung verknüpft sind. Um die Frage beantworten zu können, ist es hilfreich, weitere physiologische Korrelate zu betrachten. Rost verweist in einem Studienüberblick z. B. auf ein größeres Hirnvolumen, eine höhere Nervenleitgeschwindigkeit und -myelinisierung, Unterschiede im Glukose-Hirnstoffwechsel u. W. Er schließt im Sinne der „neuronalen Effizienzhypothese“: „Ganz generell wurde beobachtet, dass [...] Hochbegabte weniger neuronale Ressourcen beanspruchen als Personen mit niedrigerer Intelligenz [...] Neben der effizienteren neuronalen Verknüpfung und stärkeren Myelinisierung

war eine schnellere Verarbeitungskapazität und höhere Wissensautomatisierung kennzeichnend (Rost, 2009, S. 226). Diese Forschungsergebnisse werden auch im Hinblick auf Neuroplastizität diskutiert, welche als Generalfaktor der Intelligenz gesehen werden könnte. Darüber hinaus dokumentiert Rost Belege für weitere körperliche Korrelate wie z. B. Körpergröße, Kurzsichtigkeit und Körpersymmetrie sowie eine erhöhte Lebenserwartung (vgl. Rost, 2009, S. 223-232). Auch hormonelle Unterschiede, wie z. B. ein vorgeburtlich androgyner Testosteronspiegel, werden berichtet (z. B. Geake, 2008, S. 5). Dies würde z. B. auch eine Erklärung für das Phänomen bieten, dass ich mittlerweile mehrere Hochbegabte mit einer Geschlechtsdysphorie begleitet habe.

Weiterhin wird eine Häufung bestimmter Erkrankungen beobachtet. Webb trägt Studienergebnisse zusammen, die erhöhte Inzidenzen für beispielsweise Immun- und Autoimmunerkrankungen sowie Asthma festgestellt haben (Webb, S. 237-238). Auf das gehäufte Auftreten von AD(H)S- und Aspergerdiagnosen wurde bereits eingegangen.

Hinsichtlich der Erkrankungen fällt auf, dass diese alle in irgendeiner Form mit einer sehr schnellen, intensiven, assoziativen oder ungefilterten und somit besonderen Reizverarbeitung und letztendlich Physiologie verknüpft sind.

Dies kann meiner Ansicht nach die Erklärung für die auf den ersten Blick überraschenden und unzusammenhängend wirkenden Merkmalskombinationen darstellen. Meine Hypothese ist, dass einer Hochbegabung eine besondere Physiologie zugrunde liegt. Diese wirkt sich nicht nur auf den intellektuellen Bereich, sondern generell auf die Verarbeitung und Strukturierung von Reizen und damit verbunden auf Bedürfnisse, Emotionen und Verhaltensweisen aus.

Hochbegabung kann und sollte dementsprechend im Sinne eines neurophysiologischen Sets verstanden werden.

Bei diesem Set kann die Ausprägung und Kombination der Merkmale variieren, weshalb jedes Merkmal im Profil einzeln eingeschätzt wird. Auf diese Art und Weise wird die individuelle Kombination sichtbar. Die meisten Merkmalskombinationen entfalten ihre Wirkung in den interpersonellen Bereich hinein und lösen somit auch auf der systemischen Ebene Dynamiken aus.

Deshalb ist in der Hochbegabten-therapie und -beratung ein ganzheitlicher Ansatz notwendig und sinnvoll.

5. Das Hochbegabtenprofil

Die vorherigen Ausführungen beinhalten alle im Hochbegabtenprofil erfassten Merkmale und Konstrukte. Das Hochbegabtenprofil wird wie folgt erstellt:

Im ersten Schritt werden die potenziell mit Hochbegabung verknüpften Merkmale und Konstrukte und damit einhergehenden Herausforderungen erklärt. Ebenso wird der dazugehörige Ressourcenaspekt erläutert, falls dies notwendig ist. Hierdurch wird umfassendes hochbegabungsspezifisches Wissen vermittelt und darüber eine meist neue und hilfreiche Betrachtungsweise und Einordnung der Hochbegabungsmerkmale gefördert. Viele KlientInnen melden bei dieser Arbeit zurück, dass sie sich durch die Auflistung und Erläuterungen sehr gesehen und verstanden fühlen und finden darüber Vertrauen in die Beraterische Kompetenz und Beziehung.

Im nächsten Schritt schätzt die hochbegabte Person die individuelle Ausprägung des jeweiligen Merkmals bei sich ein. Hierbei soll sie ihre Einschätzungen z. B. anhand von Beispielen erläutern. Dies kann hilfreiche diagnostische Hinweise hervorbringen. Falls die Person eine offensichtlich unrealistische Einschätzung vornimmt, sollte die beratende Person sie hinsichtlich einer realistischen Selbsteinschätzung unterstützen. Auch hierdurch werden Selbsterkenntnis und Selbstverstehen gefördert.

Im Weiteren wird betrachtet, inwieweit das Merkmal eine Ressource darstellt und inwieweit es als Herausforderung erlebt wird. Hierbei fließen üblicherweise viele wichtige Informationen und Sie lernen die hochbegabte Person gut kennen. Weiterhin wird deutlich, für welche Schwierigkeiten Lösungen gefunden werden müssen und welche Ressourcen in die Lösungsfindung einbezogen werden können.

Der Einsatz des Profils erfüllt somit viele Funktionen. Es ist wichtig, sich bewusst zu sein, dass das Profil eine Selbsteinschätzung ist und einen IQ-Test nicht ersetzt. Etliche Merkmale des Profils treten nicht ausschließlich bei Hochbegabung auf. So gibt es z. B. Hochsensible, die nicht hochbegabt sind, sich aber im zweiten Teil des Tests stark wiederfinden. Falls das Profil zur Einschätzung, ob eine Hochbegabung vorliegen könnte, eingesetzt werden soll, ist es hilfreich, die KlientInnen bei fraglichen Punkten zu bitten, mehrere Beispiele zu nennen und das Gesamtbild einzuschätzen. Wenn z. B. im ersten Teil nur wenige intellektuelle Eigenschaften als ausgeprägt angegeben werden oder die ersten beiden (schnelles und komplexes Denken und hohe logisch-analytische Fähigkeiten) gar nicht, sollte man nochmal in andere Richtungen denken, selbst wenn im zweiten Teil viele Merkmale als sehr ausgeprägt angegeben werden. Durch das Hinzuziehen von Beispielen und die Gesamtbetrachtung kann das Profil meiner Erfahrung nach insgesamt gute Hinweise auf das Vorliegen einer Hochbegabung liefern.

Das Arbeitsblatt zur strukturierten Erstellung des Hochbegabtenprofils kann auf der Seite www.koennen-macht-spaess.de heruntergeladen werden.

6. Gestaltungsempfehlungen für den Therapie- und Beratungsprozess

Die nun folgenden Empfehlungen helfen dabei, den Bedürfnissen von Hochbegabten in der Therapie- und Beratungssituation gerecht zu werden und ihre Ressourcen so miteinzubinden, dass die gemeinsame Arbeit fruchtbar und effizient wird.

6.1. Beziehungsaufbau und -gestaltung

Sprechen Sie das innere Erleben und die Schwierigkeiten von Hochbegabten an. Da viele Hochbegabte sich ihrer Besonderheiten nicht umfassend bewusst sind und/oder diesbezüglich Ablehnung erfahren haben, kommen sie oft nicht auf die Idee, diese zu benennen. Wenn diese von der beratenden Person angesprochen werden, erleben sie sich als gesehen und verstanden und entwickeln Vertrauen in die Beraterische Kompetenz und Beziehung.

Melden Sie explizit zurück, dass Sie den Schilderungen der hochbegabten Person glauben, auch wenn diese ungewöhnlich bzw. außerhalb der Norm sind. Dies ist notwendig, weil viele Hochbegabte immer wieder erfahren haben, dass ihnen nicht geglaubt wurde oder ihre Schilderungen ignoriert wurden.

Wertschätzen Sie die Fähigkeiten. Abgesehen davon, dass dies eine generell wünschenswerte und hilfreiche Haltung ist, kann dies der hochbegabten Person die Angst nehmen, mit Neid rechnen zu müssen. Diese Verhaltensweisen sind stark vertrauensbildende Maßnahmen und eröffnen der hochbegabten Person die Möglichkeit, sich zu öffnen und zu zeigen.

Weitere Empfehlungen für die Beziehungsgestaltung sind:

Arbeiten Sie sehr transparent. Da eine hochbegabte Person Strukturen und Beeinflussungsversuche meist schnell durchschaut, bergen letztere ein hohes Risiko von Vertrauensverlust und Therapieabbruch.

Melden Sie konstruktiv zurück, wenn Sie etwas nicht verstehen. Zum einen kann diese Rückmeldung für die hochbegabte Person hilfreich hinsichtlich der Selbst- und Fremdeinschätzung sein und dadurch die soziale Kompetenz fördern. Zum anderen gefährdet es die Beziehung, wenn Sie die Person nicht richtig verstehen und sie es bemerkt (was bei Hochbegabten schnell passiert).

Melden Sie zurück, wenn die hochbegabte Person ungewollt negative Gefühle auslöst.

Beispiele für diese Gefühle sind Neid, Überforderung oder Minderwertigkeit. Die Rückmeldung kann natürlich nur vor dem Hintergrund einer ausreichend stabilen Beziehung sowie gut dosiert und lösungsorientiert erfolgen. Da diese Rückmeldungen im wahren Leben oft nicht gegeben werden, fördert dieses Vorgehen ebenfalls die Fremdeinschätzung und ermöglicht ein besseres Verstehen der Beziehungsdynamiken.

6.2. Therapeutische Strategien

Vermitteln Sie, dass Hochbegabung eine Ressource und keine psychische Störung ist. Hierzu kann es hilfreich sein, darauf hinzuweisen, dass die Schwierigkeiten sich v. a. aus der Abweichung von der Norm und den Reaktionen der Umwelt ergeben und nicht in der Person begründet sind.

Melden Sie Fähigkeiten realistisch rück und ordnen Sie sie gemeinsam ein. Dieses Vorgehen spiegelt die hochbegabte Person und hilft ihr, eine Einschätzung ihrer Fähigkeiten zu entwickeln. Dies stellt den Gegenpol zu den unter Narzissmus beschriebenen Erfahrungen dar.

Stellen Sie realistische Zusammenhänge zwischen dem Erleben, den Erfahrungen und den auftretenden Symptomen bzw. Schwierigkeiten her. Falls anders begründete Schwierigkeiten fälschlicherweise auf die Hochbegabung zurückgeführt werden oder die Hochbegabung fälschlich als Grund für mangelnde Veränderung gesehen wird, ist es wichtig herauszuarbeiten, welche Schwierigkeiten nicht oder nur teilweise mit der Hochbegabung zusammenhängen, um effektiv helfen zu können.

Geben Sie viel Input und vermeiden Sie Wiederholungen. Hierdurch vermeiden Sie das Erleben von „Unterforderungsanspannung“ und ermöglichen der hochbegabten Person, sich entspannt und wohl zu fühlen.

Vermitteln Sie Gründe und Hintergrundwissen hinsichtlich des therapeutischen Vorgehens.

Wenn sich eine hochbegabte Person die Logik des Vorgehens erschließen kann, steigt die Compliance oft in besonderem Maß. Ebenso können Hochbegabte Wissen sehr gut vernetzen, sodass die Wissensvermittlung auch die Ideengenerierung fördern kann.

Kommen Sie dem Unabhängigkeitsbedürfnis und visuell-perzeptiven Denk- und Lernstil Hochbegabter entgegen, indem Sie viel Freiraum geben und die Stunde nur leicht strukturieren. Sie können dies z. B. in eher zusammenfassender Weise tun. Eine Ausnahme ist, wenn Strukturierung ein wichtiges Lernziel ist, z. B. wenn zusätzlich eine AD(H)S vorliegt. In diesem Fall sollten Sie ausreichend Rahmenstruktur anbieten und dafür sorgen, dass der rote Faden permanent sicht- und spürbar ist.

Fragen Sie zu Beginn einer Stunde nach, was sich zwischen den Stunden entwickelt hat. Dies ist hilfreich und notwendig, da die hochbegabte Person meist im doppelten Sinne „weiter denkt“. Hierdurch finden viele Prozesse sehr intensiv und/oder schnell statt und auch zwischen den Stunden entstehen viele neue Ideen.

Fördern Sie den Kontakt zu anderen hochbegabten Personen. Im Kontakt mit anderen Hochbegabten besteht das Ambivalenzdilemma nicht. Die hochbegabte Person kann sich unter anderen Hochbegabten entspannter zeigen und sich als normal, verstanden und dazugehörig fühlen. Es besteht durch die erhöhte Eigenschaftsschnittmenge und evtl. ähnliche Erfahrungen eine erhöhte Wahrscheinlichkeit, dass die hochbegabte Person jemanden findet, mit dem/der sie „auf einer Wel-

lenlänge“ ist. Hier sollte man aber darauf achten, dass man nicht zu hohe Erwartungen schürt, die Wahrscheinlichkeit ist zwar erhöht, aber natürlich gibt es auch unter Hochbegabten eine Vielfalt an Charakteren und Interessen.

Achten Sie im therapeutischen Prozess darauf, dass der Intellekt und die Wortgewandtheit nicht zur Rationalisierung und Vermeidung von Emotionen genutzt werden. Dies stellt auch den Übergang zum letzten Punkt dar, der Methodenwahl.

6.3. Empfehlungen zur Methodenwahl

Setzen Sie Methoden ein, die einen hohen Komplexitätsgrad aufgreifen, erfassen und darstellen können und dem visuell-perzeptiven Denkstil hochbegabter Personen entgegenkommen.

Das Methodenangebot, welches diese Kriterien erfüllt, ist vielfältig. Folgende Methoden haben sich in meiner Praxis bislang besonders bewährt:

Der Einsatz der Analyse- und Regulationsschemata aus dem Training emotionaler Kompetenzen von Matthias Berking (Berking, 2017). Das Training wird der Verhaltenstherapie zugerechnet, enthält aber viele schulübergreifende Elemente. Man kann mit den Schemata neun Faktoren, die bei der Entstehung von Emotionen relevant sind, erfassen und miteinander in Beziehung setzen. Der Einsatz der Schemata ermöglicht durch eine besondere grafische Gestaltung, die lineare Arbeitsweise zu durchbrechen und gleichzeitig assoziativ und strukturiert zu arbeiten.

Methoden, die Muster, Beziehungen und Dynamiken erfassen können. Hier kann man z. B. mit systemischen Aufstellungen arbeiten. Wenn v. a. innere Dynamiken eine Rolle spielen, bietet es sich an, mit Methoden der hypnosystemischen Telearbeit, der Ego-State-Therapie u. ä. zu arbeiten.

Weiterhin empfehle ich Methoden, die Metaphern und/oder Visualisierungen und Trancen nutzen. Diese Methoden können Komplexität komprimiert und emotionsassoziiert abbilden oder komplexe Netzwerke aktivieren. Hochbegabte sprechen meiner Erfahrung nach auf diese Methoden außergewöhnlich gut an. Dies kann in der Imaginationsneigung begründet sein. Da diese Methoden ihren Ursprung in der Hypnotherapie haben, findet man hier vielfältige und ausdifferenzierte methodische Möglichkeiten für unterschiedlichste Fragestellungen. Mittlerweile nutzen auch viele andere Schulen dieses Wissen, beispielhaft seien hier die Schematherapie oder das Imaginary Rescripting genannt.

Eine besondere Methode, die einige der zuvor genannten Ansätze vereint bzw. kombiniert, ist die Visua-

lisierungsmethode „Punkt, Punkt, Komma, Strich“ von Manfred Prior. Bei dieser Methode arbeitet man gemeinsam am Flipchart und übersetzt und überträgt relevante Informationen grafisch aufs Papier. Hierdurch können sehr komplexe Themen und Zusammenhänge nachvollziehbar und emotionsassoziiert dargestellt und erschlossen werden. Da diese Methode schwer zu beschreiben ist, ist darüber kein Buch, sondern eine DVD erschienen (Prior, keine Jahresangabe).

Diese Liste beinhaltet die Therapieformen, in denen ich ausgebildet bin und mit denen ich in meiner Praxis besonders gute Erfahrungen mache. Sie ist beispielhaft und kann durch weitere Methoden, die die genannten Kriterien erfüllen, ergänzt und modifiziert werden.

7. Weiterführende Lösungsvorschläge, Arbeitsmaterialien und Vernetzungsmöglichkeiten

Bei weitergehendem Interesse finden Hochbegabte und Angehörige, TherapeutInnen und BeraterInnen sowie Tätige im Schulsystem oder in Kindertagesstätten weitere auf sie zugeschnittene Praxistipps und Arbeitsmaterialien unter www.können-macht-spas.de. KollegInnen, die Interesse an fachlichem Austausch und kollegialer Vernetzung zum Thema Hochbegabung haben, sind herzlich eingeladen, sich zu einer Mailingliste oder dem AlphaGenius Netzwerk anzumelden. Auch diese Möglichkeiten finden Sie auf dem Portal.

Literatur

- Baudson, T., Preckels, F. (2013). Hochbegabung. Erkennen, Verstehen, Fördern. C. H. Beck, München.
- Berking, M. (2017). Training emotionaler Kompetenzen (4. Auflage). Berlin: Springer.
- Dweck, C. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41(10), 1040-1048.
- Eckerle, A. (2018). Neurobiologische Forschungsergebnisse – Folgerungen für die Hochbegabtenförderung, überarbeitete Version 2018. Verfügbar unter: <https://www.hochbegabtenhilfe.de/neurobiologische-forschung-zur-hochbegabung/>. Abgerufen am 01.03.2021.
- Eckerle, T. (2018). ADS – Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom und Hochbegabung, überarbeitete Version 2018. Verfügbar unter: <https://www.hochbegabtenhilfe.de/adhs-und-hochbegabung/>. Abgerufen am 01.03.2021.
- Geake, J. G. (2005). The neurological basis of intelligence: Implications for education – An abstract. *Gifted and Talented*, 9(1), 8.
- Heil, C. (2018). Psychotherapie mit hochbegabten Erwachsenen. *Psychotherapeutenjournal*, 3, 218-224.
- Heil, C. (2021). Höchstbegabte Erwachsene: ihr persönliches Erleben und ihre Erfahrung mit Psychotherapie. Verfügbar unter: <https://www.psychotherapie-heil.de/resources/PDFs/studie-hoehstbegabte-erwachsene-christina-heil-2021.pdf>. Abgerufen am 01.03.2021.
- Karpinski, R. I., Kinase-Kolba, A. M., Tetreault, N. A. & Worrowskid, T. B. (2018). High intelligence: A risk factor for psychological and physiological overexcitabilities. *Intelligence*, 66, 8-23.
- Kohut, H. (1976). Narzißmus. Eine Theorie der psychoanalytischen Behandlung narzißtischer Persönlichkeitsstörungen. Suhrkamp, Frankfurt am Main.
- Niehues, Frauke (2021). Können macht Spaß! Herausforderungen und Lösungen außerhalb der Norm. Fachportal für Hochbegabte und Fachleute. <https://www.können-macht-spas.de>.
- Prior, M. (keine Jahresangabe). Punkt, Punkt, Komma, Strich – fertig ist die Lösungssicht. Krifel: Therapie-Film (DVD).
- Revenstorf, D., Peter, B. (2015). Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin: Manual für die Praxis (3. Auflage). Berlin, Heidelberg: Springer.
- Rost, D. (2009). Hochbegabte und hochleistende Jugendliche: Befunde aus dem Marburger Hochbegabtenprojekt (Pädagogische Psychologie und Entwicklungspsychologie), 2. Auflage. Münster: Waxmann.
- Rost, D. (2013). Handbuch Intelligenz (1. Auflage). Weinheim: Beltz.
- Webb, J., Gore, J., Amend, E., DeVries, A. (2017). Hochbegabte Kinder: Das große Handbuch für Eltern (2. Auflage). Bern: Hogrefe AG.
- Webb, J. (2020). Doppeldiagnosen und Fehldiagnosen bei Hochbegabung: Ein Ratgeber für Fachpersonen und Betroffene (2., überarb. Aufl.). Bern: Huber.

Autorin

Dipl.-Psych.ⁱⁿ PPT Frauke Niehues

ist approbierte Psychotherapeutin in eigener Praxis und darüber hinaus in der Personal- und Organisationsentwicklung tätig. Sie ist Dozentin an mehreren Universitäten, leitet gemeinsam mit Manfred Prior ein MEG-Ausbildungsinstitut und führt das Können-macht-Spaß-Portal für Hoch- und Höchstbegabung. Darüber hinaus ist sie Gründerin des Spenden- und Gemeinschaftsprojekts „Methodenschatz“, in dem renommierte KollegInnen kostenfrei Methoden zur Verfügung stellen und soziale Projekte unterstützen.



Steinkaute 17
D-35396 Gießen
kontakt@frauke-niehues.net
www.frauke-niehues.net