

Hochbegabte Erwachsene

ihr persönliches Erleben der Begabung und ihre Erfahrung mit Psychotherapie

Datum der Veröffentlichung: 12.10.2021

Verfasserin:

Dipl.-Psych. Christina Heil

Psychologische Psychotherapeutin

Kandelstraße 13

75179 Pforzheim

Tel.: 07231/7757485

E-Mail: psychotherapie-heil@gmx.de

Internet: www.psychotherapie-heil.de

Ich danke herzlich allen TeilnehmerInnen der Studie, die durch ihre Offenheit und ihr Vertrauen zum Gelingen dieser Arbeit beigetragen haben!

© Dipl.-Psych. Christina Heil: Dieser Text ist urheberrechtlich geschützt. Sein Inhalt darf nicht verändert werden. Veröffentlichungen dieser Arbeit in Print-Medien oder auf anderen Websites bedürfen meiner Zustimmung. Zitate sind mit einem Hinweis auf diese Arbeit zu versehen und sind nicht zustimmungspflichtig.

Inhalt

1 Theoretischer Hintergrund und Methode	4
2 Ergebnisse	8
2.1 Allgemeine Angaben zu den TeilnehmerInnen	8
2.2 begabungsbezogene Erlebens- und Verhaltensmerkmale	9
2.2.1 Schnelles und komplexes Denken	10
2.2.2 Ausgeprägter Gerechtigkeitssinn	14
2.2.3 Kritisches Denken	16
2.2.4 Logisch-analytische Fähigkeiten	17
2.2.5 Unabhängigkeit im Denken	19
2.2.6 Bedürfnis nach viel intellektuellem Input	20
2.2.7 Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit	22
2.2.8 Hohe intrinsische Motivation	24
2.2.9 Hohe Bedeutung moralischer Werte	26
2.2.10 Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens	27
2.2.11 Hohe sprachliche Fähigkeiten	29
2.2.12 Hohe Sensibilität in Bezug auf Sinneswahrnehmungen oder Emotionen	30
2.2.13 Breit gefächerte Interessen	32
2.2.14 Visuell-räumlicher Denk- und Lernstil	34
2.2.15 Perfektionismus	36
2.2.16 Intensive Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer	38
2.2.17 Sehr gutes Gedächtnis	40
2.2.18 Imaginationsneigung	41
2.2.19 Intensive Emotionalität	44
2.2.20 Geringer Übungsbedarf bei neuen Fertigkeiten	46
2.2.21 Beschäftigung mit existenziellen Themen	47
2.2.22 Kreativität	49
2.2.23 Hohes Energielevel	50
2.2.24 Synästhesie	52
2.3 Begabungsbezogene Schwierigkeiten	53
2.3.1 Gefühl der Andersartigkeit	53
2.3.2 Gefühl von anderen Menschen nicht verstanden zu werden	56
2.3.3 Langeweile bei Routineaufgaben des Alltags	57
2.3.4 Unterforderung in Beruf oder Ausbildung	59
2.3.5 Underachievement	61
2.3.6 Einsamkeit	63
2.3.7 Probleme anderen Menschen zu vertrauen und sich auf Beziehungen einzulassen	64

2.3.8 Sinnkrisen	66
2.3.9 Ungenügende Lernstrategien	68
2.3.10 Mobbing	69
2.4 Psychotherapie	72
2.4.1 Verständnis durch den / die TherapeutIn	72
2.4.2 Zusammenarbeit in der Therapie	75
2.4.3 Berücksichtigung der Hochbegabung	76
2.4.4 Einfluss von Kenntnissen der TherapeutInnen über Hoch- und Höchstbegabung	78
2.4.5 Unterschiede zwischen TeilnehmerInnen mit und ohne Therapieerfahrung	78
2.4.6 Wünsche der TeilnehmerInnen an TherapeutInnen	79
3 Diskussion	81
3.1 allgemeine Angaben	82
3.2 begabungsbezogene Erlebens- und Verhaltensmerkmale	83
3.3 begabungsbezogene Schwierigkeiten	92
3.4 Psychotherapie	97
3.5 Schlussfolgerungen	100
4 Literatur	102
4.1 Bücher und Artikel	102
4.2 Weblinks	103

1 Theoretischer Hintergrund und Methode

Von intellektueller Hochbegabung spricht man, wenn sich der Intelligenzquotient eines Menschen in einem wissenschaftlich anerkannten Intelligenztest mindestens zwei Standardabweichungen über dem Mittelwert von 100 befindet (Prozentrang 97,7). Dies betrifft in etwa 2,3% der Bevölkerung und entspricht im europäischen Raum einem Intelligenzquotienten von 130 oder mehr. Hiermit ist die Intelligenz hochbegabter Menschen ebenso weit vom Durchschnitt entfernt wie die Intelligenz von Menschen mit Intelligenzminderung, und Intelligenz gilt als relativ stabiles Persönlichkeitsmerkmal (Rinn & Bishop, 2015; Stapf, 2010).

Die bisherigen Forschungsergebnisse zur psychischen Gesundheit hochbegabter Menschen zeigen ein kontroverses Bild. Die Längsschnittstudien von Terman (1926, 1947) und Rost (1993, 2009) ergaben, dass die untersuchten hochbegabten Kinder und Jugendlichen größtenteils schulisch erfolgreich, gut integriert, sozial angepasst, psychisch stabil und selbstsicher waren. Hingegen fanden Karpinski, Kinase-Kolba, Tetreault & Worowskid (2018) bei hochbegabten Erwachsenen in den USA signifikant höhere Prävalenzen für affektive Störungen, Angststörungen, ADHS, Autismus-Spektrum-Störungen, Allergien, Asthma sowie Autoimmunerkrankungen im Vergleich zur US-amerikanischen Normalbevölkerung. Sie interpretierten dies als Zeichen der mit Hochbegabung häufig einhergehenden mentalen und neuronalen Übererregbarkeit, die aus ihrer Sicht das Risiko für die genannten Erkrankungen erhöht. Auf den ersten Blick erscheinen diese Befunde widersprüchlich. Bei genauerer Betrachtung lassen sich jedoch erhebliche Unterschiede zwischen den untersuchten Personengruppen feststellen, die vermutlich einen gravierenden Einfluss auf die Ergebnisse hatten. Rost und seine KollegInnen führten im Rahmen des Marburger Hochbegabtenprojektes Ende der 1980er Jahre bei SchülerInnen der dritten Grundschulklasse Intelligenztestungen durch und bildeten hieraus eine Gruppe von 151 hochbegabten SchülerInnen mit einem IQ von 130 oder mehr sowie eine Vergleichsgruppe von 136 durchschnittlich intelligenten SchülerInnen mit ähnlichem sozioökonomischem Status. Die SchülerInnen beider Gruppen erfuhren ihre Gruppenzugehörigkeit nicht und wurden sowohl in der dritten als auch sechs Jahre später in der neunten Klasse mit psychologischen Tests zu Schulanpassung, Persönlichkeit, Sozialverhalten, Motivation, Arbeitshaltung, Interessen, Selbstkonzept etc. untersucht. Ihre Eltern und LehrerInnen wurden ebenfalls befragt. Rost identifizierte in seinen Untersuchungen lediglich etwa 15% der Hochbegabten als so genannte Underachiever, also als SchülerInnen, die mit ihren Leistungen deutlich unter ihren Möglichkeiten blieben und folgerte aus seinen Befunden, dass es ein schlichtes Vorurteil sei, dass Hochbegabung mit besonderen Herausforderungen und Risiken für psychische Belastungen assoziiert sei. Da jedoch das Ziel des Marburger Hochbegabtenprojektes offensichtlich war, kann vermutet werden, dass ausschließlich Schulen und Familien teilnahmen, die gegenüber dem Thema Hochbegabung aufgeschlossen waren. Des Weiteren lebten die untersuchten Familien in der Universitätsstadt Marburg, und ein großer Teil von ihnen gehörte der sozialen Oberschicht an. Somit handelte es sich höchstwahrscheinlich um besonders gut unterstützte und geförderte Kinder in einem wertschätzenden Umfeld, wodurch die Repräsentativität für die Gesamtheit der Hochbegabten fraglich ist. Karpinski et al. stützten sich hingegen bei ihrer Erhebung auf mehr als 3700 Mitglieder des Hochbegabtenvereins Mensa e.V. in den USA, die zum Vorhandensein psychischer Erkrankungen befragt wurden, sowohl durch Fachpersonen diagnostiziert als auch selbst vermutet. Im Gegensatz zu Rosts Probanden war bei diesen somit bereits vor der Studienteilnahme eine Diagnostik der Hochbegabung erfolgt, und sie hatten daraufhin beschlossen, dem Hochbegabtenverein Mensa beizutreten. Auch hier können Selektionseffekte vermutet werden, da möglicherweise Menschen mit psychischen Auffälligkeiten mit höherer Wahrscheinlichkeit einer Intelligenztestung unterzogen werden und diese Personen sich eventuell auch aufgrund von interaktionellen Schwierigkeiten oder einer mangelnden Passung zum sozialen Umfeld öfter einem Hochbegabtenverein anschließen. Überblicksarbeiten liefern Rinn & Bishop (2015) sowie Cross & Cross (2015). Hinsichtlich hochbegabter Erwachsener folgern Rinn & Bishop aus zahlreichen Studien, dass diese zumeist

erfolgreich und mit ihrem beruflichen und privaten Leben zufrieden seien. Cross & Cross (2015) schließen aus den bisherigen Forschungsergebnissen, dass hochbegabte Menschen etwa genauso häufig an psychischen Erkrankungen litten wie normalbegabte Menschen, psychische Erkrankungen bei Hochbegabten jedoch oft andere Ursachen hätten. Beispielsweise können nach Cross & Cross hohe Leistungsansprüche in der Herkunftsfamilie die Entstehung von Perfektionismus begünstigen. Als Ursache für Angsterkrankungen, Depressionen und Suizidalität werden widersprüchliche Botschaften durch das soziale Umfeld, die asynchrone Entwicklung hochbegabter Menschen, eine erhöhte Sensitivität, Überengagement in vielfältigen Lebensbereichen, eine übergroße Fokussierung auf Leistungsexzellenz, Ausgrenzungserfahrungen, soziale Isolation, eine starke Antizipation von Gefahren und das Fehlen kognitiver Herausforderungen genannt. Die Autoren weisen zudem darauf hin, dass sich hochbegabte Menschen, die Suizidabsichten haben, besser über Suizidmethoden informieren und möglicherweise schneller erfolgreich einen Suizid begehen als dies bei nicht Hochbegabten der Fall sei. Webb et al. (2015) benennen Verzweiflung bei der Suche nach Sinn und Bedeutung im Leben als Ursache für die so genannte existenzielle Depression bei hochbegabten Menschen. Jedoch geht aus den genannten Überblicksarbeiten nicht klar hervor, wie die Stichproben der zusammengefassten Studien gewonnen wurden. Repräsentativitätseinschränkungen ergeben sich in der Hochbegabungsforschung generell, da eine hohe Intelligenz kein so offensichtliches Merkmal ist wie beispielsweise eine Behinderung oder Migrationshintergrund und somit stets auf irgendeine Art die zu untersuchende Stichprobe gewählt werden muss, entweder durch Zugriff auf bestehende Hochbegabtengruppen oder gezielte Intelligenztestungen. Die sich hieraus ergebenden Selektionseffekte müssen bei der Interpretation aller Studienergebnisse mitbedacht werden.

Während sich die bisher vorhandene empirische Hochbegabungsforschung in erster Linie auf die quantitative Erfassung der Intelligenz stützt, stammen Erkenntnisse über qualitative Erlebens- und Verhaltensmerkmale hochbegabter Menschen aus systematischen Befragungen, Behandlungskonzepten oder Erfahrungswerten praktischer PsychotherapeutInnen und BeraterInnen, die sich auf Hochbegabung spezialisiert haben. Die Hochbegabtenberaterin Julia Rau (Rau, 2019) befragte rund 1400 Mitglieder des Hochbegabtenvereins Mensa e. V. zu verschiedensten Aspekten ihres Lebens und gewann hierdurch umfangreiche Erkenntnisse über den Denkstil, die Interessen, die Selbstwahrnehmung, das Beziehungserleben und die berufliche Situation der Interviewten. In diesem Rahmen wurden Belastungen wie beispielsweise Langeweile, Unterforderung, das Gefühl der Andersartigkeit und Kommunikationsprobleme benannt und auch Wünsche hochbegabter Menschen zum Ausdruck gebracht, beispielsweise nach Kontakt zu anderen Hochbegabten, nach Akzeptanz und Bekanntheit von Hochbegabung in der Öffentlichkeit, nach Freiheit und Freiraum sowie nach Abwechslung, Anregung und Förderung. Im Therapie- und Beratungskonzept der Psychotherapeutin Frauke Niehues (Niehues, 2021) wird Hochbegabung als neuro-physiologisches Set betrachtet und ebenfalls mit qualitativen Erlebens- und Verhaltensmerkmalen in Verbindung gebracht, die bei hochbegabten Menschen individuell unterschiedlich stark ausgeprägt sind und sowohl als Ressource als auch als Belastung empfunden werden können. Diese umfassen schnelles und komplexes Denken, logisch-analytische Fähigkeiten, einen visuell-räumlichen Denk- und Lernstil, intensive Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer, Imaginationsneigung und Synästhesien, Suche nach Mustern und Abstraktionsfähigkeit, divergentes Denken / Kreativität, einen geringen Übungsbedarf, hohe sprachliche Fähigkeiten, kritisches Denken, breit gefächerte Interessen, ein sehr gutes Gedächtnis, intrinsische Motivation, Offenheit und Unabhängigkeit, Inputbedarf, hohe Energie, hohe Sensibilität, intensive Emotionalität sowie einen starken Gerechtigkeitsinn. Weitere fundierte Zusammenstellungen von Charakteristika hochbegabter Menschen sind zu finden bei Brackmann (2017), Garcia (2012, 2017), Heil (2018), Niklas & Niklas (2017), Schwiebert (2015), Siaud-Facchin (2017) sowie bei Webb, Amend, Webb, Goerss & Hornung (2015). Die genannten PsychotherapeutInnen und BeraterInnen berichten zumeist aus ihrer Erfahrung, dass es für hochbegabte Menschen äußerst schwer sei, geeignete PsychotherapeutInnen zu finden. Häufig fühlten sie sich mit ihren Anliegen unverstanden und erfuhren Ablehnung aufgrund ihrer

Andersartigkeit, was oft zu Therapieabbrüchen führe. Zudem erhielten sie mit hoher Wahrscheinlichkeit Fehldiagnosen und unangemessene Behandlungen, da von unerfahrenen TherapeutInnen Hochbegabungsmerkmale als Symptome psychischer Störungen missgedeutet würden.

Die hier dargestellte explorative Studie soll einen Beitrag leisten, um die Verbindung zwischen Forschung und Praxis zu stärken. Ihr Ziel bestand darin, allgemein das subjektive Erleben hochbegabter Menschen, damit einhergehende Ressourcen, Belastungen und Schwierigkeiten sowie Erfahrungen mit Psychotherapie zu erforschen. Dabei wurden sowohl quantitative Maße eingesetzt, als auch die Möglichkeit zu Freitextantworten gegeben, um auch Aspekte zu berücksichtigen, die mit Zahlen nicht erfasst werden können. Die Ergebnisse sollen Anregungen für die Gestaltung der therapeutischen Beziehung, für die Exploration therapierelevanter Themen, für die Bewältigung von begabungsbezogenen Herausforderungen und für die weitere Hochbegabungsforschung geben.

Teilnahmevoraussetzung für die Studie war ein Intelligenzquotient zwischen 130 und 144 in einem wissenschaftlich anerkannten Intelligenztest. Um Hochbegabung möglichst in ihrer Gesamtheit zu erfassen, wurden sowohl Menschen mit und ohne Therapieerfahrung befragt. Eine erste Studie (Heil, 2021), die sowohl quantitative als auch qualitative Aspekte explorierte, führte ich im Jahr 2020 mit höchstbegabten Erwachsenen durch, deren Intelligenzquotient sich mindestens drei Standardabweichungen über dem Mittelwert befindet (Prozentrang >99,9). Im europäischen Raum ist dies ab einem Intelligenzquotient von 145 der Fall. Die Studie mit höchstbegabten Erwachsenen ist ebenfalls auf meiner Website zu finden (Weblink siehe kap. 4.2).

Da die Hochbegabtenstudie auf demselben Fragebogen basiert wie die Höchstbegabtenstudie und identisch durchgeführt wurde, ist die Vergleichbarkeit der Ergebnisse gegeben. Eine dritte Studie wird sich genau diesem Vergleich beider Studien widmen und wird ebenfalls auf meiner Website veröffentlicht werden. Der hier vorliegende Artikel beschränkt sich auf die Darstellung der Durchführung und der Ergebnisse der Hochbegabtenstudie.

Ebenso wie in der Höchstbegabtenstudie wurden auch in dieser Studie die TeilnehmerInnen über eine E-Mail-Anfrage an die Vereine Mensa e.V., an die Plattform UniQate für hochbegabte Erwachsene, an die Mailingliste „Fachkreis Hochbegabung“ der Psychotherapeutin Frauke Niehues und an mehrere geschlossene Facebook-Gruppen zum Thema Hochbegabung gewonnen (Weblinks siehe Kap. 4.2). Alle InteressentInnen erhielten per E-Mail einen kennwortgeschützten Fragebogen, der entweder per E-Mail oder per Post an mich zurückgeschickt werden konnte. Die Datenerhebung erfolgte anonymisiert, indem die beantworteten Fragebögen ohne personenbezogene Daten abgespeichert und ausgewertet wurden. Der Erhebungszeitraum erstreckte sich von Februar bis Mai 2021.

Im ersten Teil des Fragebogens wurden Alter, Geschlecht, höchster erzielter Gesamt-IQ, Name und Jahr des Tests, der Beginn des Sprechens, Lesens und Rechnens, das Alter der Einschulung, übersprungene Klassen, begabungsbezogene Förderung in der Schulzeit, Alter und Art des Schulabschlusses, Berufsausbildung, aktuelle Berufstätigkeit, Familienstand, Anzahl der Kinder sowie die schätzungsweise Zusammensetzung des privaten sozialen Umfeldes (Normalbegabte, Hoch- und Höchstbegabte) erfasst. Im zweiten Teil wurden Erlebens- und Verhaltensmerkmale exploriert, die in der bisherigen Literatur und in Therapiekonzepten mit Hochbegabung in Verbindung gebracht wurden (siehe oben).

1. Schnelles und komplexes Denken	13. breit gefächerte Interessen
2. Logisch-analytische Fähigkeiten	14. hohe intrinsische Motivation (aus der Tätigkeit entspringend, nicht durch externe Anreize)
3. Visuell-räumlicher Denk- und Lernstil (mosaikhaftes Erschließen von Themen, springen von einer Information zur Nächsten und Erschließen von Zusammenhängen bis das Thema in der Tiefe erfasst ist)	15. Unabhängigkeit im Denken
4. Intensive Konzentrationsfähigkeit und lange Ausdauer	16. Bedürfnis nach viel intellektuellem Input
5. Imaginationsneigung (reiche Phantasie, viele innere Bilder)	17. hohes Energielevel
6. Synästhesie (Verschmelzung einer realen Sinneswahrnehmung mit einer im Gehirn entstehenden Wahrnehmung (z.B. Zahlen sind farbig, Musik hat Formen))	18. hohe Sensibilität auf Sinneswahrnehmungen oder Emotionen bezogen
7. Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit (Erkennen von Prinzipien auf einer höheren Ebene)	19. intensive Emotionalität
8. Kreativität	20. ausgeprägter Gerechtigkeitsinn
9. Sehr gutes Gedächtnis	21. Perfektionismus
10. Geringer Übungsbedarf bei neuen Fertigkeiten	22. Beschäftigung mit existenziellen Themen (Krieg, Hunger, Tod etc.)
11. Hohe sprachliche Fähigkeiten	23. Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens
12. Kritisches Denken	24. hohe Bedeutung moralischer Werte

Tab. 1: erfasste begabungsbezogene Erlebens- und Verhaltensmerkmale

Hierbei sollte jedes dieser Merkmale auf einer Skala von „0 = gar nicht“ bis „10 = sehr stark“ eingestuft werden, je nachdem wie charakteristisch es die TeilnehmerInnen für sich persönlich erlebten, möglichst unabhängig von Vergleichen im sozialen Umfeld. Des Weiteren sollte ebenfalls auf einer Skala von 0 bis 10 eingeschätzt werden, wie sehr sie das Merkmal als Ressource und als Belastung wahrnehmen. Optional bestand bei jedem Merkmal die Möglichkeit, das subjektive Erleben in eigenen Worten zu beschreiben. Nachfolgend wurden mögliche Schwierigkeiten erfasst, die mit der Begabung verbunden sein können aber nicht müssen: Unterforderung in Beruf oder Ausbildung, Langeweile bei Routineaufgaben des Alltags, das Gefühl der Andersartigkeit, das Gefühl von anderen Menschen nicht verstanden zu werden, Mobbing, Sinnkrisen, Probleme anderen Menschen zu vertrauen und sich auf Beziehungen einzulassen, Einsamkeit, ungenügende Lernstrategien und Underachievement (wahrgenommene ungenügende Ausschöpfung des eigenen Potentials). Jede dieser möglichen Schwierigkeiten sollte auf einer Skala von „0 = gar nicht“ bis „10 = sehr häufig“ beurteilt werden, je nachdem wie häufig sie im bisherigen Leben der TeilnehmerInnen aufgetreten ist. Auch hier bestand optional die Möglichkeit das subjektive Erleben in eigenen Worten zu beschreiben. Der letzte Teil des Fragebogens erfasste, ob die TeilnehmerInnen bereits in ambulanter oder stationärer psychotherapeutischer Behandlung waren, welches Therapieverfahren angewandt wurde, welche Diagnosen gestellt wurden, ob es aufgrund der Verwechslung mit begabungsbezogenen Merkmalen Fehldiagnosen gab und ob die Höchstbegabung zum Zeitpunkt der Therapie bereits bekannt war und erwähnt wurde. Auf einer Skala von 0 bis 10 sollte jeweils beurteilt werden, wie gut sich die TeilnehmerInnen von ihrer Therapeutin / ihrem Therapeuten verstanden fühlten, wie gut ihrer Einschätzung nach die Zusammenarbeit in der Therapie funktioniert hat und wie sehr die Hochbegabung in der Therapie berücksichtigt wurde. Auch hier bestand die Option zu Freitextantworten, was als hilfreich und als nicht hilfreich erlebt wurde. Zum Abschluss hatten die

TeilnehmerInnen die Möglichkeit, Wünsche an TherapeutInnen hinsichtlich des Umganges mit Hochbegabung zu formulieren.

2 Ergebnisse

2.1 Allgemeine Angaben zu den TeilnehmerInnen

An der Studie nahmen 87 Personen teil (54 Frauen und 33 Männer) im Alter zwischen 18 und 68 Jahren ($M = 46,38$; $SD = 11,12$). Der höchste erreichte Gesamt-IQ lag zwischen 130 und 144 ($M = 135,22$; $SD = 3,95$). Die TeilnehmerInnen waren bei der Diagnostik ihrer Hochbegabung zwischen 7 und 59 Jahren alt ($M = 35,05$; $SD = 11,33$). Zum Zeitpunkt der Studie lag die Testung im Durchschnitt 11,32 Jahre zurück ($SD = 9,63$). Der Anteil der spät erkannten Hochbegabten überwog deutlich. Lediglich bei $n = 6$ (6,90%) war die Hochbegabung bereits in der Kindheit oder Jugend festgestellt worden.

Die ersten Worte hatten die TeilnehmerInnen zwischen 5 Monaten und 3 Jahren gesprochen ($M = 1,31$; $SD = 0,73$), wobei Frauen signifikant früher Sprechen gelernt hatten als Männer ($t(3) = 3,41$; $p < .01$). Das Lesen lernen war zwischen 1 und 9 Jahren erfolgt ($M = 5,44$; $SD = 1,01$) und das Rechnen lernen zwischen 3 und 9 Jahren ($M = 5,44$; $SD = 0,97$). Die Einschulung hatte zwischen 5 und 9 Jahren stattgefunden ($M = 6,11$; $SD = 0,57$). Vier TeilnehmerInnen (4,60%) hatten eine Klasse übersprungen, während $n = 83$ (95,40%) die Schullaufbahn regulär durchlaufen hatten. Fünf TeilnehmerInnen (5,75%) hatten während der Schulzeit eine Begabungsförderung erhalten (beispielsweise an einer technisch-mathematischen Spezialschule, in einer Mathe-AG, durch Sprachförderung in Englisch und Französisch oder durch zusätzlichen Unterricht), während $n = 82$ (94,25%) keine derartige Förderung bekommen hatten. Die TeilnehmerInnen hatten zwischen 15 und 24 Jahren die Schule abgeschlossen ($M = 18,63$; $SD = 1,48$), wobei Frauen ihre Schullaufbahn signifikant früher beendet hatten als Männer ($t(85) = 2,50$; $p < .05$). Der Schulabschluss war bei $n = 71$ (81,61%) Abitur, bei $n = 11$ (12,64%) Fachabitur, bei $n = 4$ (4,60%) Mittlere Reife, und $n = 1$ (1,15%) verfügte über keinen Schulabschluss. Der höchste erreichte Ausbildungsabschluss war bei $n = 1$ TeilnehmerIn (1,15%) eine Habilitation, bei $n = 10$ (11,49%) eine Promotion, bei $n = 42$ (48,28%) ein Hochschulabschluss, bei $n = 14$ (16,09%) ein Fachhochschulabschluss, bei $n = 15$ (17,24%) eine Berufsausbildung, $n = 3$ (3,45%) waren StudentInnen, und $n = 2$ (2,30%) hatten keine abgeschlossene Berufsausbildung und befanden sich auch nicht in einer solchen. Hinsichtlich ihrer aktuellen Berufstätigkeit gaben $n = 42$ (48,28%) an, sich in einem Anstellungsverhältnis zu befinden, $n = 25$ (28,74%) waren beruflich selbstständig, $n = 9$ (10,34%) waren RentnerInnen, $n = 8$ (9,20%) waren StudentInnen, $n = 6$ (6,90%) waren arbeitssuchend, $n = 5$ (5,75%) waren BeamtenInnen, $n = 1$ (1,5%) war Hausfrau/-mann, und $n = 1$ (1,15%) ging keiner Berufstätigkeit nach. Die etwas höhere Gesamtsumme der Berufstätigkeiten ergibt sich, da $n = 7$ (8,04%) mehrere Tätigkeiten angegeben hatten, beispielsweise eine Anstellung kombiniert mit beruflicher Selbstständigkeit oder mit einem berufsbegleitenden Studium.

Von den 87 TeilnehmerInnen waren $n = 39$ (44,83%) verheiratet, $n = 28$ (32,18%) waren Single, $n = 19$ (21,84%) befanden sich in einer festen Partnerschaft, und $n = 1$ (1,15%) war verwitwet. Die TeilnehmerInnen hatten zwischen 0 und 4 Kinder ($M = 0,69$; $SD = 1,01$), wobei $n = 54$ (62,07%) kinderlos waren. Das private soziale Umfeld der TeilnehmerInnen setzte sich im Durchschnitt schätzungsweise aus 65,59% Normalbegabten ($SD = 22,90\%$), 30,16% Hochbegabten ($SD = 19,67\%$) und 4,13% Höchstbegabten ($SD = 7,16\%$) zusammen.

2.2 begabungsbezogene Erlebens- und Verhaltensmerkmale

Bei den erfassten Erlebens- und Verhaltensmerkmalen gaben die TeilnehmerInnen im Durchschnitt überwiegend hohe bis sehr hohe Werte an, wobei jedes Merkmal mit bis zu 13 anderen Merkmalen signifikant positiv korrelierte. Hierdurch bestätigte sich der starke Zusammenhang zwischen der Mehrzahl der Merkmale. Jedoch wurde durch die zumeist recht großen Standardabweichungen bei der Ausprägung der Merkmale auch die starke Individualität des begabungsbezogenen Erlebens und Verhaltens deutlich. Des Weiteren übertraf das Erleben der Merkmale als Ressource zumeist das Erleben als Belastung, wobei auch hier recht hohe Standardabweichungen auf große interindividuelle Unterschiede hinweisen (siehe Tab. 2).

Merkmal	M Ausprägung	SD Ausprägung	M Ressource	SD Ressource	M Belastung	SD Belastung
Kompl. Denken	8,62	1,18	8,30	1,81	2,59	2,47
Gerechtigkeitssinn	8,51	1,77	5,99	3,06	4,56	3,05
Krit. Denken	8,48	1,93	7,26	2,62	4,43	3,13
Log. Fähigkeiten	8,44	1,51	8,14	2,20	2,26	2,48
Unabhängigkeit	8,14	1,86	7,30	2,99	2,43	2,73
Inputbedarf	8,08	2,08	6,87	2,92	3,64	3,15
Mustersuche	8,05	1,74	7,60	2,55	1,80	2,66
Intr. Motivation	7,94	2,05	7,23	2,81	2,32	2,79
Moral. Werte	7,85	2,19	6,18	3,00	3,58	2,97
Bewusstheit Grenzen	7,83	2,28	5,33	3,30	3,49	3,13
Sprach. Fähigkeiten	7,79	2,19	8,04	2,31	2,26	2,95
Sensibilität	7,75	2,62	5,45	3,19	5,75	3,03
Breite Interessen	7,72	2,35	7,00	2,59	3,58	2,86
Vis. Denkstil	7,16	2,16	6,38	2,85	2,11	2,48
Perfektionismus	7,15	2,48	5,84	2,69	4,56	3,07
Konzentration	6,91	2,50	6,92	2,92	2,08	2,80
Gedächtnis	6,86	2,32	6,90	2,91	2,76	2,89
Imaginationsneigung	6,57	3,03	5,93	3,48	2,70	2,91
Emotionalität	6,56	3,13	4,56	3,23	4,58	3,29
Ger. Übungsbedarf	6,48	2,06	6,96	2,89	1,82	2,62
Exist. Themen	6,41	3,16	4,48	3,13	4,08	3,27
Kreativität	6,37	2,82	6,65	3,22	1,48	2,30
Energie	5,69	2,78	5,74	3,17	3,13	2,88
Synästhesie	1,47	2,57	1,40	2,79	0,42	1,27

Tab. 2: Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Ausprägungen, Ressourcen und Belastungen der Erlebens- und Verhaltensmerkmale

Der durchschnittliche Gesamtwert der aufsummierten Ressourcen lag bei $M = 150,10$ ($SD = 34,12$), während der durchschnittliche Gesamtwert der aufsummierten Belastungen $M = 70,94$ ($SD = 39,23$) betrug. Die Differenz zwischen Gesamtwert der Ressourcen und Gesamtwert der Belastungen war statistisch signifikant $t(172) = 14,20$, $p < .001$. Hierbei bestand keine Korrelation zwischen dem Gesamtwert der Ressourcen und dem Gesamtwert der Belastungen ($r = -.05$, $p > .05$). Dies deutet darauf hin, dass es sich beim Ressourcen und Belastungserleben um zwei voneinander unabhängige Dimensionen handelt und ein Merkmal beispielsweise sowohl als große Ressource als auch als große Belastung empfunden werden kann. Der Gesamtwert der aufsummierten Ressourcen korrelierte signifikant negativ mit dem geschätzten Anteil der Normalbegabten im sozialen Umfeld ($r = -.23$, $p < .05$) und signifikant positiv mit dem geschätzten Anteil der Hochbegabten im sozialen Umfeld ($r = .23$, $p < .05$). Unkorreliert waren hingegen der Gesamtwert der aufsummierten Ressourcen und der

geschätzte Anteil der Höchstbegabten im sozialen Umfeld ($r = .08, p > .05$). Dies weist darauf hin, dass die erfassten Erlebens- und Verhaltensmerkmale umso stärker als Ressource erlebt wurden, je mehr Kontakt zu intellektuell ähnlichen Menschen bestand. Im Unterschied hierzu wies der Gesamtwert der aufsummierten Belastungen keine bedeutsamen Korrelationen mit dem sozialen Umfeld auf. Insgesamt erlebten Frauen ihre begabungsbezogenen Erlebens- und Verhaltensmerkmale signifikant stärker als Ressource als Männer ($t(85) = -2,16, p < .05$), was damit in Zusammenhang stehen könnte, dass die weiblichen TeilnehmerInnen zwar nicht signifikant, aber deutlich mehr Kontakt zu vermutlich Hochbegabten und deutlich weniger Kontakt zu vermutlich Normalbegabten hatten als die männlichen Teilnehmer.

Im Folgenden werden die Erlebens- und Verhaltensmerkmale in absteigender Reihenfolge detailliert beschrieben, beginnend mit dem Merkmal, das am stärksten als charakteristisch für die eigene Person beurteilt wurde. Hierbei erhält jedes Merkmal zudem einen Platz von 1 bis 24, je nachdem wie stark es im Vergleich zu den anderen Merkmalen durchschnittlich als Ressource und als Belastung empfunden wurde. Beim Erleben als Ressource erhält also das Merkmal Platz 1, dessen Ressource am höchsten beurteilt wurde. Ebenso verhält es sich beim Erleben als Belastung. Zur Veranschaulichung des subjektiven Erlebens werden zudem zu jedem Merkmal beispielhaft in kursiver Schrift mehrere Zitate aus den freien Beschreibungen der TeilnehmerInnen dargestellt. Um die Anonymität der TeilnehmerInnen zu wahren, die Übersichtlichkeit zu erhöhen und Wiederholungen möglichst gering zu halten, wurden einige Zitate leicht gekürzt. Die Zitate machen deutlich, dass die Merkmale sowie die damit verbundenen Ressourcen und Belastungen so facettenreich erlebt werden, dass die Zahlenwerte nicht ausreichen, um dieses Erleben adäquat abzubilden.

2.2.1 Schnelles und komplexes Denken

Das schnelle und komplexe Denken wurde am höchsten bewertet ($M = 8,62; SD = 1,18$). Seine Ausprägung korrelierte signifikant positiv zu $r = .24, p < .05$ mit seinem Erleben als Ressource. Höhere Werte in der Ausprägung waren somit mit höheren Werten beim Erleben als Ressource verbunden. Zwischen seiner Ausprägung und seinem Erleben als Belastung bestand hingegen keine Korrelation $r = -.07, p > .05$. Das durchschnittliche Erleben als Ressource erwies sich als sehr hoch ($M = 8,30; SD = 1,81$), während sich beim Erleben als Belastung ein eher niedriger Wert zeigte ($M = 2,59; SD = 2,47$). Verglichen mit den anderen Merkmalen gelangte das Erleben als Ressource auf den höchsten Platz (1) und das Erleben als Belastung auf einen deutlich niedrigeren Platz (14). Das schnelle und komplexe Denken korrelierte signifikant positiv mit dem Intelligenzquotient der TeilnehmerInnen ($r = .24, p < .05$). Ein höherer IQ war somit mit einer höheren Ausprägung dieses Merkmals assoziiert. Hinsichtlich der erfassten Erlebens- und Verhaltensmerkmale korrelierte das schnelle und komplexe Denken positiv mit den logisch-analytischen Fähigkeiten ($r = .60, p < .001$), mit der Unabhängigkeit im Denken ($r = .42, p < .001$), mit dem kritischen Denken ($r = .41, p < .001$), mit der Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit ($r = .39, p < .001$), mit dem hohen Energielevel ($r = .31, p < .01$), mit dem visuell-räumlichen Denk- und Lernstil ($r = .27, p < .05$), mit dem Bedürfnis nach viel intellektuellem Input ($r = .26, p < .05$) und mit der hohen Sensibilität ($r = .22, p < .05$).

Zahlreiche TeilnehmerInnen erlebten das schnelle und komplexe Denken in erster Linie als Ressource, da es ihnen Glücksgefühle, Spaß und Erfüllung bereitete und sie es häufig als große Bereicherung bei komplexen Aufgaben im beruflichen und sozialen Kontext oder in fremder Umgebung empfanden. Es erleichterte das Finden von Lösungen, das Treffen fundierter Entscheidungen, das Erkennen von Zusammenhängen sowie das Erfassen eines Themas in der Tiefe und mit all seinen Facetten: *„Es macht Spaß, schnell denken zu können und auch Verbindungen herzustellen und Muster zu erkennen. Mir ist vor kurzem aufgefallen, dass einige meiner schönsten Glücksmomente damit verbunden waren, dass mein Gehirn „Vollgas“ geben durfte. Dies passiert aber leider sehr selten, dass dies möglich ist.“*; *„Denken macht Spaß und ist natürlich und stetig für*

mich präsent. Ich erlebe es als Quelle der Energie.“; „Es ist für mich etwas leichter als für andere, komplexe Texte zu verstehen und einzuordnen oder mit ungewohnten Situationen umzugehen. Wenn ich reise, ist das besonders klar: ich finde mich schnell zurecht und kann die Infos schneller einordnen als viele Mitreisende. Es fühlt sich für mich sehr gut an, wenn meine Gedankenschnelligkeit gefordert ist – das ist nur leider recht selten.“; „Ich kann Themenfelder miteinander verknüpfen, mir sehr schnell einen Überblick über neue Themen verschaffen und Lösungen übergreifend adaptieren. Das hilft in vielen Lagen und macht Spaß.“; „Im beruflichen Umfeld wird es oft von mir gebraucht, dass ich Dinge schnell verstehe und weiterdenken kann.“; „Als Ressource empfinde ich es vor allem beim Erkennen von Kausalketten. Dies bezieht sich vor allem auf zwischenmenschliches Verhalten bzw. auf die Reaktionsmuster anderer Menschen und die sich weitläufig daraus ergebenden Konsequenzen.“; „Ich nehme extrem viele Details auf und habe große Freude daran, sie zu durchdenken, um dann eine fundierte Empfehlung abzugeben oder selbst zu einer fundierten Entscheidung zu kommen. Das dauert zwar länger, als einfach aus dem Bauch heraus etwas zu behaupten, aber ich finde gute Abläufe befriedigender als hinterher Fehler beseitigen zu sollen.“; „Ich habe das Gefühl, dass mein Kopf gut läuft, wenn ich mich auf komplexe Sachverhalte konzentrieren muss. Dann kann ich auch schnell denken. Ich empfinde das als sehr angenehm. Es entspannt mich auch und erfüllt mich. Ich brauche täglich die Gelegenheit mindestens einmal meinem Kopf schnelles und komplexes Denken zu ermöglichen.“

Die wahrgenommenen Belastungen des schnellen und komplexen Denkens erwiesen sich als sehr vielfältig. An intrapersonellen Belastungen beschrieben die TeilnehmerInnen durch ihre Denkfähigkeit verursachte Langeweile und nachlassende Konzentration in Lernkontexten, die Verkomplizierung einfacher Aufgaben im Alltag bis hin zu einer gravierenden Beeinträchtigung diese zu bewältigen, das viel zu seltene Vorhandensein von Aufgaben mit ausreichendem Komplexitätsgrad, Unzufriedenheit und Wut aufgrund ungenügender Herausforderungen sowie Probleme zur Ruhe zu kommen und abzuschalten: *„Ich komme schneller zu einem Ergebnis. Bei definierten Aufgaben in einer Gruppe, z.B. bei Schulungen, bin ich immer schon mit zukünftigen Fragen beschäftigt, während der Dozent den anderen noch die Anfänge beibringt. Dadurch langweile ich mich und verpasse evtl. wichtiges.“; „Im privaten Bereich denke ich oft zu komplex und verkompliziere Dinge.“; „Die meiste Zeit fahre ich einen Ferrari in der Spielstraße, der selbst im ersten Gang noch zu schnell ist und ich daher mit angezogener Handbremse, stinkend und quietschend vor mich hin krieche.“; „Schnell und komplex denken zu können bedeutet einerseits, viele Facetten eines Themenkomplexes gleichzeitig betrachten zu können, andererseits aber auch das Risiko, Komplexität da zu vermuten und mit viel Energie zu verfolgen, wo gar keine ist oder zumindest nicht nach der Aufgabenstellung vorgesehen ist – einfachste Lösungen anzubieten fällt mir schwer.“; „Manchmal merke ich im beruflichen Kontext, dass ich zu kompliziert gedacht und mich daher in etwas verrannt habe. Wenn ich dann merke, wie einfach es eigentlich war, fühle ich mich dumm.“; „Ich kann sehr schlecht damit umgehen, wenn ich langsam und einfach denken soll. Ich werde dann innerlich sehr wütend oder ich schalte ab oder ich werde regelrecht diffus und kann nicht mehr klar denken. Es kann auch sein, dass ich einfache Gedankengänge nicht verstehe. Das betrifft nicht nur offensichtliche Unterforderung, sondern macht Lernen für mich schwierig. Ich habe zum Beispiel Spaß daran, mich auf eine Vorlesung in höherer Mathematik zu konzentrieren, habe dann aber Schwierigkeiten, mir die Grundlagen Schritt für Schritt, also langsam, anzueignen.“; „Das viele und schnelle Denken und hin- und her-rasen meiner Gedanken kann mich auch sehr unruhig und nervös machen.“; „Als Belastung empfinde ich mein schnelles und komplexes Denken, wenn ich müde werde und dann meine Gedanken einfach nicht ausschalten kann, um zu schlafen. Auch, wenn ich für mich schon X verschiedene Varianten einer Situation oder möglichen Begegnung im Kopf durchgespielt habe, ohne dass mein Gegenüber diese nur erahnt hat.“*

Belastungen im zwischenmenschlichen Bereich bestanden darin, dass andere Personen den TeilnehmerInnen häufig nicht folgen konnten und dass es für die TeilnehmerInnen oft schwierig war dies zu erkennen, die TeilnehmerInnen ihre Gedankensprünge manchmal selbst gar nicht bemerkten

wodurch Missverständnisse entstanden, die TeilnehmerInnen aufgrund ihres andersartigen Denkens als vorschnell, besserwisserisch, arrogant oder übermäßig pessimistisch wahrgenommen wurden, ihnen ungläubig begegnet wurde, ihr aus Sicht der anderen zu geringer oder zu großer Zeitbedarf für Aufgaben zu Irritation führte, sie ungewollt in eine Führungsposition gerieten, andere sich durch ihr Denken bedroht fühlten und andere bereits erschöpft waren wenn ein Gespräch gerade begann für die TeilnehmerInnen interessant zu werden. Auch wurde die Schwierigkeit geschildert, einen Kompromiss zwischen dem eigenen Bedürfnis nach Komplexität und dem Bedürfnis nach Einfachheit des Gegenübers einzugehen. Die interaktionellen Belastungen des schnellen und komplexen Denkens führten häufig zu Ungeduld, Traurigkeit, Gereiztheit oder zu dem Wunsch, das eigene Denken „runterzufahren“: *„Durch mein schnelles und komplexes Denken kommt es oft zu Gedankensprüngen, die ich selber nicht bemerke, da für mich alles klar und logisch erscheint. Besonders mit meinem Mann kommt es dadurch oft zu Missverständnissen und ich bekomme vorgehalten, dass ich das so nicht gesagt hätte und dass er mir nicht folgen könne.“*; *„Mir wird manchmal vorgeworfen, mir für die Analyse einer komplexen Situation nicht hinreichend Zeit zu nehmen, um aus Sicht des Problemstellers eine adäquate Lösungsstrategie zu erarbeiten – obwohl die Ergebnisse durchgehend bei rein sachlicher Betrachtung für sich sprechen sollten. Da aber der Problemsteller zu wissen glaubt, dass es in der von mir benötigten Zeit nicht geht, sorgt das immer wieder für unnötige Konflikte bei Menschen, die mich nicht gut kennen.“*; *„Als belastendes Element daran empfinde ich teilweise, dass andere schon ausgeschöpft oder ausgelastet erscheinen, wenn ich mich gerade am Anfang einer positiven Forderung erlebe. Ich mitigiere dieses Frustrationselement durch einen Job, in dem ich oft und auch teilweise allein solche Anforderungen habe. Ich erlebe im Gegenzug auch, dass sich Normalbegabte daran gewöhnen können und für sich damit weitergehen als sie es ohne meine Herausforderung tun würden.“*; *„Es macht traurig, wenn andere (beruflich) viel zu sagen haben und mir nicht gleich folgen können.“*; *„Die meisten Menschen wollen das nicht. Sie mögen das auch nicht. Und der Geschwindigkeitsvorteil wird von vielen als Bedrohung erlebt.“*; *„Ich erlebe mein schnelles und komplexes Denken als störend und ungewollt. Ich habe hart lernen müssen, dass es üblich ist, im sozialen Austausch selten bis gar nicht zu sagen, wenn man gedanklich nicht mehr folgen kann: Man will ja nicht doof dastehen. Dadurch geht mir aber regelmäßig der geistige Kontakt verloren.“*; *„Ich bin mit anderen Menschen manchmal ungeduldig, weil sie mir nicht schnell genug folgen können. Ich kann mich nicht in das langsame = normale Denken hineinversetzen. Diese Probleme habe ich hauptsächlich im Berufsleben.“*; *„Mein schnelles Denken führt zu sehr schnellem Sprechen, was häufig eine Belastung war (inzwischen nicht mehr so häufig).“*; *„Belastend ist auch manchmal, wenn andere nicht mitdenken oder wenn ich sie als langsam empfinde und ich sehr aufpassen muss, nicht zu unterbrechen und zu drängeln.“*; *„Das Mühsame daran ist, dass die meisten Gesprächspartner davon keine Vorstellung haben und mein schnelles, tiefes Verständnis nicht erkennen bzw. nicht erfassen können und mir unnötige und lange Erklärungen geben. Für mich ist das Mühsame, die Tiefe und Dichte meiner Gedanken in lineare Worte zu übersetzen und zugleich auf mein Gegenüber anzupassen, d.h. sie/ihn inhaltlich abzuholen. Generell werde ich nur selten wirklich verstanden und muss ganz oft korrigieren, oder gedanklich einen oder mehrere Schritte zurückgehen um die übersprungenen Inhalte zu erklären.“*; *„Innerhalb kurzer Zeit den Kern einer Thematik zu erfassen stellt sich, zwischenmenschlich gesehen oft als unerwünscht heraus. Ob nun die Pointe bereits in der Mitte der Erzählung oder der Ursprung eines Problems und dessen Lösung bereits beim Zuhören erfasst wird, die Menschen mögen das nicht. Ordnen dies als besserwisserisch, arrogant, vorschnell, Spiel verderbend ein.“*; *„Belastend wird es, wenn mein Gegenüber Sachverhalte in ihrer Komplexität deutlich weniger als ich überblickt. Das mündet bisweilen darin, dass mich Leute als pessimistisch oder paranoid empfinden, weil sie bestimmte Fallstricke nicht erkennen (von denen ich nicht meine, dass sie einen zwangsläufig an etwas hindern müssen – man sollte sie nur bedenken) – oder dass Leute meinen, ich würde zu viel Zeit auf eine bestimmte Aufgabe verwenden, weil sie nicht erkennen, dass nur ein in Relation gesehen erhöhter Aufwand der Aufgabe aufgrund ihrer Komplexität gerecht wird – und zudem davon ausgehen, ich würde sehr viel Zeit auf diese Aufgabe verwenden, was aber gar nicht der Fall ist, weil ich aufgrund einer vergleichsweise schnellen*

Bearbeitung für meine Lösung mit Detailtiefe nicht zwangsläufig mehr Zeit benötige als sie für ihre oberflächliche Lösung. Je nach allgemeinem Gemütszustand kann ich das teils freundlich lächelnd an mir abperlen lassen, manchmal rege ich mich aber auch auf oder wünsche mir traurig, dass komplexeres Denken mehr als Stärke anerkannt wird (so wie weniger komplexeres Denken auch eine Stärke sein kann, weil man sich beispielsweise bei manchen Aufgaben, wo es eher ums Anpacken geht, gegebenenfalls weniger selbst im Weg steht – nur können leider nicht alle Leute zwischen diesen Aufgabentypen differenzieren, weshalb das eine, so meine These, weniger Anerkennung erfährt als das andere).“; „Bei meiner ehrenamtlichen Tätigkeit ist das schnelle Denken manchmal schwierig, weil die anderen oft noch nicht so weit sind wie ich und ich ungewollt ganz schnell in eine Führungsposition gerate, obwohl ich das gar nicht möchte. Auch ist hier die Komplexität manchmal hinderlich, weil ich die Situation zunächst in der Tiefe verstehen muss um handlungsfähig zu sein und manche von meinen Nachfragen zu Dingen, die für sie mit der Situation gar nichts zu tun haben, wahrscheinlich eher genervt und irritiert sind.“; „Auch halte ich mich, um mich anzupassen oder einfach um meine Ruhe zu haben und gefühlt nicht alles x Mal zu erklären, weil es für mich klar auf der Hand liegt, einfach auch zurück in Äußerungen oder Lösungsstrategien. Es fällt mir, je nach Müdigkeitsgrad oder Emotionalität bzw. Stupidität meines Gegenübers / der Situation / meiner selbst schwer, und sicherlich werde ich dann auch „ungnädig“ – vor allem Erwachsenen gegenüber, seien es nun Kollegen, Bekannte oder leider auch meine Vorgesetzte.“; „Bei privaten Feiern z.B. ist schnelles und komplexes Denken oft fehl am Platz, weil nicht notwendig beim Chillen oder gemütlichen Beisammensein. Da möchte ich mein Denken gerne mal „runterfahren“, um einfach unbeschwert und fröhlich zu sein und über einfache Witze lachen zu können.“

Hilfreiche Bewältigungsstrategien wurden von manchen TeilnehmerInnen darin gesehen, sich stark an das Niveau der GesprächspartnerInnen anzupassen, aufmerksam auf deren Reaktionen zu achten, ihr Denken zu „übersetzen“, die Erwartungen an GesprächspartnerInnen möglichst niedrig zu halten, sich Phasen der Entspannung ohne geistige Herausforderung zu gönnen und den regelmäßigen Kontakt zu anderen Hochbegabten zu pflegen, mit denen ein befreiter Austausch möglich ist: *„Das ist für mich normal und macht mir auch Freude. Andere Menschen kommen manchmal nicht mit, daher merkte ich schon als Kind, dass ich für sie „übersetzen“ muss. Das kann ich aber auch. Es kann höchstens sein, dass ich keine Lust darauf habe, weil es mich ausbremst ...“; „Ich habe nicht den Anspruch, dass mein Gegenüber all meine Gedankengänge auf Anhieb nachvollziehen kann, und bemühe mich darum, meine Gedankengänge so geduldig und so verständlich wie eben möglich nachzuzeichnen und meinem Gegenüber nicht das Gefühl zu geben, dass ich ihm in irgendeiner Weise intellektuell überlegen bin.“; „Selbst unter Hochbegabten kann man mir nicht folgen, so mache ich beim Sprechen Pausen, bis ich an der Mimik meines Gesprächsgegenübers sehe, dass der Gedankengang erfasst wurde und ob ein Verstehen erfolgte. Dabei entscheide ich, ob ich mich weiter artikuliere oder mir nicht gefolgt werden kann und ich das Thema fallen lasse, da es bereits zur Gänze erörtert von meinem gegenüber gesehen wird oder nicht erfasst werden kann.“; „Zwingend dazu gehören für mich Zeiten der Entspannung, in denen ich überhaupt keine Denkreize haben möchte (lieber Quiz gucken statt Abends noch ein Strategiespiel spielen).“; „Schön und anregend finde ich es, wenn ich in einen schnellen Austausch mit meinen Kindern und/oder Freunden komme, die ich auf einem ähnlichen IQ-Level wie meinem vermute - getestet ist keine weitere Person, die ich im privaten Umfeld kenne.“*

Jedoch wurden auch die Anstrengung und der Verlust an Komplexität benannt, die mit solchen Anpassungsleistungen verbunden sind: *„Als Kind bemühte ich mich unentwegt, alles zu erklären. Ich begriff nicht, dass das Gegenüber weder Interesse noch Verarbeitungskapazität für so viel Differenziertheit hatte, denn ich ging davon aus, dass es jedem Menschen in erster Linie um das Erfassen des Großen Ganzen geht. Um Gerechtigkeit, Hinterfragen und innere Weiterentwicklung. Mein Denken in die Frequenz anderer Menschen zu übersetzen ist für mich oft wie das Spielen auf einem Klavier mit nur weißen Tasten. Beim Herunterbrechen müssen in für ein Gegenüber annehm- und verwertbare Aussagen geht viel an Inhalt verloren. Und umgekehrt erhalte auch ich wenig geistig*

inspirierende Rückmeldung. Dies hinterlässt in mir oft ein Gefühl von Fremdsein und farb- und sinnloser Leere.“

2.2.2 Ausgeprägter Gerechtigkeitssinn

Auch der ausgeprägte Gerechtigkeitssinn wurde sehr hoch eingeschätzt ($M = 8,51$; $SD = 1,77$), wobei Frauen signifikant höhere Werte aufwiesen als Männer ($t(85) = -3,40$, $p < .01$). Die Ausprägung des Gerechtigkeitssinns korrelierte signifikant positiv zu $r = .51$, $p < .001$ mit seinem Erleben als Ressource und deutlich niedriger, aber immer noch signifikant zu $r = .26$, $p < .05$ mit seinem Erleben als Belastung. Das durchschnittliche Erleben als Ressource ($M = 5,99$; $SD = 3,06$) sowie das durchschnittliche Erleben als Belastung ($M = 4,56$; $SD = 3,05$) waren moderat ausgeprägt. Verglichen mit den anderen Merkmalen erzielte das Erleben als Ressource einen eher niedrigen Platz (16) und das Erleben als Belastung einen hohen Platz (3). Der ausgeprägte Gerechtigkeitssinn korrelierte signifikant positiv mit der hohen Bedeutung moralischer Werte ($r = .45$, $p < .001$), mit der intensiven Emotionalität ($r = .41$, $p < .001$), mit der hohen Sensibilität ($r = .36$, $p < .001$), mit der Bewusstheit der Grenzen des eigenen Könnens, Wissens und Verstehens ($r = .28$, $p < .05$), mit der Imaginationsneigung ($r = .26$, $p < .05$), mit dem geringen Übungsbedarf bei neuen Fertigkeiten ($r = .25$, $p < .05$), mit dem kritischen Denken ($r = .23$, $p < .05$) und mit der hohen intrinsischen Motivation ($r = .23$, $p < .05$).

Ressourcen des ausgeprägten Gerechtigkeitssinns wurden von den TeilnehmerInnen darin gesehen, anderen Menschen mit Respekt zu begegnen und kein vorschnelles Urteil über diese zu fällen, die Welt ein kleines Stück zu verbessern und auf die eigenen Werte und den eigenen Einsatz auch stolz sein zu dürfen: *„Mein Gerechtigkeitssinn ist ähnlich wie das kritische Denken ein unglaublicher Motor für meine Weltverbessereraktivitäten.“*; *„Ich habe mich schon als Kind schlecht dabei gefühlt mich einseitig über einen anderen Menschen, z.B. in Form von lästern, zu äußern. Ich wollte immer nochmal genauer hinschauen. Es gerechtfertigt sehen, bevor ich ein Urteil abgebe.“*; *„Gerechtigkeit steht für mich über allen anderen Prinzipien und ist alternativlos. Dadurch habe ich schon oft Nachteile erlitten, die ich aber nicht als Belastung sehe, da ich Stolz darauf bin, für meine Prinzipien einzutreten und ich solche Nachteile als Auszeichnungen betrachte, nicht so zu sein, wie andere.“*

Wahrgenommene Belastungen des ausgeprägten Gerechtigkeitssinns bestanden darin, mit seiner Meinung in einer Gruppe häufig alleine dazustehen, sich darüber bewusst zu sein wie wenig man selbst gegen Ungerechtigkeit in der Welt tun kann, sich für eigenes ungerechtes Verhalten anderen gegenüber zu kritisieren, sich selbst zugunsten anderer Menschen zu benachteiligen, hinsichtlich Gerechtigkeit zu hohe Erwartungen an andere Menschen zu haben oder diese wegen ungerechtem Verhalten zu verurteilen, anderen Menschen gegenüber leicht bevormundend zu werden, von anderen Menschen kaum Anerkennung für das eigene gerechtigkeitsstreben zu erhalten und stattdessen deswegen in Konflikte zu geraten. Häufige Gefühle angesichts dieser Schwierigkeiten waren Hilflosigkeit, Verzweiflung und Wut: *„Ich kann Mobbing, Lästern und Erniedrigung nicht ertragen und stelle mich hinter den Angegriffenen, weil ich immer relativieren muss und das Gegenüber verstehen muss. Das Verstehen wollen setzt bei mir nur bei Rassismus, Sexismus und Gewalt aus. Als belastend empfinde ich auch immer wieder, wie wenig ich tun kann oder tue, um mehr Gerechtigkeit in die Welt zu bringen.“*; *„Das ist einerseits schön, andererseits fühle ich mich manchmal einsam, weil ich mich frage, warum andere das nicht auch so empfinden wie ich. Und: Jede noch so kleine Ungerechtigkeit kann mich rasend machen, ich stecke dann sehr viel Energie in meine Versuche, einen Ausgleich wiederherzustellen.“*; *„Ich kann es nicht gut ertragen, wenn jemand ungerecht behandelt wird, egal ob es sich um einen anderen handelt oder um mich selbst. Ich finde es aber auch schwierig, andere gerecht zu behandeln. Menschen, die mir lieber sind, behandle ich anders als Menschen, die mir unsympathisch sind, auch wenn theoretisch alle die gleiche Behandlung verdient hätten. Am meisten macht mir zu schaffen, dass bestimmte Strukturen einfach ungerecht sind und sich dies auch nicht ändern lässt.“*; *„Schon wenn in einem Film oder Buch etwas Ungerechtes*

passiert, ertrage ich das kaum. Auch Nachrichten sind für mich deshalb teilweise schwer zu ertragen.“; „Als Kind musste ich bei jeder empfundenen Ungerechtigkeit dazwischen gehen. Ich war der Wahrheit und Gerechtigkeit verpflichtet, auch dann, wenn mir dies persönlich zum Schaden gereichte. Ich glaubte, jede Inkorrektheit diesbezüglich, richtigstellen zu müssen. Dies brachte mir in der Schule den Übernahmen „Polizist“ ein. Keiner sah in meiner Absicht etwas Sinnvolles. Außer jene, die kurzfristig verstanden, weil sie in ihrer Not um Hilfe dankbar waren. Unfares Handeln zum Eigennutz konnte ich nicht nachvollziehen und schwer hinnehmen, denn gar ein in Stein gemeißelter Egoist, hätte in meinen Augen die Logik erfassen müssen, dass es ihm nur dann nachhaltig gut gehen kann, wenn es auch den anderen möglichst gut geht.“; „Die meisten Menschen wollen keine Gerechtigkeit sondern nur den eigenen Nutzen maximieren: Wenn ich in solchen Situationen was sage, gibt es Streit, wenn ich nichts sage, brodeln es in mir weiter. Da kann ich nicht gewinnen.“; „Als Kind galt ich als „Rechtfechterin“, ich konnte und kann dann sehr wütend werden. Auch heute kann ich Ungerechtigkeiten (auch andern Menschen gegenüber) nur schwer ertragen. Mit mir nahestehenden Menschen kann es immer noch zu heftigen Streitereien deswegen kommen.“; „Gewalt und Unterdrückung stoßen mich ab. Wenn Menschen sich wissentlich ungerecht verhalten, verliere ich die Achtung vor ihnen.“; „In der Schule musste ich schon immer für andere Partei ergreifen. Jetzt tue ich das z.T. immer noch. Das Problem dabei ist, dass ich damit andere Menschen bevormunde. Das will ich nicht, sehe aber, dass ich das durchaus tue.“; „Das wird maximal von anderen als Belastung erlebt, da ich NIE fünf gerade sein lasse, da ich eine einmal als sinnvoll erachtete Regel (nur dann, wenn ich sie als sinnvoll erachte) durchziehe. Ich betrüge nicht und ich empfinde Betrug mir gegenüber als absolute Respektlosigkeit. Menschen aufgrund eines in der Situation irrelevanten Merkmals unterschiedlich zu behandeln macht mich unglaublich wütend.“; „Ungerechtigkeit regt mich sehr auf. Die Unfähigkeit, daran etwas zu ändern, macht mich hilflos und deprimiert mich. Ich verzweifle daran, dass meine Umgebung, z. B. meine Vorgesetzten, meine Sichtweise oft nicht teilen.“

Als hilfreich im Umgang mit ihrem Gerechtigkeitssinn erachteten mehrere TeilnehmerInnen, eine gewisse Akzeptanz gegenüber der Ungerechtigkeit in der Welt entwickelt zu haben, sich in die Perspektive sich ungerecht verhaltender Menschen hinein zu versetzen, die Beschäftigung mit dem Leid in der Welt zu begrenzen, genau zu differenzieren, wo man selbst Einflussmöglichkeiten hat und wo nicht und im Rahmen seiner Möglichkeiten etwas zur Behebung von Missständen zu unternehmen: „Auch ich habe mittlerweile begriffen, dass es in der Welt nicht immer gerecht zugeht und dass ich dies auch nicht ändern kann. Aber ich lebe im Sinne der Gerechtigkeit und erwarte das schon auch von meinem Umfeld. Ein Perspektivwechsel hilft mir dabei manchmal.“; „Ich habe einen starken Sinn für Gerechtigkeit, habe aber gelernt, dass dieser nicht immer dem anderer Menschen oder dem geltenden Recht entspricht. Mittlerweile bin ich etwas abgestumpft und nehme häufig hin, dass ungerechte Dinge passieren. Manche Dinge regen mich aber nach wie vor ziemlich auf. Leider sind das meistens Dinge, die auf staatlicher Ebene geregelt werden müssten.“; „Auch hier versuche ich, möglichst nicht in all die Ungerechtigkeiten der Welt voll einzutauchen, um unsere Welt überhaupt halbwegs aushalten zu können.“; „Mir ist Gerechtigkeit als Wert sehr wichtig. Ich muss manchmal aufpassen, um die Gerechtigkeit nicht gegen mich auszulegen (dass ich mich selbst benachteilige), kann aber schon auch unterscheiden, wann es sich lohnt, um Gerechtigkeit zu kämpfen und wann es zwecklos ist – dann verschwende ich darauf keine Energie.“; „Ich habe einen sehr ausgeprägten Gerechtigkeitssinn und weiß gleichzeitig, dass in der Realität sehr viel Nachholbedarf für menschenwürdige Lebensumstände herrscht. Ich finde z.B. Probleme wie kein sauberes Wasser oder vermeidbare Krankheiten in Entwicklungsländern, Krieg, Korruption, Rassismus usw. kaum zu ertragen - oft fühle ich mich davon aber auch überfordert, ich kann nicht die Welt retten... immerhin versuche ich, dort wo ich bin, mich anständig zu verhalten und im Rahmen meiner beschränkten Möglichkeiten Ungerechtigkeiten auszugleichen.“

2.2.3 Kritisches Denken

Das kritische Denken erzielte ebenfalls einen sehr hohen Wert ($M = 8,48$; $SD = 1,93$). Seine Ausprägung korrelierte signifikant positiv mit seinem Erleben als Ressource ($r = .64$, $p < .001$) und etwas niedriger, aber immer noch hoch signifikant mit seinem Erleben als Belastung ($r = .30$, $p < .01$). Es zeigte sich ein eher hohes durchschnittliches Erleben als Ressource ($M = 7,26$; $SD = 2,62$) und ein moderates Erleben als Belastung ($M = 4,43$; $SD = 3,13$). Verglichen mit den anderen Merkmalen befanden sich das Erleben als Ressource (6) und das Erleben als Belastung (5) auf eher hohen Plätzen. Das kritische Denken korrelierte signifikant positiv mit der Unabhängigkeit im Denken ($r = .47$, $p < .001$), mit dem schnellen und komplexen Denken ($r = .41$, $p < .001$), mit dem Bedürfnis nach viel intellektuellem Input ($r = .37$, $p < .001$), mit der hohen Sensibilität ($r = .27$, $p < .05$), mit der Beschäftigung mit existenziellen Themen ($r = .27$, $p < .05$), mit den logisch-analytischen Fähigkeiten ($r = .26$, $p < .05$), mit der Kreativität ($r = .24$, $p < .05$), mit dem hohen Energielevel ($r = .24$, $p < .05$), mit dem ausgeprägten Gerechtigkeitssinn ($r = .23$, $p < .05$) und mit den breit gefächerten Interessen ($r = .22$, $p < .05$).

Als Ressourcen des kritischen Denkens benannten viele TeilnehmerInnen, dass sie diese Eigenschaft sehr an sich schätzen und sie zu einem positiven Selbstwertgefühl beiträgt, dass sie dadurch Probleme vorhersehen und Schwierigkeiten vorbeugen können, dass sie vielfältige Perspektiven in ihre Überlegungen einbeziehen und dass es zur Erreichung beruflicher Ziele und zur Optimierung von Abläufen am Arbeitsplatz dienlich sein kann: *„Ich empfinde es als angemessen und ehrenwert, so kritisch zu sein, ein Stück weit auch demokratisch. In der Arbeit profitiere ich davon, weil ich mögliche Probleme voraussagen und so von vornherein versuchen kann sie zu eliminieren.“*; *„Ich verstehe das als „alles hinterfragen“ und von verschiedenen Perspektiven sehen. Das mache ich tatsächlich dauernd. Manchmal bringt es mir auch etwas, wenn ich etwa neue Perspektiven auf ein bestimmtes Thema entwickeln kann.“*; *„Mein kritisches Denken hat mich sehr oft vor Fehlern bewahrt.“*; *„Da ich alles kritisch betrachte, lasse ich mich kaum unterbuttern oder über den Tisch ziehen. Außerdem erkenne ich Probleme, die andere übersehen.“*; *„Mein kritisches Denken schalte ich nie ab. Mich interessiert nicht, was der Chefarzt/Chef/Präsident sagt. Mich interessiert, ob es plausibel ist, sonst gar nichts. Damit ecke ich natürlich immer wieder an. Trotzdem erlebe ich es nicht als Belastung, sondern als Bereicherung, besser denken zu können als die Masse.“*; *„Meine Fähigkeit kritisch und vor allem selbstkritisch zu denken, ist ein wesentliches Merkmal von mir und auch eine wichtige Basis für das Selbstwertgefühl.“*; *„Das ist charakteristisch im Beruf, wo es häufig gefragt ist. Dort macht es mich nicht immer beliebt, bringt mich aber inhaltlich im Sinne meines Arbeitgebers weiter.“*; *„Ich habe durch diese Art zu denken, nichts als Gott gegeben hinzunehmen, schon viele Abläufe im beruflichen und privaten Umfeld optimiert. Oft waren es solche, die vorher als „gut, so soll es bleiben“, bezeichnet wurden.“*

Empfundene Belastungen des kritischen Denkens bestanden darin, wegen kritischer Äußerungen oft in Konflikte mit Mitmenschen hinein zu geraten, Unverständnis zu ernten, zu Unrecht als Unruhestifter, pessimistisch und problemfokussiert wahrgenommen zu werden, auf andere Menschen abwertend oder bedrohlich zu wirken und bei dogmatischen Sichtweisen großes Unwohlsein zu empfinden. Außerdem berichteten mehrere TeilnehmerInnen, aufgrund dieser Belastungen bei sich Leichtigkeit zu vermissen und zu Genuss kaum in der Lage zu sein: *„Ich hinterfrage fast alles, das ist für andere oft anstrengend, oder sie fühlen sich abgewertet.“*; *„Die meisten Menschen wollen nicht, dass man sie hinterfragt. Die meisten sehend das als Bedrohung. Die meisten wollen auch nicht, dass man die Medieninhalte kritisch hinterfragt.“*; *„Es stürzt mich immer wieder in Konflikte, weil ich den Mund nicht halten kann und meine Meinung auch dann vertrete, wenn es mir schadet. Besonders als Beamter ist kritisches Denken so gar nicht erwünscht.“*; *„Da mein Denken selten zur Ruhe kommt und alles einer kritischen Prüfung unterzogen wird, fehlt mir oft die „Leichtigkeit des Seins“. Andere in meinem privaten Umfeld fühlen sich durch meine Art schnell kritisiert, was ich in der Regel gar nicht beabsichtigt habe, das führt manchmal zu unschönen Situationen, und ich fühle mich falsch*

verstanden.“; „Es kommt bei vielen Leuten nicht gut an, wenn man Ranghöhere hinterfragt, oder sich weigert, Dinge zu tun, weil man sie für sinnlos oder kontraproduktiv hält.“; „Ein Mensch, der das kritische Denken praktiziert, ist immer der Unruhestifter, Störenfried, Quertreiber - das Ziel ist, ohne Anstrengung gemeinsam durchschnittlich zu sein.“; „Ich denke schon kritisch, fühle mich damit aber oft nicht verstanden. Ich bin ein ziemlich positiver wohlwollender Mensch und mag es nicht, wenn Menschen ständig andere Menschen bewerten müssen oder Sachverhalte kritisieren, um ihre eigene Schlauheit zu demonstrieren. Wenn ich spüre, dass es ihnen mehr um die Eigendarstellung oder um die Konkurrenz als um die Sache geht, bin ich leicht genervt und ärgere mich schnell. Ich gehe dann schnell in die Verteidigung der angeklagten Menschen oder Sachverhalte, die der andere gerade so einfach kritisiert, die ich aber komplexer finde. Daher werde ich dann (oder fühle es zumindest) schnell als naiv und unkritisch oder angepasst abgestempelt.“; „Meine kritische Denkweise hat meist etwas Negatives. Manchmal wäre es schöner, nicht immer alles zu hinterfragen, sondern eher hinzunehmen und zu genießen. Ich beneide Menschen in meiner Umgebung, die nicht so kritisch sondern eher positiv-optimistisch an neue Situationen herangehen.“; „Einerseits ist es von Vorteil wenn ich manche Sichtweisen kritisch hinterfrage – dabei geht es häufig um konservative, engstirnige oder kurzsichtige Einstellungen, Sichtweisen und Traditionen. Andererseits erkenne ich häufig sofort in einem unterbreiteten Lösungsvorschlag die damit verbundenen Schwierigkeiten bzw. Gründe, warum das keine machbare Lösung ist. Dadurch komme ich im Job wohl immer wieder als problemfokussiert rüber. Meine Kollegen oder Vorgesetzten sehen die Probleme des Vorschlags nicht oder zumindest erst zu einem späteren Zeitpunkt.“; „Ich bin nicht überkritisch, suche nicht immer das Haar in der Suppe, akzeptiere aber auch nicht einen Status Quo nur weil er eben der Status Quo ist. Zustände und Aussagen müssen die kritische Auseinandersetzung, das Hinterfragen aushalten können, sonst landen wir schnell im Bereich des dogmatischen Umgangs und der Denkverbote – und darauf reagiere ich allergisch. Dementsprechend fällt es mir sehr schwer, politische Parteien und Religionen zu verstehen, wenn diese sich im Kern auf Dogmen zurückziehen, die eben nicht diskutiert werden dürfen. Wenn ich allerdings in solchen Situationen gefangen bin, in denen kritisches Denken oder kritische Auseinandersetzung eben nicht erlaubt ist, werde ich sehr schnell sehr unglücklich damit sein und versuchen, mich dieser Situation zu entziehen.“; „Man durchdringt vieles mit kritischem Blick, kann aber schlecht einfach unhinterfragt genießen.“

Förderliche Strategien sahen einige TeilnehmerInnen darin, weniger differenzierte Sichtweisen eher zu akzeptieren, genau zu überlegen wo es sinnvoll ist Kritik anzubringen, Kritik zu relativieren, Rückfragen zu stellen, anderen auf Augenhöhe zu begegnen und kritische Aussagen vorsichtig zu formulieren: „Ich bin nicht mehr der Nörgler. Ich kann jetzt viel mehr akzeptieren und sein lassen. Kritik übe ich mittlerweile in ausgesuchten Bereichen. Aber oft relativiere ich dann auch wieder und lasse es unausgesprochen. Oder ich verstecke es in Sarkasmus.“; „Heute bin ich sensibler, frage nach worauf sich die Aussage stützt, welche Erfahrungen zu Grunde liegen, und kann dann i. d. R. anführen, dass ich andere Erfahrungen gemacht habe.“

2.2.4 Logisch-analytische Fähigkeiten

Auch die logisch-analytischen Fähigkeiten wurden sehr hoch beurteilt ($M = 8,44$; $SD = 1,51$). Ihre Ausprägung korrelierte signifikant positiv zu $r = .51$, $p < .001$ mit ihrem Erleben als Ressource, während nur eine geringe und nicht signifikante Korrelation zum Erleben als Belastung bestand ($r = -.18$, $p > .05$). Das durchschnittliche Erleben als Ressource erwies sich als sehr hoch ($M = 8,14$; $SD = 2,20$) und das Erleben als Belastung als eher gering ($M = 2,26$; $SD = 2,48$). Verglichen mit den anderen Merkmalen erreichte das Erleben als Ressource einen sehr hohen Platz (2) und das Erleben als Belastung einen eher niedrigen Platz (17). Die logisch-analytischen Fähigkeiten korrelierten signifikant positiv mit dem Intelligenzquotient der TeilnehmerInnen ($r = .31$, $p < .01$). Hinsichtlich der erfassten Erlebens- und Verhaltensmerkmale bestanden signifikant positive Korrelationen mit dem schnellen und komplexen Denken ($r = .60$, $p < .001$), mit der Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit (r

= .39, $p < .001$), mit dem hohen Energielevel ($r = .28$, $p < .01$), mit dem kritischen Denken ($r = .26$, $p < .05$) und mit der Unabhängigkeit im Denken ($r = .25$, $p < .05$). Eine signifikant negative Korrelation zeigte sich hingegen zwischen den logisch-analytischen Fähigkeiten und der Imaginationsneigung ($r = -.29$, $p < .01$).

Die logisch-analytischen Fähigkeiten wurden von zahlreichen TeilnehmerInnen als Eigenschaft erlebt, die ihnen von Natur aus entspringt, ihnen Wohlbefinden oder Freude bereitet, ihnen Sicherheit gibt und als anregend empfunden wird. Vor allem in technisch-naturwissenschaftlichen Berufen schätzten die TeilnehmerInnen an ihren logisch-analytischen Fähigkeiten, dass sie dadurch strukturiert, lösungsorientiert, effektiv und effizient arbeiten können und schnell Fehler im System aufdecken können: *„Das Erfassen von natürlichen Zusammenhängen läuft mehr oder weniger als Automatismus. Ursachenforschung, um Logik, Kern und Verlauf von Situationen zu erfassen, beflügelt meinen Geist, denn ohne dass das Wesen einer Problematik verstanden ist, muss diese zwangsläufig wiederkehren, bis sie erkannt ist.“*; *„Mathematik, Wissenschaftslehre, Logik, Erkenntnistheorie – ich habe die Möglichkeit zur Formelsprache während meiner gesamten Ausbildung unglaublich genossen, vor allem die Möglichkeit durch Übersetzung philosophischer Thesen und Argumente in formallogische Zeichen sehr schnell erkennen zu können, ob der theoretische Ansatz überhaupt zu einem Ziel führen kann.“*; *„Ich verstehe absolut nichts, was ich als unlogisch erlebe. Logische Zusammenhänge dagegen erzeugen bei mir Wohlbefinden, ich fühle mich in logischen Welten sicher.“*; *„Ich löse gerne Probleme und Aufgaben und bin gerne sehr strukturiert unterwegs. Ich arbeite in einem technischen Beruf und dort in der Qualitätssicherung. Ich denke, dass ich mich unbewusst selbst dort hingeführt habe und auch mein berufliches Umfeld dahingehend gut überzeugen konnte und kann. In beruflichen Diskussionen bin ich oft derjenige, der Struktur und Analyse in das Gespräch bringt und damit zu einer konstruktiven Lösung beitragen kann.“*; *„Meine hohen analytischen Fähigkeiten sorgen dafür, dass ich bei meiner Programmierarbeit Fehler besonders gut und schnell finde.“*; *„Das ist meine Kernkompetenz, die sowohl privat wie beruflich meinen Umgang mit Aufgabenstellungen und dem, was andere Menschen Probleme nennen, bestimmt. Ich bin dabei sehr lösungsorientiert und sowohl effektiv als auch effizient unterwegs.“*; *„Es fällt mir leicht, komplexen Argumenten zu folgen und verschiedene Argumente nach ihrer Gültigkeit einzuordnen.“*

Belastungen der logisch-analytischen Fähigkeiten wurden darin gesehen, jedes Problem im Kopf lösen zu müssen und dadurch nicht abschalten zu können, unter unlogischen Schlussfolgerungen oder Verhaltensweisen anderer Menschen zu leiden und diese kaum ertragen zu können und durch das Aufdecken logischer Fehler anderer Menschen in Konflikte zu geraten. Auch äußerten mehrere TeilnehmerInnen, dadurch emotional unbeteiligt oder kalt zu wirken, Smalltalk zu meiden, für das Empfinden anderer Menschen zu schnell zur Sache zu kommen und in Gesprächen ungeduldig zu sein: *„Anstrengend wirkt, dass für ein offenes Problem immer eine Lösung gefunden werden muss. Vorher kann mein Gehirn nicht abschalten.“*; *„Ich kann sehr schlecht damit umgehen, wenn Sachverhalte unlogisch sind, sich Menschen unlogisch verhalten oder unlogische Dinge sagen. Ich analysiere sofort, was jemand sagt. Dies führt oft zu Konflikten.“*; *„Ich erkenne Fehler schnell und ich leide immer mal darunter, wenn jemand anderes nicht erkennt, dass ein eingeschlagener Argumentationsweg schlicht falsch ist, egal ob das nun mal seine Meinung ist oder nicht. Falsch ist manchmal falsch, ohne Interpretationsrahmen.“*; *„Es gelingt mir häufig schnell, bei lückenhaften Argumentationsketten anderer „den Finger auf die Wunde zu legen“. Das kommt manchmal in meinem Umfeld nicht so gut an.“*; *„Für mich ist teilweise das Verhalten auch von engen Freunden sehr unlogisch. Mir fällt es schwer, dann Mitgefühl zu entwickeln und keinen zu hohen Maßstab an die anderen anzulegen.“*; *„Teilweise bekomme ich gespiegelt, dass meine logischen Analysen als „emotionslos“ oder „unempathisch“ empfunden werden – was mich oft trifft, da nur weil ich mir Emotionen nicht zu eigen mache, es nicht so ist, als könne ich diese nicht wahrnehmen oder kognitiv nachvollziehen. Ich halte es nur nicht für nützlich, mir diese bei einer sachlichen Betrachtung zu eigen zu machen – wohl aber diese einzubeziehen.“*; *„Belastend kann es werden, wenn im sozialen Umfeld jemand einfach mal menschlichen Zuspruch wünscht und ich sofort in den*

Problemlösungsmodus springe, wo es doch für den anderen eher darum geht, mal sich in den Arm genommen zu fühlen. Logisch analytisches Denken kann kalt wirken.“; „Ich bin Logiker und habe öfter Schwierigkeiten bei Smalltalk (sinnlos, Zeitverschwendung) und zwischenmenschlicher Geduld.“; „Die logische Denkweise macht mich manchmal zu schnell und ich lasse gesellschaftliche Konventionen wie Smalltalk zur Gesprächseröffnung außer Acht. Daran muss ich mich explizit erinnern und habe das geübt, sobald mir klar wurde, dass das von mir erwartet wird. Ich spüre, wie Menschen stutzen, wenn ich zu schnell zum Thema komme. Manchmal ist meine Logik auch eine ganz andere als die meiner Umgebung.“

Als hilfreich erlebten es einige TeilnehmerInnen, neben der Logik bewusst in einem zweiten Schritt Emotionen in ihre Überlegungen mit einzubeziehen sowie sich auf die Denkgeschwindigkeit und die Aufnahmekapazität ihrer GesprächspartnerInnen einzustellen: *„Logisch-analytisch bin ich in erster Linie. Ich habe gelernt das wahrzunehmen, als ersten Impuls, und dann „weiter zu winken“ um Emotionen und Gegebenheiten Raum zu geben und erst dann eine lebendige Wahrnehmungs-, Denk- und Handlungsweise als tragfähige, schwingungsfähige Fähigkeit zu Leben.“; „Ich erlebe es in der Form, dass ich mit den Mängeln bei den Zeitgenossen (schließt Tiere ein) umgehen muss. So wie ich gegenüber Laien Fachsprache vermeiden muss, muss ich immer auch überlegen, welcher Zeitgenosse welches Allgemeinwissen und welche Denkkapazität hat, auch welche Aufnahmebereitschaft, um einen Gedanken verstehen zu können oder zu wollen. Meine häufigste Lüge ist eine nicht mehr korrekte Vereinfachung.“*

2.2.5 Unabhängigkeit im Denken

Des Weiteren wurde die Unabhängigkeit im Denken sehr hoch bewertet ($M = 8,14$; $SD = 1,86$). Ihre Ausprägung korrelierte signifikant positiv mit ihrem Erleben als Ressource ($r = .61$; $p < .001$). Die Korrelation mit dem Erleben als Belastung verfehlte die Signifikanzgrenze knapp ($r = .21$; $p < .05$). Im Mittel zeigte sich ein eher hohes Erleben als Ressource ($M = 7,30$; $SD = 2,99$) und ein eher geringes Erleben als Belastung ($M = 2,43$; $SD = 2,78$). Im Vergleich zu den anderen Merkmalen erreichte das Erleben als Ressource einen eher hohen Platz (5) und das Erleben als Belastung einen moderaten Platz (15). Die Unabhängigkeit im Denken korrelierte signifikant positiv mit dem kritischen Denken ($r = .47$, $p < .001$), mit dem schnellen und komplexen Denken ($r = .42$, $p < .001$), mit der Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit ($r = .33$, $p < .01$), mit der Beschäftigung mit existenziellen Themen ($r = .31$, $p < .01$), mit der Kreativität ($r = .28$, $p < .01$), mit der Synästhesie ($r = .26$, $p < .05$), mit den logisch-analytischen Fähigkeiten ($r = .25$, $p < .05$) und mit der intensiven Emotionalität ($r = .22$, $p < .05$).

Ein Großteil der TeilnehmerInnen schätzte an der Unabhängigkeit im Denken, dass sie sich dadurch frei und widerstandsfähig fühlen, dass sie für ihre unkonventionellen Ideen und Sichtweisen anerkannt werden, dass sie an Fragestellungen ergebnisoffener herangehen können, dass sie durch diese Art zu denken ein umfassenderes Bild von Sachverhalten bekommen können, dass sie leichter Entscheidungen treffen können und dass sie weniger anfällig für Manipulationen sind: *„Ich liebe meine Unabhängigkeit. Viele in meiner Umgebung signalisieren mir große Anerkennung, weil sie darauf vertrauen können, dass ich ihnen nicht nach dem Mund rede, sondern ehrlich (und gleichzeitig so freundlich wie möglich) meine Meinung sage - manchmal sind es sehr hilfreiche Aspekte.“; „Freiheit und Unabhängigkeit im Denken ohne Beschränkungen durch Konventionen ist für mich unvermeidbar.“; „Es interessiert mich überhaupt nicht, was die Mehrheit denkt, solange ich vom Gegenteil überzeugt bin. Ich bin gut in der Lage, etwas, das ich für wahr und gut halte, gegen jeden Widerstand aufrecht zu erhalten.“; „Ich habe schon immer versucht, alles zu hinterfragen und mich selbst davon zu überzeugen und habe nie jemandem einfach nur geglaubt, weil er Autorität hat.“; „Meine Denkfähigkeit ist so vieldimensional durch die Hochbegabung, Hochsensibilität und Synästhesie, das ich unabhängig von fast allem denken kann. Ich denke auch nicht in Worten oder Zahlen, das sind bereits Kommunikationswerkzeuge um mich anderen Menschen minimalst zu*

artikulieren. Auch mein eher Bilderdenken genanntes Gedankenspiel ist weniger Assoziiert- oder Realitätsabbildend- Bildhaft als vielmehr eine eigene allumfassende Sinnesdenkweise. So kann ich fern ab aller Realitäten, Erfahrungen, Wissensstand, Meinungen und Verpflichtungen denken und muss auch nicht zwangsläufig bewerten, abgleichen und klar sein.“; „Dass ich mich die meisten Themen betreffend halbwegs unabhängig im Denken fühle, empfinde ich als Ressource, weil so ein ergebnisoffeneres Annähern an Fragestellungen möglich ist.“; „Mich persönlich bereichern unabhängiges Betrachten und vielseitige Perspektiven sehr. Sie machen es nicht leichter, einen Sachverhalt darzustellen, ermöglichen aber eigenständige Schlüsse und ein vollständigeres, realistischeres, aber auch herausfordernderes Bild des Themas. Der Blick hinter die Fassade ermöglicht vor allem gute Entscheidungen.“; „Mir kann so schnell keiner etwas vormachen. Manipulationen durchschaue ich schnell oder ich erahne, dass etwas nicht stimmt. Bevor ich mir ein Urteil bilde, informiere ich mich. Wenn ich nicht genügend Informationen habe, um eine Aussage zu überprüfen, enthalte ich mich eines Urteils.“

Belastungen der Unabhängigkeit im Denken sahen viele TeilnehmerInnen darin, dass sie für andere Menschen oft unbequem sind, dass hierdurch häufig Konflikte entstehen, dass ihre Meinung oft wenig anerkannt wird, dass sie sich durch ihre Art zu denken nicht zugehörig fühlen, dass es ihnen schwer fällt sich regelkonform zu verhalten und dass es herausfordernd ist, sich mit der eigenen Meinung zurückzuhalten: *„Konflikte und Ausgrenzung waren oft die Folge, insofern ist es auch eine Last. Es bedeutet Verzicht auf Annehmlichkeiten und Gesellschaftliche Anerkennung. Der Preis der Anpassung wäre mir aber viel zu hoch gewesen.“; „Einerseits werde ich bewundert für meinen unkonventionellen Denkstil bzw. angefragt, wenn es um Ideen geht, andererseits werde ich den Leuten auch schnell unbequem, dann hätten sie es wohl doch lieber, wenn ich mich ihren Ideen anschließen würde.“; „Das macht unbeliebt und den Austausch unrund, denn es entsteht schnell Streit, Rechthaberei, Abwehrhaltung, Verwirrung und Ablehnung von unbequemen Perspektiven.“; „In einer Gruppe von Gleichaltrigen überdenke ich oft die allgemeine Meinung und komme zu dem Schluss, dass ich gar nicht dieser Meinung bin. Allerdings kann ich das mit den meisten Leuten nicht diskutieren, weil sie gar kein Verständnis für mich und meine Denkweise haben oder vielleicht einfach nicht nachdenken wollen. Somit fühle ich mich oft nicht dazugehörig und schlichtweg seltsam, wie ein Alien.“; „Es fällt mir oft schwer, mich regelkonform zu verhalten. Dinge, die gegen meine Integrität gehen, kann ich nicht tun oder muss benennen, dass ich anderer Meinung bin, auch wenn ich teilweise dadurch Nachteile hatte/habe.“*

Hilfreiche Bewältigungsstrategien wurden darin gesehen, seine Meinung diplomatisch auszudrücken oder manchmal auch zu schweigen sowie den Perspektiven anderer Menschen offen und wertschätzend zu begegnen: *„Ich komme zu unabhängigen Schlüssen. Dem gebe ich dann Worte. Früher war ich darin eher unbedarft und direkt und habe daraus teilweise starke private und berufliche Konflikte erlebt. Heute bin ich in der Vermittlung bei Bedarf diplomatischer oder denke mir einfach meinen Teil.“; „Ich habe eigentlich schon meinen eigenen Kopf, aber ich kenne auch gute Ratgeber, mit denen ich mich gerne mal austausche. Da kann schon mal eine neue Perspektive dabei rauskommen.“*

2.2.6 Bedürfnis nach viel intellektuellem Input

Das Bedürfnis nach viel intellektuellem Input wurde ebenfalls sehr hoch bewertet ($M = 8,08$; $SD = 2,08$). Seine Ausprägung korrelierte signifikant positiv mit seinem Erleben als Ressource ($r = .50$, $p < .001$) sowie mit seinem Erleben als Belastung ($r = .25$, $p < .05$). Das durchschnittliche Erleben als Ressource erwies sich als eher hoch ($M = 6,87$; $SD = 2,92$) und das Erleben als Belastung als eher gering ($M = 3,64$; $SD = 3,15$), wobei das Erleben als Ressource einen moderaten Platz (12) erreichte und das Erleben als Belastung (7) einen eher hohen Platz. Das Bedürfnis nach intellektuellem Input korrelierte signifikant positiv mit den kritischen Denken ($r = .37$, $p < .001$), mit der starken Beschäftigung mit existenziellen Themen ($r = .35$, $p < .001$), mit den hohen sprachlichen Fähigkeiten (r

= .33, $p < .01$), mit der Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens ($r = .31$, $p < .01$), mit den breit gefächerten Interessen ($r = .28$, $p < .01$), mit dem schnellen und komplexen Denken ($r = .26$, $p < .05$) und mit dem sehr guten Gedächtnis ($r = .24$, $p < .05$).

Sehr viele TeilnehmerInnen schilderten, dass es ihnen große Freude und Wohlbefinden verschafft, sich mit intellektuell anspruchsvollen Inhalten zu befassen. Zum Teil wurde dies so lebensnotwendig wie Essen empfunden. Das Bedürfnis nach intellektuellem Input wurde zudem als förderlich erachtet, um Veränderungen aufgeschlossen zu begegnen: *„Positiv beschrieben könnte man sagen, diese Eigenschaft führt dazu, dass man nie aufhört, neues zu lernen.“*; *„Es macht Spaß, sich neues Wissen anzueignen. Eine Pubmed-Recherche ist für mich spannender als jeder Filmabend oder jedes Spiel. Es ist wie eine Schatzsuche.“*; *„Alles, was eine geringe Informationsdichte hat, nervt: Hörbücher, Texte mit mehr Worten als Inhalt und Menschen, die viel überflüssiges Zeug reden, und die Nachrichten, Radio hören an sich, ist superanstrengend. Dagegen ist es eine Erholung, ein Fachbuch zu lesen, z.B. eine Grammatik oder einen wissenschaftlichen Aufsatz oder irgendetwas Komplexes, was ich nicht vollständig verstehe.“*; *„Es ist wie Essen. Ich bin beinahe gestorben (Suizid), weil ich nichts gegessen (keinen intellektuellen Input) hatte und mir beigebracht wurde, unannehmbar und Dumm zu sein. Als ich dann von meiner Hochbegabung erfuhr, stellte ich mir intellektuellen Input wie Nahrung vor. Mir wurde bewusst das ich Hunger hatte, das man ohne Nahrung krank wird und stirbt. Der Magen knurrt, man bekommt Bauchweh und dann schwindet die Lebenskraft. Seit ich ,egal was der Inhalt ist, für intellektuellen Input Sorge, bin ich ein anderer Mensch. Nicht mehr Krank, voller Schmerz und Matt.“*; *„Ich würde sagen, intellektuellen Inputs zu bedürfen ist für mich eine Ressource, weil ich mich womöglich gedanklich häufiger Dingen stelle, mit denen ich zwangskonfrontiert bin, statt eine Vermeidungshaltung einzunehmen, die sich eventuell nachteilig auswirkt. Beispiel Veränderungen technischer Prozesse: Begreife ich die Informationen, die notwendig sind, um mit neuer Technik umzugehen, als willkommenswerten intellektuellen Input, bin ich der Veränderung gegenüber vermutlich aufgeschlossener, als täte ich das nicht.“*

Es gab jedoch auch TeilnehmerInnen, die weniger komplexen Input bevorzugten oder sich nur phasenweise anspruchsvolle Beschäftigungen wünschten. Auch ein Nachlassen des Inputbedarfes mit zunehmendem Alter wurde berichtet: *„Teils teils. Smalltalk langweilt mich schnell und ich bin nicht gut darin. Ich mag „simplen“ intellektuellen Input wie Sudoku oder andere Rätsel, aber zum Beispiel keine komplexen politischen Debatten. Mein Kopf muss ständig mit etwas beschäftigt sein, aber es können auch einfachere Dinge wie YouTube-Videos oder ein Hörbuch sein.“*; *„Ich tendiere häufig zu leicht konsumierbarem intellektuellem Input, Hörbücher statt lesen weil man dann noch etwas nebenbei machen kann, Zusammenfassungen statt ausführlicher Dokumente. Das finde ich manchmal schade, weil ich mir dadurch gehetzt vorkomme und mir wünsche, mal die Zeit für ein Buch in Ruhe zu haben, die ich haben könnte, mir aber nicht nehme.“*; *„Das war in jungen Jahren anders. Heute kann ich aus einfachen, meditativen Tätigkeiten eine hohe Zufriedenheit gewinnen. Intellektueller Input kann inzwischen auch anstrengend sein.“*

Belastungen des Bedürfnisses nach viel intellektuellem Input bestanden darin, neben alltäglichen Verpflichtungen nicht die nötige Zeit dafür zu finden und dadurch Unzufriedenheit zu verspüren, durch zeitintensive intellektuelle Beschäftigung zu wenig Zeit für andere Dinge wie beispielsweise Sozialkontakte zu haben, von anderen Menschen Unverständnis für das Inputbedürfnis zu ernten, alltägliche Tätigkeiten als langweilig zu erleben und schwer adäquaten Input finden zu können. Zudem wurde es als anstrengend empfunden, eine Balance zwischen dem Bedürfnis nach intellektuellem Input und dem Bedürfnis nach Entspannung und Erholung herzustellen. Manche TeilnehmerInnen neigten dazu, sich zu überfordern und psychische sowie körperliche Grenzen zu überschreiten: *„Neben den alltäglich notwendigen Aufgaben, neben Brotjob und Selbstständigkeit, Partnerschaft und Hund bleibt oft nicht genügend Zeit für den nötigen intellektuellen Input. Fehlt dieser aber, kommt alles aus der Balance. Die Unzufriedenheit nimmt zu, und Stress entsteht.“*; *„Ich genieße neuen intellektuellen Input ungemein. Leider wird mir schnell langweilig. Ungünstig ist auch,*

dass ich mehr intellektuelle Abwechslung bräuchte, als mein 24-Stunden-Tag hergeben kann. Das führt oftmals zu intellektueller Unterforderung bei gleichzeitiger körperlicher/terminlicher Überforderung. Dafür habe ich noch keine gute Lösung gefunden. Insbesondere in den Zeiten, als die Kinder klein waren und meine Anwesenheit wichtig war, hat mich das sehr frustriert.“; „Leider gibt es fast nirgendwo wirklich intellektuellen Austausch, besonders gerade dort nicht, wo ich es mir erhoffen würde (in einer Partei, bei der Arbeit, bei Initiativen), am ehesten im privaten Austausch mit meinem Mann und Freundinnen.“; „Ich bin sehr wissbegierig und muss immer mehrere Sinne gleichzeitig beschäftigen. Ich hätte größte Schwierigkeiten, ein Hörbuch zu hören. Selbst fernsehen fällt mir manchmal schwer, wenn ich nicht gleichzeitig mit meinen Händen etwas tun kann. Ich interessiere mich sehr für wissenschaftliche Nachrichten und Medizin und stoße damit im Umfeld häufig auf Unverständnis.“; „Das kann sehr zeitkonsumierend sein. Es hat ein bisschen was von einer Suchterkrankung, man ist immer auf der Suche nach der nächsten Dosis Information. Dies schränkt z.B. im Privatleben schon ein.“; „Manchmal überschätze ich meine Aufnahmefähigkeit und mute mir zu viel zu. Nach einer Regenerationszeit brauche ich aber diese Anreize wieder.“; „Ich erlebe eine Diskrepanz zwischen meinem Wunsch, möglichst viel bis in die Tiefe zu verstehen und meiner psychischen Kapazität, dem nachzukommen.“

Des Weiteren wurden die Schwierigkeiten beschrieben, aufgrund der Beschäftigung mit anspruchsvollen Themen gedanklich schwer zur Ruhe kommen zu können, sich bei zu geringen Anforderungen ungenügend konzentrieren zu können und dann Dinge nicht mitzubekommen oder zu vergessen und neidisch auf Menschen zu sein, die mit wenig Input zufrieden sind: *„Ich finde es toll intellektuellen Input zu bekommen, bremse dies aber bewusst, da ich dann wie in einen Strudel komme, mein Gehirn und ich vor Gedanken und Ideen und Tatendrang nicht zur Ruhe kommen und ich das Gefühl habe, überzuschnappen.“; „Sobald ich zu wenig Input bekomme, tendiere ich dazu abzuschweifen und Dinge zu vergessen. Manchmal hat das zu Problemen in der Schule und im Studium geführt.“; „Manchmal beneide ich Menschen, die ausschließlich mit stumpfsinnigem Input total zufrieden sind.“*

Strategien, um im Alltag mit dem Bedürfnis nach intellektuellem Input klar zu kommen, bestanden für einige TeilnehmerInnen darin, sich bei Alltagstätigkeiten möglichst unauffällige intellektuell anregende Nebenbeschäftigungen zu suchen oder beispielsweise mit Beschleunigung des Lesetempos den Grad der Herausforderung zu erhöhen: *„Meistens brauche ich viel Input, den die Umgebung aber nicht liefert, z.B. bei Hausarbeiten, Schule, warten auf andere Leute, ... Daher muss ich immer irgendwas dabei haben, um mich zu beschäftigen. Manchmal höre ich in Gesprächen nur mit halbem Ohr zu, und mache nebenbei etwas anderes, da die andere Person den wenigen Inhalt viel zu langsam transportiert. Ich bin der Meinung, das ganz gut vertuschen zu können, aber wenn es auffällt, wird es als sehr unhöflich wahrgenommen.“; „Kaffeekränzchen, Fernsehen, Vorträge, Videos, Webinare, Hörbücher, Diskussionen sind zu langsam und langweilig, selbst wenn das Thema interessant wäre. Bücher sind viel besser, erst recht mit Schnelletechniken und Zusammenfassungen wie Getabstract und Blinkist. Ich lese 500 Bücher pro Jahr.“*

2.2.7 Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit

Schließlich erzielte auch die Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit einen sehr hohen Wert ($M = 8,05$; $SD = 1,74$). Ihre Ausprägung korrelierte signifikant positiv zu $r = .59$, $p < .001$ mit ihrem Erleben als Ressource. Zum Erleben als Belastung bestand hingegen kein bedeutsamer Zusammenhang ($r = .15$, $p > .05$). Es zeigte sich ein eher hohes durchschnittliches Erleben als Ressource ($M = 7,60$; $SD = 2,55$) und ein sehr niedriges Erleben als Belastung ($M = 1,80$; $SD = 2,66$). Im Vergleich zu den anderen Merkmalen erreichte das Erleben als Ressource einen eher hohen Platz (4) und das Erleben

als Belastung einen sehr niedrigen Platz (22). Die Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit korrelierte signifikant positiv mit dem Intelligenzquotient der TeilnehmerInnen ($r = .24, p < .05$). Hinsichtlich der sonstigen Erlebens- und Verhaltensmerkmale bestanden signifikant positive Korrelationen mit dem schnellen und komplexen Denken ($r = .39, p < .001$), mit den logisch-analytischen Fähigkeiten ($r = .39, p < .001$), mit der Unabhängigkeit im Denken ($r = .33, p < .01$), mit dem visuell-räumlichen Denk- und Lernstil ($r = .26, p < .05$) und mit der starken Beschäftigung mit existenziellen Themen ($r = .23, p < .05$).

Ressourcen der Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit sahen zahlreiche TeilnehmerInnen darin, Begebenheiten im Alltag besser einordnen und verstehen zu können, von anderen für diese Fähigkeit anerkannt zu werden, dadurch vorübergehenden Schwierigkeiten gelassener zu begegnen, systemisch zu denken, das große Ganze zu sehen und Schwachstellen im System schnell identifizieren zu können. All diese Kompetenzen wurden für verschiedenste Berufe im wissenschaftlichen, mathematischen, sozialen und edukativen Bereich als hilfreich erachtet: *„Ich finde es anregend und wichtig und normal, Strukturen zu suchen. Sie erleichtern mir das Leben. Ich schreibe mir gerne meine gefundenen Erkenntnisse auf, um sie nicht zu vergessen, auch wenn sie völlig irrelevant sind.“*; *„Ich liebe es, Zusammenhänge zu erkennen und zu ergründen. Es ist eine große Passion. Ich habe dafür auch oft gute Gesprächspartner.“*; *„Ich empfinde diese Qualität als rundherum positiv und hilfreich. In meinem Leben und meinem Job helfe ich mir und anderen damit, Themen zu strukturieren, um die leichter machbar oder verarbeitbar zu machen. Oft fragen mich andere dazu um Rat, etwas oder eine Fragestellung zu strukturieren.“*; *„Ich kann in meiner Kunst die Substanz der Dinge, den roten Faden aus vielem herausarbeiten und als pure Essenz darbieten. Ich kann darin auch manchmal Ruhe finden, da ich weiß, das viele Aufgeregtheiten nach einem „Shit-Storm-Rundflug“, zum Flughafen zurück kehren, ein Muster der Kommunikation und des Miteinanders.“*; *„Meine Mustersuche läuft vor allem auf der systematischen Ebene ab. Also Familie als System, Freundschaft als System, soziale Gruppen als System, mein Beruf im Komplex Schule als System und, gerade für mich hochaktuell, der Beamtenapparat als System. Hier nicht nur die einzelnen Teile des Systems zu erkennen bzw. wie sie mit einander verzahnt sind und ineinander greifen, empfinde ich als sehr befriedigend, sondern, und das ist gerade oder auch immer wieder mein Thema im Bereich meines Jobs: wo sind die Schwachstellen bzw. die Lücken des Systems und wie kann ich diese für mich kreativ nutzen – bis in ihre tiefste Definitionsebene auseinander zerlegen, um ihre Schwachstellen zu finden.“*; *„Diese Fähigkeit hilft mir sehr beim wissenschaftlichen Arbeiten.“*; *„Als Mathematiker sind Mustersuche und Abstrahieren meine Haupttätigkeiten, je abstrakter, desto interessanter.“*; *„Gerade in Gesprächssituationen / Coachingsituationen ist das unglaublich hilfreich. Ich bin Berufsschullehrerin für soziale Berufe. Schüler/innen bitten mich immer mal wieder um Gespräche, und hier erfahre ich es als unglaublich hilfreich, bestimmte Verhaltensmuster erkennen zu können (bzw. dem Gesprächspartner dabei helfen zu können, eigene Verhaltensmuster aufzudecken und zu verstärken bzw. zu durchbrechen, um eine Verhaltensänderung mit neuen Handlungsoptionen hervorzurufen).“*

Belastungen der Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit sahen viele TeilnehmerInnen darin, durch die Betrachtung der abstrakten Ebene ungenügend auf Details zu achten, hierdurch unglaubwürdig zu wirken, nach Erkennen eines Musters schnell Langeweile zu verspüren, sich orientierungslos zu fühlen, wenn Informationen fehlen und Muster nicht gefunden werden können, in Sachverhalte fälschlicherweise Muster hinein zu interpretieren und dadurch unrealistische Bedrohungen wahrzunehmen sowie stark ins Grübeln zu kommen und schlecht abschalten zu können: *„Ich suche fast immer nach Mustern oder abstrakten Regeln, die etwas beschreiben. Details interessieren mich wenig, da sie, wenn man das Muster gefunden hat, abgeleitet werden können. Mir scheint es so, als ob man durch das Erkennen von Mustern abstrakte Probleme lösen kann, an denen viele Leute scheitern. Aber auch kleine Probleme lassen sich schnell „in eine Schublade stecken“ und abhaken. Andererseits kann ich selten Beispiele für meine Muster nennen, da ich sie schnell wieder vergesse, weshalb mir häufig Leute nicht glauben, dass mein Muster sinnvoll ist. Außerdem werden Dinge schnell langweilig, wenn man das Prinzip dahinter verstanden hat.“*; *„Ich suche v.a. bei Menschen nach Mustern, in ihrem Denken, Verhalten oder in biographischen Wiederholungen. Problematisch*

wird es, wenn ich ein Muster eines Menschen nicht verstehe oder ich in Kontakt mit einer zu neuen, größeren Menschenmenge trete. Ich müsste eigentlich zunächst mit jedem ein tieferes Gespräch führen und Hintergrundwissen zu dessen Motivation, Hintergrund und Zielen haben. Wenn ich nicht genug Zeit habe oder Menschen das nicht zulassen, bin ich leicht überfordert, orientierungslos und kann meine Fähigkeiten nicht optimal abrufen.“; „Ich interpretiere manchmal Muster in Sachverhalte, in denen es kein Muster gibt. Ich abstrahiere auch manchmal zu viel.“; „In psychisch weniger stabilen Phasen ist das manchmal unpraktisch, weil es zum „Gespenstersehen“ führen kann, (z.B. Angst vor Krankheiten, wenn vermeintliche Symptome erkannt werden).“; „Das Rattern des Gehirns nimmt kein Ende. Einerseits komme ich so zum Ziel, andererseits frage ich permanent „Welches Muster steht dahinter“ und komme so in eine Grübelspirale aus Analyse und Mustersuche.“

Im zwischenmenschlichen Bereich wurden die Schwierigkeiten benannt, mit dieser Art des Denkens nicht verstanden zu werden, das eigene Denken GesprächspartnerInnen nicht begreiflich machen zu können, sich hierdurch unsicher zu fühlen und an der eigenen Fähigkeit zu zweifeln: *„Das gehört zu meinen stärksten Stärken. Für mich ist es leicht, die hinter einem Argument liegenden Prinzipien zu erkennen und es nach diesen Prinzipien zu lesen. Ich kann auch abstrakte Ideen einfach erklären. Trotzdem können mir andere manchmal nicht folgen.“; „Die Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit bringt mich zum Verzweifeln, wenn ich merke, dass andere diese Muster nicht erkennen, und aus meiner Sicht Unsinn machen oder z. B. unlogisch argumentieren.“; „Ich sehe oft Zusammenhänge oder Parallelen, die andere Menschen nicht erkennen können. Dadurch fühle ich mich unverstanden und zweifle an mir selbst. Deshalb traue ich mich nicht, diese Fähigkeit als Ressource zu nutzen.“; „Mir hilft es zwar, Dinge zu verstehen, manchmal ist es aber für den Seelenfrieden gar nicht gut, Dinge verstanden zu haben. Außerdem eckt man auch mit dieser Qualität meist an - das Wrong-Planet-Syndrom lässt grüßen.“*

2.2.8 Hohe intrinsische Motivation

Die intrinsische Motivation wurde eher hoch eingeschätzt ($M = 7,94$; $SD = 2,05$). Ihre Ausprägung korrelierte signifikant positiv sowohl mit ihrem Erleben als Ressource ($r = .59$, $p < .001$) als auch mit ihrem Erleben als Belastung ($r = .26$, $p < .05$). Das Erleben als Ressource war eher hoch ($M = 7,23$; $SD = 2,81$), während sich das Erleben als Belastung als eher gering erwies ($M = 2,32$; $SD = 2,79$). Im Vergleich zu den anderen Merkmalen erzielte das Erleben als Ressource einen eher hohen Platz (7) und das Erleben als Belastung einen eher niedrigen Platz (16). Die hohe intrinsische Motivation korrelierte signifikant positiv mit dem hohen Energielevel ($r = .37$, $p < .001$), mit den breit gefächerten Interessen ($r = .32$, $p < .01$), mit der hohen Sensibilität ($r = .30$, $p < .01$), mit der intensiven Konzentrationsfähigkeit ($r = .27$, $p < .05$), mit der Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens ($r = .25$, $p < .05$), mit dem ausgeprägten Gerechtigkeitsgefühl ($r = .23$, $p < .05$) und mit der starken Beschäftigung mit existenziellen Themen ($r = .22$, $p < .05$).

Zahlreiche TeilnehmerInnen schätzten an der hohen intrinsischen Motivation, dass sie hierdurch viel Begeisterung an einer Aufgabe oder Tätigkeit verspüren, sich stark damit identifizieren, viel Ausdauer besitzen, zu Höchstform auflaufen, das Ziel vor Augen behalten, Hindernisse bei der Durchführung überwinden und zumeist unabhängig von äußeren Anreizen wie Geld oder Status sind. Ein Großteil der TeilnehmerInnen erlebte vor allem bei Tätigkeiten eine hohe intrinsische Motivation, die ihren persönlichen Interessen entsprachen, geistig oder körperlich herausfordernd waren oder als sinnvoll erachtet wurden: *„Das ist ein Vorteil, wenn es um die Identifikation mit der Aufgabe oder dem Arbeitgeber geht. Ein weiterer Vorteil: ich bin unbestechlich und suche mir selbst aus, für welche Themen ich mich engagiere.“; „Wenn mich etwas interessiert, habe ich eine hohe Eigenmotivation und brauche keine Anreize von außen.“; „Es macht sehr viel Spaß, Dinge zu tun, weil ich sie tun möchte. Da kann ich sehr ausdauernd sein.“; „Motiviert bleibe ich auch meist nach Hürden, die im*

Weg sind, da mir das Ziel vor Augen bleibt und mein Bestreben es zu erreichen meist sehr hoch ist.“; „Besonders bei Themen wie Gerechtigkeit und Wahrheitsfindung habe ich eine hohe Motivation, was ich auch in meinem Job umsetze. Die Anreize von außen sind da eher konträr, aber ich beiße mich dann fest und setze mich durch ... wie schon vorher: leider gelegentlich zu meinem Schaden. Aber da sind mir meine Prinzipien wichtiger.“; „Geld und Statussymbole sind mir nicht wichtig. Entscheidend ist für mich die Erfüllung von innen heraus. In der psychotherapeutischen Arbeit bekomme ich von meinen Patienten unendlich viel zurück, das ist mein Motivator und es macht Spaß, neu erlernte Methoden umzusetzen. Auch bei meinen Hobbies geht es um die Tätigkeit an sich, die mich motiviert und Freude macht.“; „Ich denke, ich tue etwas, weil es mir Freude macht und ich einen Sinn darin sehe. Stupide Arbeiten werden für mich auch durch Belohnungen nicht attraktiver, wie z.B. physiotherapeutische Übungen: das Häkchen, das ich in der App setzen darf, wenn ich die Übung gemacht habe, motiviert mich nicht; motiviert bin ich, wenn meine Gesundheit durch die Übungen besser wird.“; „Ich arbeite nicht für Geld. Arbeit ist bezahlter Sport und beim LKW-fahren komme ich rum. Deshalb habe ich keine Probleme, morgens aufzustehen und auch lange Tage zu arbeiten, also jenseits der 12 Stunden. Aber das sind immer nur körperliche Arbeiten.“

Häufige Belastungen der hohen intrinsischen Motivation waren, dadurch sehr hohe Ansprüche an sich und andere zu stellen, sich zu überfordern, auf extrinsische Anreize kaum anzuspringen oder sich dadurch gekränkt zu fühlen, für die eigene Arbeit kein angemessenes Gehalt einzufordern, keine ausreichend bezahlte sinnvolle Beschäftigung zu finden und sich für langweilige oder als nicht sinnvoll erachtete Tätigkeiten kaum motivieren zu können. Einige TeilnehmerInnen berichteten auch ein Nachlassen der intrinsischen Motivation im Lauf der Jahre, da sie unter mangelnder Wertschätzung und Anerkennung für ihre Arbeit litten: *„Es ist schön, wenn ich es ausleben kann, das bedeutet aber, dass mir eben Themen nicht gleichgültig sind und ich z.B. hohe Ansprüche an meine Arbeit habe. Oder dass mich Dinge wie Gehalt, Arbeitsplatzsicherheit usw. nicht darüber hinwegtrösten können, wenn ich die eigentliche Tätigkeit nicht vernünftig ausführen kann.“; „Mitunter mache ich mir bei meinen Tätigkeiten Probleme anderer zu eigen, weil ich sehr gerne Probleme löse. Das kann auch mal zu Überforderung führen oder dazu, dass jemand meint, ich mische mich in seine Angelegenheiten. Auch fehlt mir das Gefühl dafür, dass meine Tätigkeit ja auch einen äußeren Wert hat, für den ich eine Entlohnung verlangen könnte.“; „Eine Tätigkeit, die ich sinnstiftend finde, führe ich sehr gerne aus. Äußere Anreize empfinde ich insoweit manchmal sogar kränkend, weil sie die Freude daran beeinträchtigen und unterstellen, man sei käuflich oder auf äußeres Lob aus. Allerdings muss ich meinen Lebensunterhalt verdienen und möchte ohne Geldsorgen leben. Es ist eine Herausforderung, genug bezahlte sinnstiftende Aufgaben zu bekommen und Anfragen für von mir als eher sinnlos oder gar destruktiv empfundene Tätigkeiten abzuwehren - ich muss von etwas leben, bin aber kein Söldner.“; „Wenn ich für etwas brenne, dann laufe ich zur Höchstform auf. Leider ist das bei Tätigkeiten wie Hausarbeiten oder der Steuererklärung nicht der Fall, sodass ich mich für diese Tätigkeiten entsprechend schlechter motivieren kann.“; „Es wird schwierig, wenn ich mich nicht selber motivieren kann, da extrinsische Motivation bei mir kaum fruchtet.“; „Wenn mich eine Sache interessiert, kann ich mich problemlos motivieren. Wenn mich eine Sache nicht interessiert, ist es auch schwierig mich von außen zu motivieren. Das macht sich besonders beruflich bemerkbar. Privat kann ich Dinge einfach unterlassen, wenn ich nicht motiviert bin. Beruflich geht das leider nicht. Da motivieren mich überwiegend das Gehalt und die moralische Verpflichtung, den Arbeitsvertrag zu erfüllen. Dennoch führt das zu Unzufriedenheit, da ich Aufgaben dann nur widerwillig erfülle.“; „Das hatte ich früher, ist aber deutlich weniger geworden, als mir klar wurde, dass den Leuten die Ergebnisse meiner Arbeit recht egal sind und dass sie nicht den Impact haben, den ich mir gewünscht hatte.“; „Ich hatte früher höhere Motivation. Mein Problem ist, dass die Ausübung vieler Tätigkeiten nicht mit der Anerkennung verbunden ist, die ich brauche.“*

2.2.9 Hohe Bedeutung moralischer Werte

Auch die hohe Bedeutung moralischer Werte wurde eher hoch beurteilt ($M = 7,85$; $SD = 2,19$). Ihre Ausprägung korrelierte signifikant positiv sowohl mit ihrem Erleben als Ressource ($r = .54$, $p < .001$) als auch mit ihrem Erleben als Belastung ($r = .29$, $p < .01$). Es zeigte sich ein eher hohes Erleben als Ressource ($M = 6,18$; $SD = 3,00$) und ein eher geringes Erleben als Belastung ($M = 3,58$; $SD = 2,97$). Verglichen mit den anderen Merkmalen erreichte das Erleben als Ressource einen eher niedrigen Platz (15) und das Erleben als Belastung einen eher hohen Platz (9). Die hohe Bedeutung moralischer Werte korrelierte signifikant positiv mit dem ausgeprägten Gerechtigkeitssinn ($r = .45$, $p < .001$), mit der starken Beschäftigung mit existenziellen Themen ($r = .31$, $p < .01$), mit der Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens ($r = .26$, $p < .05$) und mit der Imaginationsneigung ($r = .22$, $p < .05$).

Die Beschreibungen der TeilnehmerInnen verdeutlichten, dass sich die Mehrzahl nicht an konventionellen kulturell oder religiös geprägten Moralvorstellungen orientierte. Die TeilnehmerInnen hatten zumeist ethische Prinzipien hinterfragt und ihre eigenen Werthaltungen etabliert. Vielen gelang es, ihren Werthaltungen weitestgehend zu entsprechen, damit authentisch und integer zu wirken, sich in diesem Bereich stetig weiter zu entwickeln und auch andere bei ihrer Entwicklung in diesem Bereich zu unterstützen: *„Schwer zu bewerten. Ich habe meine eigene Moral, die deutlich von der Gesetzgebung und der anderer Menschen abweicht. Diese meine eigene Moral bedeutet mir viel und hat viel mit Gerechtigkeit, Stringenz und Logik zu tun. Es ist schwer darüber mit anderen zu reden, also existiert das primär oder fast ausschließlich in meinem Kopf.“*; *„Moral ist ein kulturelles Konstrukt, weil moralische Werte von Kultur zu Kultur variieren. Was mich mehr interessiert, sind Werte, die kulturübergreifend sinnvoll sind.“*; *„Werte wie Würde, Respekt, Ehrlichkeit, Loyalität, Vertrauen und Fairness haben für mich einen sehr hohen Stellenwert. Ich versuche Menschen immer so zu behandeln, wie ich selbst gern behandelt werden möchte.“*; *„Ich versuche, ein guter Mensch zu sein. Meine ethischen Werte sind meine Orientierung, auch wenn ich ihnen nicht 100% folgen kann. Wenn andere mir ihre Probleme erzählen, versuche ich, gemeinsam mit ihnen deren ethische Werte zu identifizieren, an denen sie sich ausrichten können. Ich finde, das ist nützlich für das ganze Leben. Manchmal komme ich mir vor wie eine weise Frau.“*; *„Ich finde es wichtig, im Leben positive Werte und Koordinaten zu haben, zu verfolgen und danach zu handeln. Von meinen Mitmenschen bekomme ich dazu das Feedback, dass sie mich als authentisch und integer erleben.“*

Belastungen der hohen Bedeutung moralischer Werte sahen zahlreiche TeilnehmerInnen darin, mit ihren Wertvorstellungen nicht der Allgemeinheit zu entsprechen, aufgrund der Komplexität der Werte oft Unsicherheit hinsichtlich des richtigen Verhaltens zu empfinden, von sich selbst oder von anderen wegen Regelverletzungen enttäuscht zu sein, sehr hohe Ansprüche an sich selbst und andere Menschen zu haben und von anderen Menschen Unverständnis für die eigenen Werthaltungen zu ernten: *„Ich habe eine starke Wertvorstellung, und mir ist es wichtig, diesen Werten gerecht zu werden, was schwierig ist, da diese nicht immer mit den allgemeinen Wertvorstellungen übereinstimmen.“*; *„Auch wenn die eigene für mich gefundene Moral sehr wichtig ist, belastet sie mich auch, da es fast nie eindeutig ist, wie ich mich moralisch verhalten sollte und es so viele „Wenn und Aber“ gibt.“*; *„Moralische Werte sind mir wichtig, auch wenn ich nicht immer ganz konsequent bin. Manchmal stört mich unmoralisches Handeln anderer und auch mein eigenes.“*; *„Moral und Ethik sind für mich von sehr hohem Stellenwert, Regeln sind für mich unverzichtbar für ein ausgewogen gerechtes und geordnetes Miteinander. Dieses tragfähige Gerüst übergeordneter Klarheit erlaubt wiederum, Ausnahmen zu ermöglichen und Anpassungen vorzunehmen. Es trifft mich persönlich, wenn Regeln nicht eingehalten werden. Ich empfinde dies als rücksichtsloses Verhalten. Welches sich einem friedvollen und funktionierenden Zusammenleben entgegenstellt. Solche Ignoranz, die meines Erachtens in rein selbstgerechter und kurzfristig gedachter Bedürfnisbefriedigung gründet, die alles mit Füßen tritt, was kleingeistiger Gier etwas Demut abverlangen könnte und*

rücksichtsvolles Verhalten lediglich für die eigenen Belange einfordert, kann ich nicht gut verkraften. Denn Freiheit ohne Verantwortung schafft Gefangene.“; „Ich habe ein hohes Moralempfinden und erwarte dies auch von meinen Mitmenschen. Es verursacht mir Unbehagen, wenn andere Menschen sehr von meinen Vorstellungen abweichen. Möglicherweise verhindert aber ein zu hohes Moralempfinden das eigene berufliche Vorankommen.“; „Meine moralischen Werte sind ein wichtiger Kompass für mich. Sie sorgen aber gleichzeitig für Probleme mit Menschen, deren Moralverständnis ein anderes ist. Während ich ihre Sichtweise (nach meinem Empfinden) gut nachvollziehen kann, ist das andersherum oft nicht möglich. Das lässt mich manchmal an mir selbst zweifeln. Umso hilfreicher empfinde ich dann andere Menschen, die mich in meinem moralischen Urteil bestätigen.“; „Moralische Werte sind für mich sehr wichtig und führen auch dazu, Beziehungen abubrechen, wenn von anderen dagegen verstoßen wird.“

2.2.10 Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens

Des Weiteren erzielte die Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens im Mittel einen eher hohen Wert ($M = 7,83$; $SD = 2,28$). Hierbei zeigte sich bei Frauen eine signifikant höhere Ausprägung als bei Männern ($t(85) = -2,75$, $p < .01$). Die Ausprägung der Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens korrelierte signifikant positiv sowohl mit ihrem Erleben als Ressource ($r = .47$, $p < .001$) als auch mit ihrem Erleben als Belastung ($r = .27$, $p < .05$). Das durchschnittliche Erleben als Ressource ($M = 5,33$; $SD = 3,30$) war moderat ausgeprägt, während das Erleben als Belastung eine eher geringe Ausprägung aufwies ($M = 3,49$; $SD = 3,13$). Im Vergleich zu den anderen Merkmalen nahm das Erleben als Ressource einen niedrigen Platz (21) ein und das Erleben als Belastung einen moderaten Platz (10). Die Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens korrelierte signifikant positiv mit dem visuell-räumlichen Denk- und Lernstil ($r = .38$, $p < .001$), mit der hohen Sensibilität ($r = .36$, $p < .001$), mit der Imaginationsneigung ($r = .35$, $p < .001$), mit dem Bedürfnis nach viel intellektuellem Input ($r = .31$, $p < .01$), mit der starken Beschäftigung mit existenziellen Themen ($r = .30$, $p < .01$), mit der intensiven Emotionalität ($r = .29$, $p < .01$), mit dem ausgeprägten Gerechtigkeitsgefühl ($r = .28$, $p < .01$), mit der Kreativität ($r = .26$, $p < .05$), mit der hohen Bedeutung moralischer Werte ($r = .26$, $p < .05$) und mit den breit gefächerten Interessen ($r = .25$, $p < .05$).

Der Großteil der TeilnehmerInnen schilderte, die eigenen Grenzen des Wissens, Könnens und Verstehens sehr deutlich zu spüren. Teilweise wurde aufgrund einer spät erkannten Hochbegabung aber auch ein Schwanken zwischen einer viel zu starken und einer viel zu schwachen Wahrnehmung der eigenen Grenzen beschrieben: *„Ich bin, denke ich, oft demütiger in Bezug auf mein Wissen als viele andere. Ich sehe mich meist in der Stufe der „bewussten Inkompetenz“.“; „Durch die Verunsicherung, die sich durch die nicht erkannte Hochbegabung ergeben hat, schwanke ich eher zwischen dem Gefühl dumm zu sein und Selbstüberschätzung. Andererseits ist mir bewusst, dass man als Mensch grundsätzlich nur begrenztes Wissen hat.“*

Ressourcen der Bewusstheit der eigenen Grenzen sahen zahlreiche TeilnehmerInnen darin, sich dadurch realistisch einzuschätzen, bescheiden zu sein, Neugier und Ehrgeiz zur persönlichen Weiterentwicklung zu entfalten, wenn nötig Rat und Hilfe von anderen einzuholen und anderen Menschen gegenüber wertschätzend zu sein: *„Ich gehe meist erstmal davon aus, dass andere Personen schlauer sind als ich und mehr können und wissen. Trotz der Erfahrung, dass das nicht immer zutrifft, passiert es nach wie vor regelmäßig. Meist finde ich diese Bescheidenheit und Offenheit gegenüber den Gedanken anderer positiv, aber meinem Selbstwert würde es besser gehen, wenn ich das nicht immer denken würde.“; „Ja, das merke ich einfach, wenn ich an eine solche Grenze gelange, und eine realistische Selbsteinschätzung ist ja hilfreich.“; „Das geht Hand in Hand mit dem Perfektionismus. Vorteilhaft ist es, die eigene Person und mein Wissen bescheiden zu betrachten, demütig zu sein angesichts des Universums und den Drang nach Weiterlernen zu*

entwickeln.“; „Ich weiß was ich kann – und was ich nicht kann. Und ich kann das offen und direkt sagen. Für mich übersetzen sich die Grenzen in Neugier – ich weiß was ich nicht weiß... und manchmal ist das genau das, was mich zum Nachfragen oder -lesen bringt.“; „Ich habe – hoffe ich – ein relativ realistisches Bild davon, was ich kann und was nicht. Und wo ich das Feld einfach anderen überlassen und woran ich mich vielleicht gar nicht erst versuchen sollte. Ich empfinde das eher als Ressource, denn so konzentriere ich mich auf das, wo ich bestehen kann, statt Zeit auf frustrierende Misserfolge zu verwenden, die mit hoher Wahrscheinlichkeit eintreten. Darüber hinaus glaube ich, dass dieses Merkmal zwischenmenschlich recht zuträglich ist.“

Belastungen der Bewusstheit der eigenen Grenzen ergaben sich für viele TeilnehmerInnen, wenn sie ihr eigenes Wissen und Können zu gering einschätzten, ihr Vorwissen bei anderen fälschlicherweise ebenfalls voraussetzten, ihr eigenes Licht unter den Scheffel stellten, zu wenig Selbstvertrauen besaßen, großes Bedauern über die Begrenztheit ihrer Möglichkeiten und ihres Lebens verspürten und sich über die Selbstüberschätzung anderer Menschen ärgerten: *„Wissen ist stets irgendwie begrenzt – also „Ich weiß, dass ich nicht weiß“. Zum Teil habe ich häufiger den Eindruck, dass ich den eigenen Wissensschatz als zu gering bewerte, und zuweilen den Fehler mache, das eigene Wissen als „selbstverständlich“ zu sehen, und bei anderen auch vorauszusetzen – was grandios schief gehen kann.“; „Ich bin fast unendlich wissenshungrig. Informationen sammeln und Zusammenhänge verstehen macht mich glücklich. Gleichzeitig weiß ich aber auch, dass mein Leben nicht reicht, um mir alles Wissen und Können, das mich interessiert, anzueignen.“; „Hoffnung und Verzweiflung zugleich: die eigene Veränderungsfähigkeit aufgrund neuen Wissens ist erfreulich. Zum Verzweifeln ist die Erkenntnis, wie wenig von all dem nötigen und relevanten Wissen ich besitze und aufnehmen kann. Die Begrenztheit der eigenen Lebensdauer, die Begrenztheit der eigenen körperlichen, mentalen und sensorischen Möglichkeiten zur Wissensaufnahme und zu dessen Anwendung verursachen unterschwellig ein permanentes Bedauern. Die Begrenztheit der Möglichkeiten zur Einflussnahme scheinen erdrückend – bzw. die Langfristigkeit und Langsamkeit, sich Möglichkeiten der Einflussnahme in großem Umfang zu erschließen, erlebe ich als sehr frustrierend.“; „Mir ist ständig bewusst, wie wenig ich doch eigentlich weiß. Dadurch bin ich relativ bescheiden, und wenn ich Aussagen mache oder Entscheidungen treffe, dann nur auf Grundlage meines tatsächlichen Wissens. Nachteilig ist dabei, dass mir viel zu oft meine Wissenslücke bewusst ist und ich dadurch häufig mein Licht unter den Scheffel stelle und zu bescheiden auftrete.“; „Ich denke, ich bin mir meiner Grenzen bewusst und wundere mich immer darüber, dass anderen ihre Grenzen, die manchmal viel niedriger sind, so gar nicht bewusst sind. Das ärgert mich manchmal, und vielleicht ist es auch ein Hindernis, seine Grenzen zu respektieren, statt einfach(wie viele andere so „zu tun“, als hätte man keine.“; „Ich kann meine Leistungsfähigkeit ganz gut einschätzen. Mich stört bei anderen Menschen die teilweise grenzenlose Selbstüberschätzung. Dennoch bin ich manchmal neidisch, dass mir meine Grenzen nur allzu bewusst sind. Ein bisschen mehr Selbstvertrauen wäre hilfreich.“*

Hilfreiche Bewältigungsstrategien für das Erleben eigener Grenzen bestanden darin, eine akzeptierende Haltung gegenüber der eigenen Begrenztheit zu entwickeln, sich den Grenzen bewusst anzunähern, diese zu hinterfragen und sich stetig weiter zu entwickeln: *„Ich merke immer wieder, dass ich Sachen nicht weiß, wie etwas funktioniert z.B. Und dann kann ich z.B. auftretende Probleme nicht selbst beheben. Das hätte ich gern anders. Oder ich würde in der Natur auftretende Phänomene gern mehr verstehen, mehr Pflanzen und Tiere kennen, mehr über Astronomie wissen usw. Mir ist aber klar, dass man leider nicht alles wissen und verstehen kann, auch wenn man versucht möglichst viel zu lesen und zu lernen - es wird nie gelingen, nie reichen.“; „Der Grenzen meiner Fähigkeiten bin ich mir schon lange bewusst. Einerseits ist das bedauerlich, andererseits menschlich, das muss ich akzeptieren. Zumindest versuche ich meine Grenzen auszureizen.“; „Da ich späterkannt bin, lerne ich gerade eher meine bisher empfundenen Grenzen zu hinterfragen und mich mehr zu trauen. In diesem Prozess bin ich erst am Anfang.“*

2.2.11 Hohe sprachliche Fähigkeiten

Auch die sprachlichen Fähigkeiten wurden eher hoch eingeschätzt ($M = 7,79$; $SD = 2,19$). Ihre Ausprägung korrelierte signifikant positiv mit ihrem Erleben als Ressource ($r = .78$, $p < .001$) und war mit dem Erleben als Belastung nicht bedeutsam assoziiert ($r = -.20$, $p > .05$). Das durchschnittliche Erleben als Ressource wurde sehr hoch eingeschätzt ($M = 8,04$; $SD = 2,31$), während das Erleben als Belastung eher niedrig war ($M = 2,26$; $SD = 2,95$). Im Vergleich zu den anderen Merkmalen erzielte das Erleben als Ressource einen sehr hohen Platz (3) und das Erleben als Belastung einen eher niedrigen Platz (18). Die hohen sprachlichen Fähigkeiten korrelierten signifikant positiv mit dem Bedürfnis nach viel intellektuellem Input ($r = .33$, $p < .01$).

Hohe sprachliche Fähigkeiten wurden von der überwiegenden Anzahl der TeilnehmerInnen als bereichernd empfunden. Sie erlebten das Lesen, Verfassen von Texten, die Ausarbeitung von Vorträgen, das Erlernen von Fremdsprachen, Wortspiele oder Diskussionen als freudvoll und beglückend. Sie schätzten den Reichtum der Sprache, präzise Formulierungen, die Fähigkeit sich verbal auf unterschiedlichste Menschen einstellen zu können, mit sprachlichem Ausdruck andere begeistern und gewinnen zu können und in Diskussionen wenn erwünscht das Wort führen zu können: *„Ich mag es, mich gewählt auszudrücken, den Reichtum der deutschen Sprache auszuschöpfen. Ich schreibe gerne, auch mal poetisch.“*; *„Ich lese viel und erweitere dadurch Wortschatz und Ausdruck stetig, auch in Englisch und Spanisch. Ich lerne Sprachen eher leicht, aber mir fehlt auch Perfektionismus, und ich bleibe an einer Grenze stehen, die mich nicht wirklich stört. Ich freue mich im Deutschen oft über Wortspiele, bestimmte Ausdrücke, was vielen anderen eher gleichgültig scheint. Manche Worte sind für mich besonders Ausdrucksmächtig und passen klanglich besonders gut zu dem Gemeinten. Ich freue mich an Sprache und finde es manchmal Schade, dass es niemand bemerkt.“*; *„Es macht mir Freude, an meiner Eloquenz und meinem schriftlichen Ausdruck zu feilen, da ich so meine kreativen Arbeiten leichter zu Papier bringen und mir bei berufspolitischen Themen Gehör verschaffen kann. Insofern ist es ein sehr nützliches Mittel zum Zweck, und manchmal eine kleine „Wunderwaffe“, wenn ich merke, dass ich damit Menschen für meine Themen begeistern kann. Mir bereitet es auch Freude, mich immer wieder sprachlich auf unterschiedliche Menschen einzustellen – ich möchte, dass mich ein Professor ebenso als Gesprächspartnerin auf Augenhöhe ernstnimmt wie ein einfacher Arbeiter.“*; *„Ich werde sehr geschätzt für meine Fähigkeit, Dinge verständlich und nachvollziehbar zu erklären. Ich lerne gerade meine 9. Fremdsprache. Inzwischen bringe ich mir Sprachen ausschließlich selbst bei; Kurse gehen mir zu langsam voran und haben ein anderes Herangehen an Sprache als ich, mit dem ich nicht gut zurechtkomme: Ich brauche einen schnellen Überblick über die Sprache und nicht banale Dialoge.“*; *„Ich kann jedes Gespräch dominieren und fast jede Argumentation gewinnen, wenn ich es will. Es war mir immer wichtig und ich bin sehr stolz darauf. Es ist mein sicherer Raum.“*

Nachteile der hohen sprachlichen Fähigkeiten wurden darin gesehen, für den präzisen sprachlichen Ausdruck gehänselt oder belächelt zu werden, mit Ablehnung einer differenzierten Sprache oder mit der Erwartung einer schlichten Sprache konfrontiert zu werden und bei anderen Menschen mit dem sehr guten Sprachvermögen Gefühle des Bedrohtseins auszulösen. Weitere Kehrseiten bestanden darin, unter unpräzisen Formulierungen anderer Menschen zu leiden, aufgrund dessen häufig Missverständnisse zu erleben, sich an Ausdrucksfehlern oder Rechtschreibfehlern anderer zu stören, durch häufige sprachliche Abwägungen sehr viel Zeit für das Verfassen von Texten zu benötigen und sich bei belastenden Themen immer wieder gekonnt herauszureden und die wirkliche Auseinandersetzung damit auf diese Art zu vermeiden: *„Ich halte sprachliche Fähigkeiten generell für eine super Ressource. Leider musste ich aber auch schon die Erfahrung machen, wegen meines überdurchschnittlichen Wortschatzes gehänselt und zum Zootier zu werden („Sag doch noch mal so ein lustiges Wort ...“).“*; *„Die meisten Menschen wollen das nicht. Sie wollen keine klar definierten Begriffe haben. Sie wollen keine verständliche Sprache. Exaktheit wird als Bedrohung empfunden. Plötzlich kann man sich nicht mehr überall rausreden und man muss klar formulieren, was man will.“*

Das will kaum jemand.“; „Bedauerlich ist, dass der Effizienzzwang im Alltag, besonders im Beruf dazu führt, dass nur noch maximal simpel kommuniziert wird. Für eine fein nuancierte, pointierte, kreative und ausgefeilte Sprache ist da weder Platz noch Verständnis zu finden. Auch das normale, nachbarschaftliche Umfeld bevorzugt eine schlichte, unkomplizierte Sprache.“; „Ich habe häufig in der Kommunikation Probleme, wenn sich jemand „unklar“ ausdrückt; ich erkenne sofort, wenn mit dem Gesagten mindestens zwei Möglichkeiten gemeint sein könnten. Mein deshalb erforderliches Nachfragen wird dann schon mal nicht verstanden, das Problem wird nicht gesehen - es sei doch alles eindeutig.“; „Da in meiner Umgebung viele sprachlich nicht so sehr differenzieren, erlebe ich Missverständnisse. Anders ausgedrückt, ich muss im Prinzip immer mit überlegen, ob das was jemand gesagt oder geschrieben hat, so auch gemeint war, wie es bei mir angekommen ist. Das kann anstrengend sein.“; „Ich habe Spaß an ausgefeilten Formulierungen und auch an Rechtschreibregeln. Schlechte Rechtschreibung oder Satzbaufehler sowie schlichte Formulierungen bei anderen stören mich.“; „Ich kann mich sehr gut ausdrücken, habe einen großen Wortschatz und ein sehr gutes Gefühl für Nuancen im Sprachstil, was mir das Schreiben im Alltag, z.B. unter Zeitdruck im Beruf, nicht immer erleichtert, da mir oft so viele Formulierungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen, aus denen ich immer gern die treffendste auswählen möchte.“; „Sprache ist mein Schild, Schutz und meine Waffe. Als Belastung erlebe ich dies nur im Bereich der Therapie. Ich kann mich aus allem herausreden, alles erklären. Damit komme ich aber nicht an den Kern meiner Probleme. Das macht es mir enorm schwer, diese zu be- und verarbeiten.“

Bewältigungsmöglichkeiten für die mit den sprachlichen Fähigkeiten verbundenen Herausforderungen sahen mehrere TeilnehmerInnen darin, sich auf das Sprachniveau des Gegenübers einzustellen und andere Menschen möglichst selten für sprachliche Fehler oder Rechtschreibfehler zu kritisieren: *„Sprachstil, Dialektik oder das Sprachniveau auf mein Gegenüber anzupassen ist für mich selbst etwas, das ich automatisch tue. Es geschieht mittlerweile instinktiv, ebenso wie das Entscheiden ob ich jemanden mag oder nicht.“; „Dieser Versuchung muss ich widerstehen, denn ich habe viel mehr Sprachen gelernt als ich brauche. Aber mich präzise auszudrücken genieße ich; muss mich dann zurückhalten, andere zu korrigieren oder die Öffentlichkeit, die oft unpassend oder irreführend formuliert.“*

2.2.12 Hohe Sensibilität in Bezug auf Sinneswahrnehmungen oder Emotionen

Die hohe Sensibilität in Bezug auf Sinneswahrnehmungen oder Emotionen wurde ebenfalls eher hoch beurteilt ($M = 7,75$; $SD = 2,62$). Hierbei gaben Frauen signifikant höhere Werte an als Männer ($t(85) = -4,66$, $p < .001$). Die Ausprägung der hohen Sensibilität korrelierte signifikant positiv sowohl mit ihrem Erleben als Ressource ($r = .58$, $p < .001$) als auch mit ihrem Erleben als Belastung ($r = .51$; $p < .001$). Sowohl das durchschnittliche Erleben als Ressource ($M = 5,45$; $SD = 3,19$) als auch das Erleben als Belastung ($M = 5,75$; $SD = 3,03$) waren moderat ausgeprägt. Im Vergleich zu den anderen Merkmalen erzielte das Erleben als Ressource einen niedrigen Platz (20) und das Erleben als Belastung den höchsten Platz (1). Die hohe Sensibilität korrelierte signifikant positiv mit der intensiven Emotionalität ($r = .61$, $p < .001$), mit der Imaginationsneigung ($r = .46$, $p < .001$), mit dem ausgeprägten Gerechtigkeitssinn ($r = .36$, $p < .001$), mit der Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens ($r = .36$, $p < .001$), mit dem visuell-räumlichen Denk- und Lernstil ($r = .34$, $p < .001$), mit der Kreativität ($r = .31$, $p < .01$), mit der hohen intrinsischen Motivation ($r = .30$, $p < .01$), mit der Synästhesie ($r = .27$, $p < .05$), mit dem kritischen Denken ($r = .27$, $p < .05$), mit der starken Beschäftigung mit existenziellen Themen ($r = .23$, $p < .05$) und mit dem schnellen und komplexen Denken ($r = .22$, $p < .05$).

Die hohe Sensibilität äußerte sich bei vielen TeilnehmerInnen auf der sensorischen Ebene (starke Reaktion auf Licht, Geräusche, Gerüche, Berührungen etc.) und / oder auf emotionaler Ebene (ausgeprägte Wahrnehmung von Stimmungen und Emotionen anderer Menschen oder Tiere). Hierbei

gingen sensorische und emotionale Sensibilität nicht immer miteinander einher. Ihre Ausprägung unterlag starken interindividuellen unterschieden. Zahlreiche TeilnehmerInnen mit einer hohen Sensibilität empfanden diese als sehr beglückend und erfüllend und erlebten hierdurch Kunst, Musik, die Natur oder zwischenmenschliche Erfahrungen besonders intensiv und lebendig: *„Im eigenen Erleben ist Hochsensibilität etwas Wunderschönes, da Bewegendes. Es füllt Musik, riechen usw. erst so richtig mit Leben und Emotionen.“*; *„Ich möchte nicht auf die hohe Sensibilität verzichten. Die lebhaften inneren Welten, das vielschichtige und bewusste Erleben möchte ich nicht missen.“*; *„Es ist schön, so intensiv und mit allen Sinnen die Welt um mich herum wahrzunehmen – das beschert mir viele intensive Glücksmomente.“*; *„Ich erlebe es als sehr bereichernd, intensiv wahrzunehmen und zu fühlen. Ich erlebe Musik und Kunst sehr intensiv, und sie gibt mir sehr viel Lebendigkeit und Trost und auch einen Lebenssinn.“*; *„Also ich meine, durchaus ein sehr feines Gespür für Stimmungen und Emotionale Bewegung meiner Mitmenschen zu haben – aber ohne, dass mich diese vereinnahmen.“*; *„Ich finde es großartig, wie sehr mich manche Dinge berühren können, und dann bin ich wieder geneigt, Menschen zu bemitleiden, bei denen das nicht so ist.“*

Belastungen der hohen Sensibilität hinsichtlich Sinneswahrnehmungen zeigten sich, wenn TeilnehmerInnen unter sensorischen Reizen im Alltag litten und diese zu Reizüberflutung führten. Häufige Folgegefühle waren Erschöpfung, Anspannung und Aggressivität. Auch ein vermindertes Konzentrationsvermögen bei ablenkenden Reizen wurde beschrieben. Zudem schilderten TeilnehmerInnen die Herausforderung, gleichzeitig die Anforderungen einer Situation und die eigenen Gefühle aufgrund der sensorischen Überreizung zu bewältigen, viel Zeit zur Erholung zu benötigen und litten unter dem Unverständnis vieler Mitmenschen bezüglich ihrer Andersartigkeit: *„Super anstrengend und erschöpfend - ich bin geräusch- und lichtempfindlich, bekomme von intensiven Gerüchen Kopfschmerzen. Finde mal einen Arbeitsplatz ohne Neonröhren und lärmzeugende Kolleginnen!“*; *„Es kann extrem belastend sein, so leicht Reizüberflutung zu erleben oder generell bestimmten Reizquellen ausgesetzt zu sein, (was für sehr viele alltägliche Geräusche gilt, sodass ich oft aggressiv und angespannt bin).“*; *„In meinem Haushalt komme ich mir vor wie Superman – ich höre, rieche, sehe, fühle Dinge, die die anderen nicht fühlen (etc.). Das bringt mir aber nur Probleme: Ekel vor dem nicht richtig gespülten Glas, den niemand versteht, die Notwendigkeit, in ein anderes Zimmer zu gehen, um den Wecker abzustellen, den sonst niemand hört und so weiter.“*; *„Mir ist Musik schnell zu laut oder zu aggressiv. Essen schmeckt mir am besten, wenn es wenig gewürzt ist. Tee darf nur ganz schwach sein, sonst ist mir der Geschmack zu stark. Gesellschaft ist mir nur eine begrenzte Zeit angenehm, meist ist die Zeitspanne kürzer als bei anderen Menschen.“*; *„Alles ist ziemlich intensiv. Ich fühle mich massiv gestört von Geräuschen, die von anderen Menschen kaum wahrgenommen werden. Ich schneide alle Etiketten aus meinen Kleidern raus, weil sie kratzen. Ich trage nur Naturfasern. Ich bin elektrosensibel und fühle mich seekrank, wenn ich fünf Minuten vor einem Notebook mit eingeschaltetem W-LAN sitze.“*; *„Wenn ich spüre, dass andere nicht so sind wie ich, macht mich das betroffen, traurig und wütend. Beispielsweise ist meine Lärmempfindlichkeit in der Großstadt eher hinderlich, und mein starker Geruchssinn lässt mich vor Blumen davon laufen.“*; *„Laute Geräusche (Motorenlärm, Hupen), Vibrationen, helles Licht, schnelle Bewegungen, Hektik, Berührungen wirken sehr intensiv bis bedrohlich oder schmerzhaft. Dadurch habe ich zuweilen emotional explosive Ausbrüche oder empfinde Schmerz als Reaktion. Ich erlebe dauerhafte Reizüberflutung im Kontakt mit der Menschenwelt.“*; *„Ich nehme sehr stark wahr, was bei mir im Kopf, in der Wahrnehmung und im Körper gerade geschieht, natürlich auch aufgrund von Erlebnissen im Außen. Das kostet Kraft, und ist zugleich eine spannende Herausforderung, damit in der Kommunikation mit anderen oder in sozialen Situationen zu sein: simultan innerlich die Sensoren zu regeln bzw. zu managen, und die für die Kommunikation oder die Situation relevanten Daten auszuwerten und direkt anzuwenden. Ansonsten ist es eine permanente Herausforderung, die daraus resultierende Intensität der Gefühle zu balancieren und zu steuern.“*; *„Ich brauche immer Zeit, um Input(z.B. ereignisreicher Tag, neue Situation mit vielen Menschen) zu sortieren und mich zu erholen, mehr als viele die ich kenne. Mir entgeht nicht so viel, und das muss*

ich immer sortieren und verarbeiten.“; „Das Unverständnis der neurotypischen Menschen erweckt immer noch und immer wieder das Gefühl, „falsch“ zu sein.“

Die hohe Sensibilität in Bezug auf Emotionen führte häufig dazu, dass negative Gefühle anderer Menschen als sehr belastend empfunden wurden, diese lange nachhallten, TeilnehmerInnen schwer zwischen ihren eigenen Gefühlen und denen anderer Menschen differenzieren konnten, sie sich stark für andere verantwortlich fühlten und sie ungewollt durch ihre hohe Empathie häufig in eine Therapeuten- oder Beraterrolle hinein gerieten: *„Ich kann leicht auf andere Menschen eingehen und bekomme Stimmungen mit. Allerdings kann ich sie nicht immer interpretieren und bin damit sehr vorsichtig, weil auch bei hochsensibler Wahrnehmung man den anderen nur interpretieren kann und nicht wissen kann. Belastend kann es sein, wenn ich zu lange darüber nachsinne, was anders, komisch oder so bei einer Begegnung war und Worte noch sehr lange nachklingen. Ich finde es schwer zu ertragen, wenn es anderen nicht gut geht, besonders meinen Kindern oder schäme mich gar, wenn ich dann nicht emotional immer bei ihnen bin. Dass versuche ich abzubauen.“; „Ich spüre Stimmungen und inkongruente Situationen ganz stark. Das ist eine Ressource in der Beratung und im Umgang mit Menschen allgemein. Aber es erschöpft mich auch, da ich leicht ablenkbar bin, z. B. bei Gesprächen in meiner Umgebung, die ich automatisch mithöre. Ich würde diese Fähigkeit gern nach Bedarf ein- und ausschalten können.“; „Schwierige Themen beschäftigen mich lange, und ich durchdenke sie sehr. Sie verfolgen mich auch immer wieder als Alpträume. Es fällt mir nicht immer leicht, das so anzunehmen. Ich neige schnell zu einer traumatischen Verarbeitung z. B. von Streitigkeiten und habe dann ein hohes körperliches Arousal.“; „Es gibt immer Situationen (soziale Interaktion), wo es hilfreich sein kann, Emotionen Anderer sehr direkt und vielfältig wahrnehmen zu können. Allerdings dauert es auch eine lange Zeit zu lernen, diese Wahrnehmung zu blockieren, und sich selbst seine eigenen Emotionen zu erlauben, und nicht von der Stimmung im Raum abhängig zu sein.“; „Ich frage mich manchmal: Sind das wirklich meine Gefühle / meine Emotionen oder spiegele ich gerade jemanden und nehme seine / ihre Gefühle auf? Das zu unterscheiden bzw. von mir abzugrenzen, empfinde ich als sehr schwierig und manchmal wünschte ich mir, dass meine Ratio wesentlich ausgeprägter wäre.“; „Bezüglich Sinneswahrnehmungen bin ich nicht sonderlich sensibel, wohl aber bezüglich Emotionen. Es ist, als fehle mir bezüglich Emotionen anderer ein Filter – sie dringen gefühlt zu 100 Prozent zu mir durch. Negative Emotionen anderer können mich in hohem Maße stressen, weil sie bei mir häufig das Verantwortungsgefühl triggern (ohne dass ich an ihnen in irgendeiner Art und Weise ursächlich beteiligt bin).“; „Bei Emotionen anderer finde ich mich häufig in der Rolle einer Therapeutin und bekomme viele Probleme geschildert. Dies kann einfach nervig sein.“*

Hilfreiche Strategien im Umgang mit der hohen Sensibilität sahen mehrere TeilnehmerInnen darin, ihre Umgebung möglichst angenehm und reizarm zu gestalten sowie sich ausreichend Ruhezeiten zu gönnen und zu belastende Situationen nach Möglichkeit zu vermeiden oder nach kurzer Zeit wieder zu verlassen: *„Freundlichkeit im Miteinander schätze ich sehr, symmetrische Muster, Ordnung, Stille, Dunkelheit und Natur beruhigen.“; „Ich brauche so lange für die Verarbeitung gewisser Dinge, dass ich immer wieder schaue, dass ich bestimmte Begegnungen vermeide oder mir weniger zumute, weil ich weiß, dass es mir nicht guttun wird, z.B. ziehe ich mich bei aufregenden Aktivitäten in der Gruppe frühzeitig zurück.“*

2.2.13 Breit gefächerte Interessen

Die breit gefächerten Interessen erzielten ebenfalls einen eher hohen Wert ($M = 7,72$; $SD = 2,35$). Ihre Ausprägung korrelierte signifikant positiv mit ihrem Erleben als Ressource ($r = .68$, $p < .001$), während sich zum Erleben als Belastung kein bedeutsamer Zusammenhang zeigte ($r = .15$, $p > .05$). Das Erleben als Ressource wurde im Mittel eher hoch beurteilt ($M = 7,00$; $SD = 2,59$) und das Erleben als Belastung eher gering ($M = 3,58$; $SD = 2,86$). Verglichen mit den anderen Merkmalen erzielten

sowohl das Erleben als Ressource als auch das Erleben als Belastung einen eher hohen Platz (8). Die breit gefächerten Interessen korrelierten signifikant positiv mit dem hohen Energielevel ($r = .41$, $p < .001$), mit der hohen intrinsischen Motivation ($r = .32$, $p < .01$), mit dem Bedürfnis nach viel intellektuellem Input ($r = .28$, $p < .01$), mit der starken Beschäftigung mit existenziellen Themen ($r = .25$, $p < .05$) und mit dem kritischen Denken ($r = .22$, $p < .05$).

Zahlreiche TeilnehmerInnen erlebten durch ihre breit gefächerten Interessen viel Freude und Begeisterung. Sie schätzten an dieser Eigenschaft vor allem, über viele Gebiete bis zu einem gewissen Grad Wissen zu besitzen, bei vielfältigen Themen mitreden zu können, von anderen dafür anerkannt zu werden und Zusammenhänge zwischen den unterschiedlichsten Themenbereichen herstellen zu können: *„Ich kann mich inzwischen über meine vielfältigen Interessen freuen, es gibt so viel Neues auf dieser Welt zu entdecken. Ich bin eher ein Scanner, kein Taucher.“*; *„Auch dies empfinde ich als eine meiner großen Stärken. Oft kann ich mich für ein mir völlig neues Wissensgebiet begeistern, nur weil ich gerade in der Buchhandlung ein schön gestaltetes Buch darüber entdeckte – oder einen interessant gemachten Film auf YouTube.“*; *„Ich interessiere mich schon für viele Bereiche, pflege aber nicht wirklich ein spezielles Hobby. Als Kind habe ich vieles ausdauernd gesammelt, akribisch geordnet und wusste dazu sehr viel. Jetzt ist es von vielem ein wenig: Inlinern, schwimmen, Langlauf, lesen, kochen, basteln, Musik genießen, gute Gespräche mit Freunden, Wissen aneignen über Autismus, Asperger und Hochbegabung, renovieren.“*; *„Ich habe Bücher über viele unterschiedliche Themen. In meinen Ausbildungsgruppen empfehle ich listenweise Literatur, und die Leute fragen mich dann, ob ich das alles auch gelesen habe... Ja, habe ich. Außerdem stelle ich Zusammenhänge zwischen den unterschiedlichsten Themenbereichen her, z.B. Permakultur und Therapie und Mythen und Systemwissenschaften. (Doch, wirklich, da sind Zusammenhänge.) Das macht dann Spaß und begeistert auch andere Menschen.“*; *„Ich denke oft, dass das was ich kann oder weiß nichts Besonderes ist, auch dass mein Wissensspektrum jenseits meines Berufsfeldes und meiner Hobbys sehr begrenzt ist. In Gesprächen erhalte ich aber häufig ganz andere Rückmeldungen. Diese Fremdwahrnehmungen und meine Selbstwahrnehmung liegen hier deutlich auseinander.“*

Belastungen der breit gefächerten Interessen bestanden aus Sicht der TeilnehmerInnen darin, sich zu verzetteln, an der Oberfläche zu bleiben, leicht ablenkbar zu sein, nirgends ein wirklicher „Experte“ zu sein, schnell das Interesse an einzelnen Themen zu verlieren, im Alltag nicht die nötige Zeit für die Verfolgung so vieler Interessen zu haben, Entscheidungsschwierigkeiten bei der Studien- und Berufswahl zu haben und sich vor allem im Beruf gegenüber Spezialisten im Nachteil zu fühlen: *„Ich habe Wissen in vielen Bereichen, kann somit auch Wissen verknüpfen; Ich fühle mich aber in den meisten Bereichen „unfertig“, und die vielen Interessen führen auch oft dazu, dass man sich entweder verzettelt oder den frischen Plan von gestern Morgen wieder über den Haufen wirft, weil ein (scheinbar) noch interessanteres Thema entdeckt wurde.“*; *„Gut ist, dass ich viel recherchiere und Freude an vielem habe, da es mich einfach interessiert. Schlecht hingegen ist, dass ich schnell ablenkbar bin und zu viel machen möchte ...viele bleibt nur an der Oberfläche angekratzt.“*; *„Ich interessiere mich für so viele Sachen, dass ich am Ende zu nichts wirklich komme. Wenn mich etwas richtig interessiert, greife ich das irgendwann wieder auf, aber ganz vieles verliert seinen Reiz, sobald ich mich eingearbeitet habe.“*; *„Natürlich ist es toll, wenn man vielseitig interessiert ist. Man hat nie Langeweile. Mitunter kann es schwierig sein, immer wieder neue Impulse zu finden. Ich neige auch dazu, mir ein neues Hobby anzueignen, die gesamte Ausrüstung für besagtes Hobby anzuschaffen und dann schlagartig das Interesse daran zu verlieren.“*; *„Ich fand schon immer ziemlich vieles in der Welt interessant und hatte daher Schwierigkeiten bei der Studienwahl und fange oft etwas Neues und Zusätzliches an (z.B. noch ein zweites Studium, noch ein Ehrenamt etc.). Erst war ich unterfordert, dann schnell wieder überfordert. Ich bin wohl ein Scanner mit den entsprechenden Problemen. Ich arbeite zu vielen Themen und bin dadurch nie die Expertin, wie andere, auf die ich bei der Arbeit treffe. Wenn ich mich dann in etwas sehr schnell und relativ tief eingearbeitet habe, lockt schon das nächste Thema, und ich vergesse das erste Thema wieder schnell.“*; *„Jeder einzelne Tag ist leider viel zu kurz um all dem nachzugehen, was mein Interesse weckt. Ständig reiße ich interessante Artikel*

von Büchern oder spannenden Themen raus, mit denen ich mich näher beschäftigen möchte. Meist landen sie nach einiger Zeit im Papierkorb, da die Arbeit, meine zeitaufwändigen Hobbies und der Alltag im Haushalt meine begrenzten Ressourcen schon „auffressen“. Nicht alles machen zu können stresst mich sehr und macht mich oft traurig.“; „Ich interessiere mich potenziell für alles und verzweifle daran, mich nicht in alles gleichermaßen vertiefen zu können.“; „Das habe ich tatsächlich früher manchmal als Belastung erlebt, weil ich mich nicht so recht entscheiden konnte, da meine Interessen so vielfältig waren. Das sind sie auch heute noch, aber durch die berufliche Tätigkeit bin ich zu einer gewissen Fokussierung gezwungen und kann auch nicht mehr alle Interessen pflegen.“; „In der Freizeit empfinde ich dies stärker als Ressource, da mich viele Themen interessieren und begeistern können. Allerdings führt es auch dazu, dass ich nicht so feste Hobbies habe wie andere, was ich schade finde. Im beruflichen Leben empfinde ich es fast ausschließlich als Belastung, da ich mir immer wieder auch andere Karrieren vorstellen könnte, aber es erscheint nicht oder nur sehr schwer umsetzbar.“; „Wenn man sich für viele Gebiete interessiert, wird man auf keinem der Gebiete zum Spezialist. Ich kann zwar bei vielen Dingen mitreden, habe aber oft den Eindruck, ich würde mir nur aus dem, was der andere gerade sagt, die richtigen Stichwörter herausuchen, um mitreden zu können. Ich habe auf diese Art auch schon Prüfungen bestanden über Themen, von denen ich keine Ahnung hatte. In unserer Gesellschaft haben Spezialisten ein hohes gesellschaftliches Ansehen. Breites Allgemeinwissen und vielseitige Interessen werden eher als Besserwisserei wahrgenommen, da das Gegenüber nicht glauben kann, dass man sich für so viele Dinge interessiert.“

Hilfreiche Umgangsstrategien bestanden für mehrere TeilnehmerInnen darin, eine akzeptierende Haltung gegenüber ihren vielfältigen Interessen zu entwickeln, die Vorzüge dieser Eigenschaft anzuerkennen, aber auch Entscheidungskriterien festzulegen, um wirklich Wichtiges zu erkennen und sich angesichts der begrenzten zeitlichen Ressourcen verstärkt hierauf zu fokussieren. Zudem brachte es Entlastung, einen Beruf zu wählen, der mehrere Interessensgebiete vereint und möglichst vielfältig ist: *„Das macht Spaß und ermöglicht vieles. Am Ende sind dann aber zeitliche Grenzen gesetzt und ich kann nicht alles machen was mich interessieren würde. Ich empfinde es aber mehr als eine Entscheidung für etwas als eine Entscheidung gegen alles andere, auch wenn mir manchmal auffällt, dass ich so manches noch nicht getan habe, was mich auch interessieren würde.“; „Als Kind (Kindergarten-/Grundschulalter) war ich manchmal regelrecht verzweifelt darüber, wofür ich mich jetzt eigentlich interessieren „soll“, weil „alles“ so spannend und faszinierend war. Heute kann ich mich zum Glück auf das Entscheidende konzentrieren, ohne mich in Interessen zu verzetteln.“; „Wichtige Mensanregel: Es reicht nicht, wenn etwas interessant ist, denn interessant ist viel zu viel. Es muss auch wesentlich, hilfreich, erbaulich oder lustig sein, damit es sich lohnt. Ich muss mir viele Bücher deshalb verkneifen und kann schwer akzeptieren, dass ich sie nie lesen sollte.“; „Ich habe nach Jobs gesucht, in denen man möglichst viele verschiedene Tätigkeiten hat. Leider gibt es nur sehr wenige davon.“*

2.2.14 Visuell-räumlicher Denk- und Lernstil

Des Weiteren wurde der visuell-räumliche Denk- und Lernstil eher hoch eingestuft ($M = 7,16$; $SD = 2,16$). Hierbei erzielten Frauen signifikant höhere Werte als Männer ($t(85) = -2,33$, $p < .05$). Die Ausprägung des visuell-räumlichen Denk- und Lernstils korrelierte signifikant positiv sowohl mit seinem Erleben als Ressource ($r = .73$, $p < .001$) als auch mit seinem Erleben als Belastung ($r = .33$, $p < .01$). Das Erleben als Ressource war im Mittel eher hoch ($M = 6,38$; $SD = 2,85$) und das Erleben als Belastung eher gering ($M = 2,11$; $SD = 2,48$). Verglichen mit anderen Merkmalen erreichte das Erleben als Ressource einen moderaten Platz (14) und das Erleben als Belastung einen eher niedrigen Platz (19). Der visuell-räumliche Denk- und Lernstil korrelierte signifikant positiv mit der Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens ($r = .38$, $p < .001$), mit der starken Beschäftigung mit existenziellen Themen ($r = .36$, $p < .001$), mit der hohen Sensibilität ($r = .34$, $p < .001$), mit der Synästhesie ($r = .30$, $p < .01$), mit dem schnellen und komplexen Denken ($r = .27$,

$p < .05$), mit der Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit ($r = .26$, $p < .05$), mit der intensiven Emotionalität ($r = .24$, $p < .05$), mit der Kreativität ($r = .23$, $p < .05$) und mit der Imaginationsneigung ($r = .22$, $p < .05$).

Der visuell-räumliche Denk- und Lernstil wurde von mehreren TeilnehmerInnen als netzwerk- oder puzzleartige Struktur beschrieben, in die neue Inhalte eingefügt und in Beziehung zu bereits vorhandenen Vorkenntnissen oder relevanten Fragen gesetzt werden. Hierbei wurden verschiedene Informationsquellen sowie visuelle Lernmethoden wie beispielsweise Mindmaps und Schaubilder herangezogen und präferiert. Dieser Denk- und Lernstil wurde vor allem als hilfreich angesehen, um Verbindungen zwischen verschiedenen Themengebieten herzustellen und sich so neue Inhalte besser einprägen zu können: *„Ich sage immer, ich bilde „Netze“: erste grobe, dann feinere, stelle zunächst Verbindungen her, die ein großes Ganzes bilden, und dann schließe ich allmählich immer mehr Lücken, füge das ein, was fehlt, bis das „Netz“ sozusagen „Stoff“ geworden ist. Dadurch habe ich von Anfang an das Erleben, den Überblick zu haben, finde mich zurecht, auch wenn ich zunächst nur ein paar Informationen habe.“*; *„Ich denke viel in Strukturen. Es fühlt sich an wie ein Netzwerk, in dem ich navigiere und an das ich immer weiter anknüpfe oder die Maschen enger knüpfe. Ich kann es leider nicht in Sprache übersetzen, aber dafür ist es vielleicht auch nicht da.“*; *„Ich sehe meinen Denkstil als mosaikhaft an. Ich sammle die einzelnen Stücke und setze sie dann zusammen. Dies auch mit anderen Themen und Fächern. Ich verschaffe mir einen Gesamtüberblick und muss wissen, wie das Thema insgesamt funktioniert, worauf es hinausläuft, wie es einzuordnen ist. Ich kreise es ein, im Raum, d.h. auch in die Tiefe, nicht auf einer Ebene.“*; *„Ich beschreibe seit Jahren meine Lernprozesse als Puzzle – man braucht eine Struktur, zum Beispiel die Randsteine, und kann dann das Gesamtbild relativ einfach durch Erweitern der bestehenden Struktur ausfüllen.“*; *„Mir erschließt sich ein Thema oft geradezu plastisch oder in mehreren Facetten gleichzeitig auf den Gesamtkontext bezogen, oder ich kann quasi sofort im Lernen relevante Fragen stellen, wo Vor- und Nachteile liegen, wo Anwendungsgebiete oder Grenzen sein können.“*; *„Ich stelle mir gerne Situationen, Beziehungen unter Menschen, komplexe Sachverhalte in Schemata (Kreise, Formen etc.) vor. Es hilft mir beim moderieren von Workshops, Sachverhalte, Meinungen etc. zu sortieren und zu visualisieren.“*; *„Visuelle Unterrichtsmaterialien und bildliche Informationen, v.a. als Gesamtzusammenhang oder komplette Darstellung eines Sachverhaltes sind in kürzester Zeit erschließbar und prägen sich fast fotografisch ein. Das ist für mich die effektivste Art der Wissensaufnahme.“*; *„Das ist mir bereits im Abitur aufgefallen, dass ich die einzelnen Themen untereinander viel stärker miteinander vernetzt habe auch fächerübergreifend, um die Dinge in vielen Aspekten zu verstehen. Das Studium ist mir zunehmend leichter gefallen, wenn sich die Fächer miteinander verknüpft haben. Zum Beispiel konnte ich endlich die Anatomie und Histologie der Niere verstehen, nachdem ich gelernt hatte, wofür all die verschiedenen Abschnitte im Röhrensystem in der Physiologie zuständig waren. Dann aber konnte ich mir schnell alles bis ins kleinste Detail merken.“*

Belastungen des visuell-räumlichen Denk- und Lernstils wurden darin gesehen, sich zu verzetteln, sprunghaft zu sein, die Komplexität der Gedanken und inneren Bilder kaum in Worte fassen zu können, zu Beginn von Lernprozessen länger zu brauchen als andere, nicht kontextfrei Dinge auswendig lernen zu können und Verständigungsprobleme mit Mitmenschen zu erleben, die eher einen anderen Lernstil haben. Vor allem wurde auch eine ausgeprägte Inkompatibilität mit dem Schulsystem beschrieben, das stark auf akustisch-sequenzielles Lernen und kontextfreies Auswendiglernen fokussiert ist: *„Ich kann bei bestimmten Themen sehr in die Tiefe gehen, indem ich eine Unmenge an Informationen dazu sammle. Ich kann mich dabei aber auch ziemlich verzetteln.“*; *„Das ist manchmal stressig, weil ich mich frage, ob ich irgendwie ADS habe, weil ich so viel hin- und herspringe.“*; *„Wenn ich in der Schule Aufsätze schreiben sollte, hatte ich einige Jahre lang das Problem, dass meine Gedanken so komplex waren und eben nicht linear, dass ich sie nur schwer in Sprache fassen konnte. In einem geschriebenen Text steht eben immer ein Satz nach dem anderen, also eine lineare Anordnung. In meinem Kopf gehörten aber zu jedem Satz, den ich sagen konnte, viele Aspekte, die wieder weitere Sätze erfordert hätten. Und zu diesen wieder weitere. In meinem*

Kopf war mein Aufsatz also mindestens dreidimensional. Wie sollte ich diese Komplexität ausdrücken? Ich habe das Problem gelöst, indem ich sehr lange Sätze schrieb, mit Einschüben und vielen Nebensätzen etc., also so komplex wie es die Sprache hergab. Das war für die Lehrer ok, da meine Sätze immer grammatisch korrekt waren. Ich war dann halbwegs zufrieden :) mit meinem Text... Traurig fand ich nur, dass ich das Gefühl hatte, ich hätte Potenzial für mehr, während weniger gefordert war. Wenn ich etwas Neues lerne, brauche ich am Anfang länger als andere, bis irgendwann ein Punkt kommt, an dem ich sie überhole. Dann werde ich sehr schnell. Das liegt daran, dass ich erst das Empfinden habe, etwas verstanden zu haben, wenn ich den Überblick darüber habe. Mir ist eben bewusst, dass ich ein Ding nur in seinem Kontext wirklich verstehen kann. Ich kann einige Fakten auswendig lernen, habe aber das Gefühl, nichts verstanden zu haben, solange mir der Überblick über das Fach / Thema als Ganzes fehlt. Anderen Menschen scheint es nichts auszumachen, kontextfrei zu lernen, mir schon immer. Das fand ich auch schon immer eigenartig.“; „Absolut frustrierend ist es, dass die allermeisten Informations- und Unterrichtsmaterialien in Textform oder auditiv-sequenziell vorliegen. Damit umzugehen, ist natürlich möglich, im Vergleich zur visuellen Aneignung ist das aber unglaublich umständlich und langwierig. Trotz sehr hoher sprachlicher Begabung ist das Bearbeiten von mehreren hundert Seiten Textinformation damit extrem sperrig.“; „Ich würde meinen Lernstil eher als „chaotisch“ beschreiben und habe daher oft Schwierigkeiten mit Lehrmaterial, das zu wenig in die Breite geht und Zusammenhänge lange im Unklaren lässt. Ich habe daher oft das Gefühl, „nichts“ zu verstehen und Prüfungen nicht zu schaffen. Aus Erfahrung weiß ich jedoch inzwischen, dass ich bei Prüfungen meist gut bis sehr gut abschneide, auch wenn ich den Eindruck habe, „eigentlich nichts“ oder „falsch“ gelernt zu haben.“; „Dieser Denkstil kann manchmal auch bedeuten, gerade im privaten Umfeld zu sehr auf die Herstellung eines Gesamtbilds hinarbeiten, ob es um die Finanzsituation in der Beziehung geht oder Unverständnis, wenn Bekannte eben nicht auf das Schließen ihrer offensichtlichen Wissenslücken hinarbeiten und dadurch reproduzierbar die gleichen Probleme immer wieder haben. Und ich habe immer schon am besten aus dem Kontext gelernt, bin aber reproduzierbar an stumpfem Abrufen von zusammenhanglosen Fakten gescheitert – meine einzige Note 5 in der Schulzeit war eine Grammatikarbeit, meine schlechtesten Noten sonst waren vorwiegend im Bereich von Vokabeltests zu verorten.“; „Als Belastung erlebe ich diese Qualität für mich besonders im Springen, wenn Normalbegabte beim Lernprozess beteiligt sind. Teilweise kann ich gar nicht richtig Worte finden, warum etwas ist, wie es ist, aber ich weiß es einfach mit jeder Faser. Diese Qualität sehen andere auch von außen, und teilweise schüchtert es sie extrem ein im Umgang mit mir.“; „Den visuell-räumlichen Denkstil habe ich oft als gute Ressource erlebt, leider wird im Bereich der „normalen“ schulischen Bildung wenig darauf eingegangen. Vor allem dieser Lernstil stand mir also immer wieder im Weg und hat für Kommunikationsprobleme zwischen Lehrern bzw. Menschen in meinem Umfeld und mir gesorgt.“

2.2.15 Perfektionismus

Auch der Perfektionismus wurde eher hoch eingestuft ($M = 7,15$; $SD = 2,48$). Seine Ausprägung korrelierte signifikant positiv sowohl mit seinem Erleben als Ressource ($r = .50$, $p < .001$) als auch mit seinem Erleben als Belastung ($r = .52$, $p < .001$). Das Erleben als Ressource ($M = 5,84$; $SD = 2,69$) und ebenso das Erleben als Belastung ($M = 4,56$; $SD = 3,07$) waren moderat ausgeprägt. Im Vergleich zu den anderen Merkmalen erzielte das Erleben als Ressource einen eher niedrigen Platz (18) und das Erleben als Belastung einen hohen Platz (4). Der Perfektionismus wies keine bedeutsamen Interkorrelationen mit den anderen erfassten Erlebens- und Verhaltensmerkmalen auf. Dies deutet darauf hin, dass Perfektionismus zwar ein bei Hochbegabten verbreitetes Merkmal ist, das jedoch relativ unabhängig vom sonstigen Merkmalsprofil auftritt.

Vielen TeilnehmerInnen bereitete es Freude, Dinge sehr gut zu machen, das eigene Potential auszuschöpfen, intrinsisch motiviert zu sein, besser zu sein als andere und Anerkennung für die hohe

Leistung zu erhalten: „Ich bin dann perfektionistisch, wenn mir etwas wichtig ist. Das Verfassen einer wissenschaftlichen Arbeit ist für mich dann wie das Erschaffen einer Statue aus Ton: Man arbeitet an Details, streicht glatt, verliert sich in der Ästhetik des Werks. Ein schöner Prozess, für den man leider sehr oft nicht die Zeit hat.“; „Das, was ich mache, soll gut und schön sein. Dabei kann ich meine Leistungsfähigkeit, denke ich, gut einschätzen. Aus diesem Grund erlebe ich Perfektionismus nicht als Belastung. Wo andere vielleicht sagen, das ist okay so, mache ich weiter, wenn ich z.B. etwas bastele, weil ich weiß: Ich kann ein noch besseres Ergebnis erzielen. Und ich höre erst auf, wenn ich meinen höchsten Leistungspunkt erreicht habe. Dann bin ich zufrieden, vorher nicht. Gleichzeitig brauche ich jedoch auch nicht noch besser zu sein; wenn ich weiß, mehr geht bei mir nicht, höre ich auf und bin zufrieden.“; „Perfektionismus ist ein ziemlich negativ besetzter Begriff. Ich mag einfach nur keine Fehler. Ich mag Dinge so gut wie möglich machen. Ich mag das volle Potenzial dessen, was ich tue, ausschöpfen. Warum eine Sache weniger gut machen als es möglich ist? Perfektionismus ist einfach ein Ausdruck von intrinsischer Motivation.“; „Ich finde es schön, wenn ich die Aufgaben für mich in Vollendung abgeben kann, erwarte das auch von anderen und wundere mich oft, dass Mitmenschen da andere Maßstäbe an den Tag legen. Wenn ich entspannt bin, dann kann ich besser tolerieren, dass meine Mitmenschen mit für mich 80% Leistung auch über den Tag kommen.“; „Perfektionismus ist ein Segen, weil ich bessere Ergebnisse erziele als andere. So schätzen mich z.B. meine Kursteilnehmer für meine tollen Unterrichtsunterlagen und meine genauen Erläuterungen.“

Belastungen durch Perfektionismus entstanden, wenn TeilnehmerInnen Aufgaben erst gar nicht begannen aus Angst ihren Ansprüchen nicht zu genügen, wenn sie bei der Durchführung von Aufgaben an zu hohen Ansprüchen scheiterten, wenn die Effektivität und Effizienz der Arbeit aufgrund des Perfektionismus litt, wenn sie Fehler bei anderen Menschen nicht tolerierten und wenn sich andere an der Erwartungshaltung der TeilnehmerInnen störten: „Zuweilen kann es auch zu verbissen werden und den Blick einengen – vornehmlich ist „vorausseilender Perfektionismus“ in meinen Augen für mich hinderlich – also z.T. überhöhte Selbstansprüche, mich in etwas zu engagieren, wenn ich nicht den Eindruck habe, ein besonders gutes Ergebnis zu erzielen, also gerade in Betrachtung beruflicher Entwicklung: Wieso sollte ich das machen, wenn ich’s nicht besser hinbekomme als andere – dann können’s auch die machen.“; „Das ist wahrscheinlich auch eines meiner Hauptcharakteristika, auch wenn ich es als normal empfinde, eine Sache so gut wie möglich machen zu wollen und nicht nur „irgendwie durchzukommen“ (das ist zwar leicht, aber immer auch irgendwie enttäuschend: Was, das soll schon alles gewesen sein?). Bis weit ins Erwachsenenalter hinein bin ich daher oft an simplen Aufgaben regelrecht verzweifelt, weil ich immer gleich vor Augen hatte, wie die Durchführung oder das Ergebnis „eigentlich“, im Idealfall, aussehen müsste. So habe ich manches gar nicht erst angefangen oder nicht durchgehalten, weil ich von vornherein vor meinen eigenen Anforderungen kapitulierte. Erst in der Psychotherapie habe ich gelernt, dieses unreife, absolute Schwarz-Weiß- oder Alles-oder-nichts-Denken zu überwinden und mich mit relativen Erfolgen zufrieden zu geben.“; „Wenn man zu perfektionistisch ist, leidet die Effizienz.“; „Perfektionismus hindert mich am effektiven Arbeiten.“; „Es ist ein Fluch, weil Perfektionismus gleichbedeutend ist mit hohen Ansprüchen. In einer leistungsorientierten Gesellschaft wird mir das zum Verhängnis, weil ich es besser machen will als andere. Das drückt sich unter anderem in meinem Leitmotto aus: „Ich möchte diese Aufgabe so erledigen, dass es niemanden auf der Welt gibt, der das besser machen kann als ich.“ Das führt dazu, dass der (innere) Druck zu groß wird und ich unter der Last zusammenbreche.“; „Die eigene Vorstellung des Idealen ist ständiger Drang und Verzweiflung gleichzeitig. Während ich mich hierbei im Job oft zurückhalte, weil die Kollegen von meiner „Pingeligkeit“ genervt sind und kein Verständnis dafür haben, bin ich müde von deren Nicht-sehen-können und den andauernden Fehlern und unnötigen Problemen aufgrund ihres Nicht-verstehen-könnens. Perfektionismus ist für mich die Folge von Idealen. Ideale sind hinterfragenswert, um sich nicht selbst in ihnen einzusperren. Sie um der Anpassung willen unangemessen zu minimieren, macht jedoch auch das eigene Leben unschöner und schwächt die Selbstachtung. Bewusstes, feines Abwägen ist nötig.“; „Ich erwarte Perfektion bei anderen und von mir. Leider geht mir dabei gelegentlich die Einsicht ab, dass Perfektion erstens nicht immer sein muss, zweitens manchmal sogar schlecht ist und

drittens andere auch Fehler machen dürfen. Häufig mache ich deshalb Sachen lieber selber und wenn es dann am Ende nicht perfekt wird, erwische ich mich beim Gedanken, das ging gar nicht besser. “

Zahlreichen TeilnehmerInnen war es bereits gelungen, ihren Perfektionismus zu verringern, indem sie Prioritäten setzten, sich mit Sorgfalt begnügten, ihre Ansprüche an sich selbst herunterschraubten, den Zeitbedarf für Aufgaben limitierten, nicht zu viel Zeit für den letzten Feinschliff aufwendeten und sich bewusst machten, dass andere ihre Leistungen zumeist viel besser beurteilen als sie selbst: *„Ich bin noch dabei zu lernen, in welchen Situationen Perfektionismus unwichtig ist, um meine Energie-Ressourcen zu schonen.“*; *„Ich versuche schon fast bewusst, mir diesen Perfektionismus (im Sinne von „keine Halben Sachen“ und „alles muss ordentlich sein“) abzutrainieren und auch halb fertige Lösungen für mich selber zu akzeptieren.“*; *„Es bereitet mir Freude, sehr gute Ergebnisse zu erzielen. Zum Glück war mein Perfektionismus nie so extrem ausgeprägt, dass ich darunter gelitten hätte. Ich übe auch ganz bewusst, ihn etwas herunterzuschrauben, und mache mir bewusst, dass andere Menschen das, was ich tue, vermutlich schon viel früher als ich als sehr gut wahrnehmen. Ich behelfe mir auch mit dem Gedanken, dass ich die gesparte Zeit in andere tolle Dinge stecken kann. Das funktioniert sehr gut.“*; *„Ich kann Perfektion nach dem Pareto Prinzip definieren und weiß, dass perfekt nicht heißt, ewig an der letzten Feinheit zu feilen, sondern in einer angemessenen Zeit auch fertig zu werden im Sinne einer adäquaten Lösung.“*

2.2.16 Intensive Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer

Die intensive Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer wurde im Mittel ebenfalls eher hoch beurteilt ($M = 6,91$; $SD = 2,50$). Ihre Ausprägung korrelierte signifikant positiv mit ihrem Erleben als Ressource ($r = .74$, $p < .001$). Zum Erleben als Belastung zeigte sich eine beinahe signifikante negative Korrelation ($r = -.20$, $p > .05$). Somit war eine höhere Ausprägung der intensiven Konzentrationsfähigkeit mit einem geringeren Erleben als Belastung verbunden. Das durchschnittliche Erleben als Ressource war eher hoch ($M = 6,92$; $SD = 2,93$), während das Erleben als Belastung eher gering war ($M = 2,08$; $SD = 2,80$). Im Vergleich zu den anderen Merkmalen erreichte das Erleben als Ressource einen moderaten Platz (10) und das Erleben als Belastung einen eher niedrigen Platz (20). Die intensive Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer korrelierte signifikant positiv mit dem hohen Energielevel ($r = .36$, $p < .001$) und mit der hohen intrinsischen Motivation ($r = .27$, $p < .05$).

Die intensive Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer wurde als hilfreich betrachtet, um herausfordernde Arbeitsaufgaben oder Freizeitaktivitäten beständig zu verfolgen und zu einem guten Abschluss zu bringen. Viele TeilnehmerInnen konnten auf diese Fähigkeit jedoch nur bei ausreichender intrinsischer Motivation zurückgreifen, während die Durchführung weniger interessanter Aufgaben oft viel Überwindung kostete. Für manche TeilnehmerInnen diente die intensive Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer als Strategie zur Verbesserung des psychischen Wohlbefindens und zur Überwindung belastender Emotionen: *„Ich kann mich lange auf Dinge konzentrieren, die für andere eintönig wirken können, etwa stundenlang wissenschaftliche Texte lesen. Das ist natürlich sehr hilfreich, wenn ich genau das machen muss.“*; *„Dieses Merkmal war bei Schachturnieren oder Abschlussprüfungen sehr hilfreich, wenn ich mich 5-6 Stunden konzentrieren musste.“*; *„Wenn mich ein Thema bzw. eine Tätigkeit interessiert, z.B. ein Computerspiel, fällt es mir oft schwer nicht bis zur Erschöpfung am Rechner zu sitzen.“*; *„Ich habe diese Fähigkeit leider nur, wenn mich ein Thema wirklich fesselt. Von der Alltagsroutine lasse ich mich leider sehr stark ablenken. Wenn ich aber einmal für eine Sache / ein Thema Feuer gefangen habe und so richtig im Flow bin, ist es toll!“*; *„Ich kann mich in ein Fachbuch, wenn das Thema mich interessiert, vollständig vertiefen, z.B. eine Grammatik oder ein wissenschaftliches Buch. Manchmal habe ich das genutzt, um mich besser zu fühlen, wenn ich Angstzustände hatte oder verwirrt war. Es geht mir dann*

gut, weil es eben zeitweise in meinem Bewusstsein nichts anderes mehr gibt außer dem, womit ich mich beschäftige. Mathestunden waren für mich Meditation. Sie erfüllten meinen Geist mit nur klaren, einfachen Strukturen, und das war für mich wohltuend und erfrischend. Ich fühlte mich nach einer Doppelstunde Mathe erholt und ganz wach, während meine Mitschüler total erledigt waren.“

Belastungen der intensiven Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer bestanden darin, während der intensiven Beschäftigung mit einer Sache relevante Umgebungsreize kaum noch wahrzunehmen, wütend auf eine Störung durch andere Menschen zu reagieren, körperliche Bedürfnisse wie Müdigkeit oder Hunger zu ignorieren, bis zur Erschöpfung oder bis zum Auftreten von Kopfschmerzen zu arbeiten, gedanklich nicht abschalten zu können, sich zu wenig Pausen und Erholung zu gönnen, einen sehr großen Nahrungsbedarf zu haben und im beruflichen Kontext ungenügende Möglichkeiten zur langanhaltenden Beschäftigung mit einem Thema zu besitzen. Des Weiteren wurden die Schwierigkeiten benannt, die Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer bei Routinetätigkeiten nicht aufbringen zu können sowie trotz einer sehr gut ausgeprägten Konzentrationsfähigkeit nicht genügend Anstrengungsbereitschaft für Ausdauer erlernt zu haben. Auch ein Nachlassen der Ausdauer mit zunehmendem Alter wurde von mehreren TeilnehmerInnen benannt: *„Ja, ich kann das eben... Ich vertiefe mich gern. In der Schule war ich so vertieft ins Zuhören, dass ich nicht mehr wahrnahm, wie meine Freundin, die direkt neben mir saß, meinen Namen sagte. Oder ich hörte meine Mutter nicht, die mich ansprach, während ich ein Buch las. Wenn jemand mich stört, also meine Konzentration unterbricht, stört mich das sehr, und ich kann superaggressiv werden. Auch wenn ich gerade „nur“ die Gartenwege fege.“*; *„Ich vergesse oft meine Umgebung und auch auf meine Bedürfnisse (Bewegung, Schlaf, Essen) zu achten.“*; *„Einmal erwecktes Interesse an einem Thema oder gestellte Anforderung im Beruf, mündet in stundenlanges, über Tage oder manchmal auch Wochen andauerndes Recherchieren in Literatur und Internet. Eine Lesedauer anspruchsvoller Inhalte, die über 2 Stunden am Stück ohne Pause anhält, führt gelegentlich zu Kopfschmerzen. Das Gehirn fühlt sich an, als würde es hinter den Schläfen überhitzen. Gelegentlich führt die intensive Beschäftigung mit einer Thematik zu andauerndem Gedankenkreisen, bis ein entscheidender neuer Impuls / eine Information den Ausgang des Gedankenkreises zulässt.“*; *„Eine generell extrem nützliche und spannende Eigenschaft. Wenn der (Arbeits-)Alltag zu wenig geistige Forderung und Anregung bietet, bleiben die Abend- und Nachtstunden übrig für den dringend nötigen Ausgleich. Darunter leidet das Bedürfnis nach ausreichend Schlaf und Erholung, was für meine Hochsensitivität enorm wichtig ist und mich diesbezüglich leicht aus der Balance bringt.“*; *„In spannende Themen kann ich mich durchaus einmal ein paar Stunden am Stück verbeißen, und dann auch schnell vorankommen. Allerdings verbrauche ich, gerade bei intensiver Konzentration, sehr schnell viel Energie, und halte das daher nicht lange durch, bevor mir schwindelig wird und ich etwas essen oder schlafen gehen sollte.“*; *„Im beruflichen Kontext wünsche ich mir mehr Zeit für innovative Projekte und überhaupt Aufgaben, wo hohe Konzentration und Ausdauer erforderlich ist.“*; *„Das ist sehr stark von der Aufgabe abhängig. Bei Dingen, die mich gar nicht interessieren, habe ich oft weder Ausdauer noch kann ich mich gut konzentrieren.“*; *„Für mich sind das leider zwei völlig getrennte Themen: Ich kann mich wirklich gut konzentrieren und auch auf eine Sache fokussieren. Leider empfinde ich meine Ausdauer als unzulänglich. Ich führe das darauf zurück, dass ich für die Lösung eines Problems nie lange am Ball bleiben musste und mir diese Kompetenz nicht aneignen konnte. Das bedaure ich, denn ich hätte gerne mehr Ausdauer auch in anderen Lebensbereichen, z.B. beim Durchhalten einer Diät.“*; *„Das hat aus meiner Sicht mit den Jahren nachgelassen und hängt stark davon ab, ob mich etwas interessiert.“*

Im zwischenmenschlichen Kontext führte die intensive Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer bei mehreren TeilnehmerInnen dazu, ihre Mitmenschen mit ihrem Arbeitsverhalten zu überfordern, zu vergessen, dass diese schneller erschöpft sind und mit Ungeduld und Demotivation zu reagieren, wenn sich Projekte durch äußere Einflüsse in die Länge ziehen: *„Es ist auch eher etwas selbstverständliches für mich – manchmal muss ich mich daran erinnern, dass andere eine deutlich kürzere Konzentrationsspanne haben.“*; *„Ich kann in einem Thema voll aufgehen und konzentriert*

arbeiten. Das empfinde ich als Flow. Pausen benötige ich dann eigentlich gar nicht und empfinde sie eher als störend. Im Zusammenspiel mit anderen kann das schon mal zur Überforderung führen, ist aber dann eher eine Belastung für den anderen.“; „Ich kann Projekte bei der Arbeit auch über Monate und Jahre intensiv und engagiert betreuen, verliere aber bei Verzögerungen durch externe Störungen wie fehlende Zuarbeit oder den allgemeinen Projektfortschritt die Geduld, darauf zu warten – und dann muss ich mich zwingen, wieder einzusteigen, wenn es weitergehen soll.“

2.2.17 Sehr gutes Gedächtnis

Das sehr gute Gedächtnis wurde im Durchschnitt ebenfalls eher hoch eingeschätzt ($M = 6,86$; $SD = 2,32$), wobei Frauen signifikant höhere Werte erzielten als Männer ($t(82) = -2,62$, $p < .05$). Die Ausprägung des sehr guten Gedächtnisses korrelierte signifikant positiv mit seinem Erleben als Ressource ($r = .61$, $p < .001$) und war zum Erleben als Belastung unkorreliert ($r = -.02$, $p > .05$). Das durchschnittliche Erleben als Ressource war eher hoch ($M = 6,90$; $SD = 2,91$) und das Erleben als Belastung eher niedrig ($M = 2,76$; $SD = 2,89$). Im Vergleich zu den anderen Merkmalen erreichten sowohl das Erleben als Ressource (11) als auch das Erleben als Belastung (12) einen moderaten Platz. Das sehr gute Gedächtnis korrelierte signifikant positiv mit dem geringen Übungsbedarf ($r = .26$, $p < .05$) und mit dem Bedürfnis nach viel intellektuellem Input ($r = .24$, $p < .05$).

Ein sehr gutes Gedächtnis wurde vor allem beim Lernen neuer Inhalte und beim Einbetten von Lerninhalten in bereits bestehendes Vorwissen oder Zusammenhänge als vorteilhaft erlebt. Generell erwies es sich als individuell höchst verschieden, in welchen Bereichen sich ein sehr gutes Gedächtnis zeigte. Manche TeilnehmerInnen konnten sich Fakten und Zahlen besonders gut merken, während andere Gesprächsabläufe, Liedtexte, Filme oder Theaterstücke wortgetreu wiedergeben konnten. Manche schilderten, sich vor allem interessante Inhalte gut merken zu können und Uninteressantes schnell zu vergessen. Andere hatten in erster Linie den Eindruck, dass ihnen unwichtige Details besonders lange in Erinnerung bleiben. Ebenso unterschied sich die Repräsentationsform der Gedächtnisinhalte von sprachlich-auditiv bis hin zu visuell-räumlich: *„Beim Lernen bin ich auf mein gutes Gedächtnis angewiesen, da ist es ein Segen.“; „Ich kann mir sehr viele Zusammenhänge merken – und über die Zusammenhänge dann auch die einzelnen damit verbundenen Fakten, die mir bei isolierter Betrachtung entgehen würden.“; „Bei diesen Spielen auf Kindergeburtstagen konnte ich mir immer alles merken und wunderte mich darüber, dass es andere nicht können. Mein gutes Gedächtnis war mir beim Lernen und im sozialen Umgang mit sehr vielen Menschen sicherlich sehr hilfreich, ich habe es aber immer als normal empfunden und mich eher geärgert oder geschämt, wenn ich etwas vergessen habe. Ich selbst erschien mir vergesslicher als andere, was ich mir heute aber dadurch erkläre, dass ich sehr viele verschiedene Dinge tue, viele Menschen kenne, viel Neues beginne etc. und mir einfach sehr viel merken möchte.“; „Ich habe ein selektives Gedächtnis: ich erinnere nur Dinge, die ich für wichtig halte. Das kann ich zwar „umprogrammieren“ – einfach ist es aber nicht. Ich kann etwa Daten und Zusammenhänge sehr leicht erinnern – aber Namen fast nie.“; „Das kommt sehr auf die Gedächtniskomponente an. Was überhaupt nicht gut ist, ist mein episodisches Gedächtnis. Wer hat wann was genau gesagt z. B. in Streitgesprächen? Das ist schon so manches Mal von meinen Gesprächspartnern ausgenutzt worden, indem mir z. B. Worte in den Mund gelegt wurden. Sehr gut erinnern kann ich mich meist an Zahlen, Daten und Fakten. Jahreszahlen sind so ein kleines Sonderinteresse von mir, z. B. Geburtenjahrgänge oder Baujahre von Häusern oder Autos. Bei Spaziergängen über Friedhöfe rechne ich oft nebenbei aus, wie alt jemand geworden ist.“; „Ich erinnere mich bis zum Windeltragen zurück. An Begebenheiten, Lebewesen, Gefühle, Gerüche... Aber ein Gedicht oder Vokabeln lernen war mir nie möglich.“; „Ich habe z.B. in Streitsituationen nie verstanden wie Menschen ihre eigenen Worte nur sinngemäß und nicht nach Wortlaut wiederholen konnten. Ich habe z.B. Schulstoff immer 3 Tage vor Prüfungen intensiv nochmal durchgenommen und mir dann immer genau Wort für Wort, in den durchgenommenen Texten, merken können. Z.B hatte ich mit ca. 8 Jahren den kompletten Film „ Das letzte Einhorn“ (hatte ich bis dahin als meinen Lieblingsfilm mindestens 3x angeschaut) Wort für Wort als*

„Hörspiel“ auf Kassette aufgenommen.“; „Besonders unwichtige Details kann ich mir hervorragend merken. Passwörter oder ganz besonders Personennamen werden von meinem Gedächtnis leider zu oft ignoriert.“; „Da ich in Bildern und Mustern denke, scanne ich meine Umgebung wie eine Highspeed-Kamera und speichere die Information so ab. Diese Bilderserien kann ich quasi wie ein Hologramm aufrufen und mich somit gedanklich räumlich in meinen Erinnerungen bewegen.“

Ein sehr gutes Gedächtnis wurde vor allem dann als belastend empfunden, wenn sich TeilnehmerInnen an Verletzungen durch andere Menschen sehr gut erinnern konnten, ihnen andere Menschen durch widersprüchliche Äußerungen unglaublich erschienen, sie eigene Fehler kaum vergessen konnten, sie große Unsicherheit verspürten, mit welchen Erinnerungen sie Mitmenschen konfrontieren können, ohne diese zu beschämen und wenn sie vom schlechteren Erinnerungsvermögen anderer Menschen irritiert waren. Bei anderen löste das sehr gute Gedächtnis gelegentlich Ungläubigkeit, Misstrauen und Missgunst aus. Auch ein Nachlassen des Gedächtnisses durch Depressionen oder zunehmendes Alter wurde wahrgenommen: *„Es wird zum Fluch, wenn ich mich noch Jahre später an kleinste Details erinnere und mein Gegenüber diese nicht mehr kennt. Vor allem das Erinnern von negativen Ereignissen und Verletzungen gerät nicht zu meinem Vorteil in zwischenmenschlichen Beziehungen.“; „Da mich vor allem Menschen interessieren, merke ich mir ihre Worte und ihr Verhalten in unterschiedlichen Situationen. Der Nachteil ist, dass ich nicht vergessen kann und dass mir sofort auffällt, wenn jemand widersprüchlich redet oder handelt, (auch wenn zwischen der erinnerten Situation und heute viele Jahre liegen). Ich weiß natürlich, dass sich Menschen entwickeln, trotzdem beeinträchtigt meine Erinnerung manchmal meine Bereitschaft, jemandem zu glauben.“; „In manchen Situationen fällt es mir schwer abzuschätzen, welche Erinnerungen ok sind zu haben und welche von anderen Menschen evtl. als unangenehm empfunden werden. („Wieso weißt Du, welche Schuhgröße ich habe??“ „Das hast Du vor 4 Jahren mal erwähnt...“ (frei erfundene Situation :-)) Ich bin ab und zu (meist eher unbewusst) bemüht darum, „normal“ zu wirken und eine normale Kommunikation mit allen Mitmenschen gelingen zu lassen, dafür ist es teilweise notwendig, bestimmte Gedankengänge und eben auch Erinnerungen zurückzuhalten.“; „Ich kann mich an viele Begebenheiten erinnern, an die sich mein Ehemann nicht erinnern kann. Das führt leider häufig zu Streit und er wirft mir ein „Elefantengedächtnis“ vor. Ich wundere mich hingegen häufig, warum er manche fürs Zusammenleben in meinen Augen prägende Erlebnisse offenbar vergessen hat.“; „Die unangenehme Seite ist, dass als eigene Fehler und defizitäre Verhaltensweisen Gespeichertes kaum losgelassen werden kann.“; „Sehr praktisch, aber auch wieder etwas, wofür ich mich rechtfertigen muss. „Nein, ich muss das Gespräch nicht mitschreiben, ich kann mir das merken.“ Führt zu viel Misstrauen und Missgunst.“; „Früher war mein Gedächtnis recht gut und verlässlich. Seit einer mittelgradigen Depression hat sich das leider nachteilig verändert.“*

2.2.18 Imaginationsneigung

Zudem wurde die Imaginationsneigung im Mittel eher hoch bewertet ($M = 6,57$; $SD = 3,03$), wobei Frauen signifikant höhere Werte aufwiesen als Männer ($t(85) = -4,94$, $p < .001$). Die Ausprägung der Imaginationsneigung korrelierte signifikant positiv sowohl mit ihrem Erleben als Ressource ($r = .74$, $p < .001$) als auch mit ihrem Erleben als Belastung ($r = .40$, $p < .001$). Das durchschnittliche Erleben als Ressource ($M = 5,93$; $SD = 3,48$) war moderat ausgeprägt, während das durchschnittliche Erleben als Belastung ($M = 2,70$; $SD = 2,91$) eher gering war. Im Vergleich zu den anderen Merkmalen erzielte das Erleben als Ressource einen eher niedrigen Platz (17) und das Erleben als Belastung einen moderaten Platz (13). Die Imaginationsneigung korrelierte signifikant positiv mit der intensiven Emotionalität ($r = .51$, $p < .001$), mit der Kreativität ($r = .50$, $p < .001$), mit der hohen Sensibilität ($r = .46$, $p < .001$), mit der Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens ($r = .35$, $p < .001$), mit der Synästhesie ($r = .26$, $p < .05$), mit dem ausgeprägten Gerechtigkeitsinn ($r = .26$, $p < .05$), mit der Beschäftigung mit existenziellen Themen ($r = .23$, $p < .05$), mit dem visuell-räumlichen

Denk- und Lernstil ($r = .22, p < .05$) und mit der hohen Bedeutung moralischer Werte ($r = .22, p < .05$). Eine signifikant negative Korrelation zeigte sich zu den logisch-analytischen Fähigkeiten ($r = -.29, p < .01$).

Die Imaginationsneigung wurde vom Großteil der TeilnehmerInnen mit einem sehr gut ausgeprägten bildhaften Vorstellungsvermögen, häufigen Tagträumen und lebhaften Träumen in der Nacht in Verbindung gebracht. Jedoch gab es auch TeilnehmerInnen, deren reiche Phantasie sich hauptsächlich auf der verbalen Ebene abspielte: „*Ich kann mich gut mit meinen Bildern und Phantasien unterhalten und habe mir früher viele Situationen vorgestellt, die in der nahen Zukunft liegen. Wenn ich Geschichten / Romane schreibe, dann habe ich die Bilder stark vor Augen und kenne die Personen gut. Ich träume sehr stark und vielseitig, und Träume beschäftigen mich noch oft länger.*“; „*Ich setze Beschreibungen, Texte, etc. immer in innere Bilder um, kann Dinge nur über Bilder und Strukturen erklären.*“; „*Ich habe viele innere Bilder, aber sie sind unscharf. In Gebieten, die mich interessieren, habe ich viel Phantasie, in anderen nicht.*“; „*Leider fällt es mir sehr schwer, Bilder in meinem Kopf zu erzeugen, bzw. gelingt mir fast gar nicht. Eine Ausgeprägte Phantasie würde ich mir aber eigentlich dennoch zuschreiben, die aber vornehmlich sprachlich abläuft. Das durchspielen von imaginären Gesprächen im Geiste, teilweise auch als „Selbstgespräch“ trifft da eher auf mich zu.*“

Als Bereicherung wurde die Imaginationsneigung beim Lesen, Geschichten ausdenken, Musik hören, Entspannen, bei künstlerischer Betätigung, bei der Bewältigung schwieriger Lebenssituationen, beim Problemlösen und bei der Berufstätigkeit im therapeutischen Bereich empfunden. Die TeilnehmerInnen schilderten, die Welt hierdurch lebendiger zu erleben und die genannten Tätigkeiten durch die intensive Vorstellungskraft besser bewältigen zu können: „*Es ist eine Bereicherung, wenn es ums Lesen geht oder die Übertragung von Fußballspielen im Radio. Diese Fähigkeit macht Musik für mich erst richtig emotional.*“; „*Am schönsten empfinde ich es, wenn ich die Muße habe, bewusst spazieren zu denken.*“; „*Das finde ich super, gerade weil ich mich gerne künstlerisch betätige.*“; „*Ich habe schon früh angefangen fantastische Wesen zu zeichnen, Theaterstücke nachzuspielen und Kurzgeschichten zu schreiben. Meine bevorzugten Bücher sind aus dem Genre Science-Fiction und Fantasy. „Geschichten“ können in meinem Geist Wirklichkeit werden. Ich Tagträume manchmal stunden vor mich hin und erfinde meine eigenen Fantasy- und Science-Fiction-Welten.*“; „*Ich bezeichne meinen Kopf als meinen kleinen Paradiesgarten mit dem ich die beste Unterhaltung der Welt habe und mich eigentlich nie langweile. Für mich ist das eines der größten Geschenke. Egal wo ich mich befinde, ich habe mein tolles Unterhaltungsprogramm immer dabei.*“; „*Für mich ist das ein wichtiger Halt und Ausdruck. Hat mich überleben lassen in schlimmsten Zeiten. Bietet mir Schutz und geborgene Innigkeit.*“; „*In bildlicher Vorstellung finde ich oft Vergleiche, die mich zu einer Lösung führen. Ich sage dazu, dass ich keine Dinge suche, sondern Lösungen, dadurch kann ich abstrakter nach Lösungen suchen.*“; „*Die Kunst des Visualisierens einer Aufgabe ist für mich unglaublich wichtig und hilfreich. Egal ob beim Erlernen neuer Körperabläufe (Sporttauchen, bzw. Verhalten in Gefahrensituationen unter Wasser) oder bei der mentalen Vorbereitung auf potentiell schwierige Situationen. Ich stelle mir so gut wie immer die unterschiedlichsten Szenarien vorher ausführlich vor mit meinen Reaktionen und möglichen Reaktionen des Gegenübers, sodass ich in der jeweiligen Situation meistens keine Überraschungen erlebe (solange das Gegenüber logisch agiert).*“; „*In meiner Arbeit als Psychotherapeutin fallen mir oft Bilder ein, die das Erleben des Patienten gut verdeutlichen. Ich biete den Patienten diese Bilder an, und wenn es für sie passt, nutzen wir das Bild immer wieder im Laufe der Therapie, was sehr hilfreich ist.*“

Belastungen der Imaginationsneigung wurden darin gesehen, sich in Katastrophenvorstellungen hineinzusteigern, dadurch den Realitätsbezug zu übersehen, sich negative Ereignisse sehr lebhaft vorzustellen und die damit verbundenen Emotionen oder Schmerzen intensiv zu erleben, die Konfrontation mit belastenden Themen wie Gewalt, Krankheiten oder Unfälle kaum ertragen zu können und diesbezügliche Gespräche, Tätigkeiten, Literatur oder Filme zu vermeiden, unter Alpträumen oder Wiederholungsträumen mit starken negativen Emotionen zu leiden, sich in

Tagträumen zu verlieren, viele Ideen zu haben für deren Umsetzung die Zeit nicht reicht und die Grenze zwischen der Realität und der Phantasiewelt zeitweise zu verlieren: *„Durch die große Phantasie wird aus einem winzigen Fischlein schon mal ein Piranha und meine Angst übermächtig. Durch die Übertreibung/Phantasie schlägt meine Gefühlsamplitude mehr aus, so dass z.B. Angst, Ekel, Wut auch übermäßig zum Tragen kommen. Im Beruf ist es z.B. so, dass ich zwar kleine OPs mit assistieren kann, aber bei großen geht es nicht mehr. Das schränkt also meine Arbeit ein, weil ich so ein Kopfkino habe. Beim Mittagessen möchte ich aus gleichem Grund keine Gespräche über medizinische Belange.“*; *„Ich bin sehr gut darin, mir Katastrophen, die eintreten könnten, in allen Einzelheiten auszumalen. Ich verliere dann den Bezug zur Realität und mir ist nicht klar, dass die Wahrscheinlichkeit, dass die Katastrophe eintreten wird, äußerst gering ist. Durch die intensiven Gedanken und Bilder gerate ich in Angst und Panik, die der Situation nicht angemessen sind, was viel Kraft kostet und z.T. in einer Migräneattacke mündet.“*; *„Belastend ist die schwache Filterleistung. Nicht jedes Bild möchte von mir immer aufgenommen, gesichtet und gefühlt sein. Denn auch Berichte über körperliche Schmerzen können dadurch plötzlich im eigenen Körper spürbar sein.“*; *„Deutliche Belastung erlebe ich durch intensive Alpträume und dadurch, dass ich mir viele schlimme oder traurige Dinge bis in die Tiefe ausmale. Das passiert oft automatisch, z. B. wenn jemand stirbt, ich schlimme Nachrichten höre, oder wenn ich beim Autofahren an potenzielle Unfälle denke.“*; *„Negativ sind Wiederholungsträume und sehr intensive negative Empfindungen beim Träumen. Gut aber teilweise auch belastend ist, dass ich mich in Situationen und Menschen stark hineinversetzen kann (oder ich denke es dann jedenfalls). Das führt zu Abgrenzungsproblemen. Auch kann ich Gewaltszenen und Szenen der Erniedrigung nicht ertragen (hochsensibel) und vermeide entsprechende Filme und Bücher.“*; *„Ich verliere mich auch manchmal zu sehr in Tagträumen, oder habe so viele Ideen, dass ich unmöglich alle umsetzen kann.“*; *„Ich frage mich manchmal, ob ich deswegen dafür empfänglich wäre, dass mir jemand Falscherinnerungen einpflanzt.“*; *„Ich male mir Dinge gern aus. Beim Zuhören ist es ein Vorteil, ich sehe das Gehörte vor mir. Ein Nachteil ist, wenn ich daraus voreilige Schlüsse ziehe, die ich nicht an der Realität überprüfe. Dann verfolgen mich die inneren Bilder. Ich stelle mir dann vor, der oder die hätten dieses oder jenes getan. Es sind aber nur Vermutungen. Wenn ich nicht rechtzeitig nachfrage, ob das stimmt, können negative Vorstellungen in mir übermächtig werden. Irgendwann schaffe ich Konfrontation mit der Wahrheit nicht mehr und ich ziehe mich von den betreffenden Personen zurück. Das tue ich aber nicht leichtfertig. Bis so etwas passiert, muss einiges vorgefallen sein.“*; *„Als Kind fand ich unsere Menschenwelt enttäuschend, weil darin keine realen Phantasiewesen vorkamen. Mit dem Malen begann ich, weil ich die vielen Ideen und Phantasiewelten gerne in unsere Welt bringen wollte. Bald fehlte mir jedoch die Geduld dazu, denn im Kopf sind diese Welten beliebig veränderbar, beweglich und lebendig und das alles in Sekundenbruchteilen. Das zu malen ist dagegen ein sehr langsamer Prozess, und dessen Langsamkeit kaum auszuhalten.“*

Im zwischenmenschlichen Bereich ergaben sich Belastungen, wenn andere Menschen eine weniger reiche Innenwelt besaßen, die bildhaften Vorstellungen der TeilnehmerInnen nicht nachvollziehen konnten und mit Unverständnis darauf reagierten. Manche TeilnehmerInnen sahen sich deshalb veranlasst, ihre ausgeprägte Vorstellungskraft für sich zu behalten und nach außen so zu tun, als besäßen sie diese nicht. Auch wurde es von einigen TeilnehmerInnen als schwierig empfunden, im künstlerischen Bereich das reiche Innenleben zum Ausdruck zu bringen: *„Viele Menschen in meiner Umgebung sind durch bildliche Vergleiche, die nicht in ihre Wahrnehmungsfähigkeit passen, verständnislos gegenüber meinen Erklärungen.“*; *„Ich finde Gespräche mit anderen Menschen schnell öde und versuche sie durch meine reiche Phantasie aufzupeppen, was andere Menschen oft nicht verstehen. (Mir war auch lange nicht klar, dass viele andere Menschen dieses reiche Innenleben nicht besitzen. Ich dachte lange, dass man so tun müsse als hätte man diese zahlreichen Bilder, Ideen usw. nicht, um als ernsthafter Erwachsener durchzugehen.) Das Interesse an anderen Menschen ist durch diese innere reiche Welt gestört: ich habe oft das Gefühl, dass ich allein mehr Spaß und Unterhaltung habe. Bei anderen Menschen mit einer reichen Innenwelt erscheint es dann schon*

wieder fast zu viel, wenn zwei so selbstständige Welten aufeinanderstoßen.“; „Manchmal halten mich Menschen in meinem Umfeld für komisch oder sonderbar, sobald ich von meiner Vorstellung erzähle. Ich bringe oft Dinge, die ich mir merken will, in meinem Kopf mit Bildern zusammen. Das erleichtert mir das Merken und Verstehen von Dingen und macht mir persönlich auch Spaß. Trotzdem bekomme ich oft negative Kommentare deswegen.“

Es gab jedoch auch einige TeilnehmerInnen, die es als sehr entlastend und bereichernd erlebten, ihre ausgeprägte Phantasie in Kunstwerken oder Geschichten auszudrücken oder sich mit Entspannungstechniken zu beruhigen: „Ich habe schnell und viele innere Bilder, wenn ich mich mit anderen austausche. Ich habe auch früh angefangen, diesen Bildern Ausdruck zu verleihen über zeichnen und Malen. Auch in meinen Worten kommt dies zum Ausdruck in z.B. Gedichten und Geschichten oder einfach im Alltag in einer sehr bildhaften Sprache. Früher habe ich im Gegenzug darunter gelitten, schlecht zur Ruhe zu kommen und in Gedanken Karussell zu fahren. Mit Meditation und Yoga sowie Ritualen habe ich das Themenfeld für mich sehr zufriedenstellend beruhigt.“

2.2.19 Intensive Emotionalität

Die intensive Emotionalität wurde ebenfalls im Durchschnitt eher hoch beurteilt ($M = 6,56$; $SD = 3,13$), wobei Frauen signifikant höhere Werte angaben als Männer ($t(84) = -3,70$, $p < .001$). Die Ausprägung der intensiven Emotionalität korrelierte signifikant positiv sowohl mit ihrem Erleben als Ressource ($r = .51$, $p < .001$) als auch mit ihrem Erleben als Belastung ($r = .63$, $p < .001$). Das durchschnittliche Erleben als Ressource ($M = 4,56$; $SD = 3,23$) und ebenso das Erleben als Belastung ($M = 4,58$; $SD = 3,29$) erzielten eine moderate Ausprägung. Verglichen mit den anderen Merkmalen erreichte das Erleben als Ressource einen sehr niedrigen Platz (22) und das Erleben als Belastung einen sehr hohen Platz (2). Die intensive Emotionalität korrelierte signifikant positiv mit der hohen Sensibilität ($r = .61$, $p < .001$), mit der Imaginationsneigung ($r = .51$, $p < .001$), mit dem ausgeprägten Gerechtigkeitsinn ($r = .41$, $p < .001$), mit der Synästhesie ($r = .40$, $p < .001$), mit dem geringen Übungsbedarf bei neuen Fertigkeiten ($r = .35$, $p < .001$), mit der Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens ($r = .29$, $p < .01$), mit der Kreativität ($r = .25$, $p < .05$), mit dem visuell-räumlichen Denk- und Lernstil ($r = .24$, $p < .05$), mit der Unabhängigkeit im Denken ($r = .22$, $p < .05$) und mit dem hohen Energielevel ($r = .22$, $p < .05$).

Eine intensive Emotionalität wurde von mehreren TeilnehmerInnen als bereichernd erlebt, als hilfreich, um positive Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen, als wertvolle Ergänzung zur Rationalität und als identitätsstiftend: „Ich finde es bereichernd, dass ich zu so intensiven Emotionen in der Lage bin.“; „Ich bin sehr intensiv und impulsiv, wenn es um Emotionen geht. Daher ist es für mich einfach, einen Menschen zu mögen bzw. zu tolerieren.“; „Ich erlebe mich selbst als einen emotionalen Menschen, gleichzeitig aber auch als einen vernunftgesteuerten Menschen. Wenn ich z.B. Entscheidungen treffen muss, habe ich dazu Gefühle, die mich in eine Richtung führen. Diesen folge ich jedoch nicht, ohne vorher zu überlegen, ob mein Handeln dann sinnvoll wäre.“; „Ich bin stolz darauf, zu meinen Emotionen zu stehen, selbst in Situationen, in denen es manchmal nicht passt. Das Wichtigste ist für mich dabei, dass Emotionen immer gewaltfrei zum Ausdruck kommen.“

Belastungen der intensiven Emotionalität bestanden darin, nah am Wasser gebaut zu sein, im privaten und beruflichen Kontext sehr verletzlich zu sein, zwischenmenschliche Verletzungen und Enttäuschungen nur schwer überwinden zu können, unter impulsiven Gefühlsausbrüchen zu leiden, extrem starkes Mitgefühl für Menschen in Not zu empfinden, schwer zwischen eigenen Emotionen und denen anderer Menschen differenzieren zu können, sich durch ausgeprägte negative Emotionen stark beeinträchtigt zu erleben, Unverständnis von anderen Menschen für die intensive Emotionalität zu ernten sowie einen ausgeprägten Selbstschutz entwickelt zu haben, um belastende Gefühle nicht zu spüren oder nach außen nicht sichtbar werden zu lassen: „Ich rege mich nicht schnell auf, ich ruhe sehr in mir. Allerdings bin ich sehr nah am Wasser gebaut. Wenn ich mich aufrege, in einer

Diskussion bin oder in Panik gerate, weine ich sehr schnell. Das belastet mich schon, da weinen die Sinne noch mehr trübt. Außerdem will ich in einer Diskussion ruhig meine Meinung vertreten, und das geht schlecht, wenn ich direkt los weine.“; „Manchmal wünsche ich mir im beruflichen Alltag eher ein dickes Fell und Scheuklappen, um nicht alle Belange der Kollegen so aufzusaugen. Auch in der Beziehung kann es helfen, nicht jedes Wort auf die Goldwaage legen zu wollen.“; „Nach außen erscheine ich kalt, gar gefühllos. In mir drin geht aber viel ab. Verletzungen durch Worte treffen mich so hart, dass die Narben auch Jahre später noch nicht verheilt sind. „Vergeben und Vergessen“ würde ich mir da wünschen.“; „Wenn ich mich ungerecht behandelt fühle, kann ich wie ein Vulkan ausbrechen.“; „Meine Emotionen funktionieren oft nach dem Muster „An – aus“, ohne große Modulation. Wenn ich einmal wütend bin, bin ich meist sehr wütend, und das kann auch bei kleinen Anlässen sein (in der Regel Ungerechtigkeit). Das kommt nicht häufig vor, da ich zum Glück eine sehr stabile, positive Grundstimmung habe, aber wenn es vorkommt, ist es eben problematisch.“; „Auch das ist Fluch und Segen zugleich. Natürlich ist es toll, wenn man sich in sein Gegenüber einfühlen kann, aber wenn man am Ende nicht mehr weiß, ob es die eigenen Gefühle oder die des Gegenübers sind, ist es wieder anstrengend. Es ist auch schön, wenn man sich in romantische Gefühle oder in Genüsse bis zur Euphorie hineinsteigern kann. Auch das funktioniert leider in beide Richtungen. Es wäre hilfreich, wenn ich diese Eigenschaft steuern könnte.“; „Mir fällt es schwer an einem Bettler vorbei zu gehen und nichts zu geben. Ich versetze mich dann jedes Mal in dessen Lage. Ich male mir aus, wie groß seine Not sein muss. Welches Schamgefühl ich hätte und welche Überwindung es mich kosten würde, mich auf die Straße zu setzen und fremde Leute um ein paar Cent anbetteln zu müssen, weil ich Hunger habe. Das ist mit ein Grund, wenn nicht sogar der entscheidende, warum ich nicht in Länder wie Indien oder Brasilien reisen möchte. Ich könnte die Sehenswürdigkeiten in diesen Ländern nicht genießen, sondern würde nur das Elend sehen.“; „Eigentlich genieße ich, dass ich Gefühle sehr intensiv erlebe. In der Depression wird mir aber gerade das zur Falle, da ich eben auch die Ängste und Traurigkeiten und die Wut sehr intensiv erlebe und es enorm schwierig finde, dort wieder heraus zu finden. Wenn alles etwas „flacher“ wäre, hätte ich die Hoffnung, schneller zu heilen.“; „Bis mich etwas tief emotional berührt, muss einiges geschehen – ich habe mir ein dickes Fell angelegt, dicke Mauern um mich gezogen, über die kaum was an mich wirklich herangeht. Wenn jedoch etwas diese Mauern überwindet und mich wirklich berührt – dann fühle ich tief mit und kann mich in meine Emotionen tief hineinfallen lassen.“; „Ich erlebe Emotionen oft so intensiv, dass ich sie nicht verarbeiten kann und ab und zu sehr labil bin. Meist sehen das vor allem die Menschen um mich herum als negative Eigenschaft, und ich bekomme das Gefühl vermittelt, nicht normal oder sogar wirklich komisch zu sein. Leider wird so eine Eigenschaft selten einfach nur als Eigenschaft gesehen, sondern direkt gewertet. Diese Wertung belastet mich häufig.“

Mehrere TeilnehmerInnen setzten zahlreiche Regulationsstrategien ein, um sich nicht zu stark in belastende Emotionen hinein zu begeben und den Alltag erfolgreich bewältigen zu können und berichteten eine Zunahme der Selbststeuerungsfähigkeiten mit steigendem Alter: *„Zusammen mit der hohen Sensibilität ist hier ein dauernder Bedarf, zu regulieren und zu managen, um noch meine Aufgaben erledigen zu können. Würde ich nicht so stark regulieren und stattdessen in jedes alltäglich aufkommende Gefühl ‚reingehen‘ – (und das sind meist eher Frustrationsgefühle, weil die Umsetzung vieler eigener Ideale von anderen oder von Sachzwängen ausgebremst wird), würde ich diese genau wahrnehmen, dann fiele ich von einer intensiven Gefühlsaufwallung in die nächste, käme zu nichts anderem mehr und wäre nach kurzer Zeit völlig ausgelaugt.“; „Ich hatte als Kind Schwierigkeiten einen kühlen Kopf zu bewahren. Alles habe ich sehr intensiv gefühlt und erlebt. Ich konnte mich wahnsinnig (im wahrsten Sinne des Wortes) in Sachen hineinsteigern z.B. Wut, Enttäuschung, aber auch (Vor)Freude. Ich würde aber behaupten, dass ich da ganz gute Kontrollmechanismen entwickelt habe, um den Emotionen nicht völlig ausgeliefert zu sein und sie trotzdem nicht zu ignorieren.“*

2.2.20 Geringer Übungsbedarf bei neuen Fertigkeiten

Des Weiteren wurde der geringe Übungsbedarf bei neuen Fertigkeiten im Mittel eher hoch beurteilt ($M = 6,48$; $SD = 2,06$). Seine Ausprägung korrelierte signifikant positiv mit seinem Erleben als Ressource ($r = .51$, $p < .001$). Zum Erleben als Belastung war die Ausprägung hingegen unkorreliert ($r = .01$, $p > .05$). Das durchschnittliche Erleben als Ressource erwies sich als eher hoch ($M = 6,96$; $SD = 2,89$), während das Erleben als Belastung niedrig war ($M = 1,82$; $SD = 2,61$). Im Vergleich zu den anderen Merkmalen nahm das Erleben als Ressource einen eher hohen Platz (9) ein und das Erleben als Belastung einen niedrigen Platz (21). Der geringe Übungsbedarf bei neuen Fertigkeiten korrelierte signifikant positiv mit der intensiven Emotionalität ($r = .35$, $p < .001$), mit dem sehr guten Gedächtnis ($r = .26$, $p < .05$) und mit dem ausgeprägten Gerechtigkeitssinn ($r = .25$, $p < .05$).

Zahlreiche TeilnehmerInnen schätzten am geringen Übungsbedarf, Tätigkeiten in sehr kurzer Zeit recht gut zu erlernen, kaum Übung und Wiederholung zu benötigen, hierdurch zahlreichen Interessen nachgehen zu können, im Vergleich zu anderen deutlich schneller zu sein und rasch als ExpertIn auf einem Gebiet angesehen zu werden. Hierbei unterschieden sich TeilnehmerInnen darin, auf welchen Gebieten sie sich besonders schnell Neues aneignen konnten, beispielsweise im intellektuellen, handwerklichen, sportlichen oder musikalischen Bereich. Manche TeilnehmerInnen benötigten generell wenig Übung, während sich dies bei anderen nur auf bestimmte Bereiche bezog: *„Ich finde es sehr hilfreich, dass ich die wesentlichen Aspekte für neue Fähigkeiten schnell erfasse.“*; *„Meist sind mir Tätigkeiten schon bei der erstmaligen Ausführung ohne Vorkenntnisse logisch oder ich habe das nur mal nebenbei gesehen oder mich kurz damit beschäftigt.“*; *„Bei neuen Tätigkeiten bin ich immer recht schnell im Bereich, dass ich als kompetent anerkannt werde. Die Lernkurve ist am Anfang immer echt steil. Das macht Spaß.“*; *„Ich tue mich leicht, neue Dinge zu erlernen, was ich sehr schätze, da ich üben meist als Qual empfinde und ich gerne schnell wieder andere Dinge machen will.“*; *„Ich kann mir nicht nur Namen leicht merken, sondern auch Abläufe. Ich bin kein begnadeter Handwerker, kann mir aber viele handwerkliche Dinge merken und nachmachen, wenn ich sie einmal gesehen habe. Ich habe dann die einzelnen „Prozessschritte“ abgespeichert und kann diese auch handwerklich ausführen. So habe ich tapezieren, Fußböden verlegen (Teppichboden, PVC, Laminat), Holzdecken anbringen und vieles mehr gelernt. Ähnlich verhält es sich mit Computerprogrammen. Diese habe ich mir in der Regel autodidaktisch beigebracht.“*; *„Musikalisch ist das ein Gewinn, da ich Instrumente ohne viel Üben schnell für meinen Bedarf ausreichend beherrsche. Klar, mit Üben wäre mehr drin.“*; *„Sachen, die mich interessieren, lerne ich schnell, andere nicht.“*

Belastungen des geringen Übungsbedarfes zeigten sich darin, sehr hohe Ansprüche an sich selbst zu stellen, durch eine hohe Erwartungshaltung anderer Menschen unter Druck gesetzt zu werden, wenig Anstrengungsbereitschaft und Frustrationstoleranz erlernt zu haben, viele Flüchtigkeitsfehler zu machen, bei neuen Tätigkeiten schnell Langeweile zu verspüren und das Interesse daran zu verlieren, nach der anfänglichen steilen Lernkurve länger zu brauchen als andere, beim Erlernen neuer Dinge rasch ungeduldig zu werden, andere Menschen im Lerntempo deutlich zu überholen, den Neid anderer auf sich zu ziehen sowie Unverständnis für die Langsamkeit anderer Menschen zu zeigen. Auch wurde teilweise ein Nachlassen des geringen Übungsbedarfes mit zunehmendem Alter erlebt: *„Das kommt immer ein bisschen auf die Fertigkeit an. Es ist eine Belastung, weil man selbst sehr hohe Ansprüche an sich stellt und auch die Umwelt alles mögliche für selbstverständlich hält. Das führt schnell zur Überforderung, weil alles so leicht aussieht.“*; *„Ich lerne schnell Analytisches und habe mich auch in Musik und Sport meistens schnell in Neues hineingefunden. Ich werde allerdings schnell ungeduldig und nervös, wenn es nicht so ist. Ich kann nur relativ kurze Zeit z.B. Geigenstücke üben. Immer wieder Wiederholen wäre zwar gut, macht mich aber schnell innerlich sehr nervös.“*; *„Ich lerne schnell, mache aber auch leicht Flüchtigkeitsfehler. Daher brauche ich meines Erachtens Übung, um Fertigkeiten sauber ausführen zu können.“*; *„Das zügige Erlernen neuer Fertigkeiten zeichnet eine Scanner-Persönlichkeit aus. Das ist am Anfang hilfreich, führt aber dazu, dass mich Dinge sehr schnell langweilen, sobald ich sie mir erschlossen habe. Das wirft auch berufliche*

Probleme auf, da ich mit Routine-Arbeiten nicht gut zurechtkomme. Ich werde nie in irgendeiner Sache Spezialist werden, denn sobald ich etwas durchschnittlich gut erlernt habe, verliere ich das Interesse daran.“; „Kurze schnelle Lernkurve ganz am Anfang, dann wird es sehr zäh und dauert fast länger als bei anderen, fährt aber, wenn ich dran bleibe, auch weiter. Das ist sehr interessenabhängig. Bei starkem Interesse geht alles sehr viel schneller.“; „Es wird dann zur Belastung, wenn andere mit meinem Tempo nicht mithalten können und ich sie damit überfordere.“; „Es kann dann Probleme geben, wenn andere darauf neidisch werden.“; „Es erschließt sich mir bei sehr vielen Tätigkeiten nicht, warum man dafür eine dreijährige Ausbildung oder ein Studium braucht, wenn die Hintergründe doch in wenigen Wochen erlernbar und die anzuwendenden Tätigkeiten immer demselben Schema entsprechend sind. Das ist direkt abgeleitet aus meinem Erleben, sowohl bei geistigen wie handwerklichen Tätigkeiten – wenn ich nach einem Schweißkurs im Rahmen von Bildungsurlaub normgerechte Schweißnähte setzen kann, warum dann nicht jeder? Ich muss mir immer wieder bewusst ins Gedächtnis rufen, dass ich da „anders“ bin als andere, um nicht durch unbedachte Äußerungen aufzufallen.“; „Mein Übungsbedarf ist unterschiedlich bei manuellen und kognitiven Fähigkeiten. Je älter ich werde, desto weniger empfinde ich einen Vorteil in Bezug auf geringen Übungsbedarf. Mir wird mehr und mehr klar, dass ich nicht mehr alles lernen kann. In jungen Jahren bin ich mit der Überzeugung durchs Leben gegangen, dass ich alles kann, wenn ich nur will.“

2.2.21 Beschäftigung mit existenziellen Themen

Ein weiteres eher hoch ausgeprägtes Merkmal war die Beschäftigung mit existenziellen Themen wie Klimawandel, Krieg, Hunger, Tod etc. (M = 6,41; SD = 3,16). Ihre Ausprägung korrelierte signifikant positiv sowohl mit ihrem Erleben als Ressource (r = .66, p<.001) als auch mit ihrem Erleben als Belastung (r = .41, p<.001). Sowohl das durchschnittliche Erleben als Ressource (M = 4,48; SD = 3,13) als auch das Erleben als Belastung (M = 4,08; SD = 3,27) erreichten eine moderate Ausprägung. Verglichen mit den anderen Merkmalen erzielte das Erleben als Ressource einen sehr niedrigen Platz (23) und das Erleben als Belastung einen eher hohen Platz (6). Die starke Beschäftigung mit existenziellen Themen erwies sich als das Merkmal mit den meisten Interkorrelationen zu anderen Erlebens- und Verhaltensmerkmalen der Hochbegabung. Sie korrelierte signifikant positiv mit dem visuell-räumlichen Denk- und Lernstil (r = .36, p<.001), mit dem Bedürfnis nach viel intellektuellem Input (r = .35, p<.001), mit der Unabhängigkeit im Denken (r = .31, p<.01), mit der hohen Bedeutung moralischer Werte (r = .31, p<.01), mit der Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens (r = .30, p<.01), mit dem kritischen Denken (r = .27, p<.05), mit der Kreativität (r = .26, p<.05), mit den breit gefächerten Interessen (r = .25, p<.05), mit dem hohen Energielevel (r = .25, p<.05), mit der Imaginationsneigung (r = .23, p<.05), mit der hohen Sensibilität (r = .23, p<.05), mit der Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit (r = .23, p<.05) und mit der hohen intrinsischen Motivation (r = .22, p<.05).

Die Beschäftigung mit existenziellen Themen bezog sich bei einigen TeilnehmerInnen schwerpunktmäßig auf die übergeordneten Themen der Menschheit wie Sinnsuche, Krieg oder Tod und bei anderen eher auf die Herausforderungen des Lebens, hinsichtlich derer etwas getan werden kann, um einen positiven Einfluss auf Umwelt und Gesellschaft auszuüben. Als Ressource wurde dies erlebt, wenn die Beschäftigung mit diesen Themen die TeilnehmerInnen anspornte, selbst im Rahmen ihrer Möglichkeiten durch Informationssammlung, Anpassung des eigenen Lebensstils, Hilfsaktionen, Spenden oder eine Berufstätigkeit in relevanten Bereichen aktiv zu werden: *„Gerade die Sinnfrage treibt mich sehr um, ich konnte bisher noch keine hilfreiche Antwort für mich finden.“; „Mit diesen großen Themen beschäftige ich mich gedanklich tatsächlich gar nicht so viel. Mich beschäftigt mehr die Frage, was ich im Kleinen tatsächlich bewirken kann.“; „Folter ist das Schlimmste, ich bin zahlendes Mitglied bei Amnesty, kann aber nichts dazu lesen. Ich beschäftige mich viel (beruflich und privat) mit Klimawandel, Armutsbekämpfung etc. Psychologie, Sinn des Lebens. Es ist eine*

Ressource, weil ich so aktiv oder zahlend etwas tun kann.“; „Immer schon großes Interesse an sozialkritischen Themen. Bereits mit sieben darüber kleine Geschichten geschrieben. Mit zehn einen Bazar organisiert, um Spenden für arme Kinder zu sammeln, mit vierzehn Lieder und Aufsätze über Tod und Krieg geschrieben. Als Jugendliche viele Dokumentationen angeschaut, welche sich mit Umweltschutz, psychologischen Themen, Straßenkindern, Tabuthemen wie häuslicher Gewalt oder Sucht, mit Sekten, Tierschutz, Verfolgung von Minderheiten und Menschenrechten allgemein befassten.“; „Nachhaltigkeit ist meine Passion. Ich möchte auch in Zukunft meinen neuen Job in dem Bereich finden.“

Probleme der Beschäftigung mit existenziellen Themen ergaben sich, wenn diese Gefühle von Hilf- und Hoffnungslosigkeit, Zukunftsangst oder Verzweiflung auslöste, das Vertrauen in die Menschheit gering war, die TeilnehmerInnen ihre Einflussmöglichkeiten als Tropfen auf den heißen Stein ansahen, sich aufgrund der starken emotionalen Belastung von diesen Themen distanzieren mussten und deswegen Schuldgefühle empfanden und wenn sie keine GesprächspartnerInnen für die Themen finden konnten oder keine Menschen, die sich in diesen Bereichen ähnlich aktiv und konsequent verhielten wie sie selbst: *„Die existenziellen Themen sind in der Regel düstere. Das zieht die Stimmung runter und lässt mich beim Anblick in die Zukunft erschauern.“; „Auch hier ist die Diskrepanz zwischen der eigenen Idealvorstellung und dem Ist-Zustand des gesellschaftlichen Handelns und der Welt kaum erträglich. Realistische Hoffnung auf schnelle Verbesserung all der immensen Probleme sehe ich kaum. Die Ursachen für diese Probleme liegen im Menschen selbst und in seiner Psyche. Hier könnte die Chance auf Besserung bestehen. Diese Chance scheint der Menschheit letztlich jedoch kaum nutzbar. Die Geschichte zeigt, dass die Menschheit nur extrem langsam Fortschritte darin macht, ihre Gier, Angst und Kurzsichtigkeit zu überwinden.“; „Bei diesen Themen war ich in jüngeren Jahren deutlich sensibler und kämpferischer. Ich will nicht sagen, dass ich mittlerweile resigniert habe, aber meine Hoffnung, dass die Menschheit die Bedrohungen ernst nimmt und rechtzeitig mit geeigneten Maßnahmen gegensteuert, schwindet sukzessive.“; „Existenzielle Themen bestimmen zwangsweise regelmäßig mein Denken und ich kann es auch nicht abschalten. Dadurch befinde ich mich immer wieder in einem Zustand der Verzweiflung, da vieles so unlösbar und hoffnungslos scheint.“; „Auch bei diesen Themen ist die herrschende Ungerechtigkeit nur schwer auszuhalten und ich schätze meine Einflussmöglichkeiten als zu gering ein, um tatsächlich etwas daran ändern zu können. Daher vermeide ich solche Themen eher.“; „Mir ist klar, dass ich die Missstände in der Welt allein kaum ändern kann. Dennoch habe ich ein schlechtes Gewissen, dass ich nichts dagegen unternehme, auch in meinem begrenzten Rahmen nicht.“; „Manchmal wünsche ich mir, ich müsste nicht immer alles bis zu Ende durchdenken, sondern könnte einfach Dinge tun, ohne an die Konsequenzen auch für andere zu denken.“; „Ich habe mich intensiv mit Völkermord und Menschenversuchen beschäftigt. Auch interessiere ich mich für globale Makroökonomie und weiß insofern um menschengemachte Leiden. Geostrategie und Kriege gehören auch zu meinen Interessen. Belastend ist, dass andere sehr schnell zu machen, wenn ich auf wesentliche Aspekte dieser Thematiken komme.“; „Ich kenne niemanden - rufe sogar auf meiner Webseite auf, dass sich so jemand ggf. melden soll - , der auch nur annähernd so umfassend wie ich alle persönlichen Konsequenzen zieht, die sich aus diesen Problemstellungen ergeben.“*

Mehrere TeilnehmerInnen erlebten es als Entlastung, im Rahmen der eigenen Einflussmöglichkeiten etwas zur Behebung von Missständen in der Welt zu unternehmen, eine gewisse Akzeptanz hinsichtlich des Schicksals, menschlichen Fehlverhaltens und globaler Bedrohungen zu entwickeln, sich durch Vermeidung bestimmter Nachrichten oder Verdrängung vor zu vielen belastenden Emotionen zu schützen und sich auf das zu besinnen, was sie persönlich bewegen können und was im Leben schön ist: *„Ich versuche mit meinen Mitteln etwas gegen Missstände zu unternehmen. Ich bin mir aber bewusst, dass ich allein die Welt nicht retten kann. Der Tod ist für mich ein bekannter Freund, ich habe keine Angst vor ihm, sehne ihn aber auch nicht herbei.“; „Diese Themen faszinieren und belasten mich oft gleichermaßen, insbesondere das Thema Tod, aber auch die menschlichen Abgründe. Das unaufhaltsame Fortschreiten der Zeit ängstigt mich, zumal mit zunehmendem Alter die*

Zeit immer schneller zu vergehen scheint. Ich will so viel vom Leben und es erscheint mir viel zu kurz. Ich versuche dann, meinen Fokus auf die schönen Dinge im Leben und meine Einflussmöglichkeiten zu lenken.“; „Wenn ich Nachrichten schauen würde, bekäme ich wahrscheinlich allabendlich Panikattacken. Also schaue ich keine Nachrichten. Ich kann mich wirklich nicht in so viel Zeug reinvertiefen. Wer verkraftet das? Es ist zu viel Info. Womit ich mich wirklich intensiv befasse, und das reicht mir völlig, ist die persönliche Entwicklung von Menschen. Das ist mein Beruf, und in meiner Arbeit kommen alle existenziellen Themen vor, daher begegnen sie mir ständig. Das liebe ich, weil das eine intelligente und kreative Auseinandersetzung mit diesen Themen ist.“; „Mit dem Thema Tod habe ich beruflich viel zu tun und ich habe viel Erfahrung mit Trauernden. Solche existenziellen Themen interessieren mich und ich lese entsprechende Nachrichten oft, vor allem wenn es nicht nackte Zahlen sind, sondern es um Individuen geht. Ich suche aber nicht gezielt danach. Wenn ich nichts Konkretes dagegen unternehmen kann, sondern die Tatsachen weitgehend hinnehmen muss, versuche ich, das Thema zu verdrängen, um wenigstens meinen Alltag bewältigen zu können.“

2.2.22 Kreativität

Schließlich wurde auch die Kreativität im Durchschnitt eher hoch eingeschätzt ($M = 6,37$; $SD = 2,82$). Ihre Ausprägung korrelierte signifikant positiv mit ihrem Erleben als Ressource ($r = .76$, $p < .001$), während sie keinen bedeutsamen Zusammenhang zum Erleben als Belastung aufwies ($r = .07$, $p > .05$). Das durchschnittliche Erleben als Ressource war eher hoch ($M = 6,65$; $SD = 3,22$) und das Erleben als Belastung niedrig ($M = 1,48$; $SD = 2,30$). Im Vergleich zu den anderen Merkmalen nahm die Kreativität beim Erleben als Ressource einen moderaten Platz ein (13) und beim Erleben als Belastung einen sehr niedrigen Platz (23). Die Kreativität korrelierte signifikant positiv mit der Imaginationsneigung ($r = .50$, $p < .001$), mit der hohen Sensibilität ($r = .31$, $p < .01$), mit der Unabhängigkeit im Denken ($r = .28$, $p < .01$), mit der Synästhesie ($r = .26$, $p < .05$), mit dem hohen Energielevel ($r = .26$, $p < .05$), mit der starken Beschäftigung mit existenziellen Themen ($r = .26$, $p < .05$), mit der Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens ($r = .26$, $p < .05$), mit der intensiven Emotionalität ($r = .25$, $p < .05$), mit dem kritischen Denken ($r = .24$, $p < .05$) und mit dem visuell-räumlichen Denk- und Lernstil ($r = .23$, $p < .05$).

Kreativ zu sein wurde von der Mehrzahl der TeilnehmerInnen als freudvoll und bereichernd empfunden. Hierbei unterschieden sich die TeilnehmerInnen darin, in welchen Bereichen sie sich als kreativ ansahen, beispielsweise im Schreiben von Geschichten, im Musizieren, im Erschaffen von bildnerischen Kunstwerken, im Handarbeiten, im Handwerken, im rhetorischen Bereich, beim Problemlösen, oder beim Entwickeln unkonventioneller Ideen. Ressourcen der Kreativität wurden darin gesehen, immer wieder neue Projekte zu initiieren, die Realität auszublenden, sich in einem Flow-Zustand zu erleben, Energie aufzutanken, spielerisch an Dinge heran zu gehen, Langeweile zu überwinden, sich zu entspannen und psychische Schwierigkeiten zu bewältigen: *„Eigentlich ist das meine liebste Eigenschaft als Hochbegabte. Meine Kreativität ist der Motor für immer neue, spannende Projekte.“; „Kreativität betrachte ich als eine meiner großen Stärken, und ich finde es schade, keinen Beruf daraus gemacht zu haben. Vor allem liebe ich originelle und witzige Sprachspiele, z.B. Wortneuschöpfungen. Ich schreibe selbst gelegentlich Gedichte und bin auch eine Zeit lang mit eigenen Texten bei Poetry Slams aufgetreten.“; „Ich habe sprichwörtlich oft die rosarote Brille auf und kann die Welt oft mit Kinderaugen betrachten. Und damit die Realität ausblenden. Ich bin bekannt für kreative Wortneuschöpfungen und unkonventionelle Lösungsvorschläge. Unmögliches möglich machen. Aber auch kreativ im Sinne von neuen Gerichten kunstvoll anrichten, kreative Wohnideen, Geburtstagsfreuden oder anderen Geschenke schenken, die sehr individuell sind und beim Beschenken tiefe Freude auslösen konnten.“; „Wunderbar und bereits in meinem ganzen Leben: von den ersten Kinderkritzeleien zum Sammeln schöner Steine im Vorschulalter, Nähen ab dem Alter von 9 Jahren, Praktika bei Goldschmieden ab 14 Jahren hin zu Reisen, Kochen, Gärtnern, Fotografie, Malen, Drucken, Hausdeko, Kunstinteresse, Basteln eigener*

Geschenke, Holzarbeiten und noch mehr. Ich erlebe mich, wenn ich das praktiziere in einem Zustand starken Flows und Glücks, ich tanke auf, ich wachse und bin auf eine sehr spielerische Art einfach Ich.“; „Ich entspanne sehr gerne bei kreativen Tätigkeiten wie Zeichnen oder Nähen.“; „Ich habe viele Ideen und bin gerne kreativ. Ich habe auch immer gerne nach anderen Wegen gesucht, normale Dinge zu tun. Oder wenn mir gerade langweilig war (an der Bushaltestelle etc.) habe ich überlegt, wie man „normale“ Dinge auch noch sehen könnte... und so weiter. Ich liebe es auch, Dinge umzufunktionieren und für alles noch irgendeine Verwendung zu finden.“; „Für kreativ halte ich mich eher im organisatorischen und rhetorischen Bereich. Wenn Kreativität enger als künstlerische Kreativität verstanden wird, bin ich eher nicht kreativ.“; „Hier sehe ich Unterschiede zwischen frei schaffender Kreativität (z.B. ein Stück Musik komponieren) und Problemlösungskreativität (in vielen Berufen gefragt, z.B. als Ingenieur, Übersetzer etc.). Ersteres ist bei mir wesentlich schwächer ausgeprägt als Zweiteres.“; „Ich habe nie Langeweile, da ich ständig wechselnde Hobbies habe, davon viele im Bereich Handarbeit, Malen, Basteln. Auch beruflich finde ich kreative Lösungen, wo andere mit der Standard-Verfahrensweise nicht weiter kommen.“; „Mir helfen kreative Tätigkeiten oft bei der psychischen Bewältigung von Problemen, weshalb ich unkreative Menschen manchmal bemitleide.“

Belastungen ergaben sich aus der Kreativität, wenn TeilnehmerInnen sich mit dieser Eigenschaft von anderen Menschen abgelehnt und unverstanden fühlten, sie die Kreativität deshalb unterdrückten, sie sich durch ihren Perfektionismus bei kreativen Betätigungen beeinträchtigt fühlten, Normen und Vorschriften im beruflichen Umfeld die freie Entfaltung erschwerten, wenn sie das Gefühl hatten mit ihrer Kreativität den Rahmen zu sprengen und wenn sie Menschen mit geringerer Kreativität als stumpfsinnig empfanden: *„Kreativität macht einsam - „Das haben wir noch nie so gemacht!“ ist einer der beliebtesten Sätze. Ich habe es mir aus meiner Sicht abtrainiert, kreativ zu sein, was aber auch frustriert.“; „Meine Kreativität begleitet mich schon seit meiner Kindheit. Sie ist ein Bereich, in dem ich völlig aufgehen kann und in Flow gerate. Oft funkt jedoch mein ausgeprägter Perfektionismus dazwischen, und das Spielerische und die Freude am Tun werden dadurch leider reduziert, was sehr schade ist.“; „Die Kreativität ist bei mir immer eingeschaltet. Zur Belastung wird sie, wenn sie unterdrückt werden soll, bspw. weil beruflich keine Weiterentwicklungen oder Problemlösungen gewünscht sind, was verblüffend oft tatsächlich vorkommt.“; „Ich nutze meine Kreativität für alles, beruflich und privat. Um schöpferisch zu sein, brauche ich eine angenehme Umgebung, den Dialog mit geistig anregenden Inhalten und Freiräume. Vorgaben oder ein äußerer Rahmen sind gut, aber ein gemäß Qualitätsmanagement normiertes Format tötet alles in mir ab.“; „Ich sprengte mit meiner Kreativität manchmal den Rahmen.“; „Ich empfinde andere Menschen häufig als stumpf, langweilig und geistig begrenzt.“*

2.2.23 Hohes Energielevel

Das hohe Energielevel wurde im Mittel moderat beurteilt ($M = 5,69$; $SD = 2,78$). Seine Ausprägung korrelierte signifikant positiv mit seinem Erleben als Ressource ($r = .76$, $p < .001$) und nur gering negativ und nicht signifikant mit seinem Erleben als Belastung ($r = -.14$, $p > .05$). Es zeigte sich durchschnittlich ein moderates Erleben als Ressource ($M = 5,74$; $SD = 3,17$) und ein eher geringes Erleben als Belastung ($M = 3,13$; $SD = 2,88$). Im Vergleich zu den anderen Merkmalen erzielte das Erleben als Ressource einen eher niedrigen Platz (19) und das Erleben als Belastung einen moderaten Platz (11). Das hohe Energielevel korrelierte signifikant positiv mit den breit gefächerten Interessen ($r = .41$, $p < .001$), mit der Synästhesie ($r = .38$, $p < .001$), mit der hohen intrinsischen Motivation ($r = .37$, $p < .001$), mit der intensiven Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer ($r = .36$, $p < .001$), mit dem schnellen und komplexen Denken ($r = .31$, $p < .01$), mit den logisch-analytischen Fähigkeiten ($r = .28$, $p < .01$), mit der Kreativität ($r = .26$, $p < .05$), mit der starken Beschäftigung mit existenziellen Themen ($r = .25$, $p < .05$), mit dem kritischen Denken ($r = .24$, $p < .05$) und mit der intensiven Emotionalität ($r = .22$, $p < .05$).

Ein hohes Energielevel wurde als bereichernd und als förderlich betrachtet, um hohe Leistungen zu erbringen oder viele Dinge gleichzeitig oder in kurzer Zeit zu tun. Während einige TeilnehmerInnen bei sich ein konsistent hohes Energielevel erlebten, wechselten sich bei anderen Phasen hoher Energie mit Ruhephasen ab: *„Meine viele Energie lässt mich in den Dingen, die mich interessieren, Hochleisterin sein. Das ist ein großes Geschenk.“*; *„Ich habe grundsätzlich eine sehr hohe Drehzahl und ein hohes Energielevel. Dieses empfinde ich als sehr bereichernd.“*; *„Wenn mich früher jemand fragte, wie ich relativ viele Dinge gleichzeitig auf die Reihe bekam, wunderte ich mich auch über mein hohes Energielevel. Jetzt begründe ich es mit Hochbegabung.“*; *„Ich brauche viel Zeit für mich, viel Ruhe, um meine Energiespeicher wieder voll aufzufüllen. Wenn sie voll sind (und die Situation es erfordert), dann sprühe ich, dann glühe ich und habe so viel Energie, dass sie einen ganzen Raum füllt und jeden darin mitreißen kann. Doch wichtiger sind mir die Phasen der Stille und Ruhe.“*

Belastungen des hohen Energielevels bestanden darin, den Neid anderer Menschen auf sich zu ziehen, einen hohen Kalorienbedarf zu haben, die eigene Erschöpfungsgrenze zu übersehen, sich kaum entspannen zu können, sich zu viele Tätigkeiten aufzuhalsen, sich zu überarbeiten, schwer abschalten zu können und mit den eigenen Belastungsgrenzen sowie mit dem Geschafften unzufrieden zu sein, obwohl die Fremdwahrnehmung durch andere ein hohes Energielevel besagt: *„Es wird mir offen oder auch versteckt geneidet. Gleichzeitig habe ich auch einen entsprechend hohen Energieverbrauch über meinen Schulvormittag bzw. die Schulwochen auf lange Sicht zwischen den Ferien.“*; *„Manchmal habe ich einen solchen Drang, an einer Sache dranzubleiben, und ich vertiefe mich so sehr in mein Tun, dass ich gar nicht merke, dass ich schon völlig erschöpft bin. Ich erhole mich aber auch schnell wieder.“*; *„Ich muss immer irgendwie aktiv sein und kann mich schwer entspannen oder gar passiven Tätigkeiten hingeben. Dabei würde ich schon gerne mal einfach nur dasitzen und mir längere Zeit etwas anschauen. Meist werde ich dann aber kribbelig und beginne Nebentätigkeiten oder habe den unbändigen Drang, aufzustehen und mich zu bewegen.“*; *„Manchmal überschätze ich meine Aufnahmefähigkeit und mute mir zu viel zu. Nach einer Regenerationszeit brauche ich aber diese Anreize wieder.“*; *„Wenn ich etwas durchziehen möchte, habe ich auch die Power dafür. Jedoch besteht dabei die Gefahr, den eigenen Akku ganz auszusaugen. Deswegen ist für mich ein hohes Energielevel gleichbedeutend mit Überarbeitung und die führt zu nichts Gutem.“*; *„Das hohe Energielevel will auch immer genutzt werden, sonst werde ich unruhig. Oft habe ich auch Schlafprobleme, weil da noch 1001 Ideen im Kopf sind.“*; *„Das Energielevel des Körpers reicht nicht für das, was der Kopf und das Herz gerne hätten. Ich werde immer noch als energiereich beschrieben, obwohl ich nach meinen Maßstäben keine Energie habe.“*

Im Kontakt mit anderen Menschen taten sich TeilnehmerInnen oft schwer, die geringere Energie der anderen zu akzeptieren, sie überforderten andere häufig mit ihrem Aktivitätslevel oder wurden von diesen behindert oder ausgebremst: *„Ich kann oft nicht verstehen, dass andere nicht mehr können oder nicht so viele Aufgaben parallel erledigen können. Es ist schwer für mich zu warten und mich dem Tempo der anderen anzupassen.“*; *„Ich habe viel Energie und empfinde das unproblematisch, bis heute machen andere das jedoch teilweise zu einem Problem für mich, weil ich sie überfordere und sie dann teilweise sehr fies damit umgehen oder mich einschränken wollen.“*; *„Es ist schwierig, jemanden zu finden, der mithalten kann. Ich fühle mich auch oft von der Umwelt oder von meinem Partner ausgebremst.“*

Manche TeilnehmerInnen litten unter einem stark schwankenden Energielevel oder erlebten ihre Energie beispielsweise durch eine hohe Sensibilität, eine Depression oder höheres Lebensalter als herabgesetzt: *„Oft habe ich ein sehr schwankendes Energielevel. Dies ist leider eher eine Belastung als eine Ressource, da es mir ein angemessenes Tätigkeitslevel über einen längeren Zeitraum erschwert.“*; *„Die Hochsensibilität und starke Empfindsamkeit schränkt energetisch sehr ein. Wo der Kopf noch viel weitermachen kann und will, sind die Nerven und Sensoren schon overloaded und das interne Fühlen und Wahrnehmen brauchen schon Pause und Erholung.“*; *„Durch Depression ist ein hohes Energielevel leider mittlerweile meist nur noch sehr eingeschränkt der Fall.“*; *„Wenn ich für*

etwas brenne, ist meine Energie sehr groß (aber nicht mehr so wie mit 30). Geistige und körperliche Antriebslosigkeit kenne ich aber auch.“

Als hilfreich erachteten es einige TeilnehmerInnen, aufgrund ihrer hohen Energie lieber alleine zu arbeiten, aber auch Phasen mit weniger Antrieb zu akzeptieren, einem altersbedingten Nachlassen der Energie gelassen entgegen zu blicken und verstärkt Prioritäten zu setzen: *„Manchmal sind andere von meiner Energie überfordert, aber dann arbeite ich eben allein weiter. In der Schule war das eher ein Problem, aber seit ich vorrangig allein arbeite, ist es ok.“*; *„Mein Energielevel lässt wahrscheinlich altersbedingt nach. Dies empfinde ich nicht als Belastung, sondern als natürlichen Prozess, der von mir verlangt, mich gezielt auf einzelne Projekte zu konzentrieren und nicht mehr auf 5 Hochzeiten gleichzeitig zu tanzen – 3 reichen auch.“*

2.2.24 Synästhesie

Die Synästhesie wurde im Durchschnitt eher niedrig beurteilt ($M = 1,47$; $SD = 2,54$), was darauf zurückzuführen ist, dass $n = 54$ (62,07%) der TeilnehmerInnen keine Synästhesien erlebten. Bei den $n = 33$ (37,93%) SynästhetikerInnen korrelierte die Ausprägung der Synästhesie signifikant positiv mit dem Erleben als Ressource ($r = .72$, $p < .001$) und deutlich niedriger, aber immer noch signifikant mit dem Erleben als Belastung ($r = .25$, $p < .05$). Das durchschnittliche Erleben als Ressource ($M = 3,48$; $SD = 3,54$) unter den SynästhetikerInnen war moderat und das Erleben als Belastung ($M = 1,03$; $SD = 1,86$) war sehr gering. Im Vergleich zu den anderen Merkmalen erhielten sowohl das Erleben als Ressource als auch das Erleben als Belastung den niedrigsten Platz (24). Die Synästhesie korrelierte signifikant positiv mit der intensiven Emotionalität ($r = .40$, $p < .001$), mit dem hohen Energielevel ($r = .38$, $p < .001$), mit dem visuell-räumlichen Denk- und Lernstil ($r = .30$, $p < .01$), mit der hohen Sensibilität ($r = .27$, $p < .05$), mit der Imaginationsneigung ($r = .26$, $p < .05$), mit der Kreativität ($r = .26$, $p < .05$) und mit der Unabhängigkeit im Denken ($r = .26$, $p < .05$).

Synästhesien wurden hinsichtlich unterschiedlichster Sinnesqualitäten beschrieben, beispielsweise gingen das Lesen von Zahlen, das Hören von Musik oder das Miterleben von emotionalen Situationen mit der Empfindung von Farben, Formen, Charaktereigenschaften, Geschmäckern, Gerüchen oder Gefühlen einher. Ressourcen der Synästhesie sahen einige TeilnehmerInnen darin, die Welt intensiver zu erleben und sich hierdurch Dinge wie beispielsweise Geburtsdaten oder Telefonnummern besser merken zu können: *„Schon immer verbinde ich z.B. Zahlen mit Farben und Materialien : z.B. 7 ist metallisch, 8 braun und fellig, 2 ist gelb. Auch bei Musik habe ich sofort assoziierte Bilder in Form von räumlichen Eigenschaften, Formen und Strukturen vor meinem geistigen Auge usw.“*; *„Ich habe Beziehungen zu Zahlen, die ich unterschiedlich bewerte, (Aber ich bin rational genug, um mein alltägliches Handeln davon nicht beeinflussen zu lassen). Beispiele: die 7 ist z.B. mit Vorsicht zu genießen, die 9 ist groß und stark, die 4 ist sehr friedfertig. Es macht allerdings einen Unterschied, an welcher Stelle eine Ziffer in einer Zahl steht - 127 ist besser als die 497.“*; *„Jeder Sinnesreiz ruft eine Flut von eigenen Bildern vor dem inneren Auge hervor. Manchmal entstehen zu den Bildern vor dem inneren Auge auch Gefühle, selten spezielle Strukturgefühle im Mundraum und auf der Zunge, inklusive Geschmack.“*; *„Zahlen konnte ich mir schon immer gut vorstellen und auch lange Zahlenfolgen gut merken, da sie sich als farbige Zahlen im Kopf abbilden oder zu Kleingruppen fügen. Geburtstage, Telefonnummern oder Kreditkartenummern kann ich mir so einfach aus dem Gedächtnis abrufen, ohne Notizbüchlein o.ä. Das ist sehr praktisch für alle Gelegenheiten, da ich nicht erst suchen muss, wo die passende Nummer steht.“*; *„Die Synästhesie macht eine tiefe- weite- Innenwelt und Persönlichkeit. Ich erlebe, denke und erfahre alles mehrdimensional und mit allen Sinnen gleichzeitig. Also alles schmeckt, hat Farbe, Textur, Gewicht, Klang, Persönlichkeit/Charaktere. Ich bin mit allem verbunden und kann „alles sein“ durch die Mirror-Touch- und Mirror-Emotion-Synästhesien. So erlebe ich positives ebenso stark mit, wie Schlimmstes und das in voller Sinnes-Selbsterlebnis-Qualität, obwohl es mir selbst „eigentlich nicht passiert“ ist.“*

Belastungen ergaben sich insbesondere durch die zuletzt genannte Mirror-Touch- und Mirror-Emotion-Synästhesie, die das Leid anderer Menschen so real erscheinen lässt, als sei es das eigene: „Es war entsprechend gravierend in der Psychiatrie. An mir waren die Diagnosen der anderen Patienten ablesbar, in fast allen Qualitäten und ich war noch zu jung und wusste nicht um mich, um mir helfen zu können, es einschätzen zu können oder darauf aufmerksam machen zu können.“

2.3 Begabungsbezogene Schwierigkeiten

Bei den erfassten möglichen Schwierigkeiten im Zusammenhang mit der Begabung zeigten sich moderate bis hohe Werte und teilweise signifikante Interkorrelationen zwischen den einzelnen Schwierigkeiten sowie signifikante Korrelationen der Schwierigkeiten mit den begabungsbezogenen Erlebens- und Verhaltensmerkmalen. Besonders bedeutsam ist die signifikant positive Korrelation zwischen dem Gesamtwert der aufsummierten Schwierigkeiten und dem Gesamtwert der aufsummierten Belastungen durch die erfassten Erlebens- und Verhaltensmerkmale ($r = .58, p < .001$). Auch bei den erfassten Schwierigkeiten verdeutlichen die hohen Standardabweichungen recht große interindividuelle Unterschiede. Für jede erfasste Schwierigkeit werden in kursiver Schrift beispielhaft Zitate der TeilnehmerInnen dargestellt, um sowohl die Probleme als auch erfolgreich eingesetzte Bewältigungsstrategien zu verdeutlichen. Teilweise wurden Zitate gekürzt, um die Übersichtlichkeit zu erhöhen und Wiederholungen möglichst gering zu halten.

2.3.1 Gefühl der Andersartigkeit

Das Gefühl der Andersartigkeit wurde von den TeilnehmerInnen am häufigsten wahrgenommen ($M = 8,34; SD = 2,10$). Hierbei fühlten sich Frauen signifikant häufiger andersartig als Männer ($t(85) = -2,62, p < .05$). Das Gefühl der Andersartigkeit korrelierte signifikant positiv mit dem Gesamtwert der aufsummierten Schwierigkeiten ($r = .64, p < .001$), mit dem Gefühl von anderen Menschen nicht verstanden zu werden ($r = .60, p < .001$), mit der Unterforderung in Beruf oder Ausbildung ($r = .44, p < .001$), mit Sinnkrisen ($r = .42, p < .001$), mit der Einsamkeit ($r = .41, p < .001$), mit der Belastung durch hohe Sensibilität ($r = .40, p < .001$), mit Underachievement ($r = .36, p < .001$), mit Problemen anderen Menschen zu vertrauen ($r = .35, p < .001$), mit dem sehr guten Gedächtnis ($r = .34, p < .001$), mit dem Gesamtwert der aufsummierten Belastungen ($r = .31, p < .01$), mit der Belastung durch kritisches Denken ($r = .30, p < .01$), mit der Belastung durch ein hohes Energielevel ($r = .30, p < .01$), mit der Belastung durch den ausgeprägten Gerechtigkeitsinn ($r = .30, p < .01$), mit der Belastung durch das Bedürfnis nach viel intellektuellem Input ($r = .29, p < .01$), mit der Belastung durch intensive Emotionalität ($r = .29, p < .01$), mit der Imaginationsneigung ($r = .28, p < .01$), mit Mobbing ($r = .27, p < .05$), mit der hohen Sensibilität ($r = .27, p < .05$), mit der Belastung durch hohe sprachliche Fähigkeiten ($r = .25, p < .05$), mit der intensiven Emotionalität ($r = .25, p < .05$), mit der Belastung durch die Unabhängigkeit im Denken ($r = .24, p < .05$), mit der Belastung durch die starke Beschäftigung mit existenziellen Themen ($r = .23, p < .05$), mit dem visuell-räumlichen Denk- und Lernstil ($r = .22, p < .05$) und mit dem schnellen und komplexen Denken ($r = .22, p < .05$). Eine signifikant negative Korrelation zeigte sich zur Belastung durch den geringen Übungsbedarf bei neuen Fertigkeiten ($r = -.22, p < .05$).

Zahlreiche TeilnehmerInnen erlebten bereits von frühester Kindheit an ein Gefühl der Andersartigkeit, das teilweise so tiefgreifend empfunden wurde, dass die TeilnehmerInnen den Eindruck hatten, sie seien als Baby vertauscht worden oder kämen von einem fremden Planeten. Andere spürten das Gefühl der Andersartigkeit erst ab dem Grundschul- oder Jugendalter, wenn soziale Beziehungen zu Gleichaltrigen an Bedeutung gewannen. Gründe für die empfundene Andersartigkeit wurden darin gesehen, andere Interessen zu haben, viele Interessen der anderen wie

Partys oder Äußerlichkeiten nicht im gleichen Ausmaß zu teilen, nicht so unbeschwert zu sein, tiefgehende Gespräche zu bevorzugen, über alles viel stärker nachzudenken, sich eher in einer Beobachterposition zu sehen, von anderen Menschen als komisch angesehen zu werden oder von diesen Unverständnis zu ernten: „*Ich habe meine Eltern mit 6 Jahren gefragt, ob ich nicht bei der Geburt verwechselt wurde. Mich begleitet seit meiner Kindheit das Gefühl ein Alien zu sein, der von seinen leiblichen Eltern von dem sterbenden Heimatplaneten in einer Kapsel ins All geschossen wurde und fälschlicherweise auf der Erde Schiffbruch erlitten hat. Ich bin aber nicht adoptiert und die Verwandtschaft lässt sich optisch nicht leugnen.*“; „*Meine Umgebung hat mich immer wieder mit solchen Äußerungen betitelt: „Du redest so seltsam, du meinst du bist etwas Besseres, du bist doof.“ Ich habe mich oft gefühlt wie eine Marsianerin auf dem Jupiter, weil ich lange nicht nachvollziehen konnte, warum meine Umgebung mir nicht folgen konnte. Ich wurde so erzogen, dass ich ganz normal zu sein habe.*“; „*Mein Gefühl der Andersartigkeit ging so weit, dass ich mich nicht zu meiner Ursprungsfamilie zugehörig gefühlt habe. Als Jugendliche habe ich meine (nicht existente) Adoptionsurkunde gesucht.*“; „*Vor allem in der Schule habe ich mich zu keiner Gruppe wirklich zugehörig gefühlt. Vor allem in der Grundschule kamen mir die anderen Kinder unglaublich langsam und langweilig vor. Am Gymnasium hatte ich Freunde in vielen verschiedenen Gruppen, mit denen ich jeweils einige Interessen gemeinsam hatte. Beliebt war ich aber nie, und dieses Teenie-Mädchen-Gehabe habe ich nie verstanden und mich dem Ganzen so viel wie möglich entzogen. Im Studium fühlte ich mich dann gut integriert, allerdings gab es sehr viele Leute, die sich nur für gewisse Themengebiete interessierten und wenig über ihren Tellerrand schauen wollten, wohingegen ich immer ganz viele verschiedene Interessen hatte.*“; „*Ich habe mich bis jetzt unter Gleichaltrigen immer anders als die anderen gefühlt. Das soll jetzt nicht abwertend klingen, aber mir kamen die Treffen mit anderen Jugendlichen immer etwas primitiv vor. Man trifft sich, um rumzualbern. Außerdem hatte ich immer das Gefühl, dass ich ganz anders über Dinge nachgedacht habe. Ich habe außerdem insgesamt mehr nachgedacht als alle anderen. Oft haben sie meine Meinungen und Gedankengänge auch gar nicht nachvollziehen können.*“; „*Ich fühle mich schon seit der Pubertät als anders, Außenseiter, seltsam, nicht dazugehörig. Dieses Gefühl verstärkt sich selbst: ich fühle mich als anders und kann daher nicht entspannt genug in den Beziehungen sein – und fühle mich dann noch mehr als nicht dazugehörig.*“; „*Mit etwa 10 Jahren wurde mir erstmals bewusst, dass ich oft nicht so unbeschwert wie meine Mitschüler bin. Obwohl ich zu vielen guten Kontakt hatte. Spätestens in der Pubertät war ich raus, Peergroups gehörte ich nicht an und ich „verstand“ nicht den eigentlichen Sinn. In Diskotheken wurde ich auf Drängen anderer mitgenommen, aber wohlgeföhlt habe ich mich dort nie. Tiefere Gespräche waren da fehl am Platz, Alkohol vertrug ich nicht viel und einfach nur Spaß haben viel mir oft schwer.*“; „*Ich habe mich immer anders geföhlt, nicht so emotional verstrickt wie alle Anderen, eher als Beobachter ...auch meiner Selbst. Ich habe schon als Kind versucht immer den Überblick zu gewinnen und zu behalten. Ich war auch nie so albern wie Altersgenossen. Oft hat man mir gesagt ich solle nicht so ernst sein.*“; „*Andersartigkeit spüre ich immer da, wo es knirscht: Wenn Aufgaben nicht zu mir passen, die Kollegen mich als abgehoben ansehen oder ich wegen meiner Ansprüche mit jemandem in einen Streit gerate.*“

Zwischen den TeilnehmerInnen zeigten sich Unterschiede, wie sie vor der Feststellung der Hochbegabung ihre Andersartigkeit interpretierten. Viele schoben sich selbst die Schuld zu und fühlten sich dumm, falsch oder sogar psychisch krank. Manche hatten auch den Eindruck, die anderen seien komisch, und sie selbst seien normal. Aus dem Wunsch nach Zugehörigkeit entsprang häufig eine übergroße Anpassung an die Mehrheit, die die TeilnehmerInnen außerordentlich viel Energie kostete und mit der Unterdrückung eigener Wünsche einherging: „*Insbesondere vor dem Test war mir nicht klar, ob ich der Dumme bin oder mir die anderen nicht folgen können. In dem Sinn war mir immer klar, dass ich anders bin.*“; „*Ich habe oft gedacht, ich bin falsch. Aber auch, weil mir das durch meinen Vater und durch die Ausgrenzung in der Schule immer wieder in meinen Augen bestätigt wurde.*“; „*Ich fühlte mich aus unverständlichen Gründen abgelehnt, weil ich glaubte, wie alle zu sein.*“; „*Ich hatte viele dieser Verhaltensweisen und Eigenarten dem Umstand zugeschrieben,*

dass ich seit meiner frühen Kindheit so vielen Reizen und Erlebnissen ausgesetzt war, und nicht einer möglichen Hochbegabung.“; „Mein Gefühl der Andersartigkeit ließ sich nicht beheben, und ich dachte, ich sei schlimm und unerträglich in meinem Innersten, das ich bereits als Jugendliche nicht mehr Leben konnte/wollte. Ich unternahm einen Suizidversuch, und danach war sicher, ich bin psychisch krank. Das gab der Andersartigkeit dann einen Sinn, der aber auch nicht so recht tragfähig war, aber das sagte ich nicht. Anpassen um absolut jeden Preis.“; „Grundlegendes Gefühl des Nichtverstandenwerdenkönnens, als gehörte ich einer Spezies an, deren Wahrnehmung komplett anders schaltet. Ich lebte damit. Erklärte mich- ich glaubte, jeder müsste die Logik des Gesagten verstehen - bis hin zum Gefühl, demnächst an berstendem Verstand zu zerbrechen. Ich lernte, mich geschickt anzupassen, wenn schon nicht gemocht, dann doch nützlich zu sein, nicht aufzufallen, mir weder eigene Wünsche noch Zugehörigkeit einzuräumen. Ob dieses Dauerkompromisses verblasste nicht nur meine eigene Farbe, sondern verlor sich auch ein Weg ins Morgen.“

Faktoren, die das Gefühl der Andersartigkeit reduzierten oder es erst gar nicht so stark aufkommen ließen, waren ein wertschätzendes soziales Umfeld, der Kontakt zu Menschen mit ähnlichen Interessen, die Akzeptanz einer gewissen Andersartigkeit, eine wertschätzende Haltung anderen Menschen gegenüber und vor allem das Verständnis der Andersartigkeit durch die Kenntnis über die Hochbegabung sowie der Kontakt zu anderen Hochbegabten. Letzterer gab zahlreichen TeilnehmerInnen das Gefühl, verstanden zu werden, sich authentisch zeigen zu dürfen und sich einer Gruppe zugehörig zu fühlen: *„Ich konnte gut meine Nischen finden und hatte ein sehr wertschätzendes soziales und familiäres Umfeld.“; „Mein erstes berufliches Umfeld war so heterogen, dass es quasi kein Normal gab; in meinem aktuellen beruflichen Umfeld gibt es ein sehr klar gezeichnetes Normal, von dem ich schon deutlich abweiche. Ich sehne mich aber nicht danach, mich diesem Normal anzugleichen. Meine Andersartigkeit wird von vielen geschätzt und als eine Art willkommene Abwechslung gesehen – andere tun sich mit einigen Facetten leicht, mit anderen schwer. Ich verspüre keinen Anpassungsdrang, fände aber die Toleranz, die ich in der Vergangenheit schon erlebt habe im beruflichen Kontext, sehr viel angenehmer und teils weniger belastend.“; „Ich sehe die Andersartigkeit nicht als Schwierigkeit, sondern als gegeben. Es macht nichts, anders zu sein, wenn ich dadurch das Gegenüber nicht weniger wertschätze.“; „Erst nach vielen Jahren ist mir aufgefallen, dass ich schon immer unbewusst die Gesellschaft von Menschengruppen gesucht habe, in denen ich mir weniger andersartig vorkomme als in meinem ursprünglichen Umfeld (z.B. hatte ich durchaus gute Freunde in der Schule, die besten Menschen habe ich aber im Hobbyumfeld gefunden)“; „Heute gibt es Gruppen, denen ich mich zugehörig fühle. Ich kann meine Andersartigkeit besser greifen und habe nicht mehr das Gefühl, dass ich genauso wie die anderen sein muss, um dazu zu gehören.“; „Früher interpretierte ich die Andersartigkeit leider meist im Sinne von „schlechter“, da ich ausgegrenzt wurde und mir selbst die Schuld gegeben habe. Als mir der Hauptgrund bewusst wurde, ließen sich diese ungünstigen Beziehungserfahrungen „heilen“. Heute habe ich eine gesunde Einstellung zu meiner Andersartigkeit, kann zu ihr stehen und freue mich über positive Rückmeldungen (zu meiner Kreativität oder zu meinen Projekten).“; „Erst mit dem Wissen um meine Hochbegabung wurde mir bewusst, dass nicht alle Menschen so denken wie ich denke. Diese Erkenntnis war sehr hilfreich.“; „Ich bin aufgrund der Seltenheit meines IQ und meiner Art zu denken und zu fühlen einfach anders. Das ist eine Tatsache. Dennoch habe ich das starke Verlangen nach Zugehörigkeit zu einer Gruppe oder Clique und leide, weil ich davon ausgeschlossen bin. Ich habe sehr oft versucht, Gruppen anzugehören, und bin gescheitert. Es gelang nur bei Mensa und, wenn ich selber eine Gruppe gründete, zu der dann Menschen kamen, die das wollten und dementsprechend dazu passten.“; „Klar geworden ist mir das erst mit dem Ergebnis des Mensa-Tests. Erst mit dem (bewussten) Zusammensein mit anderen hochbegabten Menschen habe ich das Gefühl mich nicht mehr verstellen zu müssen und überhaupt erst einmal erfahren zu haben, wie es sich anfühlt, so sein zu dürfen, wie ich bin.“; „Geholfen hat mir der Umgang mit anderen Hochbegabten, z.B. bei Veranstaltungen von Mensa. Dort finde ich Gleichgesinnte. Außerdem hilft rigorose Akzeptanz: Ja, ich bin anders, ja, ich stehe dazu.“*

2.3.2 Gefühl von anderen Menschen nicht verstanden zu werden

Auch das Gefühl von anderen Menschen nicht verstanden zu werden wurde von den TeilnehmerInnen sehr häufig erlebt ($M = 8,75$; $SD = 2,31$). Sein Vorhandensein korrelierte signifikant positiv mit dem Gesamtwert der aufsummierten Schwierigkeiten ($r = .65$, $p < .001$), mit dem Gefühl der Andersartigkeit ($r = .60$, $p < .001$), mit der Langeweile bei Routineaufgaben ($r = .49$, $p < .001$), mit Sinnkrisen ($r = .43$, $p < .001$), mit Mobbing ($r = .36$, $p < .001$), mit der Belastung durch hohe Sensibilität ($r = .36$, $p < .001$), mit Einsamkeit ($r = .32$, $p < .01$), mit Problemen anderen Menschen zu vertrauen ($r = .31$, $p < .01$), mit der Unterforderung in Beruf oder Ausbildung ($r = .29$, $p < .01$), mit dem visuell-räumlichen Denk- und Lernstil ($r = .29$, $p < .01$), mit Underachievement ($r = .28$, $p < .01$), mit dem Gesamtwert der aufsummierten Belastungen ($r = .28$, $p < .01$), mit der Belastung durch das sehr gute Gedächtnis ($r = .25$, $p < .05$), mit der Belastung durch intensive Emotionalität ($r = .25$, $p < .05$), mit der Belastung durch Perfektionismus ($r = .25$, $p < .05$), mit der Belastung durch das Bedürfnis nach viel intellektuellem Input ($r = .25$, $p < .05$), mit der Belastung durch die Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit ($r = .24$, $p < .05$), mit der Belastung durch die logisch-analytischen Fähigkeiten ($r = .23$, $p < .05$), mit der Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens und mit der Belastung durch hohe sprachliche Fähigkeiten ($r = .22$, $p < .05$).

Der Großteil der TeilnehmerInnen beschrieb das Gefühl des Unverstandenseins im schulischen, beruflichen, partnerschaftlichen und freundschaftlichen Kontext. Die Gründe hierfür waren vielfältig. Mehrere TeilnehmerInnen äußerten, dass andere Menschen ihren Humor nicht verstünden, durch ihre vielfältigen und teilweise gegensätzlichen Interessen irritiert seien, ihren Gedankensprüngen nicht folgen könnten, ihr komplexes und differenziertes Denken nicht nachvollziehen könnten und sie ihre Lösungs- und Optimierungsvorschläge ablehnten. Auch benannten mehrere TeilnehmerInnen die Schwierigkeit, das eigene räumlich-visuelle Denken für andere verständlich in Worte zu übersetzen. Von vielen wurde das Gefühl des Unverstandenseins nicht nur auf der intellektuellen, sondern auch auf der emotionalen Ebene erlebt, wenn andere Menschen beispielsweise wenig Interesse an tiefgründigen Gesprächen zeigten und mit der Differenziertheit der Gefühle der TeilnehmerInnen überfordert waren: *„Häufig liegen Dinge für mich so klar auf der Hand, dass ich nicht mehr weiß, wie ich einem Gegenüber vermitteln soll, was ich sagen möchte. Scherze, die ich mache, werden häufig nicht verstanden. Das führt dann oft dazu, dass ich mich ausgeschlossen fühle und andere mir vermitteln, dass sie mich als andersartig empfinden.“*; *„Gedankengänge, Gedankensprünge, die nicht als gut, sondern von vielen als absurd oder nicht zweckerfüllend angesehen wurden, kenne ich. Meine vielen Interessen, die Menschen oft verwirrt haben z.B. Tanzen und Quantenphysik - wie passen diese Interessen denn zusammen? Gesellig sein und trotzdem Einser-Durchschnitt...Kunst und Wissenschaft - gesellig und nerdig zugleich.“*; *„Bei meinem schnellen, dimensional, Sinnesreichen und grenzenlosen Denken und Wahrnehmen bin ich unverständlich. Weil ich dadurch auch nicht nachvollziehbar, greifbar, endgültig auf den Punkt zu bringen bin.“*; *„Mit der Hochbegabung hängt sicher das Erleben einer zu großen Differenziertheit zusammen, mit der ich den anderen oft nicht erreiche, den Eindruck habe, ich müsste mich unendlich abmühen, damit er mich versteht, und es gelingt nur schwer.“*; *„Ich liebe es, Alternativen zu haben und bin ständig auf der Suche, wie ich Abläufe verbessern/vereinfachen kann. In meinem Umfeld werden diese für mich auf der Hand liegenden Vorteile im speziellen Anwendungsfall öfters nicht gesehen. Ich höre dann solche Aussagen: „Der Prozess läuft doch gut, wozu daran etwas ändern? Dein Lösungsvorschlag ist doch viel zu kompliziert.“ Oder: „Wozu brauchen wir eine Alternative. Wir haben doch eine gute Lösung.“ Je nach Sachlage frustriert mich eine solche Rückmeldung mal mehr und mal weniger.“*; *„Für mich ist das Mühsame, die Tiefe und Dichte meiner filmischen und visuellen Gedanken in lineare Worte zu übersetzen, das inhaltlich herunterzubrechen und zugleich ausreichend schnell auf mein Gegenüber anzupassen, d.h. sie/ihn inhaltlich abzuholen, während deren für mich sehr andersartige Denkstruktur nur schwer nachvollziehbar ist. Meine Gegenüber halten mich nicht selten für geistig langsam.“*

Hingegen habe ich oft erlebt, wenn ich ein wenig mehr von dem mitteile, was in meinem Kopf vorgeht, kann und will mein Gegenüber schnell nicht mehr folgen, und an den Erwiderungen erkenne ich, dass die Person auch kaum etwas verstanden hat.“; „Ich hätte schon gerne mehr Menschen, von denen ich mich wirklich verstanden fühle, weil ich dann von den wenigen, die es aktuell sind, nicht so abhängig wäre. Außerdem verstehe ich andere Menschen im Gegenzug auch nicht.“; „Das ist ein oft schmerzliches Kapitel, weil es auch meine eigene Familie betrifft. Meine Eltern haben nicht einmal meine Diplomarbeit angesehen, weil sie der Meinung waren, das verstünden sie ohnehin nicht. Es ist aber nicht nur ein intellektuelles Nicht-Verstehen, sondern auch ein emotionales.“; „Eher ein Gefühl, nicht gesehen zu werden, wie man wirklich ist, auch von denen, die in mich verliebt waren. Oft das Gefühl, dass andere Menschen an der Oberfläche bleiben und sich nicht für die Tiefe anderer Menschen interessieren, nicht nachfragen. Weder bei mir, noch bei anderen.“

Zahlreichen TeilnehmerInnen war es gelungen, das Gefühl des Unverstandenseins zu verringern, indem sie sich in Themenwahl und Kommunikationsweise bewusst auf das Niveau ihres Gegenübers einstellten, eine gewisse Akzeptanz für die vorhandenen Unterschiede entwickelten, ihre engen Beziehungen sorgfältig auswählten und vor allem viel Kontakt zu anderen Hochbegabten pflegten: *„Im Laufe meiner Jahre habe ich einigermaßen gut zu kommunizieren gelernt, so dass ich selbst etwas dazu tun kann, verstanden zu werden.“; „Solange ich nicht verstanden hatte, dass mein Hirn auf einer anderen Taktfrequenz läuft, hatte ich echte Probleme damit, dass mir Mitschüler oder Mitstudierende nicht folgen konnten. Seitdem es als „ist halt so“ verinnerlicht ist, kann ich damit besser umgehen und auch meine Verhaltensweisen nach außen anpassen – was wiederum durch das darüber erhaltene Feedback mein Gefühl des Unverstandenseins reduziert.“; „Auch hier habe ich mich „freigeschwommen“: Ich pflege enge Kontakte nur zu wenigen, sehr ausgesuchten Personen, von denen ich weiß, dass sie mich verstehen können. Ist das mal nicht so, habe ich gelernt, das auszuhalten.“; „Ich bin seit 6 Jahren bei Mensa. Dort finde ich Menschen, die mir ähnlich sind. Die Erkenntnis um die Gründe der Andersartigkeit ist eine große Erleichterung für mich. Ich weiß inzwischen, was mich von anderen unterscheidet. Ich suche jetzt nicht mehr den „Fehler“ bei mir, sondern versuche mich und die anderen zu akzeptieren.“*

2.3.3 Langeweile bei Routineaufgaben des Alltags

Die Langeweile bei Routineaufgaben des Alltags wurde ebenfalls häufig wahrgenommen ($M = 6,60$; $SD = 2,14$). Sie korrelierte signifikant positiv mit dem Gesamtwert der aufsummierten begabungsbezogenen Schwierigkeiten ($r = .52$, $p < .001$), mit dem Gefühl des Unverstandenseins ($r = .49$, $p < .001$), mit der Belastung durch ein sehr gutes Gedächtnis ($r = .38$, $p < .001$), mit der Unterforderung in Beruf oder Ausbildung ($r = .33$, $p < .01$), mit Underachievement ($r = .32$, $p < .01$), mit der Belastung durch die Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens ($r = .26$, $p < .05$), mit Mobbing ($r = .24$, $p < .05$), mit dem Gesamtwert der aufsummierten Belastungen ($r = .24$, $p < .05$), mit Sinnkrisen ($r = .24$, $p < .05$), mit Problemen anderen Menschen zu vertrauen und sich auf Beziehungen einzulassen ($r = .23$, $p < .05$), mit der Belastung durch Perfektionismus ($r = .22$, $p < .05$) und mit der Belastung durch die Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit ($r = .22$, $p < .05$). Signifikant negative Korrelationen ergaben sich mit der Ressource durch die Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit ($r = -.30$, $p < .01$), mit der Ressource durch die Unabhängigkeit im Denken ($r = -.24$, $p < .05$) und mit der Ressource durch logisch-analytische Fähigkeiten ($r = -.23$, $p < .05$).

Viele TeilnehmerInnen schilderten eine Aversion gegenüber Routinetätigkeiten im Haushalt (Aufräumen, Putzen, Kochen, Bügeln etc.) oder bei der Arbeit (Akten sortieren, Daten abschreiben, banale Formulare ausfüllen etc.). Begründet sahen sie die Abneigung in der mangelnden geistigen Herausforderung durch die Tätigkeit, in der Wiederholung immer gleicher Abläufe, in der empfundenen Sinnlosigkeit der Tätigkeit oder in der benötigten Zeit, die dann für interessantere Beschäftigungen fehlt. Mögliche Folgen waren Unwohlsein bei den genannten Tätigkeiten, ein Gefühl

des Gelähmtseins, innere Blockaden, körperliche Anspannung, Wut, Frustration, Aufschiebeverhalten sowie teilweise auch gänzliche Vermeidung der Tätigkeiten: „Kochen, Haushalt machen, Einkaufen etc. erschien mir oft als Zeitverschwendung, weil ich grundsätzlich nie genug Zeit habe für alles, was mich interessiert.“; „Leider leichte Vermüllungstendenzen. Wenn es zu schlimm wird, rausche ich durch und es ist wieder alles gut, aber Haushalt macht mich im Alltag wahnsinnig. Ich schaffe es nur den Kindern zuliebe, einen gewissen Standard aufrecht zu erhalten.“; „Wiederholungen nerven mich gewaltig. Mehrere Male dasselbe tun zu müssen, löst in mir Widerstand und körperliche Anspannung aus.“; „Es gibt tatsächlich tödlich langweilige Jobs, z.B.: Daten aus Akten händisch in eine Datenbank einpflegen, das war die größte Herausforderung an mein Durchhaltevermögen. Ich bin eingegangen wie eine Primel ohne Wasser.“; „Mein größtes Problem sind Alltagsroutinen. Ich empfinde das als geistigen Käfig und den Inbegriff von Langeweile. Das geht so weit, dass ich mich wie gelähmt fühle. Ich habe den Eindruck, dass mein Gehirn verweigert, sich für so wenig Ansprache überhaupt einzuschalten.“; „Auswendiglernen bzw. Dinge, deren Sinn ich nicht verstehe ist sehr schlimm. Da macht mein Kopf zu.“; „Ich bin gut darin, vieles vor mir her zu schieben, weil es langweilig ist, obwohl es meistens echt schnell erledigt ist, wenn ich es angehe.“; „Routineaufgaben werden schnell zur Belastung und langweilen massiv. Das geht bis hin zur Verweigerung, also dass ich Routineaufgaben nicht mehr ausüben kann.“

Zahlreiche TeilnehmerInnen benannten jedoch auch vielfältige Strategien, um Routineaufgaben mit positiveren Emotionen zu bewältigen oder diese sogar wertzuschätzen. So erkannten manche TeilnehmerInnen für sich, bei Routinetätigkeiten gut entspannen zu können, sich von anspruchsvollen Tätigkeiten erholen zu können oder sich beruhigen zu können. Auch half es vielen TeilnehmerInnen, einfache Alltagsaufgaben in kleinen Etappen zu erledigen, die Aufgaben selbst mit eigenen Zielsetzungen anspruchsvoller zu gestalten, sie als Wettbewerb anzusehen, sich interessante Nebenbeschäftigungen auf gedanklicher oder praktischer Ebene zu suchen, sich für die Durchführung der Aufgaben zu belohnen, bestimmte Tätigkeiten an eine Haushaltshilfe zu delegieren sowie Dankbarkeit für die Annehmlichkeiten des eigenen Lebensstils zu empfinden: „Wenn ich eine anspruchsvolle Aufgabe abgeschlossen habe oder wenn ich nicht weiterkomme, bin ich dankbar für Routineaufgaben, um mich zu beruhigen.“; „Ja, es gibt diese Routineaufgaben. Aber ihr Ausmaß ist so, dass es meistens passt. Ich will mich ja auch zwischendurch geistig erholen können.“; „Ich möchte eigenständig arbeiten und dafür Verantwortung übernehmen. Nur ausführende Tätigkeiten öden mich an, Routineaufgaben auf einem hohen Level finde ich aber durchaus ansprechend.“; „Wenn ich mich beschäftigen kann einschl. Nachdenken und Meditieren, ist mir nicht langweilig, sondern nur, wenn ich absitzen und zuhören muss. Das kann ich weitgehend vermeiden. Gymnasium und Uni fand ich interessant: so viel Niveau hatte es fast immer; sonst konnte ich immer noch die Lehrer herausfordern. Bei Haushaltsarbeiten oder Autofahrten kann ich Vorträge hören. Also Langeweile ist vermeidbar.“; „Ich habe extrem wenig Geduld für Routineaufgaben und spüre dabei oft einen inneren Druck. Aber ich habe fast überall für Abhilfe sorgen können: Beim Zähneputzen lesen, die Spülmaschine in Etappen (Wartezeit, bis das Essen warm ist...) oder beim Hören von Podcasts ausräumen, und vor allem Outsourcen, z. B. über eine Haushaltshilfe.“; „Alternativ werden Routineaufgaben künstlich so verschärft, dass eine Art Wettbewerb daraus wird.“; „Routinen langweilen mich zwar, ich versuche jedoch, den Routinen das Positive abzugewinnen. Ich versuche, den Alltag so abwechslungsreich wie möglich zu gestalten, z.B. nicht den ganzen Tag putzen, sondern immer wieder in kleinen Häppchen, das macht es erträglicher.“; „Zwar macht es mir keinen Spaß, aber ich kenne sehr viele Leute, die die Routine offenbar wirklich nicht aushalten können. Da bin ich froh, dass ich das offenbar kann. Ich stelle mir dann vor, was alles schlimmer sein könnte. Beispiel: Es macht gerade gar keinen Spaß, eine bestimmte Akte zu lesen, einzukaufen, zu bügeln...aber immerhin sitze ich im Warmen, muss nicht selbst jagen / sammeln, kann dabei fernsehen oder Musik hören.“

2.3.4 Unterforderung in Beruf oder Ausbildung

Des Weiteren empfanden die TeilnehmerInnen häufig Unterforderung in Beruf oder Ausbildung ($M = 6,25$; $SD = 2,82$). Sie korrelierte signifikant positiv mit dem Gesamtwert der aufsummierten begabungsbezogenen Schwierigkeiten ($r = .55$, $p < .001$), mit Underachievement ($r = .46$, $p < .001$), mit dem Gefühl der Andersartigkeit ($r = .44$, $p < .001$), mit dem kritischen Denken ($r = .36$, $p < .001$), mit der Langeweile bei Routineaufgaben des Alltags ($r = .33$, $p < .01$), mit dem Gefühl des Unverstandenseins ($r = .29$, $p < .01$), mit der Belastung durch ein hohes Energielevel ($r = .29$, $p < .01$), mit Mobbing ($r = .28$, $p < .01$), mit der Belastung durch hohe Sensibilität ($r = .28$, $p < .01$), mit der Belastung durch den ausgeprägten Gerechtigkeitsinn ($r = .27$, $p < .05$), mit der Belastung durch die starke Beschäftigung mit existenziellen Themen ($r = .27$, $p < .05$), mit dem geringen Übungsbedarf bei neuen Fertigkeiten ($r = .26$, $p < .05$), mit dem Gesamtwert der aufsummierten Belastungen ($r = .24$, $p < .05$), mit Problemen anderen Menschen zu vertrauen und sich auf Beziehungen einzulassen ($r = .23$, $p < .05$), mit der Belastung durch die Unabhängigkeit im Denken ($r = .23$, $p < .05$) und mit dem schnellen und komplexen Denken ($r = .23$, $p < .05$). Eine signifikant negative Korrelation zeigte sich zwischen der Unterforderung und der Ressource durch die Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens ($r = -.23$, $p < .05$).

Unterforderung wurde vom Großteil der TeilnehmerInnen bereits in der Schulzeit erlebt und setzte sich häufig über Ausbildung oder Studium bis ins Berufsleben fort. Gründe für die empfundene Unterforderung bestanden in einem schnellen Lern- und Arbeitstempo, in zu häufigen Wiederholungen oder zu geringer Tiefe und Komplexität im Unterricht und in den Arbeitsaufgaben, in Blockaden beim Bearbeiten einfacher Aufgaben oder beim Auswendiglernen, in einer empfundenen Sinnlosigkeit von Aufgaben, in ungenügendem Gestaltungsspielraum beim Lernen oder Arbeiten sowie in der Unkenntnis über die Hochbegabung und in der damit verbundenen fehlenden Förderung und teilweise auch im fehlenden Zutrauen in die Leistungsfähigkeit der TeilnehmerInnen. Mögliche Folgen waren Störverhalten im Unterricht, Ablenkung durch Nebentätigkeiten, Tagträumen, Minderleistung, schlechte Bezahlung, Frustration, Erschöpfung, häufige Arbeitsplatzwechsel oder Arbeitslosigkeit: *„Ich fühlte mich in der Grundschule ständig unterfordert und war daher auch sehr gelangweilt. Ich stand daher wegen Störung des Unterrichts durch ständige Wortmeldungen sehr oft für Strafauszeit auf dem Flur.“*; *„Das war in der Schule mein ständiger Begleiter. Ich habe im Unterricht die Lehrbücher durchgelesen oder Kurzgeschichten und Gedichte gelesen. Oder mich in Gedanken und Phantasien verloren.“*; *„Die Schule fand ich oft langweilig, habe aber nie wahrgenommen, dass es an Unterforderung liegt. Ich dachte einfach, dass Schule langweilig ist und da das alle so sagen, dann muss ich das Gefühl ertragen. Ich war wegen Schwierigkeiten, in Auswendiglern-Fächern gut zu sein, kein Einserschüler, und mir war nie in den Sinn gekommen, dass ich unterfordert bin.“*; *„Die Schule war häufig langweilig, da für meinen Anspruch viel zu viel wiederholt wurde, viel zu wenig in die Tiefe gegangen wurde. Die erste Arbeitsstelle war ein Praxisschock. Ich war erschüttert, wie wenig die Menschen in meinem Umfeld konnten, trotz Ausbildung. Ich habe die Arbeitsstellen häufig gewechselt und immer versucht, eine abwechslungsreiche Arbeit mit viel Selbstständigkeit zu haben, was auch teilweise gelang. Dadurch relativierte sich die tendenzielle Unterforderung.“*; *„Ich war beruflich oft unterfordert, dann kann ich die einfachsten Aufgaben nicht erfassen. Im Studium muss ich mir immer wieder vor Augen führen, dass die Aufgaben für Normalbegabte gestellt werden, um die Sinnhaftigkeit zu erfassen.“*; *„Ich habe es bisher nicht geschafft, eine Stelle zu finden, in der mein Gehirn „Vollgas“ fahren darf.“*; *„In meinem jetzigen Job fühle ich mich manchmal unterfordert, weil vieles von dem, was ich glaube zu können, nicht abgefragt wird. Es findet auch keine Förderung durch den Arbeitgeber statt, wenig Inspiration oder Offenheit für Neues. Wissenschaftliches Arbeiten findet gar nicht statt, und es gibt keine Möglichkeit, an wissenschaftliche Studien zu kommen. Fortbildungen für Ärzte bleiben mir verwehrt, da ich kein Arzt bin.“*; *„In meiner betrieblichen Ausbildung war ich unterfordert, noch mehr noch in meinem späteren Job als kaufmännische Assistentin. Für meine Ideen und Verbesserungsvorschläge interessierte sich niemand bzw. verstand keiner.“*; *„Wie ich seit wenigen*

Monaten erst weiß, ist der Grund für das Nichtaushaltenkönnen in Anstellungen die geistige Unterforderung, sensorische Überforderung, dadurch Dauerstress, sowie Reizüberflutung, zugleich Stress durch Anpassung an das Umfeld (in dem Versuch der Unterdrückung von Sensitivität, Kreativität, Komplexität, Intensität und Drive), sowie Nichtpassung mit dem Arbeitsumfeld (in Form von gegenseitigem Unverständnis). Die Folgen: Zeitlebens nur schlechtbezahlte Teilzeitanstellungen, regelmäßige Erschöpfungszustände, jahrelange Depression, ein Leben an oder unterhalb der Armutsgrenze. Und aufgrund der dauerhaft prekären finanziellen Situation war/ ist kein vollständiges Studium möglich.“; „Wenn ich es kann, ist es langweilig. Bistlang ist das in jeder Anstellung früher (meistens) oder später der Fall gewesen. Da ich die Motivation aber aus der Tätigkeit ziehe, ist es für mich dann im Job nicht mehr aushaltbar, und ich kündige. Durchhaltevermögen besitze ich da eher nicht. Ergebnis: aktuelle Arbeitslosigkeit.“

Im Lauf ihres Lebens war es mehreren TeilnehmerInnen gut gelungen, einer unterfordernden Lern- oder Arbeitssituation zu entkommen. Einige hatten auch von Beginn an so förderliche Bedingungen im schulischen und sozialen Umfeld, dass Unterforderung gar nicht erst groß zum Thema wurde. Individuell wurden unterschiedliche Strategien eingesetzt, beispielsweise anspruchsvollen Tätigkeiten nachzugehen, vielfältige Interessen zu haben, Tagträume zu genießen, sich über die gewonnene Freizeit durch schnelles Arbeiten zu freuen, sich mit intelligenten Menschen zu umgeben, berufsbegleitend zu studieren oder sich weiterzubilden, einen herausfordernden Beruf zu wählen, einem Beruf mit viel Gestaltungsspielraum nachzugehen, sich beruflich selbstständig zu machen oder alle paar Jahre den Arbeitsbereich zu wechseln: *„Ich habe immer anspruchsvolle Studien und Arbeit gemacht, und selbst in der Schule, wo ich sehr gut war, konnte ich mir immer mehr Hobbys, Freundinnen, Partys suchen. Ich habe nie Unterforderung als solche gespürt, weil ich sie wohl immer mit vielen anderen Dingen ausgeglichen habe und meist mit ziemlich intelligenten Menschen umgeben bin.“; „Ich habe gelernt, die so gewonnene Zeit sinnvoll zu verbringen. Ich liebe Tagträumen.“; „Ich fühle mich nicht unbedingt intellektuell unterfordert. Aber da ich sehr schnell arbeite, erledige ich mein Pensum sehr schnell und habe dann manchmal nichts zu tun. Nun könnte ich diese Zeit nutzen und mich fortbilden, Wissensbereiche intensivieren, was mir dann auch beruflich zu Gute kommen würde. Aber dazu bin ich zu „faul“. Ich bekomme Anerkennung für meine Leistung und werde gut bezahlt. So nutze ich die übrige Zeit für ein bequemes Leben und eigene Interessen.“; „Nachdem ich berufsbegleitend studiert habe, bin ich ins Projektmanagement gewechselt und arbeite nun als Projektleiterin in einer Agentur für Web- und eCommerce-Projekte. Ich habe den Eindruck, dass meine Kollegen und Chefs dort auf meiner kognitiven Flughöhe unterwegs sind und genieße meine 4-Tage-Woche.“; „Da ich meine Berufung gefunden habe und es sich dabei um eine extrem seltene Tätigkeit handelt, die fast niemand auf hohem Niveau beherrscht, und ich in dieser Tätigkeit so weit gekommen bin, sie selbst zu unterrichten, habe ich die perfekte Nische für mich gefunden, in der ich maximal herausgefordert bin. Man muss es nur finden. Wer unterfordert ist, sollte weitersuchen.“; „Das gesamte Berufsleben war bisher eine ziemliche Odyssee - 17 unterschiedliche nichtakademische Berufe ausgeübt, 5 Ausbildungen und viele sonstige Weiterbildungen gemacht - weil ich es in keinem normalen Job lange aushielt – und daran hat sich bis heute nichts geändert. Vor Jahren begann ich daher eine Freiberuflichkeit als bildende Künstlerin, um mir auf diese Weise ausreichend vielfältige geistige, sensorische und musische Anregungen, Herausforderungen und eine langfristige „Knobel- Aufgabe“ zu verschaffen und auf diese Weise zugleich auch eine sinnvolle Mission zu verwirklichen. Seither arbeite ich daran, die Selbstständigkeit voranzubringen und fühle mich hier wirklich sehr vielfältig gefordert und finde immer neue Möglichkeiten der Weiterentwicklung in vielen Bereichen, z.B. kreativ, inhaltlich, persönlich, organisatorisch, thematisch, technisch, digital, sozial, maltechnisch, kompositorisch, visuell, methodisch, kaufmännisch, im Marketing, in der Kommunikation... So finde ich bislang genug Spannung und Lernanforderungen.“; „Ich suche alle 2-3 Jahre neue berufliche Herausforderung, habe ich im letzten Großkonzern 15 Jahre lang gemacht und jetzt im 2. Großkonzern auch schon der „dritte“ Job in Jahr 5.“*

2.3.5 Underachievement

Das Underachievement wurde mit moderater Häufigkeit erlebt ($M = 5,92$; $SD = 3,06$). Es korrelierte signifikant positiv mit dem Gesamtwert der aufsummierten Schwierigkeiten ($r = .69$, $p < .001$), mit der Unterforderung in Beruf oder Ausbildung ($r = .46$, $p < .001$), mit Sinnkrisen ($r = .41$, $p < .001$), mit ungenügenden Lernstrategien ($r = .40$, $p < .001$), mit der Belastung durch Kreativität ($r = .37$, $p < .001$), mit dem Gesamtwert der aufsummierten Belastungen ($r = .37$, $p < .001$), mit der Belastung durch ein sehr gutes Gedächtnis ($r = .37$, $p < .001$), mit der Belastung durch hohe sprachliche Fähigkeiten ($r = .36$, $p < .001$), mit dem Gefühl der Andersartigkeit ($r = .36$, $p < .001$), mit der Langeweile bei Routineaufgaben des privaten Alltags ($r = .32$, $p < .01$), mit Problemen anderen Menschen zu vertrauen und sich auf Beziehungen einzulassen ($r = .32$, $p < .01$), mit der Belastung durch schnelles und komplexes Denken ($r = .31$, $p < .01$), mit der Belastung durch hohe Sensibilität ($r = .31$, $p < .01$), mit Mobbing ($r = .30$, $p < .01$), mit Einsamkeit ($r = .30$, $p < .01$), mit der Belastung durch die Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens ($r = .29$, $p < .01$), mit dem Gefühl von anderen Menschen nicht verstanden zu werden ($r = .28$, $p < .01$), mit der Belastung durch intensive Emotionalität ($r = .27$, $p < .05$), mit der Belastung durch kritisches Denken ($r = .26$, $p < .05$), mit der Belastung durch breit gefächerte Interessen ($r = .25$, $p < .05$), mit der Belastung durch die logisch-analytischen Fähigkeiten ($r = .24$, $p < .05$), mit der Belastung durch den visuell-räumlichen Denk- und Lernstil ($r = .23$, $p < .05$) und mit der intensiven Emotionalität ($r = .22$, $p < .05$). Signifikant negativ korrelierte das Underachievement mit der Ressource durch schnelles und komplexes Denken ($r = -.27$, $p < .05$), mit der Ressource durch die intensive Konzentrationsfähigkeit ($r = -.25$, $p < .05$) sowie mit der Ressource durch die Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens ($r = -.23$, $p < .05$).

Viele TeilnehmerInnen hatten das Gefühl, das eigene Potential nicht auszuschöpfen, wobei die größten Schwierigkeiten in der Schulzeit erlebt wurden und sich bei vielen mit zunehmendem Gestaltungsspielraum im Erwachsenenalter deutliche Verbesserungen ergaben. Hindernisse im Schulsystem sahen die TeilnehmerInnen darin, dass sie mit ihrer Begabung nicht wahrgenommen wurden, dass sie nicht gefördert wurden, dass sie Fragen nicht beantwortet bekamen, dass richtige Antworten als falsch angesehen wurden, dass der Unterricht häufig zu sehr an der Oberfläche blieb, dass sie auf ihre Schwächen reduziert wurden, dass sie verinnerlicht hatten, dumm zu sein und nichts zu können, dass sie sich zu sehr zurückzogen und anpassten und dass sie aufgrund mangelnder Herausforderungen das Lernen nicht gelernt hatten und ihre Schulleistungen daher nachließen: *„Ich fühle mich, als könnte ich viel mehr leisten – wenn ich nur die richtige Unterstützung oder zumindest Interesse hätte, so als wäre ich ein Fußballer, der in der Bundesliga spielen könnte, aber in einer Amateurliga festsetzt, weil er nicht entdeckt wird.“*; *„In der Schule war oft Schluss, wenn ich in die Tiefe vordringen wollte bei einem interessanten Thema. Diese Neugier hat aber wohl kein Lehrer bei mir gesehen, oder es war keine Zeit dafür da. Ich habe mich deshalb auch nie bemerkbar gemacht, sondern das so zur Kenntnis genommen.“*; *„In der Grundschule habe ich sehr bald gemerkt, dass die Lehrerinnen nicht alles wissen und manches auch falsch erzählen. Wenn ich mir bei einer Antwort 100-prozentig sicher war, habe ich mich anfangs noch gemeldet, als die Lehrerin dann meinte, sie ist falsch und ich konnte sie nicht vom Gegenteil überzeugen, habe ich meine mündliche Beteiligung fast ganz eingestellt.“*; *„Mir wurde immer meine Wahrnehmung und Intelligenz abgesprochen, bis ich es verinnerlicht hatte und selbst tat. So entscheide ich mich immer wieder, mein Potenzial nicht anzuerkennen und bin erschrocken und ziehe mich zurück, wenn andere meine Potenziale erkennen und mir tolle Chancen bieten. Der Gedanke: Ich kann das ja nicht.“*; *„In der Schule habe ich mein Potential definitiv nicht ausgeschöpft. Da ich wenig lernen musste, ist mir das aber in allen Sprachen auf die Füße gefallen. Und später, als es in der Oberstufe schwieriger wurde, da dann auch.“*; *„Ich kann meine Fähigkeiten nicht gut umsetzen, weil mir die Lernstrategien fehlen. Ich übernehme mich auch mit Projekten. Dazu kommt, dass ich mir aus irgendeinem Grund Erfolg innerlich verbiete.“*

„Ich habe rasend schnell in der 1. Klasse lesen gelernt, säckeweise Bücher aus der Bücherei nach Hause geschleppt, war ein guter Schüler in der Grundschule. Auf dem Gymnasium hatte ich dann keine Disziplin, war träge und depressiv. In der 9. Klasse wurde Unterforderung in Mathe festgestellt (da schon nur noch zwischen 3 und 4). Kurz darauf hatte ich keine Lust mehr auf Schule und bin auf die Realschule auf eigenen Wunsch gegangen. Dort hab ich gar nichts mehr gemacht und grade so im Vorbeigehen einen katastrophalen Realschulabschluss mitgenommen. Dann habe ich zwei Ausbildungen in der Gastronomie mit Anfang / Mitte 20 abgebrochen, verheiratet, zwei Kinder, aber hohe Schulden, Hartz 4-Aufstocker. Ich bin aber immer sehr hart am Arbeiten in der Gastronomie, ohne auch nur den Hauch von Land zu sehen.“

Beim Einstieg ins Berufsleben und im Arbeitsalltag bestanden Hindernisse darin, gar nicht um die hohe Bedeutung von intellektueller Herausforderung für das persönliche Wohlbefinden zu wissen, sich Erfolg nicht zu erlauben, durch ein traditionelles weibliches Rollenbild gehemmt zu sein, keine Vorbilder zu haben, unter starken Selbstzweifeln zu leiden sowie schwer einen Job zu finden, der dem eigenen Potential gerecht wird: *„Mir haben zum einen die weiblichen Vorbilder gefehlt und zum anderen bin ich davon überzeugt, dass ich meine Hochbegabung in den ersten 35 Jahren dafür eingesetzt habe, nicht aus der Menge herauszustechen. Jetzt mit dem Wissen um die Hochbegabung versuche ich mein Potential auf die Straße zu bekommen, jedoch sind die hinderlichen Strukturen (traditionelles Rollenbild, fehlende, eigene Erlaubnis, fehlender Mut zur Umsetzung, Angst vor dem Scheitern, ...) auch 7 Jahre nach dem Test zum Teil noch vorhanden.“*; *„Ganz sicher hätte ich einen anderen Beruf erlernen können. Ich wusste nie, was ich wollte und bin Krankenschwester geworden, weil ich endlich eine Ausbildung brauchte und den Eindruck hatte, damit nie arbeitslos zu werden. Ich wäre z. B. gern Archäologin geworden. Lange wusste ich nicht, was ich brauche, um mich wohlfühlen, v. a., dass es viel intellektueller Input ist. Im System Hochschule habe ich mich nicht zurechtgefunden.“*; *„Beruflich fühlte ich mich intellektuell selten gefordert bzw. ausgelastet. Meine Begabungen sind in allen Bereichen etwa gleich stark ausgeprägt, so dass ich keine besonderen Stärken oder Schwächen habe. Um alle diese Talente zu bedienen, muss ein Job schon sehr abwechslungsreich sein. Das ist mir leider eher selten passiert.“*

Einige TeilnehmerInnen, die Zufriedenheit mit ihrer Potentialentfaltung empfanden, hatten einen Beruf mit ausreichenden Herausforderungen und viel Gestaltungsspielraum gefunden und folgten ihrer intrinsischen Motivation. Andere akzeptierten es für sich, einem Job zum Broterwerb nachzugehen, der sie nicht ausreichend forderte und suchten stattdessen Herausforderungen in zusätzlichen fachbezogenen Projekten oder in anspruchsvollen Hobbys. Es gab jedoch auch TeilnehmerInnen, die für sich erkannt hatten, dass ihnen Potentialentfaltung gar nicht wichtig ist und sie lieber das Leben genießen: *„Schulisch habe ich mein Potenzial zu sagen wir 90 Prozent nicht ausgeschöpft, im Studium und im Job nebenbei habe ich mein Potenzial deutlich mehr ausgeschöpft, weil ich da intrinsisch motiviert gewesen bin. Heute, im Berufsleben, liege ich bei vermutlich 70, 80, teils 90 Prozent Ausschöpfung.“*; *„Mein Job ist fachlich nicht herausfordernd, weshalb ich mir Nebenbeschäftigungen suche, um mich ausgelastet zu fühlen. Für dieses Jahr habe ich mir z.B. den festen Wunsch gesetzt, gemäß meines Potentials eingesetzt zu werden und dies mit meiner Arbeit auszuschöpfen. Als Resonanz darauf sind mir dann die Honorarverträge bzw. die Fachartikel und die Mitarbeit an den Schulbuchverlagen quasi in den Schoß gefallen. Ich freue mich darauf, diese Dinge anzugehen bzw. weiter zu führen – auch wenn sie eine Menge zusätzliche Arbeit bedeuten. Trotzdem befriedigt mich das, weil meine Kombination aus Fachwissenschaftlichem Titel und Berufserfahrung hier auf Begeisterung und Anerkennung stößt. Das treibt mich an, auch wenn ich in einem stillen Moment den Gedanken von „Wie willst Du das nur alles parallel qualitativ hochwertig fertig machen“ kommt. Diesen beantworte ich mir dann selber mit „Eins nach dem anderen – weil ich es kann.“*; *„Einerseits kann ich mir mittlerweile recht gut Aufgaben aussuchen, die nahe daran kommen, es auszuschöpfen. Andererseits komme ich auch gut durchs Leben, wenn ich nur ca. 80% der Leistung erbringe, die ich eigentlich könnte. Wozu also alles geben?“*; *„Im Beruf schöpfe ich mein Potential immer noch nicht aus und strebe auch nicht an, dies zu ändern. Es ist halt Broterwerb. Im Hobby*

habe ich meine Herausforderung gefunden und lebe meine Leidenschaft aus. Hier kann ich die Ziele selbst steuern und damit meinem Potential anpassen. Das funktioniert recht erfolgreich.“; „Langeweile gepaart mit Faulheit ... ich hätte deutlich mehr erreichen können, bin jedoch mit meinem Leben sehr zufrieden.“

2.3.6 Einsamkeit

Ebenfalls mit moderater Häufigkeit erlebten die TeilnehmerInnen Einsamkeit ($M = 5,67$; $SD = 3,25$). Sie korrelierte signifikant positiv mit dem Gesamtwert der aufsummierten Schwierigkeiten ($r = .63$, $p < .001$), mit Sinnkrisen ($r = .63$, $p < .001$), mit Problemen anderen Menschen zu vertrauen und sich auf Beziehungen einzulassen ($r = .45$, $p < .001$), mit dem Gefühl der Andersartigkeit ($r = .41$, $p < .001$), mit Mobbing ($r = .38$, $p < .001$), mit der Belastung durch das Bedürfnis nach viel intellektuellem Input ($r = .37$, $p < .001$), mit der Belastung durch kritisches Denken ($r = .36$, $p < .001$), mit dem Gesamtwert der aufsummierten Belastungen ($r = .35$, $p < .001$), mit dem Gefühl von anderen Menschen nicht verstanden zu werden ($r = .32$, $p < .01$), mit der Belastung durch Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit ($r = .31$, $p < .01$), mit dem Underachievement ($r = .30$, $p < .01$), mit der Belastung durch hohe Sensibilität ($r = .30$, $p < .01$), mit der Belastung durch die starke Beschäftigung mit existenziellen Themen ($r = .28$, $p < .01$), mit der Belastung durch den ausgeprägten Gerechtigkeitsinn ($r = .25$, $p < .05$), mit der Belastung durch logisch-analytische Fähigkeiten ($r = .24$, $p < .05$) und mit der Belastung durch intensive Emotionalität ($r = .23$, $p < .05$). Signifikant negativ korrelierte die Einsamkeit mit dem hohen Energielevel sowie mit dessen Erleben als Ressource ($r = -.24$, $p < .05$), mit der Ressource durch den geringen Übungsbedarf bei neuen Fertigkeiten ($r = -.22$, $p < .05$) und mit der Ressource durch hohe intrinsische Motivation ($r = -.22$, $p < .05$).

Mehrere TeilnehmerInnen berichteten, sich schon immer oder über sehr lange Zeiträume ihres Lebens einsam zu fühlen, wobei dies als sehr schmerzhaftes und drängendes Gefühl beschrieben wurde. Hierbei war Einsamkeit nicht gleichbedeutend mit Alleinsein. Häufig schilderten TeilnehmerInnen, sich in Gesellschaft anderer Menschen und teilweise auch in Freundschaften oder in der Partnerschaft einsam zu fühlen, wenn sie Gespräche als zu oberflächlich erlebten, sie sich über Themen, die sie beschäftigten, nicht austauschen konnten, andere der Geschwindigkeit oder Komplexität ihres Denkens nicht folgen konnten und sie mehr in Beziehungen investierten als andere. Auch Anteile der Hochsensibilität, die Einsamkeit begünstigen, wurden benannt, beispielsweise für andere anstrengend zu sein und viel Ruhe und Erholung zu benötigen, um Sinneseindrücke zu verarbeiten. Manchen TeilnehmerInnen fehlte aus den genannten Gründen auch oft ganz der Anschluss zu Gruppen oder der Zugang zu engen zwischenmenschlichen Beziehungen, so dass sich aus der ungenügenden Passung neben der Einsamkeit auch ein häufiges Alleinsein ergab: *„Kurzfristige Einsamkeit, wenn man von Bekannten bei Verabredungen versetzt wird, ist zwar schmerzhaft, aber lange nicht so belastend wie langfristige Einsamkeit, wenn im Studium das soziale Leben samt Partykultur anscheinend in einem Paralleluniversum stattfindet.“; „Es ist einsam, wenn man klar, schnell und strukturiert denken kann. Das kann kaum einer.“; „Ich kann sehr gut allein sein, ohne mich einsam zu fühlen. Einsamkeit kann auftreten in Gesellschaft vieler „unpassender“ Menschen.“; „Die Einsamkeit ist immens. Sie ist ein Grundgefühl. Zum einen gibt es wenige Menschen, mit denen ich ergiebige Gespräche führen kann, zum anderen kann ich aufgrund meiner Hochsensibilität anstrengend sein und mute mich anderen lieber portionsweise zu, um sie mir zu erhalten. Zum dritten brauche ich Rückzugs- und Ruhezeiten, um zu dekomprimieren und überstarke Sinneseindrücke auszuleiten.“; „Ich fühle mich immer einsam, seit ich ein Kind bin. Ich habe wenige Beziehungen und Freundschaften und lebe deshalb viel in meinem eigenen Kopf.“; „Ich hatte immer Menschen, die ich liebte und dennoch fühlte ich mich oft einsam. Als ob es zu mir gehört. Ich habe immer Sehnsucht gehabt, als wäre es das wichtigste Gefühl überhaupt, sehr zehrend und das hat mich einsam gemacht, auch in Beziehungen. Nach Trennungen fühlte ich mich jahrelang einsam, verloren, auch wenn ich das Leben dann auf eine leichtere Art genießen konnte. Manchmal fühle ich mich einsam, wenn ich denke, ich kümmere mich um die*

meisten Beziehungen, halte sie aufrecht, aber ich habe eben meist mehr Energie übrig als andere. Ich fühle mich auch einsam, wenn ich das Gefühl habe, andere zu überfordern in meiner schnellen oder intensiven Art.“; „Es ist extrem selten, dass ich Menschen begegne, die meine innersten Gedanken, Ansichten, Empfindungen und Wahrnehmungen verstehen und teilen und umgekehrt, so dass ein nährenden, inspirierender Austausch möglich ist. Oft fühle ich mich selbst in der Partnerschaft mit meinem HB-Lebensgefährten noch einsam. Geschätzte 95 % von dem, was mich innerlich sehr bewegt und beschäftigt, kann ich nicht mit anderen teilen, obwohl mir das sehr wichtig wäre.“

Einige TeilnehmerInnen hatten für sich Bewältigungsstrategien entwickelt, um Einsamkeit oder Alleinsein zu reduzieren beziehungsweise um dies besser ertragen zu können. So half es manchen, sich in fremde Welten von Büchern oder Computerspiele zu flüchten oder regelmäßig Kuschelpartys zu besuchen. Mehreren TeilnehmerInnen war es im Lauf der Jahre auch gelungen, sich einen kleinen Kreis von Freunden und im besten Fall auch eine erfüllende Partnerschaft aufzubauen, wodurch es für sie leichter wurde, eine weniger gute Passung mit dem Großteil der Menschheit zu akzeptieren. Andere hatten für sich erkannt, dass sie an sich ganz gerne alleine sind und dies auch Vorteile bringt, beispielsweise eine größere Unabhängigkeit: *„Ich fühle mich leider auch in Gemeinschaft Anderer ständig einsam. Diesem Gefühl entfliehe ich durch ständige Weltenfluchten. Und das schon ab meiner Kindheit. Erst waren es Bücher und Comics. Heute suche ich Computerspiele.“; „Ich bin seit ca. 6 Jahren ungewollt Single. Seit einigen Jahren kompensiere ich das durch regelmäßige Kuschelpartys, meistens in Berlin (und aufgrund meiner Input-Bedürfnisse durch eine Nebenbei-Ausbildung zum Energetischen Masseur in Bremen und zum Kuscheltrainer in Berlin).“; „Als Kind und Jugendliche habe ich mich oft einsam gefühlt, weil ich kaum Menschen um mich hatte, die mir ähnlich waren. Heute habe ich keine Schwierigkeiten mehr damit, habe einen kleinen Freundeskreis, viele Bekannte und einen tollen Mann. Auf dieser Basis ziehe ich mich recht oft zurück und brauche meine Zeit für mich auch.“; „Ich fühle mich nicht schlecht alleine. Ich fühle mich eigentlich nie einsam. Ich habe einen guten Partner in mir selbst gefunden. Und Zugang zu anderen Menschen finde ich meistens auch schnell. Es gibt Menschen in meinem Freundeskreis, mit denen kann ich gut alle Themen tiefgründig angehen.“; „Früher fand ich Einsamkeit schlimm, seit einigen Jahren bin ich mir dessen bewusst, dass ich eigentlich gerne auch alleine bin. Ganz alleine möchte ich nicht sein, aber ich habe ne ziemliche Eigenbrödlmentalität. Einsamkeit ist gut, so lange man nicht zu selbiger verdammt ist.“; „Ich war in meinem Leben oft ungewollt alleine und habe das zu Unabhängigkeit ausgebaut. Einsamkeit ist auch eine Frage der Einstellung. Ich achte darauf, dass Menschen in meinem Leben sind, auf die ich mich verlassen kann. Das diese Menschen mich nicht immer verstehen, ist o.k. Kompromisse müssen sein. Umso mehr schätze ich Freundschaften mit Menschen, die Bereiche meines Lebens verstehen und teilen.“*

2.3.7 Probleme anderen Menschen zu vertrauen und sich auf Beziehungen einzulassen

Auch Probleme anderen Menschen zu vertrauen und sich auf Beziehungen einzulassen empfanden die TeilnehmerInnen mit moderater Häufigkeit ($M = 4,92$; $SD = 3,20$). Sie korrelierten signifikant positiv mit dem Gesamtwert der aufsummierten begabungsbezogenen Schwierigkeiten ($r = .60$, $p < .001$), mit Sinnkrisen ($r = .47$, $p < .001$), mit Einsamkeit ($r = .45$, $p < .001$), mit dem Gesamtwert der aufsummierten Belastungen ($r = .44$, $p < .001$), mit der Belastung durch kritisches Denken ($r = .39$, $p < .001$), mit der Belastung durch hohe sprachliche Fähigkeiten ($r = .38$, $p < .001$), mit der Belastung durch den geringen Übungsbedarf bei neuen Fertigkeiten ($r = .36$, $p < .001$), mit der Belastung durch hohe Sensibilität ($r = .36$, $p < .001$), mit der Belastung durch den ausgeprägten Gerechtigkeitsinn ($r = .36$, $p < .001$), mit dem Gefühl der Andersartigkeit ($r = .35$, $p < .001$), mit der Belastung durch Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit ($r = .35$, $p < .001$), mit der Belastung durch das Bedürfnis nach viel intellektuellem Input ($r = .35$, $p < .001$), mit der Belastung durch schnelles und komplexes Denken ($r = .34$, $p < .001$), mit der Belastung durch logisch-analytische Fähigkeiten ($r = .33$, $p < .01$), mit Underachievement ($r = .32$, $p < .01$), mit der Belastung durch die Bewusstheit der Grenzen des eigenen

Wissens, Könnens und Verstehens ($r = .32, p < .01$), mit der Belastung durch die hohe Bedeutung moralischer Werte ($r = .31, p < .01$), mit der Belastung durch breit gefächerte Interessen ($r = .31, p < .01$), mit dem Gefühl von anderen Menschen nicht verstanden zu werden ($r = .30, p < .01$), mit der Belastung durch die Unabhängigkeit im Denken ($r = .30, p < .01$), mit der Belastung durch intensive Emotionalität ($r = .29, p < .01$), mit der Belastung durch die Imaginationsneigung ($r = .28, p < .01$), mit der Belastung durch Perfektionismus ($r = .25, p < .05$), mit Mobbing ($r = .24, p < .05$), mit dem sehr guten Gedächtnis ($r = .24, p < .05$), mit Unterforderung in Beruf oder Ausbildung ($r = .23, p < .05$), mit der Langeweile bei Routineaufgaben des alltags ($r = .23, p < .05$). Signifikant negativ korrelierten die Probleme anderen Menschen zu vertrauen und sich auf Beziehungen einzulassen mit dem hohen Energielevel sowie mit dessen Erleben als Ressource ($r = -.25, p < .05$), mit der Ressource durch die hohe Bedeutung moralischer Werte ($r = -.25, p < .05$) und mit der Ressource durch Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit ($r = -.25, p < .05$).

Mehrere TeilnehmerInnen äußerten Schwierigkeiten, anderen Menschen zu vertrauen und sich auf Beziehungen einzulassen. Manche zeigten ein generelles Misstrauen anderen Menschen gegenüber, während andere bis zu einem bestimmten Punkt Menschen vertrauten und erst ab einer gewissen Tiefe des Kontaktes Ängste verspürten und sich zurückzogen. Bei einigen TeilnehmerInnen war dies folglich mit Einsamkeit und mit dem Fehlen enger Freundschaften oder dem Fehlen einer Liebesbeziehung assoziiert. Gründe für die Vertrauensprobleme wurden in vergangenen Enttäuschungen gesehen sowie darin, anderen Menschen schwer verzeihen zu können, hohe moralische Ansprüche an andere Menschen zu haben, sehr sensibel für Zwischentöne und Unstimmigkeiten zu sein, viel Rückzug zu benötigen, den eigenen Wert für andere Menschen als sehr gering einzuschätzen und große Angst davor zu haben, nicht verstanden zu werden oder andere mit der eigenen Komplexität, Geschwindigkeit oder Intensität zu überfordern: *„Ich habe bis jetzt jedes Mal die Situation verschlimmert, wenn ich mich auf jemanden eingelassen habe bzw. vertraut habe. Ich denke, dass ich mit meinen Gedankengängen meine Umwelt oft überfordere.“*; *„Menschen Vertrauen, kein Problem. Eher Gutgläubig als skeptisch. Aber wirklich nahe freundschafts- oder Paarbeziehungen sind mir fast unmöglich bzw. brauchen seehr lange.“*; *„Wenn mal jemand mein Vertrauen missbraucht hat, fällt es mir sehr schwer, ihm jemals wieder zu vertrauen. Ich habe Angst mich völlig zu öffnen, weil ich fürchte, dass andere kein Verständnis für mein innerstes Seelenleben haben. Manchmal bin ich bei unwichtigen Sachen sehr vertrauensselig.“*; *„Ein Wort hat für mich Wert. Auch das Wahrnehmen von Zwischentönen, das sich hineinversetzen Können in andere und die Bereitschaft ohne eigenen Gewinn einen Beitrag zu leisten. Eigennutz, unaufmerksame Achtlosigkeit oder Vergesslichkeit empfinde ich relativ schnell als nicht vertrauenswürdige Unzuverlässigkeit. Zudem vertrage ich Vereinnahmung schlecht und benötige immer wieder Raum für Rückzug.“*; *„Ja – ab einer gewissen Tiefe des Vertrauens und der Nähe ist es zuweilen schwierig, wobei das selten vorkommt, ein „verliebt sein“ eher so im Turnus von 5 Jahren – und da zumeist leider nicht auf Gegenseitigkeit basierend. Entsprechend ist auch eine gewisse „versingelung“ eingetreten.“*; *„Ja, ich habe bis heute keine Liebesbeziehung geführt, obwohl ich das gerne würde und habe so gut wie keine Freunde.“*; *„Das ist ein grundlegendes Problem, so denke ich, wenn man das ganze Leben lang das Gefühl hat, anders zu sein und von anderen nicht verstanden oder akzeptiert zu werden. Bei mir kommt ein persönliches „dich will sowieso keiner haben, wenn du nicht funktionierst“ dazu.“*

Manche TeilnehmerInnen bezeichneten sich eher als zu vertrauensselig, was sie als hinderlich ansahen, da sie hierdurch häufig Enttäuschungen erlebten oder von anderen ausgenutzt wurden: „Ich habe eher keine Probleme, anderen Menschen zu vertrauen – leider wurde ich oft enttäuscht, weil sich andere mit mir überfordert sehen...“; *„Ich bin zu oft ausgebeutet worden und wurde dafür auch noch mit Häme und übler Nachrede beschimpft.“*

Mehreren TeilnehmerInnen war es hingegen gelungen, enge und stabile Freundschaften oder eine gelingende Partnerschaft aufzubauen und zu halten. Als förderlich hierfür benannten diese, anderen Menschen stets eine oder mehrere Chancen zu geben, sich beim Kennenlernen Zeit zu lassen, sich

beim Eingehen von Beziehungen auf ihre häufig sehr gute Intuition zu verlassen, sich gegenüber vertrauenswürdig erscheinenden Menschen zu öffnen und sich hierbei aber auch noch ein Stück Unabhängigkeit zu bewahren und ihre Grenzen zu schützen. TeilnehmerInnen, die über einige zufriedenstellende Beziehungen verfügten, taten sich folglich auch leichter, ihre Ansprüche gegenüber dem Rest der Menschheit etwas zu reduzieren und bei ungenügender Passung nachsichtiger und gelassener zu sein: *„Ja, ich bin schon misstrauisch. Aber ich gebe anderen auch eine Chance und lasse mir einfach Zeit, wenn es darum geht, sich auf Beziehungen einzulassen.“*; *„Ich spüre meist sofort, ob ich Menschen trauen kann. Früher habe ich diesem Gefühl meist nicht getraut, wollte den Menschen kein Unrecht tun. Die Erfahrung hat mir jedoch gezeigt, dass ich dieses Gefühl ernstnehmen sollte. Von Menschen, die mir nicht geheuer sind, halte ich mich meist freundlich-distanziert fern. Aber auch, wenn ich ein gutes Gefühl habe und mich auf einen intensiven Austausch einlasse, bleibe ich doch innerlich reserviert und achte auf meine Unabhängigkeit.“*; *„Ich habe zwar immer wieder Angst davor, dass mir Menschen etwas vorspielen, aber trotzdem kann ich Menschen recht schnell vertrauen, und dabei werde ich fast nie enttäuscht.“*; *„Ich bin relativ offen und rede mit vielen Menschen darüber, was mich innerlich bewegt. Es gibt einige Menschen, mit denen ich offen über meine Depressionen geredet habe. Nicht jeder hat das verstanden, aber diejenigen, die es verstanden haben, waren eine große Hilfe für mich. Auch die Tatsache, dass ich hochbegabt bin, halte ich nicht besonders geheim. Auf der Arbeit habe ich es vier Kollegen erzählt. Ich baue schnell Vertrauen anderen Menschen gegenüber auf. Es wird zwar manchmal enttäuscht, aber darin sehe ich kein großes Problem. Es gab auch noch kaum negative Konsequenzen.“*; *„Kommunikation basiert auf Vertrauen. Deshalb vertraue ich grundsätzlich allen, die mir begegnen, um sie kennenzulernen, bevor ich sie einschätze. Man nennt das wohl Vertrauensvorschuss. Dabei gestehe ich anderen Fehler und Irrtümer zu. Erst wenn Menschen mein Vertrauen wiederholt bewusst missbrauchen, entziehe ich es ihnen.“*

2.3.8 Sinnkrisen

Des Weiteren wurden Sinnkrisen mit moderater Häufigkeit wahrgenommen ($M = 4,88$; $SD = 3,23$). Sie korrelierten signifikant positiv mit dem Gesamtwert der aufsummierten begabungsbezogenen Schwierigkeiten ($r = .74$, $p < .001$), mit Einsamkeit ($r = .63$, $p < .001$), mit Problemen anderen Menschen zu vertrauen und sich auf Beziehungen einzulassen ($r = .47$, $p < .001$), mit dem Gesamtwert der aufsummierten Belastungen ($r = .44$, $p < .001$), mit dem Gefühl von anderen Menschen nicht verstanden zu werden ($r = .43$, $p < .001$), mit dem Gefühl der Andersartigkeit ($r = .42$, $p < .001$), mit Underachievement ($r = .41$, $p < .001$), mit dem Bedürfnis nach viel intellektuellem Input ($r = .38$, $p < .001$), mit der Belastung durch Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit ($r = .36$, $p < .001$), mit Mobbing ($r = .35$, $p < .001$), mit der Belastung durch hohe Sensibilität ($r = .35$, $p < .001$), mit der Belastung durch die starke Beschäftigung mit existenziellen Themen ($r = .33$, $p < .01$), mit der Belastung durch schnelles und komplexes Denken ($r = .32$, $p < .01$), mit der Belastung durch hohe sprachliche Fähigkeiten ($r = .32$, $p < .01$), mit der Belastung durch kritisches Denken ($r = .32$, $p < .01$), mit der hohen Sensibilität ($r = .31$, $p < .01$), mit der Belastung durch logisch-analytische Fähigkeiten ($r = .30$, $p < .01$), mit der Belastung durch intensive Emotionalität ($r = .30$, $p < .01$), mit der Belastung durch den geringen Übungsbedarf bei neuen Fertigkeiten ($r = .30$, $p < .01$), mit der Belastung durch breit gefächerte Interessen ($r = .29$, $p < .01$), mit der intensiven Emotionalität ($r = .28$, $p < .01$), mit der Belastung durch den ausgeprägten Gerechtigkeitsinn ($r = .27$, $p < .05$), mit der Belastung durch die Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens ($r = .27$, $p < .05$), mit ungenügenden Lernstrategien ($r = .26$, $p < .05$), mit der Belastung durch breit gefächerte Interessen ($r = .26$, $p < .05$), mit der starken Beschäftigung mit existenziellen Themen ($r = .25$, $p < .05$), mit der Langeweile bei Routineaufgaben des Alltags ($r = .24$, $p < .05$), mit der Imaginationsneigung ($r = .22$, $p < .05$) und mit der Belastung durch ein hohes Energielevel ($r = .22$, $p < .05$). Signifikant negativ

korrelierten Sinnkrisen mit der Ressource durch Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit ($r = -.23$, $p < .05$) und mit dem hohen Energielevel ($r = -.22$, $p < .05$).

Mehrere TeilnehmerInnen schilderten bereits überwundene oder gegenwärtige Sinnkrisen. Hierbei wurden deutlich häufiger vergangene Sinnkrisen aus der Jugend oder dem jungen Erwachsenenalter berichtet, die in späteren Jahren erfolgreich bewältigt wurden. Auslöser für Sinnkrisen waren das Gefühl der Andersartigkeit oder des Unverstandenseins, Einsamkeit, ein unerfüllter Partnerwunsch, Schwierigkeiten bei der Berufsfindung, eine als unpassend erlebte Arbeitstätigkeit, Krankheiten, große Lebensveränderungen, Glaubenskrisen, die unspezifische Frage nach dem Sinn des Lebens sowie das Bewusstsein über das Leid auf der Welt und die geringen eigenen Einflussmöglichkeiten hierauf: *„Die Frage nach dem Sinn von allem begleitet mich stetig, mal mehr mal weniger, tritt in Form von melancholischen Phasen, aber nicht von Depressionen auf. Solange ich liebe, ist Sinn. Krisen hatte ich, als ich Angst hatte, keinen wirklichen nahen Partner zu finden in meinen 20er Jahren und Angst hatte, zu anspruchsvoll zu sein, und Ehekrisen, weil ich (vermeintlich) mehr Nähe suchte als mein Partner.“*; *„Sinnkrisen habe ich besonders dann erlebt, wenn ich mich „anders“ gefühlt habe. Bei der Partnerwahl habe ich mich z.B. schwergetan und wusste nicht, warum nur ich keinen Mann finde, der zu mir passt.“*; *„Früher war dies häufig - heute nicht mehr. Ich habe nie verstanden, wieso mich keiner mag, ich keine Partner finde etc.“*; *„Einmal am Ende der betrieblichen Ausbildung hatte ich eine Sinnkrise, dann nach meinem berufs begleitenden Studium, als ich den falschen Job erwischte habe und dann in meiner Position als Projektleiterin (Krankschreibung wegen Burnout). Das sind Weggabelungen im Leben, an denen ich mich neu ausrichte.“*; *„Sinnkrisen sind i.d.R. in Verbindung mit Krankheit aufgetreten, immer dann wenn ich nicht so konnte, wie ich wollte.“*; *„Bei persönlichen Umbrüchen (Jobverlust, Umzug, Trennung) hatte ich Sinnkrisen.“*; *„Eine gewisse Sinnkrise hatte ich, als ich meinen Glauben anzweifelte.“*; *„Ich würde mich freuen, wenn ich irgendwann mal einen Sinn im Leben gefunden haben sollte.“*; *„Ich hatte eine tiefe Sinnkrise, ich denke sogar Depression im Alter von ca. 14 Jahren, als ich begonnen habe, mich mit den großen Themen der Menschheit wie Armut, Ungleichverteilung, Tierschutz, Unterdrückung etc. zu beschäftigen. Ich habe das Leid der Welt quasi in meinem Körper gespürt und habe mich so ohnmächtig gefühlt, nichts tun zu können. Alle Ehrenämter, wie z.B. die Organisation von Hilfstransporten nach Russland, Unterschriftensammlungen oder eigener Veganismus, hatten meiner Meinung nach nicht die geringste Wirkung.“*

TeilnehmerInnen, die bereits Sinnkrisen überwunden hatten, hatten diesbezüglich eine gewisse Akzeptanz entwickelt, sahen die Sinnkrisen als Herausforderung, an der sie wachsen konnten, beschäftigten sich zur Ablenkung mit neuen Projekten oder Lerninhalten, lebten bewusst im Hier und Jetzt, hatten für sich eine passende religiöse oder mentale Lebenseinstellung gefunden oder waren für sich zur Überzeugung gekommen, dass das Leben keinen übergeordneten Sinn hat und es sich nicht lohnt, nach einem solchen zu suchen. Auch die Diagnose der Hochbegabung war für manche TeilnehmerInnen hilfreich, um Sinnkrisen besser einordnen zu können: *„Sinnkrisen gab es häufig. Ich muss die nicht noch einmal haben und durchmachen, aber ich schätze mich sehr dafür, dass ich sie alle gründlich durchgestanden habe. Krisen meißeln das Beste aus Menschen heraus, das in ihnen steckt.“*; *„Sinnkrisen hatte ich immer wieder, auch lebensbedrohlichen Ausmaßes, bis zur Hochbegabungsdiagnose mit 40 Jahren.“*; *„Typisch für mich. Ich bewege mich von Krise zu Krise, sowohl kurz- als auch mittel- und langfristig. Ich löse sie über Projekte, die ich mir ausdenke, etwa berufliche. Aber diese Projekte laufen irgendwann aus oder funktionieren nicht – und schon ist die nächste Krise da.“*; *„Ich lenke mich mit neuen Themen ab, lernen vertreibt Sinnkrisen ebenso gut wie Sport.“*; *„Der Hauptpfeiler des Selbstwerts ist für mich die Tatsache, dass ich ein Mensch bin. Davon abgeleitet sehe ich den Sinn des Lebens darin, ein glückliches Leben zu führen und anderen Menschen zu helfen, ein glückliches Leben zu führen. In anderen Worten: Wenn ich sterbe, bleibt das, was ich in meinem Leben bewirkt habe, und darin lebe ich weiter. Wenn ich eine gute Spur hinterlasse, dann war mein Leben sinnvoll.“*; *„Erst durch den Zugang zum Buddhismus im Alter von 18 Jahren habe ich beständig einen tiefen Sinn gefunden.“*; *„Ich bin das Ergebnis meines bisherigen Lebens, die*

Vergangenheit ist also eine Konstante, wenn auch nicht unbedingt mein Blick darauf. Meine Zukunft gestalte ich, so gut ich es eben kann, und es wird immer externe Einflüsse geben, die ich eben nicht beeinflussen kann. Warum soll ich mir da Gedanken machen, wenn ich im Hier und Jetzt lebe?"; „In meiner Jugend habe ich mich öfter nach dem Sinn des Lebens gefragt. Irgendwann habe ich beschlossen, dass es einfach keinen gibt, und dass Sinn etwas ist, das Menschen zwanghaft überall hineininterpretieren wollen. Seitdem lebe ich einfach mein Leben und frage mich gelegentlich, wo ich hin will und wie ich dorthin komme.“

2.3.9 Ungenügende Lernstrategien

Schließlich wurden auch ungenügende Lernstrategien mit moderater Häufigkeit angegeben ($M = 4,17$; $SD = 3,46$). Hierbei zeigten sich signifikant positive Korrelationen mit dem Gesamtwert der aufsummierten begabungsbezogenen Schwierigkeiten ($r = .47$, $p < .001$), mit Underachievement ($r = .40$, $p < .001$), mit der Belastung durch schnelles und komplexes Denken ($r = .40$, $p < .001$), mit der Belastung durch hohe sprachliche Fähigkeiten ($r = .37$, $p < .001$), mit dem Gesamtwert der aufsummierten Belastungen durch die begabungsbezogenen Erlebens- und Verhaltensmerkmale ($r = .37$, $p < .001$), mit der Belastung durch den visuell-räumlichen Denk- und Lernstil ($r = .34$, $p < .001$), mit der Belastung durch den geringen Übungsbedarf bei neuen Fertigkeiten ($r = .31$, $p < .01$), mit Mobbing ($r = .30$, $p < .01$), mit der Belastung durch Kreativität ($r = .28$, $p < .01$), mit der hohen Sensibilität ($r = .28$, $p < .05$), mit Sinnkrisen ($r = .26$, $p < .05$), mit der Belastung durch die Imaginationsneigung ($r = .25$, $p < .05$), mit der Belastung durch intensive Emotionalität ($r = .25$, $p < .05$), mit der Belastung durch die Unabhängigkeit im Denken ($r = .24$, $p < .05$), mit der Belastung durch die Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens ($r = .24$, $p < .05$), mit der Belastung durch Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit ($r = .23$, $p < .05$), mit der Belastung durch breit gefächerte Interessen ($r = .23$, $p < .05$) sowie mit der Belastung durch Synästhesie ($r = .22$, $p < .05$). Des Weiteren ergaben sich signifikant negative Korrelationen mit den Ressourcen durch schnelles und komplexes Denken ($r = -.27$, $p < .05$) und durch logisch-analytische Fähigkeiten ($r = -.24$, $p < .05$).

Mehrere TeilnehmerInnen berichteten, während des Großteils ihrer Schulzeit oder teilweise auch noch in Ausbildung oder Studium fast ohne Lernen durchgekommen zu sein und daher das Lernen nie gelernt zu haben. Gründe hierfür waren zu geringe Herausforderungen, so dass Lerninhalte nach einmaligem Anhören oder Zeigen verstanden wurden, als uninteressant empfundener Lernstoff, Aufwandsminimierung, unrealistische Vorstellungen von Prüfungen sowie die fehlende Vermittlung von Lernstrategien durch Lehrpersonen. Folglich wurden häufig auch Anstrengungsbereitschaft und Frustrationstoleranz ungenügend trainiert. Einige dieser TeilnehmerInnen äußerten, dass sich ihre Noten deutlich verschlechterten oder sie das Gymnasium oder ein Studium aufgrund ungenügender Leistung und fehlender Lern- oder Arbeitsstrategien abbrachen: *„Lernen war selten nötig und wurde daher auch nicht gelernt. Einmal gezeigt bekommen und verstehen reichte meistens.“*; *„Ich habe das Lernen nie gelernt, daher hänge ich i.d.R. immer etwas hinterher.“*; *„In der Schule wurden Lernstrategien nie gelehrt. Die Langeweile motivierte mich, überall nach Abkürzungen zu suchen, mich mit möglichst wenig Aufwand durchzumogeln, um möglichst wenig mit dem uninteressanten Stoff zu tun zu haben.“*; *„In der Grundschule und den ersten beiden Jahren auf dem Gymnasium war ich Klassenbester. Ich habe alles auf Anhieb verstanden. In höheren Klassen war es nicht mehr so. Ich kannte keine Techniken, um mir Wissen zu erarbeiten. Auch fiel es mir schwer andere anzusprechen und um Hilfe zu bitten. Ich habe dann bestenfalls deren Lösung abgekupfert. Ich habe mich extrem schwer damit getan, Stoff, der mich nicht interessierte, auswendig zu lernen. Denn wenn mich die Thematik nicht interessierte, habe ich das Gelernte sofort wieder vergessen. Ich habe da keinen Sinn drin gesehen. Ich habe in diesen Fächern dann oft nichts gelernt und bei Klausuren auch nichts gewusst. Deshalb musste ich das Gymnasium auch nach der 11. Klasse verlassen.“*; *„zu den fehlenden Lernstrategien kommen noch irrige Vorstellungen über Lernen an sich. Ich dachte immer,*

dass man nur gut ist, wenn man gar nicht lernen muss. Mir war auch nicht klar wie man sich konzentriert. Auch dass Prüfungen in der Hauptsache aus Reproduktion bestehen war mir nicht klar.“; „Ich habe es an der Uni gemocht, völlig unvorbereitet in Klausuren zu gehen. Das waren dann ernst zu nehmende Übungsaufgaben. Mein Anspruch war dabei stets, keinen Blödsinn zu schreiben, sondern trotz krasser Wissenslücken plausible und kongruente Antworten zu schreiben. Ich habe nie eine Klausur mit schlechter als 4 geschrieben. Deshalb habe ich aber auch nicht gelernt, zu Hause Texte zu schreiben. Mein Studium in Wirtschaftspsychologie habe ich abgebrochen, nachdem ich alle Klausuren geschrieben habe, weil ich nicht weiß, wie ich eine Hausarbeit oder gar eine Bachelorarbeit schreiben soll.“; „Das größte Handicap sehe ich darin, dass ich die Schule und im Prinzip auch das Studium geschafft habe, ohne bewusst lernen zu müssen. Als später Aufgaben kamen, für die ich hätte lernen oder üben müssen, stand ich ohne Lernstrategien da. Nur Aufgaben, die mir sehr wichtig waren, habe ich dann trotzdem durchgezogen, häufiger habe ich aufgegeben.“; „Ich habe bisher keine Strategie gefunden, mich in ein Thema einzuarbeiten, was mich nicht oder nicht mehr interessiert.“; „In der Schulzeit habe ich nicht wirklich lernen müssen. Im Studium war ich dann völlig überfordert vom Lernen und bin konsequent im ersten Studium gescheitert.“

Mehreren TeilnehmerInnen war es jedoch erfolgreich gelungen, sich gegen Ende der Schulzeit oder im Studium durch eigene Ideen, Anregungen durch Kommilitonen oder Fachbücher zum Lernen passende Strategien anzueignen. Entscheidend hierfür war die intrinsische Motivation für ein Interessensgebiet oder ein gestecktes Ziel. Auch gab es TeilnehmerInnen, die gar nie das Gefühl hatten, dass ihnen Lernstrategien fehlen, da sie ausreichend herausgefordert waren und schon immer etwas dafür tun mussten, um wirklich gute Ergebnisse zu erzielen: *„Ich brauchte entweder keine Lernstrategien oder habe sie mir später für mich passend immer leicht aufbauen können und diszipliniert und gründlich für Prüfungen gelernt.“; „In der Schule und zu Beginn des Studiums waren meine Lernstrategien nicht optimal, ich hatte zwar meist gute, aber nicht immer sehr gute Noten. Im Verlaufe des Studiums habe ich mir bessere Strategien von einem sehr guten Kommilitonen abgeschaut und bin damit jetzt zufrieden.“; „Erst im Alter von 47 Jahren fand ich das Buch „Das Haus des Wissens“, und das hätte ich mir schon sofort in der Grundschule als Lernanleitung gewünscht. Damit wäre mir nicht so viel Wissen im Lauf des Lebens verloren gegangen.“; „Ich war schon vielen Herausforderungen ausgesetzt. Ich habe einige Lernstrategien entwickelt oder „Abkürzungen“ zum Ziel.“; „Ich konnte mich immer gut konzentrieren und die Dinge lernen, die wichtig waren. Wenn ich mir etwas nicht merken kann, liegt das in der Regel daran, dass ich kein Interesse daran habe.“; „Ich bin keine typische Hochbegabte. Ich habe für viele Klausuren und Prüfungen lernen müssen. Daher habe ich im Laufe der Jahre Lernstrategien entwickelt.“; „Mir ist schleierhaft, wieso so viele Hochbegabte erzählen, dass sie nicht wüssten, wie man richtig lernt. Wahrscheinlich bin ich nicht hochbegabt genug, weil ich schon zu Schulzeiten die Notwendigkeit erkannt habe, dass ich für gute Noten je nach Fach mehr oder weniger viel lernen muss und es dann auch einfach getan habe.“*

2.3.10 Mobbing

Mobbing wurde von den TeilnehmerInnen mit eher geringer Häufigkeit erlebt ($M = 3,88$; $SD = 3,11$). Es korrelierte signifikant positiv mit dem Gesamtwert der aufsummierten begabungsbezogenen Schwierigkeiten ($r = .62$, $p < .001$), mit dem Gesamtwert der aufsummierten Belastungen durch begabungsbezogene Erlebens- und Verhaltensmerkmale ($r = .45$, $p < .001$), mit der Belastung durch den visuell-räumlichen Denk- und Lernstil ($r = .40$, $p < .001$), mit Einsamkeit ($r = .38$, $p < .001$), mit der Belastung durch Kreativität ($r = .37$, $p < .001$), mit der Belastung durch hohe Sensibilität ($r = .37$, $p < .001$), mit dem Gefühl von anderen Menschen nicht verstanden zu werden ($r = .36$, $p < .001$), mit der Belastung durch hohe sprachliche Fähigkeiten ($r = .36$, $p < .001$), mit Sinnkrisen ($r = .35$, $p < .001$), mit der Belastung durch intensive Emotionalität ($r = .35$, $p < .001$), mit der Belastung durch die starke Beschäftigung mit existenziellen Themen ($r = .35$, $p < .001$), mit der Belastung durch die

Imaginationsneigung ($r = .33, p < .01$), mit der Belastung durch hohe moralische Werte ($r = .33, p < .01$), mit der Beschäftigung mit existenziellen Themen ($r = .32, p < .01$), mit der Belastung durch kritisches Denken ($r = .31, p < .01$), mit ungenügenden Lernstrategien ($r = .30, p < .01$), mit Underachievement ($r = .30, p < .01$), mit der intensiven Emotionalität ($r = .30, p < .01$), mit der Belastung durch das Bedürfnis nach viel intellektuellem Input ($r = .30, p < .01$), mit der Belastung durch schnelles und komplexes Denken ($r = .30, p < .01$), mit Unterforderung in Beruf oder Ausbildung ($r = .28, p < .01$), mit dem geringen Übungsbedarf bei neuen Fertigkeiten ($r = .28, p < .01$), mit dem Gefühl der Andersartigkeit ($r = .27, p < .05$), mit der Belastung durch die Unabhängigkeit im Denken ($r = .27, p < .05$), mit der Belastung durch logisch-analytische Fähigkeiten ($r = .27, p < .05$), mit dem visuell-räumlichen Denk- und Lernstil ($r = .26, p < .05$), mit der Belastung durch Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit ($r = .26, p < .05$), mit der Belastung durch den geringen Übungsbedarf bei neuen Fertigkeiten ($r = .26, p < .05$), mit der Langeweile bei Routineaufgaben des Alltags ($r = .24, p < .05$), mit der Belastung durch ein hohes Energielevel ($r = .24, p < .05$), mit Problemen anderen Menschen zu vertrauen und sich auf Beziehungen einzulassen ($r = .24, p < .05$) und mit der Belastung durch intensive Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer ($r = .24, p < .05$). Signifikant negativ korrelierte Mobbing mit der Ressource durch intensive Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer ($r = -.22, p < .05$).

TeilnehmerInnen, die Mobbing erlebt hatten, berichteten dies vor allem aus der Schulzeit. Mobbinghandlungen durch MitschülerInnen bestanden in Hänseleien, verbalen oder körperlichen Angriffen, Beschmutzung oder Beschädigung von Eigentum, Ausgrenzung sowie Unterstellungen. Mobbinghandlungen durch LehrerInnen zeigten sich in ungerechter Benotung, Abwertung und Bloßstellung vor der Klasse, ungerechtfertigten Strafarbeiten sowie Ausschluss vom Unterricht. Als Gründe für das Mobbing benannten die TeilnehmerInnen sehr gute oder außergewöhnliche Leistungen, vorauseilende Beiträge im Unterricht, Schüchternheit, Unsportlichkeit, ein unmodernes Äußeres sowie fehlendes Interesse an den Aktivitäten der MitschülerInnen. Die Folge war in vielen Fällen eine ausgeprägte psychische Belastung, die im Extremfall zum Schulwechsel oder Schulabbruch führte: *„In der Schule wurde ich massiv gemobbt, weil ich als vermeintlicher Streber ein Außenseiter war.“*; *„In der Schulzeit bin ich ständig gemobbt worden wegen meiner Andersartigkeit, da ich nicht an Modetrends angepasst war, immer Klassenbeste war und mich nicht in die Masse integriert habe (Rauchen, Drogen, Blödsinn machen).“*; *„In der Schule wurde ich gelegentlich von den anderen Mädchen gehänselt, da ich der „typische“ Bücherwurm war, der viel liest und lernt und kein Interesse daran hat, sich aufzutakeln, in Diskos zu gehen oder mit Jungs rumzumachen. Das war mir aber meist ziemlich egal.“*; *„Als ich auf das Gymnasium gegangen bin, wurde ich von den Lehrern öffentlich in der Klasse denunziert und mit Strafarbeiten belegt, da ich in Mathematik die Schulbücher schon vorbearbeitet habe. Ich wurde von dem Religionslehrer vom Unterricht ausgeschlossen, nachdem ich mich wiederholt im Unterricht auf theologische Grundsatzdiskussionen eingelassen und den Lehrer in argumentative Engpässe getrieben hatte. Da ich als Jüngste und Kleinste in der Klasse, als „neunmalklug“ etikettiert wurde und körperlich den Klassenkameraden und Oberstufnern unterlegen schien, wurde ich in den Schulpausen geschubst und verprügelt.“*; *„Auf dem Gymnasium wurde ich viel aufgrund meines Aussehens, meiner Ängstlichkeit und Schüchternheit gehänselt und körperlich attackiert. Ich wurde nicht verprügelt, aber häufig mit Kreide und nassen Schwämmen beworfen. Leider war ich zu ängstlich, mich zu wehren, habe dies auch nie gelernt. Ein Anlass für die verbalen und körperlichen Angriffe war sicherlich mein Äußeres: unmoderne Frisur mit Seitenscheitel, oft auch fettige Haare – beides war mir jedoch egal, und ich sah keinen Grund, daran etwas zu ändern; in der Pubertät dann auch starke Akne. Ein weiterer Anlass war sicherlich meine Unsportlichkeit, die mich lächerlich wirken ließ, weil ich mich z.B. keine Rolle vorwärts zu machen traute, nicht über einen Bock springen konnte, sondern davor knallte, und keine Kondition für einen Langstreckenlauf hatte, den ich größtenteils gehend bewältigen musste. Daher habe ich die Gymnasialzeit als eine Qual empfunden und das Gymnasium bei der erstbesten Gelegenheit, mit der Mittleren Reife, verlassen.“*

Zwar seltener, aber immer noch mehrfach, schilderten TeilnehmerInnen auch als Erwachsene Mobbing in zwischenmenschlichen Situationen, vor allem im beruflichen Kontext, sowohl durch Untergebene als auch durch Vorgesetzte. Mobbinghandlungen zeigten sich in Ausgrenzung, Unterstellungen, verbalen Angriffen sowie unangemessen schlechten Leistungsbeurteilungen. Gründe für das Mobbing sahen die betroffenen TeilnehmerInnen in ihrer sehr hohen Arbeitsleistung, ihrer Andersartigkeit, in Neid und Unterlegenheitsgefühlen bei KollegInnen und Vorgesetzten, in einem großen Kompetenzgefälle zwischen ihnen selbst und den KollegInnen sowie in einer ungenügenden Passung zwischen ihrer Position und der Geschlechterrolle als Frau: „*Es ist eigentlich nur eine Frage der Zeit, in der ich aufgrund der „Andersartigkeit“ zur Zielscheibe werde.*“; „*Ich wurde fast aus jedem Job gemobbt. Zuletzt wurde ich von meiner eigenen Familie rausgemobbt, als ich von meiner Hochbegabungs-Diagnose erzählte und mich immatrikulierte.*

Eine Psychologin beendete die Therapie, nachdem meine Hochbegabung (Mensa) getestet war, mit den Worten: „Sie sind ja scheinbar gescheit genug, dann helfen sie sich selber!“ Eine Psychologin in einer Reha mobbte mich systematisch, indem Sie mich ständig in Gruppentherapien steckte, die absolut nicht meinem Problem entsprachen.“; „Vor 10 Jahren habe ich die Behörde gewechselt (Position als Führungskraft) und habe vom ersten Tag an ein unsägliches Mobbing durch unterstellte Mitarbeiter mit Duldung und teilweiser Befeuern durch Vorgesetzte erlebt, was vor ca. 14 Monaten darin gipfelte, dass eine mir unterstellte Mitarbeiterin sich per „Rundmail“ in der Abteilung rühmte, in meiner Abwesenheit mein Büro „durchsucht“ zu haben. Auf meine Beschwerde bei meinem Vorgesetzten, er möge arbeitsrechtlich tätig werden und dies unterbinden, ist bis heute nichts geschehen. Im öffentlichen Dienst gilt leider bis heute, dass jeder, der etwas besser kann als der Vorgesetzte, dessen Feind ist. Ein anderes Erlebnis war die Aussage meiner Vorgesetzten bei einer Beurteilung meiner Leistungen im unteren Mittelfeld „Ich habe auch nur eine Beurteilung im Mittelfeld erhalten, und daher wird kein Mitarbeiter eine bessere Beurteilung bekommen.“; „Ich bin einmal sehr ausgeprägt aber auch sehr subtil gemobbt worden im beruflichen Zusammenhang. Das Mobbing hat erst aufgehört, als klar war, dass ich das Büro verlassen werde. Gemobbt wurde ich von einer Frau, die vermutlich ein Problem damit hatte, dass ich als Frau eine hohe Position hatte.“; „Während meiner Tätigkeit im Handwerk war das Gefälle so groß, dass ich von meinen Kollegen bewusst ausgegrenzt wurde. Das ist besser, seit ich mehrheitlich von Ingenieuren umgeben bin. Hier ist das Gefälle nicht mehr so groß, und Ausgrenzung empfinde ich nicht mehr.“

Um sich vor Mobbing zu schützen oder dies zu beenden, hatten mehrere TeilnehmerInnen Strategien entwickelt, beispielsweise mit eigenen Leistungen möglichst nicht hervorstechen, eigene Schwächen zu betonen, sich in körperlicher Selbstverteidigung zu üben, den eigenen Selbstwert zu stabilisieren, sich von hinderlichen Überzeugungen zu distanzieren und sich nicht provozieren zu lassen. Einige TeilnehmerInnen erwähnten auch, aufgrund ihrer kräftigen Statur oder guter Abgrenzungsfähigkeiten gar nie Opfer von Hänseleien oder Mobbing geworden zu sein: „*Ich war eine sehr gute Schülerin und habe recht früh wohl schon unbewusst aufgepasst, dass ich nicht als Streberin gesehen werde. Ich habe mich stark angepasst, eher meine Schwächen betont etc. und meine Fähigkeiten eher als normal und nicht beachtenswert empfunden.*“; „*Bis ich anfing mich zu wehren, wurde ich häufig gemobbt. Nach Selbstverteidigungskursen, ab dem 16. Lebensjahr, ließ man mich in Ruhe. Ich trat dann auch deutlich selbstsicherer auf.*“; „*Durch viel Arbeit an meinem Selbstbewusstsein und durch stetige Reflexion ist es mir gelungen, in sozialen Gefügen eine stabile Position zu erlangen. Ich registriere, wenn frühere Schemata („Die lachen bestimmt über dich!“) aktiv werden, und handele bewusst nicht danach. Mit den Jahren ist diese Wahrnehmung sehr selten geworden, sodass sie meist nur einen kleinen Augenblick präsent ist, und dann von einer funktionaleren Interpretation verdrängt wird.*“; „*Ich wurde kaum gemobbt. Zum einen fielen meine schulischen Leistungen nicht auf, so dass ich nicht als Streber bezeichnet werden konnte. Es gab natürlich Mitschüler, die mich gelegentlich geärgert haben und ich erhielt den Rat, auf Mobbing-Versuche nicht zu reagieren. Da ich geübt darin war, Gefühle zu verbergen, gelang mir das gut und stattdessen wurden diejenigen gemobbt, die ihren Ärger deutlich zeigten.*“; „*Mobbing habe ich zum*

Glück so nie erleben müssen. Ich bin 1,96 Meter groß und nicht zu schwächlich. Das hat mir wohl geholfen, nicht zum Opfer zu werden.“; „Ich bin kein Opfer. Noch nie gewesen, noch nie jemandem dazu die Gelegenheit gegeben das auszuprobieren. Sobald jemand mir (psychisch oder physisch) zu nahe kommt, blocke ich die Person eindeutig und nachdrücklich ab.“

2.4 Psychotherapie

Von den 87 TeilnehmerInnen gaben n = 58 (66,66%) an, sich in ihrem Leben bereits in psychotherapeutischer Behandlung befunden zu haben. Alle TeilnehmerInnen mit Therapieerfahrung waren in ambulanter Behandlung gewesen, n = 21 (36,21%) der Therapieerfahrenen hatten zudem Erfahrung mit einer stationären Behandlung in einer Klinik. Da einige TeilnehmerInnen bereits mehrfach in Behandlung waren, wurden die Daten zu insgesamt 66 Therapien erfasst, wobei manche TeilnehmerInnen nur zu den für sie bedeutsamsten Therapien detaillierte Angaben machten und nicht zu allen durchgeführten Therapien. Hinsichtlich des angewandten Therapieverfahrens war n = 6 (10,34%) das Verfahren nicht bekannt, n = 43 (74,14%) hatten eine Verhaltenstherapie erhalten, n = 28 (48,28%) eine tiefenpsychologisch fundierte Therapie, n = 11 (18,96%) eine Psychoanalyse, n = 8 (13,79%) eine systemische Therapie, n = 7 (12,07%) eine Hypnotherapie, n = 5 (8,62%) eine Traumatherapie, jeweils n = 3 (5,17%) eine Gesprächspsychotherapie sowie eine körperorientierte Psychotherapie, n = 2 (3,45%) eine Gestalttherapie und jeweils n = 1 (1,75%) eine Paartherapie sowie Psychosynthese. Von den TeilnehmerInnen mit Therapieerfahrung konnten n = 5 (8,62%) Fehldiagnosen benennen, die zu einem späteren Zeitpunkt durch einen mit Hochbegabung erfahrenen Arzt oder Psychotherapeut wieder zurückgenommen wurden. Als Fehldiagnosen wurden genannt: Borderline-Störung, Asperger-Störung, narzisstische Persönlichkeitsstörung, Depression und paraphile Persönlichkeitsabspaltung. Erhaltene Diagnosen unter Ausschluss bekannter Fehldiagnosen waren: n = 37 (63,79%) Depression, n = 11 (18,97%) posttraumatische Belastungsstörung, n = 8 (13,79%) generalisierte Angststörung, jeweils n = 5 (8,62%) ADHS / ADS, Panikstörung und Anpassungsstörung, jeweils n = 4 (6,90%) soziale Phobie und Asperger-Störung, jeweils n = 3 (5,17%) Dysthymie, Essstörung und Borderline-Störung, n = 2 (3,45%) Somatisierungsstörung und jeweils n = 1 (1,75%) narzisstische Persönlichkeitsstörung, Cannabisabhängigkeit, Gaming-Abhängigkeit, Alkoholmissbrauch, Medikamentenmissbrauch, somatoforme Schmerzstörung, dissoziative Identitätsstörung, nicht näher bezeichnete Persönlichkeitsstörung, psychovegetatives Syndrom und akute Belastungsreaktion. Vier TeilnehmerInnen mit Therapieerfahrung (6,90%) war keine Diagnose bekannt.

Die Hochbegabung war bei 38 der 66 Therapien (57,58%) bereits im Vorfeld bekannt gewesen, bei n = 9 (13,64%) während der Therapie festgestellt worden und bei n = 19 (28,79%) noch nicht bekannt gewesen. Von den 47 TeilnehmerInnen, deren Hochbegabung vor oder während der Therapie festgestellt worden war, hatten n = 41 (87,23%) dies ihrem Therapeuten / ihrer Therapeutin mitgeteilt. Von den 66 ausgewerteten Therapien hatten 17 TherapeutInnen (26,76%) Kenntnisse über Hochbegabung, n = 20 (30,30%) verfügten über keine Kenntnisse in dem Bereich, und bei n = 29 (43,94%) war der Kenntnisstand bezüglich Hochbegabung nicht bekannt.

2.4.1 Verständnis durch den / die TherapeutIn

Im Durchschnitt fühlten sich die TeilnehmerInnen in ihren Therapien mittelmäßig gut verstanden (M = 5,75; SD = 3,27).

TeilnehmerInnen, die sich von ihrer Therapeutin oder ihrem Therapeuten gut verstanden fühlten, benannten auf Therapeutenseite Wertschätzung, Interesse, Offenheit auch für Ungewöhnliches und

Schockierendes, Ehrlichkeit, Begegnung auf Augenhöhe und Akzeptanz ihrer Individualität als zentrale positive Eigenschaften. Im Therapieprozess wurden Selbstreflexion, Konfliktfähigkeit, Transparenz hinsichtlich Diagnosen und Therapiemethoden, empathisches sowie kritisches Feedback, Ermutigung, Motivation, Anregung zu neuen Perspektiven, emotionale Präsenz, ein gutes Erinnerungsvermögen sowie Aufgeschlossenheit der TherapeutInnen gegenüber der Hochbegabung als hilfreiche Faktoren für eine gelingende therapeutische Beziehung erachtet: *„Hilfreich: Wertschätzung und Ernstnehmen meiner Probleme, auch wenn sie mir noch so klein erscheinen; kein Schockiert-sein auch von Dingen, die mir sehr krass erscheinen.“*; *„Ehrlichkeit und Authentizität sind sicher hilfreicher als alles Andere, um Vertrauen und Sympathie zu erringen, ohne die Wiederum keine zielführende Kommunikation stattfinden kann.“*; *„Respekt und Akzeptanz meiner Person, Begegnung auf Augenhöhe statt paternalistischer Beziehungsgestaltung“*; *„Es hat mir Klarheit verschafft, es half mir mein Leben zu ordnen. Danach ging es rückblickend eindeutig aufwärts. Ich habe gelernt mit mir besser umzugehen. Es gab zum ersten Mal einen objektiven Menschen, der mir gesagt hat, dass ich es sehr schwer hatte als Kind. Ich habe auch über einige Dinge zuvor nicht mit vielen Menschen gesprochen.“*; *„Ich erlebe es als hilfreich, dass meine Therapeutin sehr offen ist, und in Konflikten, die wir miteinander haben, sehr selbstreflektiert.“*; *„Er hat mich von Anfang an ernst genommen mit meinen Problemen und meinen geschilderten Erlebnissen und ist darauf eingegangen. Er hat die Techniken in der Verhaltenstherapie aus psychologischer Sicht im Vorfeld alle ausführlich erklärt und welchen Zweck diese jeweils beim Klienten erfüllen sollen. Dadurch, dass er mich eingeweiht hatte, konnte ich sehr schnell neue Denk- und Handlungsstrategien im Umgang mit den Situationen in meinem damaligen Arbeitsumfeld entwickeln.“*; *„Als hilfreich habe ich es erlebt, dass die Therapeutin mir aufgezeigt hat, wie andere mein Verhalten wahrnehmen könnten und warum andere bestimmte Dinge getan oder gesagt haben könnten.“*; *„Mich zu hinterfragen, mich aber auch Erlebnisse neu durchleben zu lassen, hilft mir, sie besser zu verstehen und dadurch aufzuarbeiten.“*; *„Bei dem Therapeuten fand ich es gut, dass er immer wieder anerkannt hat, dass manche Dinge für mich einfach schwieriger sind als bei anderen Menschen und es auch für sehr lange Zeit bleiben werden. Gleichzeitig hat er mich immer ermutigt zu kämpfen, sich mit mir über Verbesserungen gefreut und auch auf Bereiche hingewiesen, in denen ich mich verbessert, das aber schon längst wieder vergessen hatte. Hilfreich fand ich es zudem, wenn ein Therapeut/eine Therapeutin in Ausnahmefällen eine Notfallsitzung eingeschoben und somit ein dringendes Problem offenbar ernstgenommen hat.“*; *„Der Therapeut war sehr präsent und kannte sich in meiner Geschichte gut aus.“*; *„In einer mehrwöchigen stationären Therapie habe ich zusammen mit den Therapeutinnen herausgefunden, warum ich die Hochbegabung nicht wirklich lebe. Das war sehr hilfreich und hat einen emotionalen Knoten gelöst. Dafür bin ich sehr dankbar.“*

TeilnehmerInnen mit negativen Therapieerfahrungen beklagten, in der Therapiesituation vorschnell zum Vertrauensaufbau gedrängt worden zu sein, mit ihren Anliegen nicht angehört und nicht ernstgenommen worden zu sein, auf eine Störung reduziert worden zu sein sowie mit Pathologisierung von vermutlich gesunden Verhaltens- und Erlebensweisen konfrontiert worden zu sein. Im Therapieprozess empfanden sie es als hinderlich, wenn TherapeutInnen hauptsächlich schwiegen, keine Rückfragen stellten, ihnen kaum Feedback gaben, sie in ein standardvorgehen hineinzuzwängen versuchten, ihnen keine Hintergrundinformationen und generell zu wenig Anregungen und neue Informationen gaben, ihnen Methoden aufdrängten, Gespräche zu oberflächlich gestalteten, bereits Besprochenes mehrfach nicht erinnern konnten und keine Kommunikation auf Augenhöhe möglich war: *„Als nicht hilfreich erlebte ich, dass ich (bereits ab der ersten Sitzung) zum Vertrauen aufgefordert wurde: „Können Sie mir kein Vorschussvertrauen entgegen bringen?“, „Vertrauen Sie uns als Fachleuten!“. Und das, obwohl bekannt war, dass ich ein Bindungstrauma habe. Die Therapeutin ging nicht auf meine Angaben über mich selbst ein, z.B. dass ich eine gute Wahrnehmung meiner Gefühle hätte oder meine Traumainhalte beschrieb - es gab keine Rückfragen, keinen Versuch zu verstehen. So konnte ich nicht feststellen, ob sie mir glaubte oder nicht; stattdessen gab es Blicke von ihr - und Blicke nachfragen hatte ich zu dem Zeitpunkt noch nicht gelernt. Ihre*

vorgeschlagenen Therapien passten dann allerdings nicht zu meinen Angaben, so als blieben diese unberücksichtigt. Mehrfach erwähnte ich in der Klinik, dass ich vor vielen Jahren in einer anderen Klinik schwer retraumatisiert worden bin und Angst hatte, dass das wieder geschieht; auch im Patientenfragebogen gab ich das an. Das wurde von der Therapeutin nicht thematisiert; es wurde nicht darüber gesprochen, was mich triggert und vielleicht vermieden werden sollte.“; „Schwierig fand ich es immer, wenn ich in einer Therapie auf eine bestimmte Störung reduziert wurde. Das hat dazu geführt: a) dass sämtliche Denk-, Fühl- und Verhaltensweisen in Richtung dieser Störung pathologisiert wurden, auch wenn sie vielleicht gar nichts damit zu tun hatten, b) oder dass nur noch diese Störung betrachtet und alles andere außen vor gelassen wurde. Die Erfahrung habe ich z. B. in einem stationären Aufenthalt in einer Einrichtung mit einer Spezialisierung auf einem speziellen Krankheitsbild gemacht.“; „Ich habe leider bislang sehr schlechte Erfahrungen mit Therapeuten gemacht. Zum einen habe ich von männlicher Seite immer wieder einen (beginnenden) Machtkampf erlebt - sowohl vor als auch nach meiner Hochbegabungs-Erkennnis. Zum anderen habe ich erlebt, dass ich aufgrund einzelner Aussagen diagnostiziert bzw. eingeordnet wurde in Schubladen, die ich beim besten Willen nicht nachvollziehen oder von anderer Seite bestätigen lassen konnte. (Als einprägendstes Beispiel wurde mir ein ausgeprägter Narzissmus unterstellt aufgrund einer einzelnen - vielleicht etwas unglücklichen - Formulierung).“; „Mir kam es wie gelernter Standard vor, ohne auf meine Individualität einzugehen.“; „Ich habe schlechte Erfahrungen gemacht, weil mir einige Therapeuten ihre Mechanismen aufzwingen wollten. Einer hat zum Beispiel einen auf Freud gemacht. Gar nicht geredet, damit ich rede. Zu dem bin ich nicht mehr gegangen.“; „Letztlich spiegelt ein Therapeut die ganze Zeit nur, es gibt kaum echten Inhalt vom Therapeuten. Das macht das alles ein bisschen sinnlos, zur Zeitverschwendung. Ich komme durch Nachdenken auf die gleichen Dinge, auch ohne Therapeuten.“; „Wenig hilfreich: Nicht erklären von Methoden -wenn ich nicht weiß, wozu etwas gut sein soll, kann ich mich schlecht darauf einlassen. Nicht ernst nehmen, z.B. wenn ich sage, dass ich bestimmte Werte habe und diese Werte aufgeben soll, kann das Miteinander nicht funktionieren. Dumme Sprüche wie „Wer nichts wird, wird Wirt, wer gar nichts wird, wird Betriebswirt. Stellen Sie sich nicht so an, ein BWL-Studium ist doch kein Stress.“ (Ein Medizin-Studium dagegen ist anspruchsvoll). Schuldzuweisungen -, „Wenn Sie sich nicht an meine Vorschläge halten, kann es ja nicht funktionieren“ anstatt der Frage nachzugehen, warum ich mich nicht an die Vorschläge halten kann.“; „Mir ist klar, dass wiederholte Schilderungen Bestandteil einer Verhaltenstherapie sind, aber als die Therapeutin mich in der 20. Sitzung zum mindestens fünften Mal ganz erstaunt fragte „ach, sie sind bei Ihren Großeltern aufgewachsen“, nachdem wir das vorher schon in 10 Sitzungen ausführlich thematisiert hatten, habe ich die Therapie abgebrochen. Auch sonst war sie mehr am Rechnungen schreiben als an meiner Sache interessiert. Von Hochbegabung hatte sie offenbar noch nichts gehört, jedenfalls fand sie das eher zum Belächeln.“

Hinsichtlich der Hochbegabung wurde es als belastend erlebt, wenn TherapeutInnen hierüber keine Kenntnisse besaßen, mit Vorurteilen behaftet waren, Fehlinterpretationen vornahmen, von den TeilnehmerInnen verlangten, sie müssten aufgrund ihrer Begabung alle Probleme selbst lösen können, und die Hochbegabung als therapierelevantes Thema nicht ernst nahmen: „Ich hatte häufig das Gefühl, „nicht krank genug“ zu sein. Die Therapie kratzte nur an der Oberfläche, ich hätte mir mehr Tiefe gewünscht. Nach Abschluss der Therapie kam die Erkenntnis der Hochbegabung – daraufhin habe ich meinen Therapeuten noch einmal besucht, um ihm davon zu erzählen und zu fragen, ob er einen Kollegen oder eine Kollegin kennt, der/die darauf spezialisiert ist. Er kannte niemanden und seine erste Frage war: „Wie ist das denn, wenn Sie rechnen? Haben Ihre Zahlen dann Farben?“ Gepflegtes Halbwissen eben.“; „Meine Therapeutin ist sehr von Thema zu Thema gesprungen. In Krisensituationen hat sie aus meiner Sicht starr ihre Techniken abgospult. Als ich das Thema „mögliche Hochbegabung“ aufbrachte, reagierte sie mit ungläubigem Staunen, negierte die Möglichkeit. Das Thema Asperger war nie Thema, habe später erfahren, dass sie nichts darüber weiß (nach eigener Aussage).“; „Sie meinte, es muss wohl schwer sein, hochbegabt zu sein, ich wäre meine eigene Therapeutin, zu viel auf Lösungssuche etc. , sie war zwar offen, allerdings hat sie sich auch nie

selbst weiter über Hochbegabung informiert oder mich dazu gefragt.“; „Die Therapeutin in der teilstationären Therapie pochte darauf, dass Hochbegabte im Sozialleben besser abschneiden als Normalbegabte und dass dementsprechend meine Distanz zur Gruppe unverständlich sei. Mein Leistungsanspruch wurde abgekanzelt und der Perfektionismus für irrelevant erklärt.“; „Eine Therapeutin sagte etwas wie „da Sie ja scheinbar hochbegabt sind“ Da fühlte ich mich nicht ernst genommen. Weiterhin sagte sie, das sei kein therapeutisches Problem. Das war nicht hilfreich.“; „Bei meinen vorhergehenden Therapien wäre es hilfreich gewesen, wenn die TherapeutInnen um das Thema Hochbegabung gewusst hätten, denn im Nachhinein muss ich leider sagen, dass die Behandlungen am Kern der Sache vorbeigegangen sind.“

2.4.2 Zusammenarbeit in der Therapie

Die Zusammenarbeit mit dem Therapeuten / der Therapeutin funktionierte mittelmäßig gut ($M = 6,11$; $SD = 3,29$).

Die TeilnehmerInnen empfanden die Zusammenarbeit als gelungen, wenn die TherapeutInnen eine fundierte Diagnostik betrieben, lösungsorientiert vorgehen, die PatientInnen in die therapeutische Arbeit aktiv einbezogen, vielfältige Interventionen einsetzten, in der Anwendung ihrer Methoden flexibel waren, die Bedürfnisse der PatientInnen berücksichtigten und einen eingeschlagenen Weg bei Bedarf korrigieren konnten. Auf persönlicher Ebene wurden emotionale Schwingungsfähigkeit, Authentizität, eine Beziehung auf Augenhöhe, Strukturierung, wertschätzende Konfrontation sowie Anerkennung der Hochbegabung als Ressource für eine gute Zusammenarbeit als hilfreich erachtet. Somit zeigte sich eine deutliche Überschneidung mit den Faktoren, die auch für ein gutes Gefühl des Verstandenseins in der Therapie relevant waren: *„Die fundierte, zutreffende Diagnose war meiner Einschätzung nach grundlegend wichtig. Die Therapeuten der psychosomatischen Klinik konnten sich auf Basis der Diagnose nicht nur ganz klar und treffend einfühlen und die richtigen Impulse geben, sondern handelten immer auch im bekannten, zutreffenden Kontext.“; „In der ambulanten Therapie herrscht ein Wechselbezug vor: Ich bereite etwas vor, darf beim nächsten Mal darüber berichten, wie es mir mit der Übung ging. Ich blieb also am Ball. Abwechselnd stellte mir auch die Therapeutin Modelle vor und bat mich, diese auf mich zu beziehen.“; „Hilfreich war die Fähigkeit, auf meine Bedürfnisse einzugehen und nicht an festgefahrenen Mechanismen festzuhangen.“; „Hilfreich ist für mich, dass ich erstmal mit meinem ganzen Misstrauen dort sein konnte und sehr vorsichtig war, ob mir womöglich Falschdiagnosen übergestülpt werden sollen. Meine Therapeutin konnte damit gut umgehen. Hilfreich finde ich auch, dass meine Therapeutin offen ist in ihren Deutungen und diese auch verwerfen kann, wenn neue Assoziationen, Ideen, Deutungen auftauchen.“; „Der Therapeut hat mir die Themen oft auf mehreren Ebenen (kognitiv, Gefühlswelt, Körperarbeit) gespiegelt und mir behutsam andere Denkweisen/Lösungsansätze angeboten. Ich wollte immer sehr schnell zur konkreten Umsetzung/Lösung kommen – er hat mich immer wieder in die Gefühlswelt und in das hinein spüren gebracht; es gab NIE den EINEN Weg – er hat mir immer mehrere Möglichkeiten/Gedankenanstöße angeboten.“; „Ich persönlich schätze es, wenn mich ein Therapeut dazu anleitet, Gedanken zu strukturieren, sofern die noch diffus sind – und wenn er mich knallhart mit meinen blinden Flecken konfrontiert. Letzteres ist schmerzhaft, aber (bei mir) effizient. Darüber hinaus habe ich den Anspruch, die Themen, auf die fokussiert werden soll, selbst zu benennen. Das soll nicht heißen, dass ich mich gegenüber Exkursen verweigere, wenn dem Therapeuten Baustellen auffallen, derer ich mir nicht bewusst bin oder die für die von mir gewählten Themen offensichtlich eine größere Bedeutung haben, als ich denke. Aber im Kern möchte ich ja die Therapiezeit nicht zur allgemeinen Selbstoptimierung nutzen, sondern um für ein konkretes Problem Hilfestellung zu erhalten, und dem soll dann auch der Hauptfokus gelten.“; „Ein Therapeut muss emotional schwingungsfähig sein, um mit mir fruchtbar arbeiten zu können und sollte gern Supervision haben. Der Therapeut muss Authentisch sein, sonst vertraue ich meiner Wahrnehmung nicht. Nur so konnte ich lernen, dass meine Wahrnehmung tatsächlich das Wahrnehmen meines Gegenübers, meiner Umwelt ist.“; „Hilfreich ist*

es, wenn der Therapeut die Hochbegabung als Teil der Persönlichkeit annehmen kann und dies nicht wertet. Wenn die kognitiven Fähigkeiten dann noch auf Augenhöhe für die Therapie genutzt werden können, ist es eine Win-Win-Situation. Bestärkung in die eigenen Fähigkeiten und das Wieder-Erlernen „auf sich selbst mal Stolz zu sein“.

Als weniger gelungen wurde die Zusammenarbeit in der Therapie erlebt, wenn TherapeutInnen wenig Rückfragen stellten, wenig Anregungen gaben, sich die PatientInnen mit ihren Anliegen allein gelassen fühlten, die TherapeutInnen starr an unpassenden Methoden festhielten, die Lösungsorientierung in den Sitzungen fehlte, Ungewöhnliches abgewehrt wurde, die Andersartigkeit nicht anerkannt wurde und die Hochbegabung mit negativen Vorurteilen behaftet war: *„Sie hat mich nur reden lassen, hat sehr wenig gesagt, daher habe ich immer das Gefühl gehabt, zu viel geredet zu haben. Ich hätte mir mehr von ihr gewünscht, methodische Ansätze, mehr Fragen.“*; *„Ich finde mich hauptsächlich in der Rolle des Erklärers. Dies mit dem Ziel, dass die Therapeutin mich besser erfassen kann, was überhaupt erst eine konstruktive Zusammenarbeit ermöglicht. Im Prinzip liefere ich eine komplette Bedienungsanleitung mit Problematik, Strategie, möglichen Stolpersteinen und Lösungsansätzen. Scheitern tut es dann daran, dass seitens Therapeut damit nichts angefangen werden kann. Mir fehlt das Fokussierte, das Umsetzende. Ich gehe als Person davon aus, dass man all diese Fäden aufnimmt und zu einem Bild webt, welches die Seele widerspiegelt. Diesbezügliche Bitten werden jedoch durch Therapeuten oft als „fordernd“ und „ungeduldig“ betitelt. Letztendlich langweile ich mich, Rücksicht nehmend, in den meisten Sitzungen. Die meisten Betrachtungen sind für mich nichts Neues, nichts das inspiriert oder meine Grenzen erweitert. Ich sitze in einem Steinbruch, bereit einen Felsen zu behauen, bin jedoch die Einzige, die bloß auf Luft draufschlagen darf.“*; *„Ich habe den Eindruck, dass es Standard-Therapiethemen und dazu passende Therapiekonzepte gibt. Sobald das Thema ungewöhnlich wird und in kein Schema passt, sind die meisten Therapeuten nach meinen Erfahrungen überfordert.“*; *„Abgesehen von der ersten Therapie habe ich kaum hilfreiches Therapeutenverhalten erlebt. Die Therapeuten waren nicht flexibel in der Anwendung von Methoden. Sie haben versucht, eine Methode durchzuziehen, auch wenn sie nicht gepasst hat.“*; *„Direkte Verhaltensvorschläge, die ich mir selbstverständlich auch schon überlegt hatte, die aber nicht zu mir passten, fand ich lästig, vor allem wenn der Therapeut sie verteidigte und über meine Prioritäten stellte.“*; *„Weniger hilfreich war, dass auf meine Art des Seins nicht eingegangen wurde. Gefühle des Andersseins wurden pathologisiert, dadurch war es nicht möglich meiner Wahrnehmung zu vertrauen. Ich hatte sozusagen keinen Punkt auf dem ich überhaupt einmal stehen konnte, meiner Wahrnehmung trauen konnte und mich umsehen konnte.“*; *„Nicht hilfreich ist es, wenn die Hochbegabung negativ als Besserwisserei oder Hochnäsigkeit während der Therapie bezeichnet wird. Zudem wurde die Hochbegabung dann als „Selber schuld dran“ immer wieder für meine familiären Probleme herangezogen. Angeblich wollte ich mich nicht an das familiäre Niveau anpassen.“*

2.4.3 Berücksichtigung der Hochbegabung

Wie bereits beim Gefühl des Verstandenseins und der Zusammenarbeit deutlich wurde, war es für die TeilnehmerInnen sehr relevant, ob und wie die TherapeutInnen auf die Begabung eingingen. Im Mittel erfuhr die Hochbegabung in den Therapien nur eine geringe Beachtung ($M = 1,94$; $SD = 3,02$).

TeilnehmerInnen, deren TherapeutInnen die Hochbegabung berücksichtigt hatten, schätzten hieran das offene Ansprechen des Verdachtes auf Hochbegabung, die Aufgeschlossenheit dem Thema gegenüber, die Anerkennung von damit verbundenen Erlebens- und Verhaltensweisen, die Vermittlung von Kenntnissen über Hochbegabung, das Begreifen der Hochbegabung als Teil der gesunden Persönlichkeit, eine fördernde und fordernde Haltung sowie ein zügiges Arbeitstempo: *„Ich habe es als sehr hilfreich erlebt, dass der Therapeut, der mich später getestet hat, den Verdacht der Hochbegabung offen angesprochen hat, sodass die Tabuisierung des Themas, die mich vorher*

jahrelang begleitet hatte, reduziert werden konnte. Die Jahre davor hatte ich mich schon öfter gefragt, ob ich hochbegabt sein könnte. Dadurch, dass das Thema in meinem Umfeld und für mich selbst aber irgendwie ein Tabu war, konnte ich es nie klären. In dem Zusammenhang empfand ich es auch als hilfreich, dass er mir ein Buch über Hochbegabung empfohlen hat, sodass ich mich eigenständig informieren konnte. Außerdem war es hilfreich, dass ich nicht zum Test gedrängt wurde. In einer späteren Therapie fand ich es sehr hilfreich, dass der Therapeut sich offen auf das Thema Hochbegabung eingelassen und anscheinend auch erkannt hat, welche Bedeutung es für mich in einer bestimmten Lebensphase hatte und es ansonsten als ganz normalen, gleichwertigen Teil meiner Persönlichkeit integriert hat. Dadurch konnte ich bestimmte Probleme leichter besprechen (z. B. dass ich mir immer so dumm vorkomme, obwohl ich anscheinend gar nicht so dumm bin). Vielleicht haben die ständigen Gespräche über alle hochbegabungsnahen Themen auch geholfen, eine hochbegabte Identität zu entwickeln.“; „Die Hochbegabung wurde als Teil der ganzen Persönlichkeit angenommen und akzeptiert.“; „Der Therapeut hat von Anfang an darauf hingearbeitet, dass ich eine meiner Intelligenz gemäße Ausbildung mache: das Abitur nachhole und studiere. Er war stark an meiner Weiterentwicklung interessiert und hat mich hier gefördert, aber auch gefordert. Das war für mich extrem anstrengend und mit zahlreichen Rückschlägen und „Ausbrüchen“ verbunden, hat sich für mich letztlich aber gelohnt. Als äußerst hilfreich empfand ich die unglaubliche Geduld meines Therapeuten, sein Verständnis auch für die scheinbar absurdesten Gedanken und Verhaltensweisen. Ich fühlte mich von ihm ernstgenommen und schätzte vor allem seine Lebenserfahrung und umfassende natur- und geisteswissenschaftliche Bildung.“; „Ich gehe davon aus, dass der Therapeut der Hochbegabung insofern Rechnung getragen hat, als dass er sein Tempo als Hochbegabter auf mein Tempo als Hochbegabte abgestellt hat. Er war reaktionsschnell – und dementsprechend zügig – aber nicht zu zügig – ging es voran.“

TeilnehmerInnen, in deren Therapien die Hochbegabung kaum oder gar keine Beachtung erhielt, litten darunter, dass das Erwähnen derselben als überheblich aufgefasst wurde, dass das Thema ignoriert wurde, Vorurteile existierten und die TherapeutInnen mit der Hochbegabung verbundene Erlebens- und Verhaltensweisen negierten oder nicht nachvollziehen konnten. So berichteten einige TeilnehmerInnen, dass ihnen aufgrund der hohen Intelligenz ihre Probleme abgesprochen wurden, sie mit überhöhten Erwartungen konfrontiert wurden, ihnen Überlegenheitsgefühle unterstellt wurden oder ihnen „Denkverbote“ erteilt wurden, zu denen sie nicht in der Lage waren: „*Meine erste Therapeutin hatte ein Problem damit, dass ich es in der ersten Sitzung angesprochen habe – die fand das glaube ich überheblich, dabei wollte ich nur davor warnen, dass die Therapie nicht an Punkten scheitert, an denen sie häufig bei Hochbegabten problematisch wird. Ist dann auch passiert, obwohl ich versucht habe das zu vermeiden. Sie hat mich als intelligent wahrgenommen, fand aber das aussprechen durch mich ein Problem („Das muss man nicht sagen, man merkt doch, dass Sie ein helles Köpfchen sind.“ - oder so ähnlich.“; „Die Therapeutin interessierte sich nicht für die Hochbegabung. Ich hatte den Eindruck, sie hat ihr Schema und da störte jede Abweichung nur.“; „Meine Hochbegabung wurde während der Therapie festgestellt, da ich aus eigenem Antrieb den Test bei Mensa machte. Als ich die Therapeutin hierüber informierte, beglückwünschte sie mich (positiv). Als ich aber über damit verbundene Problematiken sprechen wollte, sah sie mich nur groß an und konnte überhaupt nicht verstehen, dass das irgendeine weitere Bedeutung für mich haben sollte als einfach überragend intelligent zu sein.“; „Nicht hilfreich fand ich es, wenn das Thema gar nicht weiter angesprochen wurde und subtil der Eindruck entstand, dass es irrelevant oder irgendwie unerwünscht war. Nicht hilfreich fand ich auch, wenn später im Arztbrief eine Formulierung stand, die so klang, als ob ich mir die Hochbegabung nur einbilden würde oder narzisstisch angeben wollte (sinngemäß: „XY ist nach eigenen Angaben hochbegabt“).“; „Einige Therapeuten nahmen ungefragt an, dass ich ja bestimmte Dinge können müsse, da ich hochbegabt sei oder wunderten sich, dass es mir z.B. wichtig war, eine hochbegabte Partnerin zu haben.“; „Nicht hilfreich: 1. die festgestellte Intelligenz als „für uns hier nicht wichtig“ zu bezeichnen; 2. Unterstellung, dass ich mich dem Therapeuten/der Therapeutin für überlegen fühlen könnte; 3. Befremden darüber, dass jemand mit*

meinen Ressourcen behauptet, unglücklich zu sein.“; „Die Hochbegabung wurde in der Therapie nicht berücksichtigt. Stattdessen wurde ich von der Therapeutin zu einem Verhalten aufgefordert, das gerade für Hochbegabte schwierig ist, z.B. „Bilden Sie keine Modelle“, „Sortieren Sie sich nicht ein“, „Denken Sie nicht in falsch und richtig.“;

2.4.4 Einfluss von Kenntnissen der TherapeutInnen über Hoch- und Höchstbegabung

In Übereinstimmung mit den bereits dargestellten Beschreibungen fühlten sich TeilnehmerInnen, deren TherapeutInnen Kenntnisse über Hochbegabung hatten, signifikant besser verstanden und ernst genommen ($t(61) = 3,09, p < .01$), sie empfanden die Zusammenarbeit signifikant gelungener ($t(61) = 2,63, p < .05$), und die Hochbegabung wurde signifikant stärker berücksichtigt ($t(63) = 6,46, p < .001$) als in Therapien bei TherapeutInnen ohne spezielle bzw. nicht bekannte Kenntnisse.

Zur Untersuchung von sonstigen Unterschieden zwischen TeilnehmerInnen, die eine Therapie bei spezialisierten TherapeutInnen erhalten hatten, und solchen, deren TherapeutInnen ohne Vorkenntnisse gewesen waren, wurde zu den $n = 17$ TeilnehmerInnen, die bei einem / einer spezialisierten TherapeutIn waren, eine gleich große Stichprobe von TeilnehmerInnen generiert, deren TherapeutInnen über keine speziellen Kenntnisse verfügten. Hierfür wurden beide Stichproben hinsichtlich Geschlecht, Alter, Schulbildung, Berufstätigkeit, Familienstand, Anzahl der Kinder, Zusammensetzung des sozialen Umfeldes und Alter bei der Diagnostik der Hochbegabung parallelisiert, so dass zwischen beiden Gruppen hinsichtlich dieser Merkmale kein bedeutsamer Unterschied mehr bestand. Dies war vor allem notwendig, da bei TeilnehmerInnen mit spezialisierten TherapeutInnen die Hochbegabung signifikant früher diagnostiziert worden war ($t(56) = -2,62, p < .05$) als bei der ursprünglichen Gruppe der TeilnehmerInnen ohne spezialisierte TherapeutInnen.

TeilnehmerInnen, deren TherapeutInnen Kenntnisse über Hochbegabung besaßen, zeigten signifikant geringere Belastungen durch kritisches Denken ($t(31) = 2,08, p < .05$), durch breit gefächerte Interessen ($t(32) = 3,06, p < .01$), durch die Unabhängigkeit im Denken ($t(31) = 3,06, p < .01$) sowie durch das Bedürfnis nach viel intellektuellem Input ($t(32) = 2,42, p < .05$). Zudem hatten sie eine signifikant geringere Unabhängigkeit im Denken ($t(31) = 2,34, p < .05$) und einen nahezu signifikant geringeren Gesamtwert der aufsummierten Belastungen durch begabungsbezogene Erlebens- und Verhaltensmerkmale ($t(32) = 1,98, p = .056$).

2.4.5 Unterschiede zwischen TeilnehmerInnen mit und ohne Therapieerfahrung

Zum Vergleich von TeilnehmerInnen mit und ohne Therapieerfahrung hinsichtlich begabungsbezogener Erlebens- und Verhaltensmerkmale und Schwierigkeiten wurde zu $n = 29$ TeilnehmerInnen ohne Therapieerfahrung eine ebenso große Vergleichsstichprobe aus TeilnehmerInnen mit Therapieerfahrung gebildet, die hinsichtlich Alter, Geschlecht, Schulbildung, Berufstätigkeit, Familienstand, Anzahl der Kinder, Zusammensetzung des privaten sozialen Umfeldes und Alter bei der Diagnostik der Hochbegabung parallelisiert wurde. Die Notwendigkeit hierzu ergab sich, da die TeilnehmerInnen aus der ursprünglichen Gruppe mit Therapieerfahrung einen signifikant niedrigeren Intelligenzquotienten hatten ($t(85) = 2,47, p < .05$) und sich unter ihnen signifikant mehr Singles befanden als in der Gruppe ohne Therapieerfahrung ($\chi^2(1) = 4,45, p < .05$).

TeilnehmerInnen mit Therapieerfahrung zeigten eine signifikant niedrigere Ressource durch ein hohes Energielevel ($t(55) = 2,18, p < .05$), fühlten sich signifikant häufiger andersartig ($t(56) = -2,18, p < .05$), fühlten sich signifikant häufiger unverstanden ($t(56) = -2,10, p < .05$), hatten signifikant mehr Mobbing erlebt ($t(55) = -2,04, p < .05$), hatten signifikant häufiger Sinnkrisen durchlebt ($t(55) = -4,34, p < .001$), empfanden signifikant mehr Probleme anderen Menschen zu vertrauen und sich auf Beziehungen einzulassen ($t(56) = -2,44, p < .05$), litten signifikant häufiger unter Einsamkeit ($t(56) = -3,12, p < .01$),

zeigten signifikant häufiger ungenügende Lernstrategien ($t(54) = -3,16, p < .01$), erlebten signifikant mehr Underachievement ($t(55) = -2,82, p < .01$) und hatten einen signifikant höheren Gesamtwert der aufsummierten begabungsbezogenen Schwierigkeiten ($t(56) = -3,76, p < .001$).

2.4.6 Wünsche der TeilnehmerInnen an TherapeutInnen

Der bedeutsamste Wunsch der TeilnehmerInnen bestand darin, dass TherapeutInnen Kenntnisse über Hochbegabung besitzen, um hochbegabten Menschen aufgeschlossen und vorurteilsfrei begegnen zu können, ihre Andersartigkeit anerkennen zu können, diese als Teil der gesunden Persönlichkeit verstehen zu können und die Hochbegabung mit all ihren Facetten, Licht- und Schattenseiten begreifen zu können. Speziell für den Beziehungsaufbau und die Diagnostikphase wünschten sich die TeilnehmerInnen, dass die Kenntnisse über Hochbegabung TherapeutInnen helfen, die Besonderheiten dieser Personengruppe richtig einzuordnen, Vorwissen der PatientInnen einzubeziehen, eventuell eigene negative Gefühle hinsichtlich der Hochbegabung zu bearbeiten, authentisch sein zu können, es zugeben zu können, wenn sie etwas nicht wissen oder nicht folgen können, Fehldiagnosen zu vermeiden und die Rolle der Hochbegabung für psychische Probleme weder über- noch unterzubewerten. Für den therapeutischen Prozess erachteten sie über das bereits Genannte hinaus als relevant, dass TherapeutInnen Methoden und Lösungsansätze flexibel an die Bedürfnisse hochbegabter PatientInnen anpassen, die Eigeninitiative sowie kritische Anmerkungen dieser PatientInnen wertschätzen und nutzen, detaillierte Nachfragen stellen, begabungsbezogene Themen inhaltlich bearbeiten, unterstützen und fordern, tiefgehende und differenzierte Gespräche ermöglichen, das Tempo erhöhen und ausreichend Hintergrundwissen und Informationen vermitteln. Mehrere TeilnehmerInnen plädierten sehr dafür, das Thema Hochbegabung in die therapeutische Ausbildung aufzunehmen. Von TherapeutInnen ohne Kenntnisse in diesem Bereich wünschten sie sich, dass diese dies ehrlich zugeben und sie dann an dafür spezialisierte Fachpersonen weiter vermitteln: *„Ich wünsche mir grundsätzlich eine Offenheit für das Thema Hochbegabung. Das bedeutet, dass der Therapeut oder die Therapeutin nicht mit den Vorurteilen, die in manchen Teilen der Gesellschaft oder in den Medien kursieren, an das Thema herangehen sollte. Der Therapeut oder die Therapeutin sollte das Thema ganzheitlich betrachten: Als einen Teil der Persönlichkeit des Patienten bzw. der Patientin, der mal mehr, mal weniger bedeutsam ist, unter Umständen aber schon einen Einfluss auf manche Probleme des Patienten bzw. der Patientin haben kann. Der Therapeut oder die Therapeutin sollte auch anerkennen, wenn er oder sie noch nicht viel über Hochbegabung weiß, und sich dann eigenständig fortbilden.“*; *„Ich wünsche mir, dass TherapeutInnen die Individualität der Hochbegabung respektieren, Wahrnehmungsbesonderheiten, die nicht nachvollzogen werden können, akzeptieren und dies auch dem Klienten gegenüber ehrlich äußern. Zudem wünsche ich mir Authentizität des Therapeuten, seine Persönlichkeitsmerkmale wie Stärken aber auch Schwächen nicht zu maskieren, ein Begegnen auf Augenhöhe und mit Respekt und dass Therapeuten ihre eigenen eventuell negativen Gefühle, durch z.B. angenommene Unter- oder Überlegenheit reflektieren.“*; *„Ich denke, dass viele Hochbegabte, wenn sie bei einem Therapeuten erscheinen, sich schon vorab mehr Gedanken gemacht haben als manch ein anderer während einer kompletten Therapie. Wenn es der Therapeut schafft, dem Rechnung zu tragen, und obendrein zur ergebnisoffenen Nachfrage bereit ist, wie er dem Patienten am besten weiterhelfen kann (das weitere Handeln muss dem Wunsch ja nicht eins zu eins entsprechen, aber kann zumindest im Ansatz darauf einzahlen), erscheint mir das als eine gute Ausgangsbasis.“*; *„Grundsätzlich – eigentlich unabhängig von der Hochbegabung – wünsche ich mir, dass ein Therapeut mit seinem Patienten zusammenarbeitet, und ihm das Gefühl vermittelt, diesen ernst zu nehmen. Hochbegabte sind da vielleicht etwas anstrengend – wenn sie z.B. recherchieren, und ein aktuelles Paper zur Thematik ausgraben.“*; *„Es wäre schön, wenn Grundlagenkenntnisse über die typischen Merkmale vorhanden wären, v.a. um Fehldiagnosen zu vermeiden. Insbesondere die Abgrenzung zu narzisstischen Persönlichkeitsmerkmalen finde ich wichtig.“*; *„Meine Wünsche: Kenntnisse über Licht und Schatten*

*der Hochbegabung, Einordnung der Hochbegabung in die aktuelle Problemsituation: Was sind Probleme der Hochbegabung? Was Probleme der Psyche?; Maßgeschneidertes Herausarbeiten von Lösungen: Wie kann an dem psychischen Problem gearbeitet werden, ohne die Persönlichkeit und Begabung des Patienten zu unterdrücken? Wie treffen Modelle auf das Leben des hochbegabten Patienten zu? Eigeninitiative des Patienten nutzen: Mal stellt der Therapeut Modelle vor, mal darf der Patient selbst die Lösung herausarbeiten. Hochbegabung nicht als Abnormität verstehen, sondern als Gabe, Verarbeiten der Verantwortung, die ein Hochbegabter spürt: Die Verantwortung, seine Talente zu nutzen, sie zum Nutzen der Gesellschaft einzubringen und sie nicht zu vergeuden, herausragende Lebensläufe nicht per se als Überforderung abstempeln. Großes Engagement und hervorragende Leistungen und Erfolge entstammen nicht aus dem Karrieredenken, sondern aufgrund der vielfältigen Interessen, des schnellen Denkens und der Gier nach intellektuellem Input. Beim Besprechen eines eventuell notwendigen Berufswechsels die Hochbegabung berücksichtigen. Hochbegabung im Beruf oder im Privatleben einsetzen? Einfach die Akzeptanz der Besonderheit. Akzeptieren, dass angeblich krankhafte Verhaltensweisen zur Hochbegabung gehören. Wenn der hochbegabte Patient die Vorschläge und Modelle des Therapeuten in Grund und Boden redet mit guten Argumenten, es einfach mit Humor nehmen und sagen „Sie sind zu schlau für dieses Modell. Wollen Sie es sich trotzdem ansehen?“; „Keine Konkurrenz zum hochbegabten Patienten, da verlieren die meisten Therapeuten“; „Ich wünsche mir, dass dem vollen Energieeinsatz von Hochbegabten Rechnung getragen wird, klare Strukturen, um die Vielfalt besser bündeln zu können, möglichst differenzierte Fragen und Aussagen des Therapeuten zur Entlastung des Klienten, Forderung und Förderung, Vertrauensaufbau, Tiefgang, bewusst beachten, dass Hochbegabte eine sehr detaillierte Wahrnehmung haben und ein gutes Gedächtnis, Tempo erhöhen und beachten, dass Hochbegabte eine gewisse Fülle an Information verarbeiten können.“; „Ein Therapeut sollte die Hochbegabung eines Patienten ernst nehmen, aber weder überbewerten noch herunterspielen oder übergehen.“; „Ich würde mir wünschen, dass TherapeutInnen sich mit dem Phänomen Hochbegabung auskennen und selbst diesbezügliche Vorurteile, Hemmungen und Emotionen bearbeitet haben. Wäre dies der Fall, hätte ich mir wahrscheinlich Einiges an Therapie und Beratung sparen können.“; „Eine Sensibilisierung von Therapeuten während der Ausbildung für Indizien für eine Hochbegabung wäre sehr wichtig, genau wie die Möglichkeit der Spezialisierung. Ich denke, dass eine Hochbegabung häufig psychische Probleme auslöst, und dass viel mehr Menschen mit Hochbegabung bei Therapeuten sitzen, als diesen bewusst ist.“; „Ich würde mir wünschen, dass sich Therapeut*innen mit dem Thema vertraut machen - oder alternativ ihre eigenen Grenzen dahingehend anerkennen und mich ggf. an andere Menschen verweisen.“*

*Manche TeilnehmerInnen vermuteten oder waren davon überzeugt, dass TherapeutInnen selbst hochbegabt sein sollten, um dieser Personengruppe hilfreiche Unterstützung anbieten zu können: „Mir scheint, man sollte selbst als Therapeut hochbegabt sein, um sich auf Basis der eigenen Hochbegabungserlebnisse und Erfahrungen voll und ganz in den Klienten einfühlend zu können. Für mich macht es einen enormen Unterschied im Gespräch, ob der Therapeut sich nur theoretisch mit Hochbegabung auskennt, oder dieses Wissen aus eigener erlebter und gelebter Erfahrung heraus anwendet.“; „Ich glaube, dass man da nicht allzu viel verlangen kann. Eher würde ich die Vermutung äußern, dass Hochbegabte bei hochbegabten Therapeut*innen besser aufgehoben sind. Normalbegabte Therapeuten können sehr gut sein. Aber die manchmal recht schrägen Verdrahtungen in unseren Hirnen nachzuvollziehen – kann man das verlangen?“*

Andere wiederum kamen zu dem Schluss, dass eine Beziehung auf Augenhöhe sowie Kenntnisse, Aufgeschlossenheit, Wertschätzung und Neugier hinsichtlich des Themas deutlich ausschlaggebender sind als eine eigene Hochbegabung des Therapeuten: „Mir wäre es gar nicht so vordergründig wichtig, dass der/die Therapeut/in selbst hochbegabt ist. Ein ehrliches Grundwissen(kein ich hab da 3 Infos auf Google gelesen) über Hochbegabung erscheint aber sinnvoll. Wichtiger für mich wären die sozialen Fähigkeiten und das ich das Gefühl habe, mein Gegenüber möchte sich mit meinem Anliegen auseinandersetzen und holt mich dort ab, wo ich gerade stehe. Neugier. Eine in sich selbst gestärkte

Person. Eine Therapie auf Augenhöhe, wo sich der Therapeut nicht ob seines Fachwissens über den zu Therapierenden stellt.“; „Ich wünsche mir das Zugeständnis, dass der Therapeut nicht alles (aus eigenem Erleben) versteht und es trotzdem stehen lassen kann und glaubhaft vermittelt, dass er seinem Klienten glaubt. Hilfreich (aber meiner Einschätzung nach utopisch) wäre ein Einfühlen in die besondere Situation des Hochbegabten. Zumindest sollte er vermitteln, dass er das ernst nimmt, was der Klient ihm berichtet. Das gilt aber natürlich immer und nicht nur bei Hochbegabung.“

3 Diskussion

An der Studie nahmen 87 Personen im Alter zwischen 18 und 68 Jahren teil. Alle hatten einen Intelligenzquotienten, der mindestens zwei, aber weniger als drei Standardabweichungen über dem Mittelwert lag (IQ zwischen 130 und 144) und mit einem wissenschaftlich anerkannten Intelligenztest diagnostiziert worden war. Etwas mehr als die Hälfte der TeilnehmerInnen waren Frauen. Die Rekrutierung der TeilnehmerInnen war über Vereine und Gruppen für Hochbegabte erfolgt. Beim Großteil der TeilnehmerInnen war die Hochbegabung erst im Lauf des Erwachsenenalters diagnostiziert worden. Lediglich etwa eine/r von zwölf TeilnehmerInnen hatte das Testergebnis bereits in der Kindheit oder Jugend erhalten. Nahezu alle TeilnehmerInnen verfügten neben dem Wissen um ihre eigene Hochbegabung auch über private Kontakte zu anderen Hoch- und Höchstbegabten. Im Durchschnitt waren schätzungsweise knapp zwei Drittel des privaten sozialen Umfeldes der TeilnehmerInnen normalbegabt und etwas mehr als ein Drittel hoch- oder höchstbegabt. Hier stellt sich die Frage nach der Repräsentativität der Stichprobe für die Gesamtheit der hochbegabten Erwachsenen. Der Hochbegabtenverein Mensa e. V. hat bundesweit etwa 15 000 Mitglieder, nur 0,7% der Hochbegabten in Deutschland. DA Hochbegabung eine Besonderheit ist, die ohne spezielle Kenntnisse von den Betroffenen selbst und deren Umfeld zumeist nicht erkannt wird, ist davon auszugehen, dass die aller meisten hochbegabten Erwachsenen nicht um ihre Begabung wissen und daher auch über deutlich weniger Kontakte zu ähnlich begabten Menschen verfügen als Hochbegabte, die als solche diagnostiziert sind und sich entsprechenden Vereinen und Gruppen angeschlossen haben. Möglicherweise gibt es also mehrere Selektionseffekte. Es kann vermutet werden, dass hochbegabte Menschen mit höherer Wahrscheinlichkeit als solche erkannt werden, wenn Schulprobleme, soziale oder berufliche Schwierigkeiten oder psychische Probleme auftreten und man sich auf Ursachensuche begibt. Ganz ohne Anlass werden nur sehr selten Intelligenztests durchgeführt. Des Weiteren schließen sich nicht alle diagnostizierten Hochbegabten einem entsprechenden Verein an. Wer sozial gut eingebunden ist und einen passenden Beruf gefunden hat, hat möglicherweise kein Bedürfnis nach spezialisierten Angeboten. Eventuell sind somit in Hochbegabtenvereinen Menschen mit Problemen im Leben stärker repräsentiert als in der Gesamtheit der Hochbegabten. Darüber hinaus ist denkbar, dass von den Mitgliedern der Hochbegabtenvereine vor allem solche, die bereits Probleme erlebt haben, Interesse an der Studienteilnahme hatten. Alle diese hypothetischen Selektionseffekte sprechen somit für eine Überrepräsentation von Belastungen. Jedoch lieferte die Studie auch Ergebnisse, die dafür sprechen, dass Ressourcen ebenfalls stärker repräsentiert sein könnten. Die aller meisten TeilnehmerInnen hatten die Diagnose ihrer Hochbegabung als große Entlastung erlebt, konnten dadurch sich und andere Menschen besser verstehen und begabungsbezogene Schwierigkeiten besser bewältigen. Zudem korrelierte das Erleben begabungsbezogener Merkmale als Ressource signifikant positiv mit der Anzahl der privaten Kontakte zu Hochbegabten und signifikant negativ mit der Anzahl der privaten Kontakte zu Normalbegabten. Zwischen dem Ressourcenerleben und der Anzahl der Kontakte zu Höchstbegabten bestand hingegen kein Zusammenhang.

Was bedeutet dies für die Interpretation der Ergebnisse der Studie? Da davon ausgegangen werden muss, dass die Repräsentativität der Stichprobe eingeschränkt ist, sollten deskriptive Ergebnisse wie die Anzahl der Personen mit Therapieerfahrung, die Häufigkeit bestimmter Diagnosen, Angaben über Schullaufbahn, Bildungsgrad, Berufstätigkeit oder Familienstand und das Ausmaß der erlebten Belastungen und Ressourcen nicht auf die Gesamtheit der Hochbegabten generalisiert werden. Legt man die Annahme zugrunde, dass in der Stichprobe sowohl Belastungen als auch Ressourcen besonders deutlich zum Vorschein kommen, eignet sich die untersuchte Stichprobe sehr gut, um diese in ihrer verhältnismäßigen Bedeutsamkeit und in ihren qualitativen Aspekten zu erforschen, Zusammenhänge zwischen diesen sowie relevante Einflussfaktoren zu untersuchen und hilfreiche Bewältigungsstrategien für Schwierigkeiten zu explorieren. Dies sollte bei der Interpretation aller im Folgenden dargestellten Ergebnisse berücksichtigt werden.

3.1 allgemeine Angaben

Die Entwicklung des Sprechens, Lesens und Rechnens fand bei zahlreichen TeilnehmerInnen deutlich früher statt als gewöhnlich, jedoch längst nicht bei allen. Unter den hochbegabten TeilnehmerInnen gab es einige, die erst mit zwei oder drei Jahren zu sprechen begannen und sowohl Lesen als auch Rechnen erst in der Schule lernten. Dies ist insofern interessant, da in Medienberichten und auch in der Literatur immer wieder Extreme dargestellt werden, so dass hierdurch der Eindruck entsteht, dass fast alle Hochbegabten bereits vor der Einschulung bemerkenswerte Leistungen erbrächten. Die Ergebnisse entkräften einen solchen Hochleister-Mythos und deuten darauf hin, dass es auch unter Hochbegabten Spätstarter gibt oder solche, deren Begabung sich nach außen nicht so offensichtlich zeigt. Ein bedeutsamer Geschlechterunterschied ergab sich beim Sprechen lernen, da Frauen hiermit signifikant früher begonnen hatten als Männer.

Die Schulzeit der aller meisten TeilnehmerInnen war ohne Beachtung ihrer Begabung vergangen. Lediglich etwa eine/r von fünfzehn TeilnehmerInnen hatte während der Schulzeit eine begabungsbezogene Förderung durch spezielle Angebote erhalten. Noch weniger (etwa eine/r von neunzehn) hatten Klassen übersprungen. Dies kann teilweise damit erklärt werden, dass während der Kindheit der heute Erwachsenen im Schulsystem erst sehr wenig über Hochbegabung bekannt war, weshalb sie nicht diagnostiziert und nicht gefördert wurden. Mittlerweile gibt es deutlich mehr Förderangebote für begabte SchülerInnen als noch vor 30 oder 40 Jahren. Jedoch zeigten die Schilderungen einiger junger Erwachsener, dass der gravierende Rückstand in der Begabungsförderung noch lange nicht aufgeholt ist und nach wie vor erhebliche Probleme im Schulsystem existieren.

Mehr als drei Viertel der TeilnehmerInnen hatten das Abitur erreicht, nahezu zwei Drittel hatten ein Hochschul- oder Fachhochschulstudium als höchsten Bildungsgrad angegeben, und etwa ein Achtel hatte promoviert oder habilitiert. Auch dies zeigt, dass der Anteil der AkademikerInnen unter den TeilnehmerInnen zwar sehr hoch war, sich hochbegabte Menschen aber durchaus auch an Haupt- und Realschulen und in Ausbildungsberufen finden lassen. Auch gab es einzelne TeilnehmerInnen, die über keinen Schulabschluss oder keine abgeschlossene Berufsausbildung verfügten. Hochbegabte Menschen gibt es also in allen Berufen und Gesellschaftsschichten.

Knapp die Hälfte der TeilnehmerInnen befand sich in einem Anstellungsverhältnis, während etwas mehr als ein Viertel einer selbstständigen Tätigkeit nachging und etwa ein Achtel mehrere Tätigkeiten parallel ausübte. Somit war die überwiegende Anzahl der berufstätigen TeilnehmerInnen einem Arbeitgeber unterstellt und führte keine Mehrfachtätigkeit aus.

Etwa zwei Drittel der TeilnehmerInnen waren verheiratet oder befanden sich in einer festen Partnerschaft. Etwas mehr als ein Drittel hatte Kinder. Hinsichtlich Bildungsgrad, Berufstätigkeit, Familienstand und Anzahl der Kinder gab es keine signifikanten Geschlechtsunterschiede.

3.2 begabungsbezogene Erlebens- und Verhaltensmerkmale

Bei den erfassten Erlebens- und Verhaltensmerkmalen gaben die TeilnehmerInnen im Durchschnitt hohe bis sehr hohe Werte an. Aber es zeigten sich auch stets recht große Standardabweichungen. Die Merkmale wurden somit häufig als charakteristisch für die eigene Person erlebt, jedoch unterschieden sich die TeilnehmerInnen stark in ihrem individuellen Merkmalsprofil.

Das schnelle und komplexe Denken erzielte die höchste durchschnittliche Ausprägung, gefolgt vom ausgeprägten Gerechtigkeitssinn, vom kritischen Denken, den logisch-analytischen Fähigkeiten, der Unabhängigkeit im Denken, dem Bedürfnis nach viel intellektuellem Input, der Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit, der intrinsischen Motivation, der hohen Bedeutung moralischer Werte, der Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens, den hohen sprachlichen Fähigkeiten, der hohen Sensibilität, den breit gefächerten Interessen, dem visuell-räumlichen Denk- und Lernstil, dem Perfektionismus, der intensiven Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer, dem sehr guten Gedächtnis, der Imaginationsneigung, der intensiven Emotionalität, dem geringen Übungsbedarf bei neuen Fertigkeiten, der Beschäftigung mit existenziellen Themen, der Kreativität, dem hohen Energielevel und der Synästhesie. Geschlechterunterschiede bestanden darin, dass Frauen signifikant höhere Werte beim ausgeprägten Gerechtigkeitssinn, bei der Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens, bei der hohen Sensibilität, beim visuell-räumlichen Denk- und Lernstil, beim sehr guten Gedächtnis, bei der Imaginationsneigung und bei der intensiven Emotionalität aufwiesen.

Abgesehen vom Perfektionismus, der keine Interkorrelationen mit anderen erfassten Erlebens- und Verhaltensmerkmalen zeigte, war jedes Erlebens- und Verhaltensmerkmal mit bis zu dreizehn anderen signifikant positiv interkorreliert. Diese Befunde sprechen dafür, dass die intellektuelle Begabung eine enge Verzahnung mit emotionalen, sozialen und verhaltensbezogenen Aspekten aufweist und nicht isoliert betrachtet werden sollte. Für TherapeutInnen erscheint es auf diesem Hintergrund wichtig, begabungsbezogene Erlebens- und Verhaltensmerkmale zu kennen und im Einzelfall zu überprüfen, ob und in welchem Ausmaß diese für ihre PatientInnen persönlich relevant sind.

Die TeilnehmerInnen empfanden die erfassten Erlebens- und Verhaltensmerkmale im Durchschnitt signifikant stärker als Ressource denn als Belastung. Auch hier deuteten große Standardabweichungen auf starke interindividuelle Unterschiede im Ressourcen- und Belastungserleben hin. Wie bereits weiter oben erwähnt, korrelierte das Ressourcenerleben signifikant positiv mit der Anzahl der privaten Kontakte zu Hochbegabten und signifikant negativ mit der Anzahl der privaten Kontakte zu Normalbegabten. Es kann vermutet werden, dass vor allem auch die Erkenntnis der eigenen Hochbegabung maßgeblich zur Wertschätzung der eigenen Fähigkeiten beigetragen hat.

Das schnelle und komplexe Denken wurde von den TeilnehmerInnen am stärksten als Ressource erlebt, gefolgt von den logisch-analytischen Fähigkeiten, den hohen sprachlichen Fähigkeiten, der Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit, der Unabhängigkeit im Denken, dem kritischen Denken, der intrinsischen Motivation, den breit gefächerten Interessen, dem geringen Übungsbedarf bei neuen Fertigkeiten, der intensiven Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer, dem sehr guten Gedächtnis, dem Bedürfnis nach viel intellektuellem Input, der Kreativität, dem visuell-räumlichen Denk- und Lernstil, der hohen Bedeutung moralischer Werte, dem ausgeprägten Gerechtigkeitssinn, der Imaginationsneigung, dem Perfektionismus, dem hohen Energielevel, der hohen Sensibilität, der Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens, der intensiven Emotionalität, der Beschäftigung mit existenziellen Themen und der Synästhesie. Am stärksten als Belastung wurde die hohe Sensibilität empfunden, gefolgt von der intensiven Emotionalität, dem ausgeprägten Gerechtigkeitssinn, dem Perfektionismus, dem kritischen Denken, der Beschäftigung mit existenziellen Themen, dem Bedürfnis nach viel intellektuellem Input, den breit gefächerten

Interessen, der hohen Bedeutung moralischer Werte, der Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens, dem hohen Energielevel, dem sehr guten Gedächtnis, der Imaginationsneigung, dem schnellen und komplexen Denken, der Unabhängigkeit im Denken, der hohen intrinsischen Motivation, den logisch-analytischen Fähigkeiten, den hohen sprachlichen Fähigkeiten, dem visuell-räumlichen Denk- und Lernstil, der intensiven Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer, dem geringen Übungsbedarf bei neuen Fertigkeiten, der Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit, der Kreativität und der Synästhesie.

Das Ressourcenerleben und das Belastungserleben waren unkorreliert, was darauf hindeutet, dass die einzelnen Merkmale gleichzeitig als Ressource und als Belastung empfunden werden können. Für TherapeutInnen ist es daher empfehlenswert, individuell sowohl das Ressourcen- als auch das Belastungserleben zu analysieren. Die Beschreibungen der TeilnehmerInnen verdeutlichen, dass sowohl intrapersonelle als auch interpersonelle Ressourcen und Belastungen existieren.

Intrapersonelle Ressourcen bezogen sich beispielsweise darauf, dass das schnelle und komplexe Denken, die logisch-analytischen Fähigkeiten, das Bedürfnis nach viel intellektuellem Input, die hohe intrinsische Motivation, die hohen sprachlichen Fähigkeiten, die hohe Sensibilität, die breit gefächerten Interessen, der Perfektionismus, die Imaginationsneigung, die intensive Emotionalität und die Kreativität zahlreichen TeilnehmerInnen Wohlbefinden, Spaß und Erfüllung bereiteten. Das schnelle und komplexe Denken und die logisch-analytischen Fähigkeiten wurden häufig als Bereicherung bei komplexen Aufgaben oder in fremder Umgebung empfunden. Zudem erleichterte das schnelle und komplexe Denken das Finden von Lösungen, das Erkennen von Zusammenhängen sowie das Erfassen eines Themas in der Tiefe und mit all seinen Facetten. Außerdem wurden sowohl das schnelle und komplexe Denken als auch die Unabhängigkeit im Denken als hilfreich für das Treffen fundierter Entscheidungen angesehen. Am logisch-analytischen Denken schätzten viele TeilnehmerInnen, die insbesondere in technisch-naturwissenschaftlichen Berufen arbeiteten, dass sie dadurch strukturiert, lösungsorientiert, effektiv und effizient arbeiten können. Sowohl die logisch-analytischen Fähigkeiten als auch die Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit befähigten TeilnehmerInnen dazu, schnell Fehler oder Schwachstellen in Systemen zu identifizieren. In Ergänzung hierzu bestanden Vorteile der Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit für zahlreiche TeilnehmerInnen darin, Begebenheiten im Alltag besser verstehen und einordnen zu können, dadurch vorübergehenden Schwierigkeiten gelassener begegnen zu können, systemisch zu denken und das Große Ganze zu sehen. Der visuell-räumliche Denk- und Lernstil wurde von mehreren TeilnehmerInnen als netzwerk- oder puzzleartige Struktur beschrieben, in die neue Inhalte eingefügt und in Beziehung zu bereits vorhandenen Vorkenntnissen oder relevanten Fragen gesetzt werden. Hierbei wurden verschiedene Informationsquellen sowie visuelle Lernmethoden wie beispielsweise Mindmaps und Schaubilder eingesetzt und präferiert. Dieser Denk- und Lernstil wurde vor allem als hilfreich angesehen, um Verbindungen zwischen verschiedenen Themengebieten herzustellen und sich so neue Inhalte besser einprägen zu können. Ein sehr gutes Gedächtnis wurde vor allem beim Lernen neuer Inhalte und beim Einbetten von Lerninhalten in bereits bestehendes Vorwissen oder Zusammenhänge als vorteilhaft erlebt. Generell erwies es sich als individuell höchst verschieden, in welchen Bereichen sich ein sehr gutes Gedächtnis zeigte. Manche TeilnehmerInnen konnten sich Fakten und Zahlen besonders gut merken, während andere Gesprächsabläufe, Liedtexte, Filme oder Theaterstücke wortgetreu wiedergeben konnten. Manche schilderten, sich vor allem interessante Inhalte gut merken zu können und Uninteressantes schnell zu vergessen. Andere hatten in erster Linie den Eindruck, dass ihnen unwichtige Details besonders lange in Erinnerung bleiben. Ebenso unterschied sich die Repräsentationsform der Gedächtnisinhalte von sprachlich-auditiv bis hin zu visuell-räumlich. Auch Synästhesien wurden mitunter für das Gedächtnis als zuträglich empfunden, beispielsweise beim Merken von Telefonnummern oder Geburtsdaten. Hierbei wurden Synästhesien hinsichtlich unterschiedlichster Sinnesqualitäten beschrieben. Es gingen das Lesen von Zahlen, das Hören von Musik oder das Miterleben von emotionalen Situationen mit der Empfindung von Farben, Formen, Charaktereigenschaften, Geschmäckern, Gerüchen oder Gefühlen einher. TeilnehmerInnen

mit hohen sprachlichen Fähigkeiten erlebten das Lesen, Verfassen von Texten, die Ausarbeitung von Vorträgen, das Erlernen von Fremdsprachen, Wortspiele oder Diskussionen als freudvoll und beglückend und schätzten hierbei sowohl den Reichtum der Sprache als auch präzise Formulierungen. Das kritische Denken trug bei mehreren TeilnehmerInnen zu einem positiven Selbstwertgefühl bei und half ihnen, Probleme vorherzusehen, Schwierigkeiten vorzubeugen, vielfältige Perspektiven in ihre Überlegungen einzubeziehen und hierdurch berufliche Ziele besser erreichen zu können. In ähnlicher Weise führte die Unabhängigkeit im Denken zu einem Gefühl von Freiheit und Widerstandsfähigkeit und befähigte mehrere TeilnehmerInnen, an Fragestellungen ergebnisoffener heranzugehen und ein umfassenderes Bild von Sachverhalten zu bekommen. Übereinstimmend hiermit orientierte sich die Mehrzahl der TeilnehmerInnen nicht an konventionellen kulturell oder religiös geprägten Moralvorstellungen. Sie hatten zumeist ethische Prinzipien hinterfragt und ihre eigenen Werthaltungen etabliert, und vielen gelang es, ihren Werthaltungen weitestgehend zu entsprechen. Das Bedürfnis nach viel intellektuellem Input wurde von einer großen Anzahl von TeilnehmerInnen als essentiell erlebt. Einige empfanden die Beschäftigung mit intellektuell anspruchsvollen Aufgaben so lebensnotwendig wie Essen, während andere weniger komplexen Input bevorzugten oder sich nur phasenweise anspruchsvolle Beschäftigungen wünschten. Zudem wurde das Bedürfnis nach viel intellektuellem Input als förderlich erachtet, um Veränderungen aufgeschlossen zu begegnen. An der hohen intrinsischen Motivation schätzten mehrere TeilnehmerInnen, dass sie hierdurch viel Begeisterung an einer Aufgabe oder Tätigkeit verspüren, sich stark damit identifizieren, viel Ausdauer besitzen, zu Höchstform auflaufen, das Ziel vor Augen behalten, Hindernisse bei der Durchführung überwinden und zumeist unabhängig von äußeren Anreizen wie Geld oder Status sind. Ein Großteil der TeilnehmerInnen erlebte vor allem bei Tätigkeiten eine hohe intrinsische Motivation, die ihren persönlichen Interessen entsprachen, geistig oder körperlich herausfordernd waren oder als sinnvoll erachtet wurden. In Verbindung hiermit empfanden es mehrere TeilnehmerInnen als Vorteil ihres Perfektionismus, Dinge sehr gut zu machen und das eigene Potential auszuschöpfen. Die intensive Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer wurde als hilfreich betrachtet, um herausfordernde Arbeitsaufgaben oder Freizeitaktivitäten beständig zu verfolgen und zu einem guten Abschluss zu bringen. Viele TeilnehmerInnen konnten auf diese Fähigkeit jedoch nur bei ausreichender intrinsischer Motivation zurückgreifen, während die Durchführung weniger interessanter Aufgaben oft viel Überwindung kostete. Für manche TeilnehmerInnen dienten sowohl die intensive Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer als auch die Kreativität als Strategie zur Verbesserung des psychischen Wohlbefindens und zur Überwindung belastender Emotionen. Am geringen Übungsbedarf bei neuen Fertigkeiten wurde es als hilfreich erachtet, Tätigkeiten in sehr kurzer Zeit recht gut zu erlernen, kaum Übung und Wiederholung zu benötigen und hierdurch zahlreichen Interessen nachgehen zu können. Dabei unterschieden sich TeilnehmerInnen darin, auf welchen Gebieten sie sich besonders schnell Neues aneignen konnten, beispielsweise im intellektuellen, handwerklichen, sportlichen oder musikalischen Bereich. Manche TeilnehmerInnen benötigten generell wenig Übung, während sich dies bei anderen nur auf bestimmte Bereiche bezog. Ein hohes Energielevel wurde als bereichernd und als förderlich betrachtet, um hohe Leistungen zu erbringen oder viele Dinge gleichzeitig oder in kurzer Zeit zu tun. Während einige TeilnehmerInnen bei sich ein konsistent hohes Energielevel erlebten, wechselten sich bei anderen Phasen hoher Energie mit Ruhephasen ab. Breit gefächerte Interessen verhalfen vielen TeilnehmerInnen dazu, über viele Gebiete bis zu einem gewissen Grad Wissen zu besitzen und Zusammenhänge zwischen den unterschiedlichsten Themenbereichen herstellen zu können. Die intensive Beschäftigung mit vielfältigen und anspruchsvollen Themen führte jedoch keineswegs dazu, dass sich die TeilnehmerInnen stets als kompetent wahrnahmen. Der Großteil von ihnen schilderte, die eigenen Grenzen des Wissens, Könnens und Verstehens sehr deutlich zu spüren. Teilweise wurde aufgrund einer spät erkannten Hochbegabung aber auch ein Schwanken zwischen einer viel zu starken und einer viel zu schwachen Wahrnehmung der eigenen Grenzen beschrieben. Ressourcen der Bewusstheit der Grenzen wurden darin gesehen, sich realistisch einzuschätzen, bescheiden zu sein sowie Neugier und Ehrgeiz zur persönlichen Weiterentwicklung zu entfalten. Die Beschäftigung mit

existenziellen Themen bezog sich bei einigen TeilnehmerInnen schwerpunktmäßig auf die großen Herausforderungen der Menschheit wie Sinnsuche, Krieg oder Tod und bei anderen eher auf die Bereiche des persönlichen Alltags, in denen etwas getan werden kann, um einen positiven Einfluss auf Umwelt und Gesellschaft auszuüben. Als Ressource wurde dies erlebt, wenn die Beschäftigung mit diesen Themen die TeilnehmerInnen anspornte, selbst im Rahmen ihrer Möglichkeiten durch Informationssammlung, Anpassung des eigenen Lebensstils, Hilfsaktionen, Spenden oder eine Berufstätigkeit in relevanten Bereichen aktiv zu werden. Die hohe Sensibilität äußerte sich bei vielen TeilnehmerInnen auf der sensorischen Ebene (starke Reaktion auf Licht, Geräusche, Gerüche, Berührungen etc.) und / oder auf emotionaler Ebene (ausgeprägte Wahrnehmung von Stimmungen und Emotionen anderer Menschen oder Tiere). Hierbei gingen sensorische und emotionale Sensibilität nicht immer miteinander einher. Ihre Ausprägung unterlag starken interindividuellen Unterschieden. Zahlreiche TeilnehmerInnen erlebten durch die hohe Sensibilität Kunst, Musik oder die Natur besonders intensiv und lebendig. Hinsichtlich der Kreativität unterschieden sich die TeilnehmerInnen darin, in welchen Bereichen sie sich als kreativ ansahen, beispielsweise im Schreiben von Geschichten, im Musizieren, im Erschaffen von bildnerischen Kunstwerken, im Handarbeiten, im Handwerken, im rhetorischen Bereich, beim Problemlösen, oder beim Entwickeln unkonventioneller Ideen. Ressourcen der Kreativität wurden darin gesehen, immer wieder neue Projekte zu initiieren, die Realität auszublenden, sich in einem Flow-Zustand zu erleben, Energie aufzutanken, spielerisch an Dinge heran zu gehen, Langeweile zu überwinden und sich zu entspannen. Die Imaginationsneigung wurde vom Großteil der TeilnehmerInnen mit einem sehr gut ausgeprägten bildhaften Vorstellungsvermögen, häufigen Tagträumen und lebhaften Träumen in der Nacht in Verbindung gebracht. Jedoch gab es auch TeilnehmerInnen, deren reiche Phantasie sich hauptsächlich auf der verbalen Ebene abspielte. Als Bereicherung wurde die Imaginationsneigung beim Lesen, Geschichten ausdenken, Musik hören, Entspannen, bei künstlerischer Betätigung, bei der Bewältigung schwieriger Lebenssituationen, beim Problemlösen und bei der Berufstätigkeit im therapeutischen Bereich empfunden. Die TeilnehmerInnen schilderten, die Welt hierdurch lebendiger zu erleben und die genannten Tätigkeiten durch die intensive Vorstellungskraft besser bewältigen zu können. Eine intensive Emotionalität wurde von mehreren TeilnehmerInnen als wertvolle Ergänzung zur Rationalität und als identitätsstiftend erlebt.

Intrapersonelle Belastungen äußerten sich beispielsweise beim schnellen und komplexen Denken in Langeweile und nachlassender Konzentration in Lernkontexten, der Verkomplizierung einfacher Aufgaben im Alltag bis hin zu einer gravierenden Beeinträchtigung diese zu bewältigen, im viel zu seltenen Vorhandensein von Aufgaben mit ausreichendem Komplexitätsgrad sowie in Unzufriedenheit und Wut aufgrund ungenügender Herausforderungen. Sowohl das schnelle und komplexe Denken als auch die logisch-analytischen Fähigkeiten, das Bedürfnis nach viel intellektuellem Input, die Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit und das hohe Energielevel waren damit assoziiert, schwer zur Ruhe kommen und abschalten zu können. Schwierigkeiten durch die Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit wurden von vielen TeilnehmerInnen außerdem darin gesehen, durch die Betrachtung der abstrakten Ebene ungenügend auf Details zu achten, nach Erkennen eines Musters schnell Langeweile zu verspüren, sich orientierungslos zu fühlen, wenn Informationen fehlen und Muster nicht gefunden werden können, in Sachverhalte fälschlicherweise Muster hinein zu interpretieren und dadurch unrealistische Bedrohungen wahrzunehmen sowie stark ins Grübeln zu kommen. Am Bedürfnis nach viel intellektuellem Input wurde es außerdem als belastend erlebt, neben alltäglichen Verpflichtungen nicht die nötige Zeit für Input zu finden und dadurch Unzufriedenheit zu verspüren, alltägliche Tätigkeiten als langweilig zu erleben und schwer adäquaten Input finden zu können. Des Weiteren wurden die Schwierigkeiten beschrieben, sich bei zu geringen Anforderungen ungenügend konzentrieren zu können und dann Dinge nicht mitzubekommen oder zu vergessen. Zudem wurde es als anstrengend empfunden, eine Balance zwischen dem Bedürfnis nach intellektuellem Input und dem Bedürfnis nach Entspannung und Erholung herzustellen. Manche TeilnehmerInnen neigten dazu, sich zu überfordern und psychische sowie körperliche Grenzen zu

überschreiten. Letzteres wurde auch im Zusammenhang mit der intensiven Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer und dem hohen Energielevel wahrgenommen. Sowohl die intensive Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer als auch das hohe Energielevel brachten mitunter einen erhöhten Nahrungsbedarf mit sich. Schwierigkeiten durch die intensive Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer wurden darüber hinaus darin gesehen, während der konzentrierten Beschäftigung mit einer Sache relevante Umgebungsreize kaum noch wahrzunehmen und körperliche Bedürfnisse wie Müdigkeit oder Hunger zu ignorieren. Außerdem wurden Probleme benannt, die Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer bei Routinetätigkeiten nicht aufbringen zu können sowie trotz einer sehr gut ausgeprägten Konzentrationsfähigkeit nicht genügend Anstrengungsbereitschaft für Ausdauer erlernt zu haben. Mehrere TeilnehmerInnen bemerkten mit zunehmendem Alter ein Nachlassen der intensiven Konzentration und Ausdauer, des sehr guten Gedächtnisses, des geringen Übungsbedarfes bei neuen Fertigkeiten sowie des hohen Energielevels. Die hohe intrinsische Motivation und der geringe Übungsbedarf bei neuen Fertigkeiten waren damit assoziiert, sehr hohe Ansprüche an sich selbst zu stellen. Weitere Probleme des geringen Übungsbedarfes bei neuen Fertigkeiten zeigten sich darin, wenig Anstrengungsbereitschaft und Frustrationstoleranz erlernt zu haben, viele Flüchtigkeitsfehler zu machen, bei neuen Tätigkeiten schnell Langeweile zu verspüren und das Interesse daran zu verlieren, nach der anfänglichen steilen Lernkurve länger zu brauchen als andere und beim Erlernen neuer Dinge rasch ungeduldig zu werden. Belastungen des Perfektionismus entstanden, wenn TeilnehmerInnen Aufgaben erst gar nicht begannen, aus Angst ihren Ansprüchen nicht zu genügen, wenn sie bei der Durchführung von Aufgaben an zu hohen Ansprüchen scheiterten und wenn die Effektivität und Effizienz der Arbeit aufgrund des Perfektionismus litten. Die hohe intrinsische Motivation ging häufig damit einher, sich zu überfordern, auf extrinsische Anreize kaum anzuspringen oder sich dadurch gekränkt zu fühlen und sich für langweilige oder als nicht sinnvoll erachtete Tätigkeiten kaum motivieren zu können. Belastungen der breit gefächerten Interessen bestanden aus Sicht der TeilnehmerInnen darin, an der Oberfläche zu bleiben, leicht ablenkbar zu sein, nirgends ein wirklicher „Experte“ zu sein, schnell das Interesse an einzelnen Themen zu verlieren, im Alltag nicht die nötige Zeit für die Verfolgung so vieler Interessen zu haben sowie Entscheidungsschwierigkeiten bei der Studien- und Berufswahl zu haben. Des Weiteren waren breit gefächerte Interessen und der visuell-räumliche Denk- und Lernstil damit assoziiert, sich zu verzetteln. Auch brachte der visuell-räumliche Denk- und Lernstil mit sich, sprunghaft zu sein, die Komplexität der Gedanken und inneren Bilder kaum in Worte fassen zu können, zu Beginn von Lernprozessen länger zu brauchen als andere und nicht kontextfrei Dinge auswendig lernen zu können. An hohen sprachlichen Fähigkeiten wurde es von mehreren TeilnehmerInnen als belastend empfunden, durch häufige sprachliche Abwägungen sehr viel Zeit für das Verfassen von Texten zu benötigen und sich bei belastenden Themen immer wieder gekonnt herauszureden und die wirkliche Auseinandersetzung damit auf diese Art zu vermeiden. Wahrgenommene intrapersonelle Belastungen des ausgeprägten Gerechtigkeitssinns bestanden darin, sich darüber bewusst zu sein, wie wenig man selbst gegen Ungerechtigkeit in der Welt tun kann sowie sich für eigenes ungerechtes Verhalten anderen gegenüber zu kritisieren. In Ergänzung hierzu war die hohe Bedeutung moralischer Werte damit verbunden, aufgrund der Komplexität der Werte oft Unsicherheit hinsichtlich des richtigen Verhaltens zu empfinden, von sich selbst wegen Regelverletzungen enttäuscht zu sein und sehr hohe moralische Ansprüche an sich selbst zu haben. Ein sehr gutes Gedächtnis ging mitunter damit einher, eigene Fehler kaum vergessen zu können. Das kritische Denken brachte mit sich, dass einige TeilnehmerInnen hierdurch bei sich Leichtigkeit vermissten und sich zu Genuss kaum in der Lage fühlten. Probleme der Beschäftigung mit existenziellen Themen ergaben sich, wenn dies Gefühle von Hilf- und Hoffnungslosigkeit, Zukunftsangst oder Verzweiflung auslöste, die TeilnehmerInnen ihre Einflussmöglichkeiten als Tropfen auf den heißen Stein ansahen, wenn sie sich aufgrund der starken emotionalen Belastung von diesen Themen distanzieren mussten und wenn sie deswegen Schuldgefühle empfanden. Belastungen der Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens ergaben sich für viele TeilnehmerInnen, wenn sie ihr eigenes Wissen und Können zu gering einschätzten, ihr eigenes Licht unter den Scheffel stellten, zu wenig Selbstvertrauen besaßen

und großes Bedauern über die Begrenztheit ihrer Möglichkeiten und ihres Lebens verspürten. Belastungen der hohen Sensibilität hinsichtlich Sinneswahrnehmungen zeigten sich, wenn TeilnehmerInnen unter sensorischen Reizen im Alltag litten und diese zu Reizüberflutung führten. Häufige Folgegefühle waren Erschöpfung, Anspannung und Aggressivität. Auch ein vermindertes Konzentrationsvermögen bei ablenkenden Reizen wurde beschrieben. Zudem schilderten TeilnehmerInnen die Herausforderung, gleichzeitig die Anforderungen einer Situation und die eigenen Gefühle aufgrund der sensorischen Überreizung zu bewältigen und viel Zeit zur Erholung zu benötigen. Die hohe Sensibilität in Bezug auf Emotionen führte häufig dazu, dass negative Gefühle anderer Menschen als sehr belastend empfunden wurden und diese lange nachhallten. Sowohl die hohe Sensibilität im emotionalen Bereich als auch die intensive Emotionalität waren bei mehreren TeilnehmerInnen damit assoziiert, schwerzwischen ihren eigenen Gefühlen und denen anderer Menschen differenzieren zu können. Außerdem erlebten sich TeilnehmerInnen mit einer intensiven Emotionalität mehrfach durch negative Gefühle stark beeinträchtigt und hatten teilweise einen ausgeprägten Selbstschutz entwickelt, um belastende Gefühle nicht zu spüren oder nach außen nicht sichtbar werden zu lassen. Belastungen der Imaginationsneigung wurden darin gesehen, sich in Katastrophenvorstellungen hineinzusteigern, dadurch den Realitätsbezug zu übersehen, sich negative Ereignisse sehr lebhaft vorzustellen und die damit verbundenen Emotionen oder Schmerzen intensiv zu erleben, die Konfrontation mit belastenden Themen wie Gewalt, Krankheiten oder Unfälle kaum ertragen zu können und diesbezügliche Gespräche, Tätigkeiten, Literatur oder Filme zu vermeiden, unter Alpträumen oder Wiederholungsträumen mit starken negativen Emotionen zu leiden, sich in Tagträumen zu verlieren, viele Ideen zu haben, für deren Umsetzung die Zeit nicht reicht und die Grenze zwischen der Realität und der Phantasiewelt zeitweise zu verlieren.

Interpersonelle Ressourcen bestanden beispielsweise darin, dass das schnelle und komplexe Denken für mehrere TeilnehmerInnen eine Ressource bei komplexen Aufgaben im beruflichen oder sozialen Kontext darstellte. Auch das kritische Denken, die logisch-analytischen Fähigkeiten, die Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit, der Perfektionismus, die intensive Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer, der geringe Übungsbedarf bei neuen Fertigkeiten und die Imaginationsneigung wurden als zuträglich für die Erreichung beruflicher Ziele angesehen. Speziell der geringe Übungsbedarf bei neuen Fertigkeiten war damit verbunden, im Vergleich zu anderen deutlich schneller zu sein und rasch als ExpertIn auf einem Gebiet angesehen zu werden. Die Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit, die breit gefächerten Interessen sowie der Perfektionismus waren zudem mit Anerkennung durch andere Menschen assoziiert. Ebenso brachte die Unabhängigkeit im Denken mit sich, dass mehrere TeilnehmerInnen für ihre unkonventionellen Ideen und Sichtweisen anerkannt wurden und sich weniger anfällig für Manipulationen fühlten. Die hohe intrinsische Motivation ging außerdem häufig damit einher, unabhängig von äußeren Anreizen wie Geld oder Status zu sein. TeilnehmerInnen mit hohen sprachlichen Fähigkeiten schätzten es, sich verbal auf unterschiedlichste Menschen einstellen zu können, mit sprachlichem Ausdruck andere begeistern und gewinnen zu können und in Diskussionen, wenn erwünscht, das Wort führen zu können. Darüber hinaus wurden breit gefächerte Interessen als hilfreich erachtet, um bei vielfältigen Themen mitreden zu können. Der ausgeprägte Gerechtigkeitssinn wurde als förderlich wahrgenommen, um anderen Menschen respektvoll zu begegnen und kein vorschnelles Urteil über diese zu fällen, die Welt ein kleines Stück zu verbessern und auf die eigenen Werte und den eigenen Einsatz auch stolz sein zu dürfen. Insbesondere die Beschäftigung mit existenziellen Themen ging mehrfach damit einher, Hilfsaktionen zu unternehmen, zu spenden oder einer Berufstätigkeit im Bereich des Schutzes von Menschen, Tieren und der Umwelt nachzugehen. In Ergänzung hierzu verhalf die hohe Bedeutung moralischer Werte vielen TeilnehmerInnen, ihren Werthaltungen weitestgehend zu entsprechen, damit authentisch und integer zu wirken und auch andere Menschen bei ihrer moralischen Entwicklung zu unterstützen. Die Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens befähigte zahlreiche TeilnehmerInnen dazu, bescheiden zu sein, wenn nötig Rat und Hilfe von anderen Menschen einzuholen und anderen Menschen gegenüber wertschätzend zu sein. Die hohe Sensibilität

ermöglichte zudem einigen TeilnehmerInnen ein sehr intensives und lebendiges Erleben zwischenmenschlicher Beziehungen. Ebenso trug die intensive Emotionalität dazu bei, positive Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen.

Interpersonelle Belastungen äußerten sich beim schnellen und komplexen Denken vor allem darin, dass andere Personen den TeilnehmerInnen häufig nicht folgen konnten und dass es für die TeilnehmerInnen oft schwierig war dies zu erkennen. Manchmal bemerkten die TeilnehmerInnen ihre Gedankensprünge selbst gar nicht, wodurch Missverständnisse entstanden. Zudem wurden die TeilnehmerInnen aufgrund ihres andersartigen Denkens des Öfteren als vorschnell, besserwisserisch, arrogant oder übermäßig pessimistisch wahrgenommen, es wurde ihnen ungläubig begegnet, ihr aus Sicht der anderen zu geringer oder zu großer Zeitbedarf für Aufgaben führte zu Irritation, sie gerieten ungewollt in eine Führungsposition, andere fühlten sich durch ihr Denken bedroht oder waren bereits erschöpft, wenn ein Gespräch gerade begann für die TeilnehmerInnen interessant zu werden. Auch wurde die Schwierigkeit geschildert, einen Kompromiss zwischen dem eigenen Bedürfnis nach Komplexität und dem Bedürfnis nach Einfachheit des Gegenübers einzugehen. Folgegefühle der interaktionellen Belastungen des schnellen und komplexen Denkens waren Ungeduld, Traurigkeit, und Gereiztheit, und mitunter entstand der Wunsch, das eigene Denken "runterzufahren". In ähnlicher Weise bestanden Belastungen des kritischen Denkens, der Unabhängigkeit im Denken und der logisch-analytischen Fähigkeiten darin, wegen kritischer Äußerungen oder Aufdeckung logischer Fehler oft in Konflikte mit Mitmenschen hinein zu geraten. Auch ernteten TeilnehmerInnen häufig Unverständnis von anderen Menschen aufgrund ihres kritischen Denkens, ihres Bedürfnisses nach viel intellektuellem Input, ihrer Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit, ihrer hohen Bedeutung moralischer Werte, ihrer hohen Sensibilität und ihrer intensiven Emotionalität. Hinsichtlich der Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit wurden außerdem die Schwierigkeiten benannt, das eigene Denken Gesprächspartnern nicht begreiflich machen zu können, sich hierdurch unsicher zu fühlen und an der eigenen Fähigkeit zu zweifeln. Hohe logisch-analytische Fähigkeiten brachten mit sich, unter unlogischen Schlussfolgerungen oder Verhaltensweisen anderer Menschen zu leiden und diese kaum ertragen zu können. Auch äußerten mehrere TeilnehmerInnen, dadurch emotional unbeteiligt oder kalt zu wirken, Smalltalk zu meiden, für das Empfinden anderer Menschen zu schnell zur Sache zu kommen und in Gesprächen ungeduldig zu sein. Nachteile der hohen sprachlichen Fähigkeiten wurden darin gesehen, für den präzisen sprachlichen Ausdruck gehänselt oder belächelt zu werden, mit Ablehnung einer differenzierten Sprache oder mit der Erwartung einer schlichten Sprache konfrontiert zu werden und bei anderen Menschen mit dem sehr guten Sprachvermögen Gefühle des Bedrohtseins auszulösen. Weitere Kehrseiten bestanden darin, unter unpräzisen Formulierungen anderer Menschen zu leiden, aufgrund dessen häufig Missverständnisse zu erleben und sich an Ausdrucksfehlern oder Rechtschreibfehlern anderer zu stören. Belastungen des Bedürfnisses nach viel intellektuellem Input äußerten sich darin, durch zeitintensive intellektuelle Beschäftigung zu wenig Zeit für andere Dinge wie beispielsweise Sozialkontakte zu haben und neidisch auf Menschen zu sein, die mit wenig Input zufrieden sind. Durch die hohe intrinsische Motivation hatten TeilnehmerInnen oft auch hohe Ansprüche an andere Menschen, forderten für die eigene Arbeit oft kein angemessenes Gehalt ein, hatten häufig Probleme eine ausreichend bezahlte sinnvolle Beschäftigung zu finden und litten unter mangelnder Wertschätzung und Anerkennung für ihre Arbeit. In ähnlicher Weise wurde der Perfektionismus für mehrere TeilnehmerInnen zum Problem, wenn sie Fehler bei anderen Menschen nicht tolerierten und wenn sich andere an der Erwartungshaltung der TeilnehmerInnen störten. Die intensive Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer brachte bei mehreren TeilnehmerInnen mit sich, wütend auf eine Störung durch andere Menschen zu reagieren, im beruflichen Kontext ungenügende Möglichkeiten zur langanhaltenden Beschäftigung mit einem Thema zu besitzen, seine Mitmenschen mit dem eigenen Arbeitsverhalten zu überfordern, zu vergessen, dass diese schneller erschöpft sind, und mit Ungeduld und Demotivation zu reagieren, wenn sich Projekte durch äußere Einflüsse in die Länge zogen. Eine Kehrseite breit gefächelter Interessen bestand darin, sich im beruflichen Kontext gegenüber SpezialistInnen im Nachteil zu fühlen. Belastungen des visuell-

räumlichen Denk- und Lernstils wurden darin gesehen, die Komplexität der Gedanken und inneren Bilder kaum in Worte fassen zu können und Verständigungsprobleme mit Mitmenschen zu erleben, die eher einen anderen Lernstil haben. Vor allem wurde auch eine ausgeprägte Inkompatibilität mit dem Schulsystem beschrieben, das stark auf akustisch-sequenzielles Lernen und kontextfreies Auswendiglernen fokussiert ist. Schwierigkeiten durch den geringen Übungsbedarf bei neuen Fertigkeiten äußerten sich darin, durch eine hohe Erwartungshaltung anderer Menschen unter Druck gesetzt zu werden, andere Menschen im Lerntempo deutlich zu überholen, den Neid anderer auf sich zu ziehen sowie Unverständnis für die Langsamkeit anderer Menschen zu zeigen. Ein sehr gutes Gedächtnis wurde vor allem dann als hinderlich empfunden, wenn sich TeilnehmerInnen an Verletzungen durch andere Menschen sehr gut erinnern konnten, ihnen andere Menschen durch widersprüchliche Äußerungen unglaubwürdig erschienen, sie große Unsicherheit verspürten, mit welchen Erinnerungen sie Mitmenschen konfrontieren können, ohne diese zu beschämen, und wenn sie vom schlechteren Erinnerungsvermögen anderer Menschen irritiert waren. Bei anderen löste das sehr gute Gedächtnis gelegentlich Ungläubigkeit, Misstrauen und Missgunst aus. Das hohe Energielevel brachte im Kontakt mit anderen Menschen häufig die Probleme mit sich, die geringere Energie der anderen schwer akzeptieren zu können, andere häufig mit dem eigenen Aktivitätslevel zu überfordern oder von diesen behindert oder ausgebremst zu werden. Auch zogen TeilnehmerInnen mit einem hohen Energielevel oft den Neid anderer Menschen auf sich. Das kritische Denken war damit assoziiert, zu Unrecht als Unruhestifter, pessimistisch und problemfokussiert wahrgenommen zu werden und auf andere Menschen abwertend oder bedrohlich zu wirken. In Ergänzung hierzu sahen viele TeilnehmerInnen Belastungen der Unabhängigkeit im Denken darin, dass sie für andere Menschen oft unbequem sind, dass ihre Meinung oft wenig anerkannt wird, dass sie sich durch ihre Art zu denken nicht zugehörig fühlen, dass es ihnen schwer fällt sich regelkonform zu verhalten und dass es herausfordernd ist, sich mit der eigenen Meinung zurückzuhalten. Wahrgenommene Belastungen des ausgeprägten Gerechtigkeitssinns bestanden darin, mit seiner Meinung in einer Gruppe häufig alleine dazustehen, sich selbst zugunsten anderer Menschen zu benachteiligen, hinsichtlich Gerechtigkeit zu hohe Erwartungen an andere Menschen zu haben oder diese wegen ungerechtem Verhalten zu verurteilen, anderen Menschen gegenüber leicht bevormundend zu werden, von anderen Menschen kaum Anerkennung für das eigene gerechtigkeitsstreben zu erhalten und stattdessen deswegen in Konflikte zu geraten. Häufige Gefühle angesichts dieser Schwierigkeiten waren Hilflosigkeit, Verzweiflung und Wut. In Ähnlichkeit hierzu waren zahlreiche TeilnehmerInnen hinsichtlich der hohen Bedeutung moralischer Werte dadurch belastet, mit ihren Wertvorstellungen nicht der Allgemeinheit zu entsprechen, von anderen Menschen aufgrund von Regelverletzungen enttäuscht zu sein sowie sehr hohe Ansprüche an andere zu haben. Probleme der Beschäftigung mit existenziellen Themen ergaben sich, wenn das Vertrauen in die Menschheit gering war und wenn die TeilnehmerInnen keine GesprächspartnerInnen für die Themen finden konnten oder keine Menschen, die sich in diesen Bereichen ähnlich aktiv und konsequent verhielten wie sie selbst. Da den meisten TeilnehmerInnen ihre Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens deutlich bewusst waren, geschah es des Öfteren, dass sie ihr eigenes Wissen zu gering einschätzten und aufgrund dessen ihr Vorwissen bei anderen Menschen fälschlicherweise ebenfalls voraussetzten und dass sie sich über die Selbstüberschätzung anderer Menschen ärgerten. Die hohe Sensibilität in Bezug auf Emotionen führte häufig dazu, dass sich TeilnehmerInnen stark für andere verantwortlich fühlten und sie ungewollt durch ihre hohe Empathie oft in eine Therapeuten- oder Beraterrolle hinein gerieten. Ebenso war die intensive Emotionalität mehrfach damit assoziiert, im privaten und beruflichen Kontext sehr verletzlich zu sein, zwischenmenschliche Verletzungen und Enttäuschungen nur schwer überwinden zu können und extrem starkes Mitgefühl für Menschen in Not zu empfinden. TeilnehmerInnen mit einer Mirror-Touch- oder Mirror-Emotion-Synästhesie erlebten, dass diese das Leid anderer Menschen so real erscheinen lässt, als sei es das eigene. Durch die Imaginationsneigung ergaben sich Belastungen, wenn andere Menschen eine weniger reiche Innenwelt besaßen, die bildhaften Vorstellungen der TeilnehmerInnen nicht nachvollziehen konnten und mit Unverständnis darauf reagierten. Manche TeilnehmerInnen sahen sich deshalb veranlasst, ihre ausgeprägte

Vorstellungskraft für sich zu behalten und nach außen so zu tun, als besäßen sie diese nicht. Aus der Kreativität ergaben sich Belastungen, wenn TeilnehmerInnen sich mit dieser Eigenschaft von anderen Menschen abgelehnt und unverstanden fühlten, sie die Kreativität deshalb unterdrückten, Normen und Vorschriften im beruflichen Umfeld die freie Entfaltung erschwerten, wenn sie das Gefühl hatten mit ihrer Kreativität den Rahmen zu sprengen und wenn sie Menschen mit geringerer Kreativität als stumpfsinnig empfanden.

Hilfreiche Bewältigungsstrategien wurden beispielsweise beim schnellen und komplexen Denken darin gesehen, sich stark an das Niveau der GesprächspartnerInnen anzupassen, aufmerksam auf deren Reaktionen zu achten, das eigene Denken zu „übersetzen“, die Erwartungen an GesprächspartnerInnen möglichst niedrig zu halten, sich Phasen der Entspannung ohne geistige Herausforderung zu gönnen und den regelmäßigen Kontakt zu anderen Hochbegabten zu pflegen, mit denen ein befreiter Austausch möglich ist. Jedoch wurden auch die Anstrengung und der Verlust an Komplexität benannt, die mit solchen Anpassungsleistungen verbunden sind. Hinsichtlich der logisch-analytischen Fähigkeiten erlebten es einige TeilnehmerInnen als förderlich, neben der Logik bewusst in einem zweiten Schritt Emotionen in ihre Überlegungen mit einzubeziehen sowie sich auf die Denkgeschwindigkeit und die Aufnahmekapazität ihrer GesprächspartnerInnen einzustellen. Um im Alltag mit dem Bedürfnis nach intellektuellem Input klar zu kommen, suchten sich einige TeilnehmerInnen bei Alltagstätigkeiten möglichst unauffällige intellektuell anregende Nebenbeschäftigungen oder erhöhten beispielsweise mit Beschleunigung des Lesetempos den Grad der Herausforderung. Bei breit gefächerten Interessen erwies es sich für viele TeilnehmerInnen als günstig, eine akzeptierende Haltung gegenüber ihren vielfältigen Interessen zu entwickeln, die Vorzüge dieser Eigenschaft anzuerkennen, aber auch Entscheidungskriterien festzulegen, um wirklich Wichtiges zu erkennen und sich angesichts der begrenzten zeitlichen Ressourcen verstärkt hierauf zu fokussieren. Zudem brachte es Entlastung, einen Beruf zu wählen, der mehrere Interessensgebiete vereint und möglichst vielfältig ist. Ihren Perfektionismus konnten zahlreiche TeilnehmerInnen verringern, indem sie Prioritäten setzten, sich mit Sorgfalt begnügten, ihre Ansprüche an sich selbst herunterschraubten, den Zeitbedarf für Aufgaben limitierten, nicht zu viel Zeit für den letzten Feinschliff aufwendeten und sich bewusst machten, dass andere ihre Leistungen zumeist viel besser beurteilen als sie selbst. Einige TeilnehmerInnen mit einem hohen Energielevel erachteten es als hilfreich, aufgrund ihrer hohen Energie lieber alleine zu arbeiten, aber auch Phasen mit weniger Antrieb zu akzeptieren, einem altersbedingten Nachlassen der Energie gelassen entgegen zu blicken und verstärkt Prioritäten zu setzen. Bewältigungsmöglichkeiten für die mit den sprachlichen Fähigkeiten verbundenen Herausforderungen sahen mehrere TeilnehmerInnen darin, sich auf das Sprachniveau des Gegenübers einzustellen und andere Menschen möglichst selten für sprachliche Fehler oder Rechtschreibfehler zu tadeln. Beim kritischen Denken half es einigen TeilnehmerInnen, weniger differenzierte Sichtweisen eher zu akzeptieren, genau zu überlegen wo es sinnvoll ist Kritik anzubringen, Kritik zu relativieren, Rückfragen zu stellen, anderen auf Augenhöhe zu begegnen und kritische Aussagen vorsichtig zu formulieren. Ebenso erachteten es TeilnehmerInnen bezüglich der Unabhängigkeit im Denken als empfehlenswert, ihre Meinung diplomatisch auszudrücken oder manchmal auch zu schweigen sowie den Perspektiven anderer Menschen offen und wertschätzend zu begegnen. Als hilfreich im Umgang mit ihrem Gerechtigkeits Sinn sowie mit der Beschäftigung mit existenziellen Themen empfanden mehrere TeilnehmerInnen, eine gewisse Akzeptanz gegenüber der Ungerechtigkeit in der Welt, menschlichem Fehlverhalten, dem Schicksal und globaler Bedrohungen entwickelt zu haben, sich in die Perspektive sich ungerecht verhaltender Menschen hinein zu versetzen, die Beschäftigung mit dem Leid in der Welt zu begrenzen, sich durch Vermeidung bestimmter Nachrichten oder Verdrängung vor zu vielen belastenden Emotionen zu schützen und genau zu differenzieren, wo man selbst Einflussmöglichkeiten hat und wo nicht. Hierauf aufbauend gelang es vielen von ihnen, im Rahmen ihrer Möglichkeiten etwas zur Behebung von Missständen zu unternehmen und sich auf das zu besinnen, was sie persönlich bewegen können und was im Leben schön ist. Im Umgang mit den Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens entlastete es

mehrere TeilnehmerInnen, eine akzeptierende Haltung gegenüber der eigenen Begrenztheit einzunehmen, sich den Grenzen bewusst anzunähern, diese zu hinterfragen und sich stetig weiter zu entwickeln. Bezüglich der hohen Sensibilität verbesserte es das Wohlbefinden vieler TeilnehmerInnen, wenn sie ihre Umgebung möglichst angenehm und reizarm gestalteten, sich ausreichend Ruhezeiten gönnten und zu belastende Situationen nach Möglichkeit vermieden oder diese nach kurzer Zeit wieder verließen. Mehrere TeilnehmerInnen mit einer intensiven Emotionalität hatten im Lauf der Jahre förderliche Regulationsstrategien entwickelt, um im Alltag durch ihre Gefühle möglichst wenig beeinträchtigt zu sein. Einige TeilnehmerInnen mit einer hohen Imaginationsneigung empfanden es als sehr entlastend und bereichernd, ihre ausgeprägte Phantasie in Kunstwerken oder Geschichten auszudrücken oder sich mit Entspannungstechniken zu beruhigen.

Die Ergebnisse verdeutlichen die Komplexität des begabungsbezogenen Erlebens und Verhaltens. Sie legen dar, dass es die typische Hochbegabte oder den typischen Hochbegabten nicht gibt, sondern dass die Begabung Chancen und Herausforderungen in sich birgt, die von jedem Mensch unterschiedlich wahrgenommen und genutzt werden. Eine noch zu erforschende Fragestellung bezieht sich darauf, von welchen Faktoren es abhängt, ob begabungsbezogene Erlebens- und Verhaltensmerkmale eher als Ressource oder eher als Belastung wahrgenommen werden. Neben der Passung des sozialen Umfeldes, der Wertschätzung und des Freiraumes zur eigenen Entfaltung könnten hier auch Persönlichkeitseigenschaften, Resilienz, Geschlechtsunterschiede sowie die psychische Gesundheit eine Rolle spielen.

3.3 begabungsbezogene Schwierigkeiten

Begabungsbezogene Schwierigkeiten wurden in Bezug auf die gesamte Lebensspanne erfasst. Es zeigten sich moderate bis hohe Werte in der Häufigkeit der Schwierigkeiten sowie hohe Standardabweichungen, was auf große interindividuelle Unterschiede im Erleben von Schwierigkeiten hindeutet. Am häufigsten wurde das Gefühl der Andersartigkeit erlebt, gefolgt vom Gefühl des Unverstandenseins, der Langeweile bei Routineaufgaben des Alltags, der Unterforderung in Beruf oder Ausbildung, dem Underachievement, der Einsamkeit, Problemen anderen Menschen zu vertrauen und sich auf Beziehungen einzulassen, Sinnkrisen, ungenügenden Lernstrategien und Mobbing. Frauen fühlten sich signifikant häufiger andersartig als Männer. Eine mögliche Erklärung hierfür könnte sein, dass die weibliche Geschlechtsrolle häufig wenig Spielraum zur Entfaltung der Begabung bietet (siehe auch Fietze, 2013).

Die einzelnen Schwierigkeiten waren signifikant positiv interkorreliert. Des Weiteren korrelierten alle Schwierigkeiten signifikant positiv mit einigen begabungsbezogenen Erlebens- und Verhaltensmerkmalen beziehungsweise mit deren Belastungen. Folglich zeigte sich auch eine hoch signifikante positive Korrelation zwischen dem Gesamtwert der Belastungen und dem Gesamtwert der Schwierigkeiten. Am häufigsten korrelierte die intensive Emotionalität signifikant positiv mit begabungsbezogenen Schwierigkeiten, gefolgt von der hohen Sensibilität, der Beschäftigung mit existenziellen Themen, dem schnellen und komplexen Denken, dem kritischen Denken, den logisch-analytischen Fähigkeiten, dem visuell-räumlichen Denk- und Lernstil, der Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit, dem geringen Übungsbedarf bei neuen Fertigkeiten, den hohen sprachlichen Fähigkeiten, der Unabhängigkeit im Denken, dem Bedürfnis nach viel intellektuellem Input, der Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens, dem hohen Energielevel, der Imaginationsneigung, dem ausgeprägten Gerechtigkeitsinn, den breit gefächerten Interessen, dem sehr guten Gedächtnis, der Kreativität, dem Perfektionismus, der hohen Bedeutung moralischer Werte, der intensiven Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer, der Synästhesie und der hohen intrinsischen Motivation. Auch ergaben sich teilweise signifikant negative Korrelationen zwischen Schwierigkeiten und begabungsbezogenen Erlebens- und Verhaltensmerkmalen, am häufigsten mit den Ressourcen durch das hohe Energielevel und durch die Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit,

gefolgt von den Ressourcen durch das schnelle und komplexe Denken, durch den geringen Übungsbedarf bei neuen Fertigkeiten, durch die Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens, durch die logisch-analytischen Fähigkeiten, durch die hohe intrinsische Motivation, durch die intensive Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer, durch die Unabhängigkeit im Denken und durch die hohe Bedeutung moralischer Werte. Weitere Forschung ist notwendig, um die Richtung dieser bedeutsamen Zusammenhänge zu explorieren. Möglicherweise wirken bestimmte Erlebens- und Verhaltensmerkmale protektiv oder erhöhen die Vulnerabilität für Schwierigkeiten. Eventuell beeinflussen jedoch auch Schwierigkeiten, die beispielsweise durch ein unpassendes Umfeld entstanden sind, die Wahrnehmung der Belastung durch begabungsbezogene Erlebens- und Verhaltensmerkmale. Der starke Zusammenhang zwischen Schwierigkeiten und der intensiven Emotionalität sowie der hohen Sensibilität könnte erklären, weshalb in der psychologischen Hochbegabungsliteratur immer wieder postuliert wird, dass nahezu alle Hochbegabten hochsensibel seien (Brackmann, 2017; Schwiebert, 2015). Die vorliegende Studie spricht hingegen dafür, dass es bei der hohen Sensibilität genauso wie bei allen anderen begabungsbezogenen Erlebens- und Verhaltensmerkmalen gravierende Unterschiede zwischen den TeilnehmerInnen gibt und sich zwar viele, aber bei weitem nicht alle TeilnehmerInnen als hochsensibel erleben.

Über alle erfassten Schwierigkeiten hinweg ging die Tendenz in die Richtung, dass Schwierigkeiten in der Kindheit und Jugend am stärksten ausgeprägt waren, da die TeilnehmerInnen vor allem in der Schule und in der Gruppe der Gleichaltrigen einem hohen Anpassungsdruck unterlagen. Mit der Erhöhung des Entfaltungsspielraumes im Erwachsenenalter wurde vieles einfacher. Zahlreiche TeilnehmerInnen eigneten sich auch hilfreiche Bewältigungsstrategien an, die die Probleme verringerten. Vielfach wurden die Kenntnis der eigenen Hochbegabung, der Kontakt zu anderen Hochbegabten, ein wertschätzendes soziales Umfeld, die Akzeptanz mangelnder Passung zum Großteil der Menschheit, eine wertschätzende Haltung gegenüber Normalbegabten, ausreichende intellektuelle Herausforderungen und viel Gestaltungsspielraum in Beruf und Freizeit als hilfreich erachtet.

Das Gefühl der Andersartigkeit wurde von zahlreichen TeilnehmerInnen bereits seit der frühesten Kindheit erlebt und wurde mitunter so tiefgreifend empfunden, dass die TeilnehmerInnen den Eindruck hatten, sie seien als Baby vertauscht worden oder kämen von einem fremden Planeten. Andere spürten das Gefühl der Andersartigkeit erst ab dem Grundschul- oder Jugendalter, wenn soziale Beziehungen zu Gleichaltrigen an Bedeutung gewannen. Gründe für die empfundene Andersartigkeit wurden darin gesehen, andere Interessen zu haben, viele Interessen der anderen wie Partys oder Äußerlichkeiten nicht im gleichen Ausmaß zu teilen, nicht so unbeschwert zu sein, tiefgehende Gespräche zu bevorzugen, über alles viel stärker nachzudenken, sich eher in einer Beobachterposition zu sehen, von anderen Menschen als komisch angesehen zu werden oder von diesen Unverständnis zu ernten. Zwischen den TeilnehmerInnen zeigten sich Unterschiede, wie sie vor der Feststellung der Hochbegabung ihre Andersartigkeit interpretierten. Viele schoben sich selbst die Schuld zu und fühlten sich dumm, falsch oder sogar psychisch krank. Manche hatten auch den Eindruck, die anderen seien komisch, und sie selbst seien normal. Aus dem Wunsch nach Zugehörigkeit entsprang häufig eine übergroße Anpassung an die Mehrheit, die die TeilnehmerInnen außerordentlich viel Energie kostete und mit der Unterdrückung eigener Wünsche einherging. Faktoren, die das Gefühl der Andersartigkeit reduzierten oder es erst gar nicht so stark aufkommen ließen, waren ein wertschätzendes soziales Umfeld, der Kontakt zu Menschen mit ähnlichen Interessen, die Akzeptanz einer gewissen Andersartigkeit, eine wertschätzende Haltung anderen Menschen gegenüber und vor allem das Verständnis der Andersartigkeit durch die Kenntnis über die Hochbegabung sowie der Kontakt zu anderen Hochbegabten. Letzterer gab vielen TeilnehmerInnen das Gefühl, verstanden zu werden, sich authentisch zeigen zu dürfen und sich einer Gruppe zugehörig zu fühlen.

Das Gefühl des Unverstandenseins wurde vom Großteil der TeilnehmerInnen im schulischen, beruflichen, partnerschaftlichen und freundschaftlichen Kontext beschrieben. Die Gründe hierfür waren vielfältig. Mehrere TeilnehmerInnen äußerten, dass andere Menschen ihren Humor nicht verstünden, durch ihre vielfältigen und teilweise gegensätzlichen Interessen irritiert seien, ihren Gedankensprüngen nicht folgen könnten, ihr komplexes und differenziertes Denken nicht nachvollziehen könnten und sie ihre Lösungs- und Optimierungsvorschläge ablehnten. Auch benannten TeilnehmerInnen die Schwierigkeit, das eigene räumlich-visuelle Denken für andere verständlich in Worte zu übersetzen. Von vielen wurde das Gefühl des Unverstandenseins nicht nur auf der intellektuellen, sondern auch auf der emotionalen Ebene erlebt, wenn andere Menschen beispielsweise wenig Interesse an tiefgründigen Gesprächen zeigten und mit der Differenziertheit der Gefühle der TeilnehmerInnen überfordert waren. Zahlreichen TeilnehmerInnen war es gelungen, das Gefühl des Unverstandenseins zu verringern, indem sie sich in Themenwahl und Kommunikationsweise bewusst auf das Niveau ihres Gegenübers einstellten, eine gewisse Akzeptanz für die vorhandenen Unterschiede entwickelten, ihre engen Beziehungen sorgfältig auswählten und vor allem viel Kontakt zu anderen Hochbegabten pflegten.

Einsamkeit war mehreren TeilnehmerInnen schon immer oder aus sehr langen Zeiträumen ihres Lebens bekannt, wobei dies als sehr schmerzhaftes und drängendes Gefühl beschrieben wurde. Hierbei war Einsamkeit nicht gleichbedeutend mit Alleinsein. Häufig schilderten TeilnehmerInnen, sich in Gesellschaft anderer Menschen und teilweise auch in Freundschaften oder in der Partnerschaft einsam zu fühlen, wenn sie Gespräche als zu oberflächlich erlebten, sie sich über Themen, die sie beschäftigten, nicht austauschen konnten, andere der Geschwindigkeit oder Komplexität ihres Denkens nicht folgen konnten und sie mehr in Beziehungen investierten als andere. Auch Anteile der Hochsensibilität, die Einsamkeit begünstigen, wurden benannt, beispielsweise für andere anstrengend zu sein und viel Ruhe und Erholung zu benötigen, um Sinneseindrücke zu verarbeiten. Manchen TeilnehmerInnen fehlte aus den genannten Gründen auch oft ganz der Anschluss zu Gruppen oder der Zugang zu engen zwischenmenschlichen Beziehungen, so dass sich aus der ungenügenden Passung neben der Einsamkeit auch ein häufiges Alleinsein ergab. Einige TeilnehmerInnen hatten für sich Bewältigungsstrategien entwickelt, um Einsamkeit oder Alleinsein zu reduzieren beziehungsweise um dies besser ertragen zu können. So half es manchen, sich in fremde Welten von Büchern oder Computerspiele zu flüchten oder regelmäßig Kuschelpartys zu besuchen. Mehreren TeilnehmerInnen war es im Lauf der Jahre auch gelungen, sich einen kleinen Kreis von Freunden und im besten Fall auch eine erfüllende Partnerschaft aufzubauen, wodurch es für sie leichter wurde, eine weniger gute Passung mit dem Großteil der Menschheit zu akzeptieren. Andere hatten für sich erkannt, dass sie an sich ganz gerne alleine sind und dies auch Vorteile bringt, beispielsweise eine größere Unabhängigkeit.

Probleme, anderen Menschen zu vertrauen und sich auf Beziehungen einzulassen wurden ebenfalls von mehreren TeilnehmerInnen geschildert. Manche zeigten ein generelles Misstrauen anderen Menschen gegenüber, während andere bis zu einem bestimmten Punkt Menschen vertrauten und erst ab einer gewissen Tiefe des Kontaktes Ängste verspürten und sich zurückzogen. Bei einigen TeilnehmerInnen war dies folglich mit Einsamkeit und mit dem Fehlen enger Freundschaften oder dem Fehlen einer Liebesbeziehung assoziiert. Gründe für die Vertrauensprobleme wurden in vergangenen Enttäuschungen gesehen sowie darin, anderen Menschen schwer verzeihen zu können, hohe moralische Ansprüche an andere Menschen zu haben, sehr sensibel für Zwischentöne und Unstimmigkeiten zu sein, viel Rückzug zu benötigen, den eigenen Wert für andere Menschen als sehr gering einzuschätzen und große Angst davor zu haben, nicht verstanden zu werden oder andere mit der eigenen Komplexität, Geschwindigkeit oder Intensität zu überfordern. *Manche TeilnehmerInnen bezeichneten sich hingegen eher als zu vertrauensselig, was sie als hinderlich ansahen, da sie hierdurch häufig Enttäuschungen erlebten oder von anderen ausgenutzt wurden.* Mehreren TeilnehmerInnen war es gelungen, enge und stabile Freundschaften oder eine gelingende Partnerschaft aufzubauen und zu halten. Als förderlich hierfür benannten diese, anderen Menschen

stets eine oder mehrere Chancen zu geben, sich beim Kennenlernen Zeit zu lassen, sich beim Eingehen von Beziehungen auf ihre häufig sehr gute Intuition zu verlassen, sich gegenüber vertrauenswürdig erscheinenden Menschen zu öffnen und sich hierbei aber auch noch ein Stück Unabhängigkeit zu bewahren und ihre Grenzen zu schützen. TeilnehmerInnen, die über einige zufriedenstellende Beziehungen verfügten, taten sich folglich auch leichter, ihre Ansprüche gegenüber dem Rest der Menschheit etwas zu reduzieren und bei ungenügender Passung nachsichtiger und gelassener zu sein.

Mobbing wurde vor allem in der Schulzeit erlebt, wobei Mobbinghandlungen durch MitschülerInnen in Hänseleien, verbalen oder körperlichen Angriffen, Beschmutzung oder Beschädigung von Eigentum, Ausgrenzung sowie Unterstellungen bestanden. Mobbinghandlungen durch LehrerInnen zeigten sich in ungerechter Benotung, Abwertung und Bloßstellung vor der Klasse, ungerechtfertigten Strafarbeiten sowie Ausschluss vom Unterricht. Als Gründe für das Mobbing benannten die TeilnehmerInnen sehr gute oder außergewöhnliche Leistungen, vorausseilende Beiträge im Unterricht, Schüchternheit, Unsportlichkeit, ein unmodernes Äußeres sowie fehlendes Interesse an den Aktivitäten der MitschülerInnen. Die Folge war in vielen Fällen eine ausgeprägte psychische Belastung, die im Extremfall zum Schulwechsel oder Schulabbruch führte. Zwar seltener, aber immer noch mehrfach, schilderten TeilnehmerInnen auch als Erwachsene Mobbing in zwischenmenschlichen Situationen, vor allem im beruflichen Kontext, sowohl durch Untergebene als auch durch Vorgesetzte. Mobbinghandlungen zeigten sich in Ausgrenzung, Unterstellungen, verbalen Angriffen sowie unangemessen schlechten Leistungsbeurteilungen. Gründe für das Mobbing sahen die betroffenen TeilnehmerInnen in ihrer sehr hohen Arbeitsleistung, ihrer Andersartigkeit, in Neid und Unterlegenheitsgefühlen bei KollegInnen und Vorgesetzten, in einem großen Kompetenzgefälle zwischen ihnen selbst und den KollegInnen sowie in einer ungenügenden Passung zwischen ihrer Position und der Geschlechterrolle als Frau.

Auch bereits überwundene oder gegenwärtige Sinnkrisen waren ein Bestandteil des Lebens mehrerer TeilnehmerInnen. Hierbei wurden deutlich häufiger vergangene Sinnkrisen aus der Jugend oder dem jungen Erwachsenenalter berichtet, die in späteren Jahren erfolgreich bewältigt wurden. Auslöser für Sinnkrisen waren das Gefühl der Andersartigkeit oder des Unverstandenseins, Einsamkeit, ein unerfüllter Partnerwunsch, Schwierigkeiten bei der Berufsfindung, eine als unpassend erlebte Arbeitstätigkeit, Krankheiten, große Lebensveränderungen, Glaubenskrisen, die unspezifische Frage nach dem Sinn des Lebens sowie das Bewusstsein über das Leid auf der Welt und die geringen eigenen Einflussmöglichkeiten hierauf. TeilnehmerInnen, die bereits Sinnkrisen überwunden hatten, hatten diesbezüglich eine gewisse Akzeptanz entwickelt, sahen die Sinnkrisen als Herausforderung, an der sie wachsen konnten, beschäftigten sich zur Ablenkung mit neuen Projekten oder Lerninhalten, lebten bewusst im Hier und Jetzt, hatten für sich eine passende religiöse oder mentale Lebenseinstellung gefunden oder waren für sich zur Überzeugung gekommen, dass das Leben keinen übergeordneten Sinn hat und es sich nicht lohnt, nach einem solchen zu suchen. Auch die Diagnose der Hochbegabung war für manche TeilnehmerInnen hilfreich, um Sinnkrisen besser einordnen zu können.

Zudem wurde eine Aversion gegenüber Routinetätigkeiten im Haushalt (Aufräumen, Putzen, Kochen, Bügeln etc.) oder bei der Arbeit (Akten sortieren, Daten abschreiben, banale Formulare ausfüllen etc.) von vielen TeilnehmerInnen geschildert. Begründet sahen sie die Abneigung in der mangelnden geistigen Herausforderung durch die Tätigkeit, in der Wiederholung immer gleicher Abläufe, in der empfundenen Sinnlosigkeit der Tätigkeit oder in der benötigten Zeit, die dann für interessantere Beschäftigungen fehlt. Mögliche Folgen waren Unwohlsein bei den genannten Tätigkeiten, ein Gefühl des Gelähmtseins, innere Blockaden, körperliche Anspannung, Wut, Frustration, Aufschiebeverhalten sowie teilweise auch gänzliche Vermeidung der Tätigkeiten. Zahlreiche TeilnehmerInnen benannten jedoch auch vielfältige Strategien, um Routineaufgaben mit positiveren Emotionen zu bewältigen oder diese sogar wertzuschätzen. So erkannten manche TeilnehmerInnen für sich, bei

Routinetätigkeiten gut entspannen zu können, sich von anspruchsvollen Tätigkeiten erholen zu können oder sich beruhigen zu können. Auch half es vielen TeilnehmerInnen, einfache Alltagsaufgaben in kleinen Etappen zu erledigen, die Aufgaben selbst mit eigenen Zielsetzungen anspruchsvoller zu gestalten, sie als Wettbewerb anzusehen, sich interessante Nebenbeschäftigungen auf gedanklicher oder praktischer Ebene zu suchen, sich für die Durchführung der Aufgaben zu belohnen, bestimmte Tätigkeiten an eine Haushaltshilfe zu delegieren sowie Dankbarkeit für die Annehmlichkeiten des eigenen Lebensstils zu empfinden.

Unterforderung wurde vom Großteil der TeilnehmerInnen bereits in der Schulzeit erlebt und setzte sich häufig über Ausbildung oder Studium bis ins Berufsleben fort. Gründe für die empfundene Unterforderung bestanden in einem schnellen Lern- und Arbeitstempo, in zu häufigen Wiederholungen oder zu geringer Tiefe und Komplexität im Unterricht und in den Arbeitsaufgaben, in Blockaden beim Bearbeiten einfacher Aufgaben oder beim Auswendiglernen, in einer empfundenen Sinnlosigkeit von Aufgaben, in ungenügendem Gestaltungsspielraum beim Lernen oder Arbeiten sowie in der Unkenntnis über die Hochbegabung und in der damit verbundenen fehlenden Förderung und teilweise auch im fehlenden Zutrauen in die Leistungsfähigkeit der TeilnehmerInnen. Mögliche Folgen waren Störverhalten im Unterricht, Ablenkung durch Nebentätigkeiten, Tagträumen, Minderleistung, schlechte Bezahlung, Frustration, Erschöpfung, häufige Arbeitsplatzwechsel oder Arbeitslosigkeit. Im Lauf ihres Lebens war es mehreren TeilnehmerInnen gut gelungen, einer unterfordernden Lern- oder Arbeitssituation zu entkommen. Einige hatten auch von Beginn an so förderliche Bedingungen im schulischen und sozialen Umfeld, dass Unterforderung gar nicht erst groß zum Thema wurde. Individuell wurden unterschiedliche Strategien eingesetzt, beispielsweise anspruchsvollen Tätigkeiten nachzugehen, vielfältige Interessen zu haben, Tagträume zu genießen, sich über die gewonnene Freizeit durch schnelles Arbeiten zu freuen, sich mit intelligenten Menschen zu umgeben, berufsbegleitend zu studieren oder sich weiterzubilden, einen herausfordernden Beruf zu wählen, einem Beruf mit viel Gestaltungsspielraum nachzugehen, sich beruflich selbstständig zu machen oder alle paar Jahre den Arbeitsbereich zu wechseln.

Ungenügende Lernstrategien wurden ebenfalls häufig bemängelt. Mehrere TeilnehmerInnen berichteten, während des Großteils ihrer Schulzeit oder teilweise auch noch in Ausbildung oder Studium fast ohne Lernen durchgekommen zu sein und daher das Lernen nie gelernt zu haben. Gründe hierfür waren zu geringe Herausforderungen, so dass Lerninhalte nach einmaligem Anhören oder Zeigen verstanden wurden, als uninteressant empfundener Lernstoff, Aufwandsminimierung, unrealistische Vorstellungen von Prüfungen sowie die fehlende Vermittlung von Lernstrategien durch Lehrpersonen. Folglich wurden häufig auch Anstrengungsbereitschaft und Frustrationstoleranz ungenügend trainiert. Einige dieser TeilnehmerInnen äußerten, dass sich ihre Noten deutlich verschlechterten oder sie das Gymnasium oder ein Studium aufgrund ungenügender Leistung und fehlender Lern- oder Arbeitsstrategien abbrachen. Mehreren TeilnehmerInnen war es jedoch erfolgreich gelungen, sich gegen Ende der Schulzeit oder im Studium durch eigene Ideen, Anregungen durch Kommilitonen oder Fachbücher zum Lernen passende Strategien anzueignen. Entscheidend hierfür war die intrinsische Motivation für ein Interessensgebiet oder ein gestecktes Ziel. Auch gab es TeilnehmerInnen, die gar nie das Gefühl hatten, dass ihnen Lernstrategien fehlen, da sie ausreichend herausgefordert waren und schon immer etwas dafür tun mussten, um wirklich gute Ergebnisse zu erzielen.

In Verbindung mit Unterforderung und ungenügenden Lernstrategien wurde auch Underachievement (das Gefühl, das eigene Potential nicht auszuschöpfen) häufig berichtet, wobei die größten Schwierigkeiten in der Schulzeit erlebt wurden und sich bei vielen mit zunehmendem Gestaltungsspielraum im Erwachsenenalter deutliche Verbesserungen ergaben. Hindernisse im Schulsystem sahen die TeilnehmerInnen darin, dass sie mit ihrer Begabung nicht wahrgenommen wurden, dass sie nicht gefördert wurden, dass sie Fragen nicht beantwortet bekamen, richtige Antworten als falsch angesehen wurden, der Unterricht häufig zu sehr an der Oberfläche blieb, sie auf

ihre Schwächen reduziert wurden, sie verinnerlichte dumm zu sein und nichts zu können, sie sich zu sehr zurückzogen und anpassten und dass sie aufgrund mangelnder Herausforderungen das Lernen nicht lernten und ihre Schulleistungen daher nachließen. Beim Einstieg ins Berufsleben und im Arbeitsalltag bestanden Hindernisse darin, gar nicht um die hohe Bedeutung von intellektueller Herausforderung für das persönliche Wohlbefinden zu wissen, sich Erfolg nicht zu erlauben, durch ein traditionelles weibliches Rollenbild gehemmt zu sein, keine Vorbilder zu haben, unter starken Selbstzweifeln zu leiden sowie schwer einen Job zu finden, der dem eigenen Potential gerecht wird. Einige TeilnehmerInnen, die Zufriedenheit mit ihrer Potentialentfaltung empfanden, hatten häufig einen Beruf mit ausreichenden Herausforderungen und viel Gestaltungsspielraum gefunden und folgten ihrer intrinsischen Motivation. Andere akzeptierten es für sich, einem Job zum Broterwerb nachzugehen, der sie nicht ausreichend forderte und suchten stattdessen Herausforderungen in zusätzlichen fachbezogenen Projekten oder in anspruchsvollen Hobbys. Es gab jedoch auch TeilnehmerInnen, die für sich erkannt hatten, dass ihnen Potentialentfaltung gar nicht wichtig ist und sie lieber das Leben genießen.

Bei der Betrachtung der erfassten Schwierigkeiten stellt sich die Frage, wie stark sich diese im Idealfall reduzieren lassen. Die Erfahrungen der TeilnehmerInnen sprechen dafür, dass sich durch günstige Lebensumstände sowie durch persönliche Bewältigungsstrategien sehr viel Einfluss nehmen lässt. Eine besondere Bedeutung kommt hier dem Schulsystem zu, das in der Lage sein sollte, eine hohe Begabung festzustellen und entsprechende Förderung anzubieten. Auch sollten für Eltern hochbegabter Kinder Beratungsangebote zur Verfügung stehen. Und TherapeutInnen sollten fundierte Kenntnisse über Hochbegabung besitzen, um mit PatientInnen die begabungsbezogenen Themen bearbeiten zu können und sie auch dabei zu unterstützen, Kontakte zu ähnlich begabten Menschen aufzubauen. Es erscheint jedoch nicht realistisch, auf das Ziel hinzuarbeiten, die Schwierigkeiten ganz zu beseitigen. Vieles ergibt sich selbst bei guter Unterstützung und Förderung rein aus der Andersartigkeit zum Großteil der Menschheit. Hochbegabte Menschen sollten deshalb auch stets dabei unterstützt werden, den unvermeidbaren Teil der Schwierigkeiten zu akzeptieren.

3.4 Psychotherapie

Etwa zwei Drittel der TeilnehmerInnen befanden sich im Lauf ihres Lebens in ambulanter oder stationärer psychotherapeutischer Behandlung. Ungefähr einer von zwölf TeilnehmerInnen mit Therapieerfahrung konnte Fehldiagnosen benennen, die zu einem späteren Zeitpunkt von einem mit Hochbegabung erfahrenen Arzt oder Psychotherapeut zurückgenommen wurden. Fehldiagnosen bei Hochbegabung werden auch von Webb, Amend, Webb, Goerss & Hornung (2015) beschrieben, da unerfahrene TherapeutInnen Hochbegabungsmerkmale oft als Symptome psychischer Erkrankungen fehlinterpretieren. Die häufigsten vergebenen Diagnosen abzüglich der bekannten Fehldiagnosen waren Depressionen, gefolgt von der posttraumatischen Belastungsstörung, der generalisierten Angststörung, ADHS / ADS, der Panikstörung, der Anpassungsstörung, der sozialen Phobie, der Asperger-Störung, der Dysthymie, den Essstörungen, der Borderline-Störung und der Somatisierungsstörung. Alle weiteren hier nicht mehr genannten Diagnosen wurden nur einmal vergeben. Wie bereits weiter oben erwähnt, sollte aufgrund der möglichen Selektionseffekte von der Anzahl der TeilnehmerInnen mit Therapieerfahrung und von der Anzahl der vergebenen Diagnosen nicht auf die Gesamtheit der Hochbegabten geschlossen werden. Zwar fanden auch Karpinski, Kinase, Tetreault & Worowski (2018) unter mehr als 3000 Hochbegabten sehr hohe Prävalenzen psychischer Erkrankungen, jedoch unterliegt diese Studie denselben wahrscheinlichen Selektionseffekten, da sie ausschließlich mit Mitgliedern des Hochbegabtenvereins Mensa e. V. durchgeführt wurde. Ein aussagekräftigerer Forschungsansatz könnte darin bestehen, bei Menschen mit psychischen Erkrankungen Intelligenztestungen durchzuführen und auf diese Art zu überprüfen, ob Hochbegabte überrepräsentiert sind. Auch speziell zur psychischen Gesundheit hochbegabter Frauen ist weitere Forschung notwendig. Zwar befanden sich Frauen in der hier dargestellten Studie nicht signifikant

häufiger in psychotherapeutischer Behandlung als Männer, jedoch waren sie in der gesamten Stichprobe deutlich überrepräsentiert, wenn man bedenkt, dass Männer dreimal so häufig als Hochbegabt diagnostiziert werden (Stapf, 2010) und auch in Hochbegabtenvereinen die große Mehrheit darstellen. Ein möglicher Grund für das große Interesse von Frauen an der Studienteilnahme könnte in einem ausgeprägten persönlichen Bezug zu psychischen Belastungen im Zusammenhang mit der Hochbegabung bestehen. Möglicherweise ergeben sich aus der Frauenrolle besondere Herausforderungen, was sich auch im signifikant höheren Gefühl der Andersartigkeit bei den weiblichen TeilnehmerInnen ausdrückt.

TeilnehmerInnen mit Therapieerfahrung hatten im Vergleich zu TeilnehmerInnen ohne Therapieerfahrung eine signifikant niedrigere Ressource durch ein hohes Energielevel, fühlten sich signifikant häufiger andersartig und unverstanden, hatten signifikant häufiger Mobbing erlebt, hatten signifikant öfter Sinnkrisen durchlebt, empfanden signifikant häufiger Probleme anderen Menschen zu vertrauen und sich auf Beziehungen einzulassen, litten signifikant häufiger unter Einsamkeit, zeigten signifikant häufiger ungenügende Lernstrategien, erlebten signifikant mehr Underachievement und hatten einen signifikant höheren Gesamtwert der aufsummierten begabungsbezogenen Schwierigkeiten. Dies deutet stark darauf hin, dass begabungsbezogene Themen im Zusammenhang mit psychischen Belastungen eine große Rolle spielen. Zu berücksichtigen ist, dass in dieser Studie die psychische Gesundheit der TeilnehmerInnen ohne Therapieerfahrung nicht erfasst wurde, so dass hierüber keine Aussage getroffen werden kann. Auch ist nicht bekannt, wie sehr die TeilnehmerInnen mit Therapieerfahrung vor Beginn ihrer Therapien durch begabungsbezogene Themen belastet waren und ob und wie sich dies im Verlauf der Therapien verändert hat. Weitere Forschung ist erforderlich, um den Zusammenhang zwischen psychischer Symptombelastung und begabungsbezogenen Belastungen näher zu explorieren. Interessant wären hier auch Längsschnittstudien, die die jeweiligen Belastungen sowohl am Therapiebeginn als auch am Therapieende erfassen.

Bei etwas mehr als zwei Dritteln der TeilnehmerInnen war die Hochbegabung bereits vor der Therapie bekannt gewesen oder wurde während der Therapie festgestellt. Hingegen hatten nur etwas mehr als ein Viertel der TherapeutInnen Kenntnisse über Hochbegabung, und das obwohl viele der TeilnehmerInnen, die bereits um ihre Begabung wussten, gezielt nach spezialisierten TherapeutInnen gesucht hatten. Dies zeigt wie wenig das Thema Hochbegabung in der Psychotherapie bekannt ist und wie gering aktuell noch die Chancen für die aller meisten Hochbegabten sind, die noch nicht um ihre Begabung wissen, zufällig auf TherapeutInnen zu treffen, die sich in diesem Bereich auskennen.

Die TeilnehmerInnen fühlten sich in ihren Therapien insgesamt mittelmäßig gut verstanden und ernst genommen, und auch die Zusammenarbeit in den Therapien funktionierte ihrer Einschätzung nach mittelmäßig gut. Die Berücksichtigung der Hochbegabung war angesichts der wenigen TherapeutInnen mit Erfahrung gering ausgeprägt. TeilnehmerInnen, deren TherapeutInnen Kenntnisse über Hochbegabung hatten, fühlten sich signifikant besser verstanden und ernst genommen, die Zusammenarbeit funktionierte signifikant besser, und die Hochbegabung wurde signifikant stärker berücksichtigt. Auch zeigen die Ergebnisse, dass PatientInnen von spezialisierten TherapeutInnen weniger durch begabungsbezogene Erlebens- und Verhaltensmerkmale belastet waren. So hatten PatientInnen von spezialisierten TherapeutInnen signifikant geringere Belastungen durch kritisches Denken, durch breit gefächerte Interessen, durch die Unabhängigkeit im Denken und durch das Bedürfnis nach viel intellektuellem Input sowie einen nahezu signifikant geringeren Gesamtwert der aufsummierten Belastungen durch begabungsbezogene Erlebens- und Verhaltensmerkmale. Diese Befunde deuten darauf hin, dass spezialisierte TherapeutInnen möglicherweise besser in der Lage waren, begabungsbezogene Themen mit ihren PatientInnen zu bearbeiten, so dass Belastungen verringert werden konnten. Jedoch ist auch hier weitere Forschung nötig, insbesondere Langzeitstudien, die begabungsbezogene Belastungen vor dem Therapiebeginn und nach dem Therapieende erfassen und untersuchen, ob sich in Therapien mit spezialisierten TherapeutInnen eine stärkere Reduktion begabungsbezogener Belastungen erzielen ließ.

Die dargestellten Befunde spiegelten sich ebenso in den Beschreibungen der TeilnehmerInnen. TeilnehmerInnen, die sich von ihrer Therapeutin oder ihrem Therapeuten gut verstanden fühlten, benannten auf Therapeutenseite Wertschätzung, Interesse, Offenheit auch für Ungewöhnliches und Schockierendes, Ehrlichkeit, Begegnung auf Augenhöhe und Akzeptanz ihrer Individualität als zentrale positive Eigenschaften. Im Therapieprozess wurden Selbstreflexion, Konfliktfähigkeit, Transparenz hinsichtlich Diagnosen und Therapiemethoden, empathisches sowie kritisches Feedback, Ermutigung, Motivation, Anregung zu neuen Perspektiven, emotionale Präsenz, ein gutes Erinnerungsvermögen sowie Aufgeschlossenheit der TherapeutInnen gegenüber der Hochbegabung als hilfreiche Faktoren für eine gelingende therapeutische Beziehung erachtet. TeilnehmerInnen, die sich weniger gut verstanden fühlten, beklagten, in der Therapiesituation vorschnell zum Vertrauensaufbau gedrängt worden zu sein, mit ihren Anliegen nicht angehört und nicht ernstgenommen worden zu sein, auf eine Störung reduziert worden zu sein sowie mit Pathologisierung von vermutlich gesunden Verhaltens- und Erlebensweisen konfrontiert worden zu sein. Im Therapieprozess empfanden sie es als hinderlich, wenn TherapeutInnen hauptsächlich schwiegen, keine Rückfragen stellten, ihnen kaum Feedback gaben, sie in ein Standardvorgehen hineinzuzwängen versuchten, ihnen keine Hintergrundinformationen und generell zu wenig Anregungen und neue Informationen gaben, ihnen Methoden aufdrängten, Gespräche zu oberflächlich gestalteten, bereits Besprochenes mehrfach nicht erinnern konnten und keine Kommunikation auf Augenhöhe möglich war. Hinsichtlich der Hochbegabung wurde es als belastend erlebt, wenn TherapeutInnen hierüber keine Kenntnisse besaßen, mit Vorurteilen behaftet waren, Fehlinterpretationen vornahmen, von den TeilnehmerInnen verlangten, sie müssten aufgrund ihrer Begabung alle Probleme selbst lösen können, und die Hochbegabung als therapierelevantes Thema nicht ernst nahmen.

Hinsichtlich der Zusammenarbeit zeigte sich eine große Überschneidung mit den Faktoren, die für ein gutes Gefühl des Verstandenseins förderlich waren. Die TeilnehmerInnen empfanden die Zusammenarbeit als gelungen, wenn TherapeutInnen eine fundierte Diagnostik betrieben, lösungsorientiert vorgehen, die PatientInnen in die therapeutische Arbeit aktiv einbezogen, vielfältige Interventionen einsetzten, in der Anwendung ihrer Methoden flexibel waren, die Bedürfnisse der PatientInnen berücksichtigten und einen eingeschlagenen Weg bei Bedarf korrigieren konnten. Auf persönlicher Ebene wurden emotionale Schwingungsfähigkeit, Authentizität, eine Beziehung auf Augenhöhe, Strukturierung, wertschätzende Konfrontation sowie Anerkennung der Hochbegabung als Ressource für eine gute Zusammenarbeit als hilfreich erachtet. Als weniger gelungen wurde die Zusammenarbeit in der Therapie erlebt, wenn TherapeutInnen wenig Rückfragen stellten, wenig Anregungen gaben, sich die PatientInnen mit ihren Anliegen allein gelassen fühlten, die TherapeutInnen starr an unpassenden Methoden festhielten, die Lösungsorientierung in den Sitzungen fehlte, Ungewöhnliches abgewehrt wurde, die Andersartigkeit nicht anerkannt wurde und die Hochbegabung mit negativen Vorurteilen behaftet war.

Wie bereits beim Gefühl des Verstandenseins und der Zusammenarbeit deutlich wurde, war es für die TeilnehmerInnen sehr relevant, ob und wie die TherapeutInnen auf die Begabung eingingen. TeilnehmerInnen, deren TherapeutInnen die Hochbegabung berücksichtigt hatten, schätzten hieran das offene Ansprechen des Verdachtes auf Hochbegabung, die Aufgeschlossenheit dem Thema gegenüber, die Anerkennung von damit verbundenen Erlebens- und Verhaltensweisen, die Vermittlung von Kenntnissen über Hochbegabung, das Begreifen der Hochbegabung als Teil der gesunden Persönlichkeit, eine fördernde und fordernde Haltung sowie ein zügiges Arbeitstempo. TeilnehmerInnen, in deren Therapien die Hochbegabung kaum oder gar keine Beachtung erhielt, litten darunter, dass das Erwähnen derselben als überheblich aufgefasst wurde, dass das Thema ignoriert wurde, Vorurteile existierten und die TherapeutInnen mit der Hochbegabung verbundene Erlebens- und Verhaltensweisen negierten oder nicht nachvollziehen konnten. So berichteten einige TeilnehmerInnen, dass ihnen aufgrund der hohen Intelligenz ihre Probleme abgesprochen wurden, sie

mit überhöhten Erwartungen konfrontiert wurden, ihnen Überlegenheitsgefühle unterstellt wurden oder ihnen „Denkverbote“ erteilt wurden, zu denen sie nicht in der Lage waren.

Der bedeutsamste Wunsch der TeilnehmerInnen bestand darin, dass TherapeutInnen Kenntnisse über Hochbegabung besitzen, um hochbegabten Menschen aufgeschlossen und vorurteilsfrei begegnen zu können, ihre Andersartigkeit anerkennen zu können, diese als Teil der gesunden Persönlichkeit verstehen zu können und die Hochbegabung mit all ihren Facetten, Licht- und Schattenseiten begreifen zu können. Speziell für den Beziehungsaufbau und die Diagnostikphase wünschten sich die TeilnehmerInnen, dass die Kenntnisse über Hochbegabung TherapeutInnen helfen, die Besonderheiten dieser Personengruppe richtig einzuordnen, Vorwissen der PatientInnen einzubeziehen, eventuell eigene negative Gefühle hinsichtlich der Hochbegabung zu bearbeiten, authentisch sein zu können, es zugeben zu können, wenn sie etwas nicht wissen oder nicht folgen können, Fehldiagnosen zu vermeiden und die Rolle der Hochbegabung für psychische Probleme weder über- noch unterzubewerten. Für den therapeutischen Prozess erachteten sie über das bereits Genannte hinaus als relevant, dass TherapeutInnen Methoden und Lösungsansätze flexibel an die Bedürfnisse hochbegabter PatientInnen anpassen, die Eigeninitiative sowie kritische Anmerkungen dieser PatientInnen wertschätzen und nutzen, detaillierte Nachfragen stellen, begabungsbezogene Themen inhaltlich bearbeiten, unterstützen und fordern, tiefgehende und differenzierte Gespräche ermöglichen, das Tempo erhöhen und ausreichend Hintergrundwissen und Informationen vermitteln. Mehrere TeilnehmerInnen plädierten sehr dafür, das Thema Hochbegabung in die therapeutische Ausbildung aufzunehmen. Von TherapeutInnen ohne Kenntnisse in diesem Bereich wünschten sie sich, dass diese dies ehrlich zugeben und sie dann an dafür spezialisierte Fachpersonen weiter vermitteln. Manche TeilnehmerInnen vermuteten oder waren davon überzeugt, dass TherapeutInnen selbst hochbegabt sein sollten, um dieser Personengruppe hilfreiche Unterstützung anbieten zu können. Andere wiederum kamen zu dem Schluss, dass eine Beziehung auf Augenhöhe sowie Kenntnisse, Aufgeschlossenheit, Wertschätzung und Neugier hinsichtlich des Themas deutlich ausschlaggebender sind als eine eigene Hochbegabung des Therapeuten.

3.5 Schlussfolgerungen

Die dargestellten Befunde können TherapeutInnen helfen, einen fundierten Einblick in das Thema Hochbegabung und damit verbundene Ressourcen und Belastungen zu gewinnen sowie Anregungen für ihre Arbeit mitzunehmen. Zwar ist die untersuchte Stichprobe aufgrund von wahrscheinlichen Selektionseffekten vermutlich nur eingeschränkt repräsentativ für die Gesamtheit der Hochbegabten, jedoch erlaubt sie einen differenzierten Einblick in Ressourcen und Belastungen, die mit der Hochbegabung in Zusammenhang stehen können. Die Ergebnisse bestätigen vieles, was in der Praxis bereits an Erfahrungen mit hochbegabten Menschen existiert und zeigen darüber hinaus einige interessante Aspekte auf. Eine weitere Studie wird die Ergebnisse der hier dargestellten Studie mit den Ergebnissen der Höchstbegabtenstudie aus dem Jahr 2020 vergleichen und Gemeinsamkeiten sowie Unterschiede explorieren. Darüber hinaus wird weitere Forschung notwendig sein, um das Erleben und Verhalten hoch- und höchstbegabter Menschen differenziert zu untersuchen.

Die Befunde legen dar, dass es für eine erfolgreiche Psychotherapie hochbegabter Menschen essentiell ist, dass PsychotherapeutInnen Kenntnisse über begabungsbezogene Erlebens- und Verhaltensmerkmale sowie über begabungsbezogene Schwierigkeiten und hilfreiche Bewältigungsstrategien besitzen. Diese sind eine notwendige Voraussetzung, um Hochbegabung bei PatientInnen zu identifizieren und gegebenenfalls eine Testung anzuregen. Auch sind die Kenntnisse erforderlich, um Fehldiagnosen zu vermeiden, ein angemessenes Verständnis für die Themen der PatientInnen zu gewinnen und die begabungsbezogenen Anliegen therapeutisch adäquat bearbeiten zu können. Es sollte stets individuell exploriert werden, welche begabungsbezogenen Themen für die PatientInnen relevant sind, da es die typische Hochbegabte und den typischen Hochbegabten nicht

gibt. Des Weiteren sind die Kenntnisse hilfreich, um hochbegabten Menschen vorurteilsfrei zu begegnen und die eigenen Gefühle zu reflektieren, die durch die Konfrontation mit Hochbegabung ausgelöst werden. Zur Abschwächung von Unterlegenheitsgefühlen oder Neid kann es hilfreich sein, sich bewusst zu machen, dass alle Menschen unabhängig von ihrer Intelligenz durch ihre Einzigartigkeit gleich wertvoll sind und dass hochbegabte Menschen nicht weniger Probleme haben als Normalbegabte, sondern vielmehr andere Probleme (siehe hierzu auch Heil, 2018). Für die therapeutische Beziehung sind insbesondere Wertschätzung, Offenheit, Augenhöhe, Transparenz, Authentizität und Flexibilität bei der Wahl von Interventionen von großer Bedeutung.

Die Erfahrungen der TeilnehmerInnen zeigen, dass ein ähnliches Intelligenzniveau bei TherapeutInnen von manchen bevorzugt wird, von den Meisten jedoch nicht für notwendig erachtet wird. Vorzüge von hochbegabten TherapeutInnen bestehen darin, dass diese mit der Denkgeschwindigkeit und Komplexität gut mithalten können und viele begabungsbezogene Themen aus eigener Erfahrung kennen. Der Vorteil von nicht hochbegabten TherapeutInnen ist, dass diese die Perspektive der Normalbegabten besser kennen und aus dieser Perspektive hilfreiche Rückmeldungen an die PatientInnen geben können.

Sehr wünschenswert wäre die Einbeziehung des Themas Hochbegabung in die psychotherapeutische Ausbildung, damit alle angehenden TherapeutInnen Grundkenntnisse erwerben und sich bei Interesse fundiert weiterbilden können.

4 Literatur

4.1 Bücher und Artikel

- Brackmann, A. (2017). *Jenseits der Norm – hochbegabt und hochsensibel? Die seelischen und sozialen Aspekte der Hochbegabung bei Kindern und Erwachsenen leben lernen* (9. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Brackmann, A. (2016). *Ganz normal hochbegabt: Leben als hochbegabter Erwachsener*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Cross, J. R. & Cross, T. L. (2015). Clinical and mental health issues in counseling the gifted individual. *Journal of Counseling and Development*, 93 (2), 163-172.
- Fietze, K. (2013). *Kluge Mädchen: Frauen entdecken ihre Hochbegabung*. Berlin: Orlanda.
- García, M. (2017). *Hochbegabt oder hochsensibel: Lebe dein Anderssein mit Selbstbewusstsein und Selbstliebe* (4. Aufl.). Norderstedt: Books on Demand GmbH.
- García, M. (2012). *Hochbegabung bei Erwachsenen: erkennen – akzeptieren – ausleben* (5. Aufl.). Norderstedt: Books on Demand GmbH.
- Heil, C. (2021). *Höchstbegabte Erwachsene – ihr persönliches Erleben der Begabung und ihre Erfahrung mit Psychotherapie*. Verfügbar unter: <https://www.psychotherapie-heil.de/resources/PDFs/studie-hoehstbegabte-erwachsene-christina-heil-2021.pdf>
- Heil, C. (2018). Psychotherapie mit hochbegabten Erwachsenen. *Psychotherapeutenjournal*, 3, 218-224.
Verfügbar unter: https://www.psychotherapeutenjournal.de/ptk/web.nsf/id/li_ausgabe_3-2018.html
- Hossiep, R., Frieg, P., Frank, R. & Scheer, H.-D. (2013). *Zusammenhänge zwischen Hochbegabung und berufsbezogenen Persönlichkeitseigenschaften*. Verfügbar unter: http://www.testentwicklung.de/mam/forschungsbericht_bip_hb.pdf
- Karpinski, R. I., Kinase-Kolba, A. M., Tetreault, N. A. & Worowski, T. B. (2018). High intelligence: A risk factor for psychological and physiological overexcitabilities. *Intelligence*, 66, 8-23.
- Niehues, F. (2021). Können macht Spaß! Ein Therapie- und Beratungskonzept für Hoch- und Höchstbegabte. *Psychologie in Österreich*, 2, 124-133.
- Niklas, A. & Niklas, C. (2017). *Die Rätselhaften: Wie Hochbegabte besser mit sich und anderen leben*. München: Kösel.
- Rau, J. (2019). *Hochbegabte Erwachsene ähnlich und doch irgendwie anders: Merkmale, Umgangsstrategien und Rahmenbedingungen im Alltag*. Münster: Waxmann.
- Rinn, A. M. & Bishop, J. (2015). Gifted Adults: A Systematic Review and Analysis of the Literature. *Gifted Child Quarterly*, 59 (4), 213-235.
- Rost, D. H. (2009). *Hochbegabte und hochleistende Jugendliche: Befunde aus dem Marburger Hochbegabtenprojekt (Pädagogische Psychologie und Entwicklungspsychologie)*. Münster: Waxmann.
- Rost, D. H. (1993). *Lebensumweltanalyse hochbegabter Kinder: Das Marburger Hochbegabtenprojekt*. Göttingen: Hogrefe.
- Siaud-Facchin, J. (2017). *Zu intelligent um glücklich zu sein? Was es heißt, hochbegabt zu sein*.

München: Goldmann.

Schwiebert, A. (2015). *Kluge Köpfe, krumme Wege? Wie Hochbegabte den passenden Berufsweg finden*. Paderborn: Junfermann.

Stapf, A. (2010). *Hochbegabte Kinder: Persönlichkeit, Entwicklung, Förderung* (5. Aufl.). München: C. H. Beck.

Terman, L. M. (1926). Mental and physical traits of a thousand gifted children. *Genetic studies of genius: Vol 1*. Palo Alto, CA: Stanford University Press.

Terman, L. M. & Oden, M. H. (1947). The gifted child grows up. *Genetic studies of genius: Vol. IV*. Stanford, CA: Stanford University Press.

Terman, L. M. & Oden, M. H. (1947). The gifted group at midlife: 35 years' follow-up of the superior child. *Genetic studies of genius: Vol. V*. Stanford, CA: Stanford University Press.

Webb, J. T., Amend, E. R., Webb, N. E., Goerss, J. & Hornung, C. (2015). *Doppeldiagnosen und Fehldiagnosen bei Hochbegabung: Ein Ratgeber für Fachpersonen und Betroffene*. Göttingen: Hogrefe.

Webb, J. T., Gore, J. L., Amend, E. R. & DeVries, A. R. (2017). *Hochbegabte Kinder: Das große Handbuch für Eltern* (2. unveränderte Aufl.). Göttingen: Hogrefe.

4.2 Weblinks

Hoch- und Höchstbegabung: Herausforderungen und Lösungen außerhalb der Norm (hilfreiches Wissen und praktische Tipps für Therapie, Beratung, Schule und Erziehung der Psychotherapeutin Frauke Niehues): <https://www.können-macht-spass.de>

Hochbegabtenverein Mensa e. V.: <https://www.mensa.de>

Plattform für hochbegabte Erwachsene UnIQate: <https://www.uniqate.org>