

Höchstbegabte Erwachsene

Ihr persönliches Erleben der Begabung und ihre Erfahrung mit Psychotherapie

Datum der Veröffentlichung: 15.01.2021

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	7
2.1 Allgemeine Angaben zu den TeilnehmerInnen	7
2.2 begabungsbezogene Erlebens- und Verhaltensmerkmale	8
2.2.1 Schnelles und komplexes Denken	9
2.2.2 Logisch-analytische Fähigkeiten	11
2.2.3 Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit	11
2.2.4 Ausgeprägter Gerechtigkeitsinn	12
2.2.5 Breit gefächerte Interessen	13
2.2.6 Kritisches Denken	15
2.2.7 Visuell-räumlicher Denk- und Lernstil	16
2.2.8 Unabhängigkeit im Denken	17
2.2.9 Hohe Bedeutung moralischer Werte	18
2.2.10 Bedürfnis nach viel intellektuellem Input	20
2.2.11 Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens	21
2.2.12 Hohe Sensibilität in Bezug auf Sinneswahrnehmungen oder Emotionen	23
2.2.13 Perfektionismus	24
2.2.14 hohe intrinsische Motivation	25
2.2.15 Hohe sprachliche Fähigkeiten	27
2.2.16 Imaginationsneigung	28
2.2.17 Kreativität	29
2.2.18 Geringer Übungsbedarf bei neuen Fertigkeiten	31
2.2.19 Sehr gutes Gedächtnis	32
2.2.20 Intensive Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer	34
2.2.21 Beschäftigung mit existenziellen Themen	35
2.2.22 Hohes Energielevel	36
2.2.23 Intensive Emotionalität	38
2.2.24 Synästhesie	39
2.3 Begabungsbezogene Schwierigkeiten	40
2.3.1 Gefühl der Andersartigkeit	40
2.3.2 Gefühl von anderen Menschen nicht verstanden zu werden	42
2.3.3 Unterforderung in Beruf oder Ausbildung	44
2.3.4 Langeweile bei Routineaufgaben des Alltags	46
2.3.5 Underachievement	47
2.3.6 Einsamkeit	49
2.3.7 Ungenügende Lernstrategien	50

2.3.8 Sinnkrisen	52
2.3.9 Probleme anderen Menschen zu vertrauen und sich auf Beziehungen einzulassen	54
2.3.10 Mobbing	56
2.4 Psychotherapie	58
2.4.1 Verständnis durch den / die TherapeutIn	58
2.4.2 Zusammenarbeit in der Therapie	60
2.4.3 Berücksichtigung der Höchstbegabung	62
2.4.4 Einfluss von Kenntnissen der TherapeutInnen über Hoch- und Höchstbegabung	63
2.4.5 Unterschiede zwischen TeilnehmerInnen mit und ohne Therapieerfahrung	63
2.4.6 Wünsche der TeilnehmerInnen an TherapeutInnen	64
3 Diskussion	67
3.1 allgemeine Angaben	68
3.2 begabungsbezogene Erlebens- und Verhaltensmerkmale	68
3.3 begabungsbezogene Schwierigkeiten	74
3.4 Psychotherapie	79
3.5 Schlussfolgerungen	82
4 Literatur	83
4.1 Bücher und Artikel	83
4.2 Weblinks	84

1 Theoretischer Hintergrund und Methode

Intellektuelle Höchstbegabung, definiert als Intelligenzquotient von drei oder mehr Standardabweichungen über dem Mittelwert von 100 in einem wissenschaftlich anerkannten Intelligenztest, ist in ihrer Auswirkung auf Erleben und Verhalten bisher kaum erforscht. Zwar gibt es bereits einige Forschung zur Hochbegabung, die durch einen Intelligenzquotienten von mindestens zwei Standardabweichungen über dem Mittelwert definiert ist, jedoch ist noch nicht viel darüber bekannt, inwiefern sich diese Befunde auf Höchstbegabung generalisieren lassen. Nur eine von 1000 Personen ist intellektuell höchstbegabt, während 2,3% der Menschen als hochbegabt gelten. Die Psychotherapeutin Andrea Brackmann veröffentlichte kürzlich das Buch „Extrem begabt: die Persönlichkeitsstruktur von Höchstbegabten und Genies leben lernen“ (Brackmann, 2020). Darin analysierte sie sehr fundiert die Biografien von herausragenden Persönlichkeiten wie Johann Wolfgang von Goethe, Albert Einstein, Marie Curie, Wolfgang Amadeus Mozart, Charles Darwin, Steve Jobs und vielen mehr und kam zu dem Schluss, dass die vielschichtige Persönlichkeit höchstbegabter Menschen durch folgende unvereinbar erscheinende Widersprüche gekennzeichnet ist: Sensibilität und Risikobereitschaft, Einsamkeit und Geselligkeit, große Visionen und Selbstzweifel, Anpassung und Rebellion, hohe Energie und Erschöpfung, Genügsamkeit und hohe Ansprüche, Krankheit und Produktivität, Naivität und Reife, Leidenschaft und Zurückhaltung, Liebesbeziehungen und Freiheitsdrang sowie Idealismus und Pessimismus. Als essenziell für höchstbegabte Menschen erachtet Brackmann die Identifikation der Begabung, deren Förderung sowie radikale Akzeleration bei der schulischen und beruflichen Bildung. Doch sind diese interessanten Erkenntnisse, die auf den Lebensgeschichten von Personen mit herausragenden Leistungen beruhen, auf die Gesamtheit der höchstbegabten Menschen übertragbar? In der empirischen Forschung existieren erst sehr wenige Befunde zur Höchstbegabung, die teilweise widersprüchlich sind und zahlreiche Fragen hinsichtlich der Repräsentativität der Stichproben und des Einflusses motivationaler, emotionaler und sozialer Faktoren offenlassen. Lubinski, Webb, Morelock & Benbow (2001) befragten Anfang der 1990er Jahre 320 US-AmerikanerInnen im Alter von 23 Jahren, die im Alter von 12-13 Jahren einen Intelligenzquotienten von vier Standardabweichungen über dem Mittelwert erzielt hatten. 95% der TeilnehmerInnen hatten in ihrer Bildungslaufbahn irgendeine Art der Akzeleration in Anspruch genommen, über 95% hatten ein Studium absolviert oder studierten, vorzugsweise an renommierten Universitäten, über die Hälfte strebte eine Promotion an oder hatte bereits promoviert, und mehrere TeilnehmerInnen hatten schon ein Patent angemeldet oder hatten anderweitig Auszeichnungen erhalten. Leider geht aus der Studie nicht hervor, woher die TeilnehmerInnen gewonnen wurden, so dass unklar bleibt, wie repräsentativ die untersuchte Gruppe ist und inwiefern neben der Begabung noch weitere Faktoren zum Erfolg dieser Personen beigetragen haben könnten, wie beispielsweise das Ausmaß der begabungsbezogenen Förderung, die Qualität familiärer Beziehungen, die Wertschätzung durch das soziale Umfeld, die persönliche Motivation, sonstige Persönlichkeitseigenschaften oder die psychische Gesundheit. Gross (2006) begleitete 60 australische Kinder und Jugendliche mit einem Intelligenzquotienten von vier oder mehr Standardabweichungen über dem Mittelwert vom Beginn ihrer Schulzeit Mitte der 1980er Jahre bis ins frühe Erwachsenenalter. TeilnehmerInnen, deren Schulbildung um mindestens zwei Jahre verkürzt worden war, was etwas mehr als ein Viertel betraf, hatten einen signifikant höheren Bildungsgrad sowie signifikant höhere Ausprägungen in Lebenszufriedenheit, Beziehungszufriedenheit und Selbstwert als TeilnehmerInnen, die keine oder nur eine geringe Akzeleration erhalten hatten. Auch in dieser Studie bleibt unklar, wie dieser Zusammenhang zu interpretieren ist und ob es neben der schulischen Akzeleration noch weitere Faktoren gab, die zu deren Zustandekommen und Erfolg und zu den Unterschieden in Bildungsgrad, Selbstwert, Beziehungszufriedenheit und Lebenszufriedenheit beigetragen haben könnten. Ferriman, Lubinski & Benbow (2009) untersuchten zu zwei Messzeitpunkten im Abstand von 10 Jahren Werthaltungen im Leben sowie berufliche Präferenzen bei StudentInnen, wobei sie eine Gruppe höchstbegabter StudentInnen mit einem IQ vier Standardabweichungen über dem Mittelwert mit einer Gruppe von StudentInnen mit niedrigerem IQ verglichen. Hierbei zeigte sich, dass die

Höchstbegabten sogar seltener ProfessorInnen, IngenieurInnen und WissenschaftlerInnen wurden als die Vergleichsgruppe und dass beide Gruppen ähnliche Geschlechterunterschiede aufwiesen. Auch bei den Höchstbegabten waren Männer eher karriereorientiert und Frauen eher beziehungsorientiert und stärker an einer Teilzeitarbeit interessiert. Dies zeigt, dass nicht alle Höchstbegabten gleichzeitig auch HöchstleisterInnen sind und es bei der Betrachtung des Themas unerlässlich ist, auch diejenigen zu berücksichtigen, die ihre Schulzeit ganz regulär durchlaufen haben und auch im späteren Leben keine herausragenden Erfolge verzeichnen.

Empirische Studien, die neben quantitativen Maßen auch qualitative Aspekte der Begabung beleuchten, fehlen meines Wissens in der bisherigen Hoch- und Höchstbegabungsforschung. Doch gerade diese wären für hoch- und höchstbegabte Menschen selbst und für alle Fachpersonen, die mit ihnen arbeiten, sehr förderlich, um ihr persönliches Erleben einordnen zu können und hilfreiche Anregungen geben zu können. Theorien und Erfahrungen, wie sich die Begabung im Erleben und Verhalten auswirken kann und welche Aspekte in der Psychotherapie und Beratung dieser Menschen bedeutsam sind, findet man bei TherapeutInnen und BeraterInnen, die sich auf Hoch- und Höchstbegabung spezialisiert haben, beispielsweise im Therapie- und Beratungskonzept von Dipl.-Psych. Frauke Niehues (Weblink siehe Kap 4.2), bei Brackmann (2017), Garcia (2012, 2017), Heil (2018), Niklas & Niklas (2017) und Schwiebert (2015).

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 höchstbegabter 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 Hoch- und Höchstbegabungsforschung geben.

Teilnahmevoraussetzung für die Studie war ein Intelligenzquotient von 145 oder mehr in einem wissenschaftlich anerkannten Intelligenztest (Prozentrang $\geq 99,9$). Um Höchstbegabung möglichst in ihrer Gesamtheit zu erfassen, wurden sowohl Menschen mit und ohne Therapieerfahrung befragt. Die TeilnehmerInnen wurden über eine E-Mail-Anfrage an die Vereine Mensa e.V. und Triple Nine Society (TNS), an die Plattform UnIQate für hochbegabte Erwachsene, an die Mailingliste „Fachkreis Hochbegabung“ der Psychotherapeutin Frauke Niehues und an mehrere geschlossene Facebook-Gruppen zum Thema Hoch- und Höchstbegabung 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 Juni bis September 2020.

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 Hoch- und Höchstbegabung 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

Höchstbegabung 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 Höchstbegabung zu formulieren.

2 Ergebnisse

2.1 Allgemeine Angaben zu den TeilnehmerInnen

An der Studie nahmen 72 Personen teil (33 Frauen und 39 Männer) im Alter zwischen 20 und 66 Jahren ($M = 45,54$, $SD = 12,47$). Der höchste erreichte Gesamt-IQ lag zwischen 145 und 170 ($M = 147,95$, $SD = 4,69$). Die TeilnehmerInnen waren bei der Diagnostik ihrer Höchstbegabung zwischen 4 und 59 Jahren alt ($M = 36,56$, $SD = 15,39$). Zum Zeitpunkt der Studie lag die Testung im Durchschnitt 9,13 Jahre zurück ($SD = 8,27$). Der Anteil der spät erkannten Höchstbegabten überwog deutlich. Lediglich bei $n = 10$ (13,89%) war die Höchstbegabung bereits in der Kindheit oder Jugend festgestellt worden.

Die ersten Worte hatten die TeilnehmerInnen zwischen 5 Monaten und 3 Jahren gesprochen ($M = 1,23$, $SD = 0,64$), wobei Frauen signifikant früher Sprechen gelernt hatten als Männer ($t(38) = 2,89$, $p < .01$). Das Lesen lernen war zwischen 2 und 9 Jahren erfolgt ($M = 5,23$, $SD = 1,25$) und das Rechnen lernen zwischen 2 und 7 Jahren ($M = 5,06$, $SD = 1,17$), wobei Frauen signifikant früher rechneten als Männer ($t(54) = 2,03$, $p < .05$). Die Einschulung hatte zwischen 4 und 7 Jahren stattgefunden ($M = 6,05$, $SD = 0,51$). Wobei Frauen signifikant früher eingeschult worden waren ($t(70) = 2,13$, $p < .05$). Fünf TeilnehmerInnen (6,94%) hatten eine Klasse übersprungen, während $n = 67$ (93,06%) die Schullaufbahn regulär durchlaufen hatten. Acht TeilnehmerInnen (11,11%) hatten während der Schulzeit eine Begabungsförderung erhalten (beispielsweise Angebote der Deutschen Gesellschaft für das hochbegabte Kind, Schülerakademien oder Vorlesungen an der Uni), während $n = 64$ (88,89%) keine derartige Förderung bekommen hatten. Die TeilnehmerInnen hatten zwischen 15 und 22 Jahren die Schule abgeschlossen ($M = 18,36$, $SD = 1,21$). Dabei hatten $n = 56$ (77,78%) Abitur, $n = 7$ (9,72%) Fachabitur, $n = 6$ (8,33%) Mittlere Reife, $n = 2$ (2,78%) einen Hauptschulabschluss und $n = 1$ (1,39%) keinen Schulabschluss. Der höchste erreichte Ausbildungsabschluss war bei $n = 9$ TeilnehmerInnen (12,5%) eine Promotion, bei $n = 29$ (40,28%) ein Hochschulabschluss, bei $n = 10$ (13,89%) ein Fachhochschulabschluss, bei $n = 14$ (19,44%) eine Berufsausbildung, $n = 5$ (6,94%) waren Studenten, und $n = 5$ (6,94%) hatten keine abgeschlossene Berufsausbildung und befanden sich auch nicht in einer solchen. Hinsichtlich ihrer aktuellen Berufstätigkeit gaben $n = 37$ (51,39%) an, sich in einem Anstellungsverhältnis zu befinden, $n = 32$ (44,44%) waren beruflich selbstständig, $n = 15$ (20,39%) waren StudentInnen, $n = 4$ (5,56%) waren RentnerInnen, $n = 2$ (2,78%) waren Hausfrauen oder Hausmänner, $n = 2$ (2,78%) waren arbeitsunfähig, $n = 1$ (1,39%) war verbeamtet, und $n = 1$ (1,39%) war nicht berufstätig. Die hohe Gesamtsumme der Berufstätigkeiten ergibt sich, da $n = 21$ (29,17%) mehrere Tätigkeiten angegeben hatten, beispielsweise eine Anstellung kombiniert mit beruflicher Selbstständigkeit oder ein berufsbegleitendes Studium.

Von den 72 TeilnehmerInnen waren $n = 33$ (45,83%) verheiratet, $n = 20$ (27,78%) waren Single, $n = 16$ (22,22%) befanden sich in einer festen Partnerschaft, $n = 2$ (2,78%) waren verwitwet, und $n = 1$ (1,39%) war geschieden. Die TeilnehmerInnen hatten zwischen null und vier Kindern ($M = 1,10$, $SD = 1,12$), wobei $n = 31$ (43,06%) kinderlos waren. Das private soziale Umfeld der TeilnehmerInnen

setzte sich im Durchschnitt schätzungsweise aus 59,40% Normalbegabten (SD = 24,20), 29,40% Hochbegabten (SD = 18,10) und 11,20% Höchstbegabten (SD = 10,30) 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 drei bis fünfzehn anderen Merkmalen signifikant positiv korrelierte. Hierdurch bestätigte sich der starke Zusammenhang zwischen den Merkmalen. 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	9,00	1,20	8,75	1,63	3,36	2,59
Log. Fähigkeiten	8,82	1,38	8,63	1,76	2,42	2,57
Mustersuche	8,65	1,46	8,19	2,26	1,47	2,25
Gerechtigkeitssinn	8,63	1,86	6,33	2,92	4,43	2,92
Breite Interessen	8,50	2,03	7,42	2,44	3,11	3,02
Krit. Denken	8,30	1,88	7,16	2,30	4,21	3,04
Vis. Denkstil	8,28	1,89	7,35	2,65	2,69	2,81
Unabhängigkeit	8,16	1,95	7,81	2,39	2,57	2,79
moralische Werte	8,14	2,24	6,03	3,00	3,42	2,95
Inputbedarf	8,10	2,08	7,08	2,69	2,76	2,91
Bewusstheit Grenzen	7,90	2,25	5,42	3,34	4,00	3,41
Sensibilität	7,77	2,43	5,65	3,07	5,30	3,21
Perfektionismus	7,76	2,30	6,00	2,75	4,83	2,93
Intr. Motivation	7,76	2,42	7,34	2,60	2,30	2,76
Sprach. Fähigkeiten	7,54	2,39	7,79	2,81	1,60	2,46
Imaginationsneigung	7,51	2,82	6,47	3,38	2,10	2,34
Kreativität	7,40	2,34	7,24	3,24	1,11	2,03
Ger. Übungsbedarf	7,33	2,09	7,97	2,40	1,55	2,45
Gedächtnis	7,22	2,46	7,43	2,81	2,86	3,12
Konzentration	6,96	2,63	7,17	3,13	2,52	3,07
Exist. Themen	6,57	3,17	4,40	3,33	3,74	3,49
Energie	6,26	2,80	6,71	3,25	2,32	2,79
Emotionalität	6,16	3,06	5,26	3,10	4,87	3,02
Synästhesie	2,00	2,98	3,97	3,87	0,63	1,68

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

Der durchschnittliche Gesamtwert der aufsummierten Ressourcen lag bei $M = 158,35$, $SD = 35,72$, während der durchschnittliche Gesamtwert der aufsummierten Belastungen $M = 68,50$, $SD = 33,57$ betrug. Die Differenz zwischen Gesamtwert der Ressourcen und Gesamtwert der Belastungen war statistisch signifikant $t(71) = 15,09$, $p < .001$. Hierbei bestand keine Korrelation zwischen dem Gesamtwert der Ressourcen und dem Gesamtwert der Belastungen ($r = -.06$, $p > .05$). 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 Anteil der Normalbegabten im sozialen Umfeld ($r = -.32, p < .01$), nahezu signifikant positiv mit dem Anteil der Hochbegabten ($r = .23, p > .05$) und signifikant positiv mit dem Anteil der Höchstbegabten im sozialen Umfeld ($r = .33, p < .01$). Dies weist darauf hin, dass die erfassten Erlebens- und Verhaltensmerkmale umso stärker als Ressource erlebt wurden, je mehr Kontakt zu Hoch- und Höchstbegabten bestand.

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 ($M = 9,00, SD = 1,20$). Seine Ausprägung korrelierte signifikant positiv zu $r = .45, p < .001$ 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 ($r = .03, p > .05$). Das durchschnittliche Erleben als Ressource erwies sich als sehr hoch ($M = 8,75, SD = 1,63$), während sich beim Erleben als Belastung ein eher niedriger Wert zeigte ($M = 3,36, SD = 2,59$). Verglichen mit den anderen Merkmalen gelangte das Erleben als Ressource auf den höchsten Platz (1) und das Erleben als Belastung auf einen deutlich niedrigeren, aber immer noch recht hohen Platz (9). Das schnelle und komplexe Denken korrelierte signifikant positiv mit den logisch-analytischen Fähigkeiten ($r = .75, p < .001$), mit dem kritischen Denken ($r = .42, p < .001$), mit der Unabhängigkeit im Denken ($r = .35, p < .01$), mit dem Bedürfnis nach intellektuellem Input ($r = .32, p < .01$), mit dem visuell-räumlichen Denk- und Lernstil ($r = .31, p < .01$), mit der intrinsischen Motivation ($r = .30, p < .05$), mit der Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit ($r = .28, p < .05$) und mit der Kreativität ($r = .24, p < .05$).

Die Beschreibungen der TeilnehmerInnen verdeutlichen, dass es sich beim schnellen und komplexen Denken um einen Prozess handelt, der automatisch abläuft und an sich als etwas ganz Natürliches empfunden wird: *„Es ist mein zentraler Operationsmodus ... Tatsächlich habe ich keine anderen Optionen als laufend zu denken, genauso, wie ich nicht mit dem Atmen aufhören kann.“*; *„Ich habe lange gebraucht, bis ich verstanden habe, dass ich um ein Vielfaches schneller denke als die Menschen in meinem Umfeld, und dass ich öfter und virtuos zwischen unterschiedlichsten Abstraktionsebenen hin- und herspringe.“* Die meisten TeilnehmerInnen empfanden ihr Denken für sich persönlich als große Bereicherung: *„Ich liebe mein Denken, sowohl die Vielschichtigkeit als auch die Komplexität!“*; *„Ich bin froh, dass ich mir in komplexen Situationen schnell einen Überblick verschaffen kann.“*

Belastungen erlebten die TeilnehmerInnen in erster Linie im Kontakt mit Mitmenschen, deren Langsamkeit sie schwer ertragen konnten, die kaum in der Lage waren ihren Gedankensprüngen zu folgen und von denen sie häufig als vorausseilend, anstrengend, merkwürdig oder konfus erlebt wurden: *„Ich mag meine Intelligenz, aber nicht meine Höchstbegabung.“*; *„Ich habe manchmal das*

Gefühl, ich hab da oben im Kopf einen Ferrari, aber ich fahre ihn wie eine Ente.“; „Ich erlebe mich häufig regelrecht überflutet von Zusammenhängen, leider muss ich es meinem Umfeld oft sehr stark reduziert darbiegen oder verschweigen. Deshalb erlebe ich mein Denken für mich selbst als wichtig und spannend, aber die meiste Zeit im Alltag als frustrierend.“; „Nicht alle meine Bekannten haben immer Lust, Dinge bis in die letzten Verästelungen durchzudenken, und manchmal ecke ich auch an, wenn ich meinen Gesprächspartnern (oft unabsichtlich) in Gedanken voraus bin.“; „Ich bin ständig mit meinen Mitmenschen kollidiert und erhielt die Rückmeldung, zu schnell, zu sprunghaft, zu genau, zu kompliziert, zu umständlich, zu anstrengend, zu tiefgründig zu sein. Könne ich denn nicht einfach mal nur Spaß? Wie soll man das denn denken? Mit mir könne doch etwas nicht stimmen.“; „Man steht mit den Ergebnissen der Denkweise oft alleine da. Viele Mitmenschen haben anscheinend eine andere Art zu denken und liegen sehr häufig untereinander auf einer Wellenlänge. D.h. schnelles und komplexes Denken erzeugt eine Art von Einsamkeit bzw. Unverständnis und Missachtung.“; „Aufgrund jenes schnellen Denkens beende ich quasi den Gedanken meines Gesprächspartners, bevor er den Satz noch fertiggesprochen hat und antworte mit meiner Überlegung dazu. Das stößt die anderen vor den Kopf.“; „Manchmal nehme ich nicht genug Rücksicht auf andere. Vor lauter Begeisterung über eine Idee oder einen Gedankengang gehen die Pferde mit mir durch, und ich bin dann durchaus in der Lage, andere wortgewaltig und enthusiastisch zu erschlagen, ohne es überhaupt zu bemerken.“

Eine Strategie zur Verringerung der interaktionellen Belastung wurde darin gesehen, Gedankensprünge anzukündigen und Dinge möglichst anschaulich zu erklären: „Mittlerweile, seit ich das weiß, habe ich mir angewöhnt, zu moderieren, wo ich gerade gedanklich bin und wenn ich die Ebene wechsle.“ Jedoch wurde dies häufig als schwer zu bewältigende Herausforderung empfunden: „Es fällt mir beruflich und privat manchmal schwer bei Normalbegabten einzuschätzen, wie ausführlich und für mich langsam bzw. kleinteilig ich etwas erläutern muss. Daraus folgen manchmal Missverständnisse.“

Weitere Belastungen von schnellem und komplexem Denken wurden darin erlebt, schwer ein Ende finden zu können, Sachverhalte zu verkomplexisieren, sich nur schwer auf ein Thema fokussieren zu können, einfache Lösungen zu übersehen, wenig wahrscheinliche Gefahren überzubewerten, schwer Entscheidungen treffen zu können und kaum abschalten zu können: „Leider ist komplexes Denken auch oft eine Belastung, da man schlecht ein Ende findet, bzw. einen Punkt erreicht, ab dem man mit dem Ergebnis zufrieden ist. ... Des Weiteren übersehe ich manchmal offensichtliche und simple Aspekte, und somit die einfachen Lösungen und Zusammenhänge eines Problems.“; „Es werden von mir häufig mehr Gefahren bei einzelnen Alternativen erkannt, was das Treffen von Entscheidungen erschwert, da die potenziellen aber häufig auch peripheren Gefahren gerne überbewertet werden.“; „Im beruflichen oder akademischen Kontext kann dies ebenso zu einer Art Lähmung durch „overthinking“ führen, wenn mir bei einer eigentlich wenig zeitaufwendigen Aufgabe nicht eindeutige oder unberücksichtigte Aspekte auffallen, und ich das Gefühl habe, dass aus der Aufgabenstellung keine feste Grundlage für eigenständige Entscheidungen hinsichtlich der Relevanz dieser Aspekte hervorgeht.“; „Belastend ist es manchmal, dass meine Gedanken nicht zur Ruhe kommen und ich dazu Techniken und/oder Ablenkung benötige.“; „Manchmal wünsche ich mir auch, dass ich glücklich und „dumm“ in meinem Stuhl sitzen und die Welt genießen könnte, ohne mir bereits Gedanken über nächste Schritte und mögliche Probleme zu machen.“; „Es fällt mir oft nicht leicht, mich zu fokussieren, weil ich gefühlt tausend Gedankenstränge und Assoziationen gleichzeitig verfolge. Ich muss mich sehr beschränken und auswählen, um davon einige Ideen und Projekte nachhaltig zu verfolgen.“; „Ich kann meinen Kopf nicht abschalten, was ich mir aber ab und zu wünschen würde. Einfach mal NICHT nachdenken oder analysieren zu müssen. Drogen möchte ich nicht konsumieren, da ich zu große Angst davor habe, die Kontrolle zu verlieren.“

2.2.2 Logisch-analytische Fähigkeiten

Die logisch-analytischen Fähigkeiten wurden ebenfalls sehr hoch beurteilt ($M = 8,82$, $SD = 1,38$). Ihre Ausprägung korrelierte signifikant positiv zu $r = .53$, $p < .001$ mit ihrem Erleben als Ressource, während die Korrelation mit dem Erleben als Belastung die Signifikanzgrenze knapp verfehlte ($r = .22$, $p > .05$). Das durchschnittliche Erleben als Ressource erwies sich als sehr hoch ($M = 8,63$, $SD = 1,76$) und das Erleben als Belastung als eher gering ($M = 2,42$, $SD = 2,57$). Verglichen mit den anderen Merkmalen erreichte das Erleben als Ressource einen sehr hohen Platz (2) und das Erleben als Belastung einen eher niedrigen Platz (16). Die logisch-analytischen Fähigkeiten korrelierten signifikant positiv mit dem schnellen und komplexen Denken ($r = .75$, $p < .001$), mit dem Bedürfnis nach viel intellektuellem Input ($r = .45$, $p < .001$), mit dem kritischen Denken ($r = .40$, $p < .001$), mit der Unabhängigkeit im Denken ($r = .38$, $p < .001$), mit dem visuell-räumlichen Denk- und Lernstil ($r = .32$, $p < .01$), mit dem geringen Übungsbedarf bei neuen Fertigkeiten ($r = .31$, $p < .01$), mit breit gefächerten Interessen ($r = .31$, $p < .01$), mit der Kreativität ($r = .29$, $p < .05$), mit der hohen intrinsischen Motivation ($r = .26$, $p < .05$) und mit dem ausgeprägten Gerechtigkeitssinn ($r = .24$, $p < .05$).

Das Erleben als Ressource wurde auch in den Beschreibungen zahlreicher TeilnehmerInnen deutlich. Hohe logisch-analytische Fähigkeiten wurden als beglückend und als hilfreich für das Finden von Problemlösungen und Verstehen von Zusammenhängen erlebt und wurden vor allem im beruflichen Kontext wertgeschätzt: *„Analysen von komplexen Sachverhalten ist das, was mir im Leben am meisten Freude bereitet.“*; *„Logisch-analytisch denken und so Probleme lösen zu dürfen, hat sich für mich schon immer so angefühlt, als sei es meine Rettung oder Zuflucht. Das ist wohl so, weil ich mich immer auf diese Fähigkeit verlassen konnte.“*; *„Beruflich empfinde ich das als eine meiner Ressourcen, da ich sehr schnell zu Lösungsoptionen für unterschiedlichste Fragestellungen komme.“*

Als belastend wurden die logisch-analytischen Fähigkeiten erlebt, wenn sie auch im privaten Bereich in emotionalen Situationen als vorrangige Bewältigungsstrategie eingesetzt wurden, sich die TeilnehmerInnen schwertaten Unlogisches zu akzeptieren, sie sich in ihrer Spontaneität eingeschränkt fühlten und sie von anderen Menschen als kopflastig wahrgenommen wurden: *„Allgemein wird mir oft vorgeworfen, dass ich zu abstrakt denken und alles auf logische Analysen beschränken würde; ich solle mehr „gesunden Menschenverstand“ einsetzen.“*; *„Es passiert mir nicht allzu selten, dass die logisch-analytischen Fähigkeiten meine Emotionalität einzuschränken scheinen, was mir zumindest in der genannten Weise rückgemeldet wird.“*; *„Ich erlebe in meinem Miteinander mit anderen und auch mit meinem Kind, dass es manchmal schwierig ist, wenn ich auch emotionale Probleme zerlege und schrittweise Lösungen und Erklärungen aufzeige (und das auch oft zu schnell), statt nur erst einmal mit zum Beispiel einem In den Arm - Nehmen reagiere.“*; *„Ich kann es nur schwer ertragen, wenn Menschen unlogische Entscheidungen treffen oder unlogische Überzeugungen haben.“*; *„Es stellt in dem Sinne eine Belastung dar, dass es mir beispielsweise extrem schwerfällt, Aufträge zu erfüllen, die mir unsinnig erscheinen.“*; *„Für mich ist Logik natürlich. Es ist mein Weg, diese Welt zu sehen und in ihr zu agieren. Deshalb macht mich unlogisches Verhalten rasend... und oft stolpere ich über unwichtige Logikfehler in meiner Umgebung, die mich nerven wie ein Juckreiz. Da wäre ich gern resistenter.“*; *„Ich denke, dass mich meine logisch-analytischen Fähigkeiten oft davor bewahrt haben, unreflektierte Entscheidungen zu treffen. Allerdings neige ich dazu, in jeder Alltagssituation alles zu genau zu analysieren, was mich oft davon abhält, spontaner zu handeln und mehr auf meine Intuition zu vertrauen. Insgesamt fühle ich mich aber sicherer, wenn ich es mit Situationen zu tun habe, in denen eher logisch-analytische Fähigkeiten gefragt sind.“*

2.2.3 Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit

Auch die Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit wurde sehr hoch eingestuft ($M = 8,65$, $SD = 1,46$). Ihre Ausprägung korrelierte signifikant positiv zu $r = .45$, $p < .001$ mit ihrem Erleben als Ressource und etwas geringer, aber immer noch signifikant zu $r = .28$, $p < .05$ mit ihrem Erleben als Belastung. Es

zeigte sich ein sehr hohes durchschnittliches Erleben als Ressource ($M = 8,19$, $SD = 2,19$) und ein sehr niedriges Erleben als Belastung ($M = 1,47$, $SD = 2,25$). Im Vergleich zu den anderen Merkmalen erreichte das Erleben als Ressource einen hohen Platz (3) und das Erleben als Belastung einen sehr niedrigen Platz (22). Die Mustersuche korrelierte signifikant positiv mit dem visuell-räumlichen Denk- und Lernstil ($r = .51$, $p < .001$), mit den hohen sprachlichen Fähigkeiten ($r = .48$, $p < .001$), mit der Imaginationsneigung ($r = .47$, $p < .001$), mit der Kreativität ($r = .32$, $p < .01$), mit der intensiven Konzentrationsfähigkeit ($r = .30$, $p < .05$), mit dem schnellen und komplexen Denken ($r = .28$, $p < .05$), mit der Beschäftigung mit existenziellen Themen ($r = .26$, $p < .05$), mit dem hohen Energielevel ($r = .25$, $p < .05$) und mit breit gefächerten Interessen ($r = .25$, $p < .05$).

Die Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit wurde von vielen TeilnehmerInnen als bereichernd erlebt und als hilfreich, um für sich selbst die Welt zu strukturieren: *„Muster sind das, was es mir ermöglicht, mit einem begrenzten Wissen und Gehirn flexibel in einer komplexen Welt zurechtzukommen. Das ist schon fast synonym mit Denken für mich.“*; *„Das Verstehen grundsätzlicher Prinzipien gehört zu meinen wesentlichen Charaktereigenschaften. Es ist für mich eine natürliche Eigenart, die mir hilft Situationen einzuschätzen und mir dadurch Sicherheit vermittelt.“*; *„Wenn ich bewusst eine Ebene der Detailorientierung verlassen kann, fühle ich mich immer gut, da ich dann ein Muster fest erkannt habe, über das man ja sowieso jedes Detail wiederfindet, wenn man einen Schritt zurückgeht. Aber das will ich dann gar nicht. Abstrahieren zu können bedeutet für mich auch schnelleres Vorankommen.“*; *„Das ist oft ein Antreiber für Handlungen. Ich kann erst Ruhe geben, wenn ich Muster identifiziert habe.“*

Als belastend wurde die Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit im Kontakt mit anderen Menschen erlebt, wenn diese den Gedankensprüngen auf eine höhere Abstraktionsebene nicht folgen konnten beziehungsweise die höhere Ebene im Denken der Mitmenschen gar nicht zu existieren schien: *„Ich erlebe mich gerade auch in der Kommunikation oft überflutet von Mustern und Metaebenen. Darüber kann ich mich aber kaum austauschen, weil es oft zu schnell geht und viel zu viel für das Gegenüber ist.“*; *„Ich kann nicht anders. Ich sehe überall das zu Grunde liegende Muster und sehe sofort Übertragungsmöglichkeiten auf andere, völlig fachfremde Bereiche. Das ist oft auch das, wo ich meine Mitmenschen verliere.“*; *„Ich hatte immer den Eindruck, dass viele Menschen in meinem Umfeld eher konkret denken und oft Probleme haben, zu abstrahieren. Wenn ich ein abstraktes Prinzip erkläre, werde ich oft nach Beispielen gefragt, aber mir fällt oft nichts ein, weil die Prinzipien im Vordergrund stehen, außerdem werden dann oft (meiner Erfahrung nach) eher die Beispiele diskutiert, als das Prinzip, um das es ursprünglich ging.“*; *„Dass andere einen für leicht exzentrisch bis verrückt halten, weil man selbst etwas wahrnimmt, was sie nicht verstehen, ist manchmal hart.“*

2.2.4 Ausgeprägter Gerechtigkeitssinn

Des Weiteren wurde der ausgeprägte Gerechtigkeitssinn sehr hoch bewertet ($M = 8,63$, $SD = 1,86$). Seine Ausprägung korrelierte signifikant positiv zu $r = .55$, $p < .001$ mit seinem Erleben als Ressource und deutlich niedriger, aber immer noch signifikant zu $r = .24$, $p < .05$ mit seinem Erleben als Belastung. Das durchschnittliche Erleben als Ressource war eher hoch ausgeprägt ($M = 6,33$, $SD = 2,92$), während das Erleben als Belastung eine moderate Ausprägung aufwies ($M = 4,43$, $SD = 2,92$). Verglichen mit den anderen Merkmalen erzielte das Erleben als Ressource einen eher niedrigen Platz (17) und das Erleben als Belastung einen eher hohen Platz (4). Der ausgeprägte Gerechtigkeitssinn korrelierte signifikant positiv mit der hohen Sensibilität ($r = .50$, $p < .001$), mit der Unabhängigkeit im Denken ($r = .48$, $p < .001$), mit dem kritischen Denken ($r = .45$, $p < .001$), mit der Kreativität ($r = .41$, $p < .001$), mit der Beschäftigung mit existenziellen Themen ($r = .40$, $p < .001$), mit der Imaginationsneigung ($r = .33$, $p < .01$), mit breit gefächerten Interessen ($r = .31$, $p < .05$), mit dem Perfektionismus ($r = .30$, $p < .05$), mit dem geringen Übungsbedarf bei neuen Fertigkeiten ($r = .30$,

$p < .05$), mit der Synästhesie ($r = .26$, $p < .05$) und mit den logisch-analytischen Fähigkeiten ($r = .24$, $p < .05$).

Die TeilnehmerInnen mit einer hohen Ausprägung des Gerechtigkeitssinns beschrieben dies als intuitives inneres Streben, das mit einem starken Handlungsdrang verbunden ist, für sich oder andere Menschen einzustehen. Hierbei wurde Gerechtigkeit in ihrer Komplexität wahrgenommen, unter Berücksichtigung verschiedener Perspektiven und der Unmöglichkeit, jedem in jeder Situation gerecht zu werden: „*Ich kenne das Gefühl nicht anders, dass, wenn ich etwas als ungerecht oder Unrecht empfinde, ich etwas tun muss (vernünftig, so dass es auch hilft, nicht irrational). Ich tue dann alles, was ich kann, um etwas zu ändern, und wenn ich es allein nicht kann als Einzelperson, nehme ich Kontakt zu anderen auf, die mithelfen können.*“; „*Gerechtigkeit ist ein Thema, das um so komplizierter wird, je mehr man sich damit beschäftigt. Es gibt verschiedene Ebenen, Tiefen und Betrachtungen, was gerecht ist. Das deckt sich nicht unbedingt mit dem, was andere als gerecht empfinden. Daher empfinde ich es komplett als Ressource, mir selbst zu definieren, was ich als jeweils gerecht empfinde.*“

Häufige Belastungen in Verbindung mit dem Gerechtigkeitssinn waren, aufgrund von Ungerechtigkeit starke Wut, Verzweiflung oder Ohnmacht zu empfinden, durch den Einsatz für Gerechtigkeit in Konflikt mit anderen Menschen zu geraten oder von diesen Unverständnis zu ernten und es ertragen zu müssen, dass sich zahlreiche Ungerechtigkeiten nicht beheben lassen: „*An Unrecht, dem ich nicht entgegentreten kann, kann ich verzweifeln.*“; „*Auch das hat mich viele Jobs gekostet und Freundschaften. Es ist belastend, aber ich bin mit mir im Reinen, wenn ich der/meiner Gerechtigkeit folge. Ich würde mich sonst verachten. Macht auch einsam.*“; „*Mein von Kindheit an sehr ausgeprägter Gerechtigkeitssinn ist natürlich dann besonders lästig, wenn er bei systemimmanenten Ungerechtigkeiten anschlägt, auf die ich persönlich wenig Einfluss nehmen kann. Ohne mich in eine Eremitage zurückzuziehen werde ich dem Thema Ungerechtigkeit nicht entkommen können. Und das ist belastend.*“; „*Wenn man die Welt so sieht, ist es schwer nicht verrückt zu werden oder den Glauben an die Menschheit zu verlieren.*“; „*Anderer können oft nicht nachvollziehen, warum ich mich aufrege. Bis heute erlebe ich es als entwertend und es macht mich wütend, wenn aus meiner Sicht Ungerechtigkeiten geschehen.*“; „*Ich übe mich in so vielen Dingen in Langmut, denn ich könnte sonst gar nicht meinen Seelenfrieden halten, wenn ich alldem nachgeben würde – aber latent schwelt es im Untergrund.*“

2.2.5 Breit gefächerte Interessen

Die breit gefächerten Interessen erzielten ebenfalls einen sehr hohen Wert ($M = 8,50$, $SD = 2,03$). Ihre Ausprägung korrelierte signifikant positiv mit ihrem Erleben als Ressource ($r = .66$, $p < .001$) und deutlich niedriger aber immer noch signifikant mit ihrem Erleben als Belastung ($r = .28$, $p < .05$). Das Erleben als Ressource wurde im Mittel eher hoch beurteilt ($M = 7,42$, $SD = 2,44$) und das Erleben als Belastung eher gering ($M = 3,11$, $SD = 2,02$). Verglichen mit den anderen Merkmalen erzielte das Erleben als Ressource einen eher hohen Platz (8) und das Erleben als Belastung einen moderaten Platz (10). Die breit gefächerten Interessen korrelierten signifikant positiv mit der Beschäftigung mit existenziellen Themen ($r = .48$, $p < .001$), mit der hohen Sensibilität ($r = .41$, $p < .001$), mit der Kreativität ($r = .39$, $p < .001$), mit der hohen Bedeutung moralischer Werte ($r = .38$, $p < .001$), mit der Imaginationsneigung ($r = .38$, $p < .001$), mit dem Bedürfnis nach viel intellektuellem Input ($r = .37$, $p < .01$), mit der Unabhängigkeit im Denken ($r = .35$, $p < .01$), mit dem visuell-räumlichen Denk- und Lernstil ($r = .34$, $p < .01$), mit dem geringen Übungsbedarf ($r = .31$, $p < .01$), mit den logisch-analytischen Fähigkeiten ($r = .31$, $p < .01$), mit dem ausgeprägten Gerechtigkeitssinn ($r = .31$, $p < .01$), mit der Synästhesie ($r = .26$, $p < .05$) und mit der Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit ($r = .25$, $p < .05$).

Sehr viele TeilnehmerInnen hatten überaus vielfältige Interessen in den unterschiedlichsten Bereichen und erlebten dies als inspirierend und beglückend und zudem als hilfreich, um Probleme zu lösen, Zusammenhänge zu erkennen und Querverbindungen herzustellen. Auch geschah es, dass TeilnehmerInnen in ihren Interessensgebieten nach kurzer Zeit als Fachperson angesehen wurden: *„Es gibt so endlos viele interessante Dinge zu sehen, zu lernen und wahrzunehmen. Das macht großen Spaß und bietet ganz viele Möglichkeiten.“*; *„Für mich ist es immer einfacher zu nennen, wofür ich mich NICHT interessiere, weil mich grundsätzlich alles Neue interessiert. Ich habe Bücher aus den unterschiedlichsten Fachgebieten gelesen und finde alles immer spannend.“*; *„Breit gefächerte Interessen helfen mir dabei in vielen Bereichen Querverbindungen zu sehen und Analogien zu finden und können dabei zu guten Ergebnissen führen.“*; *„Das Sprichwörtliche über den Tellerrand schauen hilft häufig Probleme schneller oder überhaupt zu lösen.“*; *„Wenn ein Thema gerade aktuell ist, eigne ich mir gern tiefergehendes Wissen an, so dass ich von Fachleuten schon wiederholt als dazugehörig angesehen wurde.“*

Häufige Belastungen wurden darin gesehen, dass die Zeit nicht ausreicht, um allen Interessen nachzugehen, dass bereits nach kurzer Zeit der Beschäftigung mit einem Thema Langeweile aufkommt und man sich dann dem nächsten Interessensgebiet zuwendet, dass das Durchhaltevermögen dadurch gering ausgeprägt ist, dass die Gefahr des Verzetteln, der Ablenkung und der Reizüberflutung besteht, dass man in sehr vielen Bereichen grundlegende Kenntnisse hat, aber nirgends ein wirklicher Experte ist, dass die vielfältigen Interessen im sozialen Umfeld auf Unverständnis stoßen und es schwer ist ähnlich interessierte Menschen zu finden: *„Die Tage sind einfach viel zu kurz. Es tut weh, so viel Spannendes vernachlässigen zu müssen.“*; *„Im Kopf entstehen viele Projekte gleichzeitig, die ich für eine Reihenfolge der Umsetzung bewerten muss. Oft entstehen dabei schon wieder neue Ideen. Ich möchte so gerne alles machen, was mich interessiert, was aber weder finanziell noch organisatorisch machbar ist für mich.“*; *„Vor lauter Interessengebieten entsteht aber leicht ein Chaos, das ich dann bewusst strukturieren muss und Dinge schlicht streiche. Aber immer mit Bedauern. Sonst würde ich mich viel zu sehr verausgaben.“*; *„Ich tue mich schwer damit, Prioritäten zu setzen, will alles machen und wissen und habe Angst, dass ich es zu nichts bringen werde, weil ich mich permanent verzettele.“*; *„Viel zu viele Interessen! Ich interessiere mich für viel zu viele verschiedene Sachen, die ich in sehr kurzer Zeit vertiefe und dann wird's mir langweilig. Ich habe immer geglaubt, dass ich alles machen könnte, weil ich alles schnell verstehe, habe aber bis jetzt nicht viel gemacht. Also Durchhaltevermögen gleich null.“*; *„Weil ich schnell zu begeistern bin, schaffe ich oft viel Zeug an für ein neues Interesse, das dann aber bald nur noch herumliegt, weil mein Interesse schon wieder woanders liegt.“*; *„Leider fehlt mir dadurch die Expertise in einem Thema. Sobald ich etwas theoretisch bis zu einem gewissen Grad verstanden habe, beschäftige ich mich lieber mit etwas neuem, anstatt ein führender Experte auf einem Gebiet zu werden.“*; *„Breit gefächerte Interessen verhindern eine Meisterschaft in einem bestimmten Bereich.“*; *„Um wirklich professionell in einer Tätigkeit zu werden, bräuchte es dann doch mehr Zeit. So habe ich dann oft viele angefangene Projekte oder Interessen, bei denen ich weiß, dass ich sie perfektionieren könnte, aber dazu kommt es selten.“*; *„Es eröffnet viele Möglichkeiten, führt aber gelegentlich zu Reizüberflutung und zu ungewollter Ablenkung.“*; *„Im Arbeitsumfeld ernte ich oft Unverständnis für meine Erfahrungen aus verschiedensten Tätigkeitsfeldern.“*; *„Es gibt kaum Personen, die diese Interessen bereichsübergreifend teilen.“*

Aus den genannten Belastungen resultierten oft Schwierigkeiten, sich für einen Berufsweg zu entscheiden oder in einem gewählten Beruf zu verbleiben. Mehrere TeilnehmerInnen schilderten, dass sie lang auf der Suche nach einem für sie passenden Beruf waren und ihr Berufsweg häufig nicht geradlinig verlaufen war: *„Direkt nach dem Abitur war es für mich auch richtig schwierig, ein Studium zu wählen. Es war ja alles irgendwie interessant!“*; *„Beruflich ist es schwierig. Ich hatte auch tatsächlich noch nie einen klassischen Vollzeitjob, sondern immer mehrere verschiedene Beschäftigungen, was letztendlich aber dazu geführt hat, dass ich nicht in die Gehaltsbereiche hochspezialisierter Menschen komme.“*; *„Das hat zu einem sehr vielfältigen Lebenslauf geführt, der*

für mich selbst interessant und lohnend war. Leider ist es nicht immer leicht, der Umwelt zu vermitteln, dass das nichts mit Wankelmütigkeit und Nichts-richtig-können zu tun hat. Zum Glück habe ich bisher beruflich immer wieder neu die Kurve gekriegt und bin aktuell an einer Stelle, wo ich das Gefühl habe, dass ich diese vielseitigen Erfahrungen endlich alle voll nutzen kann und dass sie sogar geschätzt werden.“

2.2.6 Kritisches Denken

Auch das kritische Denken erzielte einen sehr hohen Wert ($M = 8,30$, $SD = 1,88$). Seine Ausprägung korrelierte signifikant positiv mit seinem Erleben als Ressource ($r = .52$, $p < .001$), aber korrelierte nicht mit seinem Erleben als Belastung ($r = .12$, $p > .05$). Es zeigte sich ein eher hohes durchschnittliches Erleben als Ressource ($M = 7,16$, $SD = 2,30$) und ein moderates Erleben als Belastung ($M = 4,21$, $SD = 3,04$). Verglichen mit den anderen Merkmalen befand sich das Erleben als Ressource auf einem moderaten Platz (13) und das Erleben als Belastung auf einem eher hohen Platz (7). Das kritische Denken korrelierte signifikant positiv mit dem ausgeprägten Gerechtigkeitssinn ($r = .45$, $p < .001$), mit der Beschäftigung mit existenziellen Themen ($r = .45$, $p < .001$), mit der Unabhängigkeit im Denken ($r = .44$, $p < .001$), mit dem schnellen und komplexen Denken ($r = .42$, $p < .001$), mit den logisch-analytischen Fähigkeiten ($r = .40$, $p < .001$), mit dem Perfektionismus ($r = .35$, $p < .01$) und mit dem Bedürfnis nach viel intellektuellem Input ($r = .34$, $p < .01$).

Ressourcen des kritischen Denkens wurden von vielen TeilnehmerInnen darin gesehen, dadurch Themen von verschiedenen Seiten aus beleuchten und hinterfragen zu können, sich unabhängig von Autoritäten und Fachpersonen ein Urteil bilden zu können und generell fundierte Entscheidungen sowie Vorbereitungen auf Situationen treffen zu können. Auch wurde es für bestimmte berufliche Tätigkeiten als förderlich erlebt, den Fehler im System zu finden: *„Für mich selbst ohne Probleme, da ich alles kritisch von allen Seiten betrachten mag. Dabei kann man in Streitgespräch mit sich selber kommen.“*; *„Ich versuche, jedes Argument/jeden Gedanken kritisch zu betrachten und mir meine eigene Meinung zu bilden. Dabei mache ich keinen Unterschied, ob eine Aussage von einer Fachperson (z. B. Arzt) oder eines Themenfremden getätigt wird, ich hinterfrage sie, bevor ich ihr zustimme oder sie ablehne. Es sei denn, es handelt sich um, für mich, unwichtige bzw. belanglose Themen, dann ist mir die Korrektheit der Aussage eher egal.“*; *„Da ich Dinge sehr schnell weit durchdenke und sehr lösungsorientiert bin, erkenne ich potentielle Probleme oder Schwierigkeiten bereits sehr früh. Ich empfinde es als wichtig diese dann auch anzunehmen und anzusprechen. Das tue ich nicht um etwas schlecht zu machen oder zu verhindern, sondern um bewusste Entscheidungen und entsprechende Vorbereitungen treffen zu können.“*; *„Eine Ressource rein nur für mich intern, für meine Selbstsicherheit.“*; *„Im beruflichen Umfeld der Wissenschaft ist das natürlich eine extrem wertvolle Ressource, ich werde dort als Diskussionspartner wertgeschätzt, da ich Argumentationsfehler in der Regel schnell finden kann.“*

Zahlreiche TeilnehmerInnen nannten als Belastung des kritischen Denkens, dass sich andere Menschen dadurch häufig in Frage gestellt oder in ihrer Kompetenz angegriffen fühlen, man Gefahr läuft, als Querulant angesehen oder ausgegrenzt zu werden, man von anderen viel Unverständnis für die eigene Denkweise erntet und es auch dazu führen kann, vor wenig kompetenten Autoritätspersonen den Respekt zu verlieren. Manche TeilnehmerInnen wählten daher für sich den Weg, ihr kritisches Denken wenn möglich für sich zu behalten. Die tatsächlichen Hintergründe des Hinterfragens, wie beispielsweise Denkprozesse anzuregen, Erklärungen zu erhalten oder Meinungen kontrovers zu diskutieren ohne Bewertung von richtig oder falsch, konnten vom sozialen Umfeld häufig nicht adäquat nachvollzogen werden: *„Leider wird man oft missverstanden und die Mitmenschen denken man würde sie persönlich kritisieren oder ihre Kompetenzen und Hierarchien hinterfragen.“*; *„Ich habe den Drang (fast schon Zwang) alles von zig verschiedenen Perspektiven aus zu betrachten und auseinander zu nehmen. Das kommt in der Regel sehr schlecht an, was mich*

sozial gefühlt ausgrenzt.“; „Diese Angewohnheit ist für Normale belastend, weil man da schnell ein Querulant, ein Nonkonformist ist und zu anstrengend.“; „Ich selbst schätze diese Fähigkeit, aber im Umgang mit anderen führte sie oft zu Problemen. Es ist eine Fähigkeit, die man besser für sich behält. Dann ist sie sehr positiv.“; „Im Zwischenmenschlichen oft belastend. Ich fange erst dort zu diskutieren an, wo es anderen schon zu viel wird.“; „Problematisch wird es, wenn ich Inkompetenzen bei Vorgesetzten bemerke. Das hat mehrfach dazu geführt, dass ich sie nicht mehr ernst nehmen konnte.“ „In meiner Kindheit und Jugend hat es mich viel stärker belastet, da Erwachsene (Lehrer, Eltern, etc.) häufig nicht auf meine Gedanken einzugehen versucht haben und es als aufmüpfig oder frech abgetan haben, wenn ich Dinge hinterfragt habe. Wobei ich meistens gar nicht kritisieren wollte, sondern nur gern Erklärung für Unterrichtsmethoden, Verhalten von Menschen oder bestimmte Regeln gehabt hätte. Rückblickend haben mich die Reaktionen sehr irritiert. Die Erkenntnis, dass ich mir Fragen stelle, über die sich eher wenige Menschen überhaupt Gedanken machen, hat mich dann später Vieles einordnen lassen.“; „Hier wird es richtig schwierig mit anderen Menschen. Die Freiheit, dass kritisch nicht gleich falsch, nur anders ist und Perspektiven aufzeigt, wird oft nicht gut verstanden, bzw. oft als persönlicher Angriff empfunden. Dabei stehen aus meiner Sicht nur Wahrnehmungen und Möglichkeiten nebeneinander – gleichberechtigt, da gibt es kein richtig oder falsch. Kritik fördert das Weiterdenken und motiviert in Verzweigungen zu denken sowie neue Erkenntnisse zu integrieren und auch eine Meinung zu revidieren. Tja, hier bin ich oft/immer alleine.“

Außerdem bestanden innerpsychische Belastungen des kritischen Denkens darin, erst spät zum Ziel zu kommen, kaum unbeschwert oder begeisterungsfähig sein zu können, häufig Unzufriedenheit zu erleben und schwer abschalten zu können: „Kritisches Denken wirkt sich auch auf meine Arbeit aus, was dazu führt, dass es manchmal ziemlich lange dauert, bis etwas für mich stimmt.“; „Zu kritisch zu denken blockiert mich im Kontakt häufig und ich bin dann nicht so lustig.“; „Ich sehe bei allem direkt auch die Nachteile und Gegenargumente und habe deshalb den

Eindruck, dass ich nie zufrieden bin und mich schwerer als andere für etwas begeistern kann.“; „Manchmal wünsche ich mir Urlaub vom eigenen Kopf.“

2.2.7 Visuell-räumlicher Denk- und Lernstil

Des Weiteren wurde der visuell-räumliche Denk- und Lernstil sehr hoch eingestuft ($M = 8,28$, $SD = 1,89$). Seine Ausprägung korrelierte signifikant positiv mit seinem Erleben als Ressource ($r = .53$, $p < .001$), korrelierte jedoch nicht signifikant mit seinem Erleben als Belastung ($r = .11$, $p > .05$). Das Erleben als Ressource war im Mittel eher hoch ($M = 7,35$, $SD = 2,65$) und das Erleben als Belastung eher gering ($M = 2,69$, $SD = 2,81$). Verglichen mit anderen Merkmalen erreichte das Erleben als Ressource einen eher hohen Platz (9) und das Erleben als Belastung einen moderaten Platz (13). Der visuell-räumliche Denk- und Lernstil korrelierte signifikant positiv mit der Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit ($r = .51$, $p < .001$), mit der Imaginationsneigung ($r = .49$, $p < .001$), mit den breit gefächerten Interessen ($r = .34$, $p < .01$), mit der Kreativität ($r = .33$, $p < .01$), mit den hohen sprachlichen Fähigkeiten ($r = .33$, $p < .01$), mit der Synästhesie ($r = .32$, $p < .01$), mit den logisch-analytischen Fähigkeiten ($r = .32$, $p < .01$), mit dem schnellen und komplexen Denken ($r = .31$, $p < .01$), mit dem hohen Energielevel ($r = .28$, $p < .05$) und mit der intensiven Konzentrationsfähigkeit ($r = .27$, $p < .05$).

Zahlreiche TeilnehmerInnen schätzten an dieser Art des Denkens und Lernens, dass ihnen der Denkprozess große Freude bereitet, sie die visuellen und räumlichen Vorstellungen sowie das Hin- und Herspringen zwischen verschiedenen Informationen als sehr bereichernd erleben und sie es fürs Verständnis komplexer Themen und fürs autodidaktische Lernen als hilfreich ansehen: „Ich liebe es, aus einzelnen Teilen ein „Puzzle“ zu erschließen.“; „Ich suche bei komplexen Problemen meist zuerst nach dem Muster, also quasi dem Motiv der Fragestellung. Danach sammle ich Detailinformationen

und verfeinere das Muster.“; „Ich denke in Bildern. Ich lerne in Bildern. Ein neues Thema ist wie ein Puzzle, ein Bild, das es zu vervollständigen gilt. Ich kann erst aufhören, wenn ich auch das letzte Teil eingefügt habe.“; „Ich denke, man könnte es als eine Art imaginäre Karte der Gedanken beschreiben. Verschiedene Gedanken sind mit mehreren Eigenschaften untereinander verknüpft. Wenn ich mir bei bestimmten Themen einen Lösungsweg erarbeite, so schreibe ich ihn mir oftmals nicht auf, um mir beim nächsten Mal, wenn ich auf das Problem stoße, den Lösungsweg eben genauso wieder herleiten / erarbeiten zu müssen. Sempel ausgedrückt ist es wie eine „Schnitzeljagd“.“; „Ich liebe dieses Springen, hin und her und out of the box, sehr detailliert, auf der Suche nach der Meta-Ebene und bis in die tiefsten Tiefen. Ich gehe dabei immer intuitiv vor, immer aus dem Bauch heraus, folge einer Ahnung und sammle zu dieser Intuition Fakten, bis in meinem Kopf ein „Gebäude“ entstanden ist, das jeglicher logisch-analytischen Prüfung standhalten kann. Die Neugier auf Entdeckungen ist dabei eine ganz starke Motivation.“; „Ich hab keine nach Themen geordnete Schachtelsammlung mit situativem Wissen, sondern ein großes komplexes Netzwerk.“; „Da ich inzwischen ein Fernstudium mache, ist diese Art des Lernens viel mehr zur Ressource geworden, da ich mir die Inhalte autodidaktisch auf meine Weise erschließen kann.“

Belastungen im Zusammenhang mit dem visuell-räumlichen Denk- und Lernstil wurden darin gesehen, dass es dadurch schwerer ist, sich auf eine Sache zu fokussieren, vor allem wenn diese nicht in bestehende Zusammenhänge eingeordnet werden kann, dass es Zeit kostet, die inneren Bilder zu verbalisieren oder Gesprochenes in Bilder zu übertragen, dass man von anderen Menschen schnell als chaotisch erlebt wird, diese die Denkprozesse schwer nachvollziehen können und daher die Zusammenarbeit oft beeinträchtigt ist. Rückblickend berichteten mehrere TeilnehmerInnen, dass sie diesen Denk- und Lernstil als wenig kompatibel mit dem linearen Vorgehen in Schule oder Studium empfanden: *„Es fällt mir schwerer, „beim Thema“ zu bleiben, speziell, wenn ich es nirgends anknüpfen kann, und das Verzahnen und Zusammenhänge-Sehen überfordert wieder oft mein Umfeld.“; „Wenn ich mir z.B. neue Wörter nicht visuell vorstellen kann, kann ich sie mir nicht merken. Oft bin ich bei Gesprochenem oder Unbekanntem am Anfang etwas langsam im Vergleich zu anderen. Nach kurzer Zeit, wenn ich alles ins Visuelle „übersetzt“ habe, dafür viel schneller und komplexer. Dadurch ist die Lernkurve permanent verschoben zu anderen.“; „Ich brauche oft mehr Zeit, da ich alles wissen will und dies sprunghaft gestalte. Andere können oft nicht folgen und finden mich verwirrend, zu weit weg vom Thema. „Ich finde mich oft sehr sprunghaft und unsystematisch im Lernen, und hab mich selbst für meine fehlende Disziplin gerügt, konstant einem Lernpfad zu folgen.“; „Oft führt dieses auch schnell zu Verzweiflung, wenn ein Thema sich nicht in kürzester Zeit erfassen oder verstehen lässt. Meist lässt es mich, selbst nach dem Verstehen mit vielen weiteren Anschlussfragen zurück. Ich stelle mir viele, zumeist auch abstrakte Fragen. In der Schule und während des Studiums habe ich vermehrt die Erfahrung gemacht, dass diese abstrakten Fragen als sinnlos, dumm oder unnötig abgetan wurden und ich eher belächelt wurde.“; „Konflikte entstehen, wenn ich mit anderen Menschen zusammen lernen oder arbeiten muss, die völlig anders lernen und mich als Chaotin erleben.“; „Wenn ich mich zurückerinnere, kommt es mir vor, als wäre das das Hauptproblem gewesen, weshalb mich in der Schule vieles nicht interessiert hat und ich erst im Studium meine Leistungsfähigkeit zeigen konnte. Ich will zuerst das große Ganze sehen, um zu verstehen, wozu die einzelnen Bausteine gut sind. Nicht umgekehrt Details lernen, die erst viel später Sinn ergeben.“; „Früher in der Schule und an der Präsenzuni hat mich die lineare Didaktik oft gelangweilt und ich habe meine Art des Lernens eher als Mangel erfahren.“*

2.2.8 Unabhängigkeit im Denken

Auch die Unabhängigkeit im Denken erzielte einen sehr hohen Wert ($M = 8,16$, $SD = 1,95$). Ihre Ausprägung korrelierte signifikant positiv mit ihrem Erleben als Ressource ($r = .77$, $p < .001$). Die Korrelation mit dem Erleben als Belastung war nicht signifikant ($r = .11$, $p > .05$). Es zeigte sich im Mittel ein eher hohes Erleben als Ressource ($M = 7,81$, $SD = 2,39$) und ein eher geringes Erleben als

Belastung ($M = 2,57$, $SD = 2,79$). Im Vergleich zu den anderen Merkmalen erreichte das Erleben als Ressource einen eher hohen Platz (5) und das Erleben als Belastung einen moderaten Platz (14). Die Unabhängigkeit im Denken korrelierte signifikant positiv mit dem ausgeprägten Gerechtigkeitsinn ($r = .48$, $p < .001$), mit dem kritischen Denken ($r = .44$, $p < .001$), mit den logisch-analytischen Fähigkeiten ($r = .38$, $p < .001$), mit der Kreativität ($r = .36$, $p < .01$), mit dem geringen Übungsbedarf ($r = .36$, $p < .01$), mit dem schnellen und komplexen Denken ($r = .35$, $p < .01$), mit den breit gefächerten Interessen ($r = .35$, $p < .01$), mit dem Bedürfnis nach viel intellektuellem Input ($r = .30$, $p < .05$) und mit der hohen Sensibilität ($r = .26$, $p < .05$).

Viele TeilnehmerInnen benannten als Ressource der Unabhängigkeit im Denken, dass sie die Freiheit des Denkens genießen, ihnen dies Unkonventionalität ermöglicht und sich dadurch auch beruflich Prozesse leichter optimieren lassen: *„Diese Eigenschaft schätze ich sehr. Es ist, als ob bestimmte Grenzen beim Denken nicht gelten, man kann die Gedanken frei entfalten. So kann man wirklich alle Seiten gedanklich beleuchten, alle Wege erkunden und auch unkonventionelle Ideen entwickeln.“*; *„Ich bilde mir gerne eine eigene Meinung, auch zu einem Arbeitsprozess; d.h. eine bestehende Routineaufgabe lässt sich optimieren – wenn mir etwas unlogisch ist, hinterfrage ich das.“*

Belastungen wurden darin gesehen, dass das ständige Denken als anstrengend empfunden wird, man nichts unhinterfragt akzeptieren kann, aber die Zeit häufig nicht ausreicht, um sich zu allem seine eigene Meinung zu bilden und es aufgrund des differenzierten Hinterfragens oft schwer ist eine klare Meinung zu vertreten. Des Weiteren berichteten TeilnehmerInnen, dass sich andere Menschen durch ihr unabhängiges Denken bedroht fühlten und dies sowohl private als auch berufliche Beziehungen stark belastet hat: *„Es ist ziemlich anstrengend, sich zu allem seine eigenen Gedanken zu machen, und es schafft einem nicht nur Freunde. Aber anders kenne ich es nicht. Es geht für mich immer nur auf meine Weise, nach eigenem besten Wissen und Gewissen – und einfach mal was akzeptieren und „befolgen“ ist praktisch kaum möglich.“*; *„Ich habe generell das Bedürfnis, Dinge selbst zu durchdenken. Das funktioniert natürlich nicht immer, soviel Zeit gibt es gar nicht. Daher muss ich natürlich auch oft auf vorgefertigte Lösungen zurückgreifen. Das ist, je nachdem wie interessant das Thema ist, um das es sich handelt, manchmal sehr unbefriedigend, aber oft leider notwendig.“*; *„Ich denke gerne differenziert und kann mich bei vielen Themen keiner bestimmten „Seite“ zuordnen, da ich versuche, so viele Perspektiven wie möglich in meine Meinungsbildung miteinzubeziehen.“*; *„Das ist ein richtiges Problem und hat mich schon einige Arbeitsstellen gekostet. Neue Ideen, Hinterfragen ist nicht gern gesehen. Hier ecke ich oft an, da ich nicht hinterfragtes Handeln oder einseitige Betrachtung schlicht nicht kann. Wenn man mich in Konformität zwingen will (oder allgemeingültige und für mich platte Moralvorstellungen), fühle ich mich nicht wohl und muss da raus.“*; *„Eigenes Denken, freies Denken sind gefährliche Güter in unserer gemainstreamten Zeit, sie werden nicht bewundert oder geachtet, sie werden als bedrohlich empfunden.“*; *„Ist mir oft vorgeworfen worden, von meinen Lehrern, Professoren, Vorgesetzten, aber auch Freunden: sie hatten das Gefühl, ich brauche sie nicht. Ich habe ein absolut hohes Streben nach Autarkie, mit dem ich sicher auch schon viele Menschen verletzt habe.“*; *„Belastend ist nicht das unabhängige Denken an sich, sondern die Einsamkeit, zu dem das manchmal führt.“*; *„Ich habe die Erfahrung gemacht, dass das auf andere oftmals abstoßend wirkt, gerade wenn die Auffassungen gegensätzlich sind. Wahrscheinlich habe ich mir deshalb abgewöhnt, meine Gedanken offen mitzuteilen.“*

2.2.9 Hohe Bedeutung moralischer Werte

Die hohe Bedeutung moralischer Werte erzielte ebenfalls einen sehr hohen Wert ($M = 8,14$, $SD = 2,24$). Ihre Ausprägung korrelierte signifikant positiv sowohl mit ihrem Erleben als Ressource ($r = .55$, $p < .001$) als auch mit ihrem Erleben als Belastung ($r = .41$, $p < .001$). Es zeigte sich ein moderates Erleben als Ressource ($M = 6,03$, $SD = 3,00$) und ein eher geringes Erleben als Belastung ($M = 3,42$, $SD = 2,95$). Verglichen mit den anderen Merkmalen erreichte das Erleben als Ressource einen eher

niedrigen Platz (18) und das Erleben als Belastung einen eher hohen Platz (8). Die hohe Bedeutung moralischer Werte korrelierte signifikant positiv mit der hohen Sensibilität ($r = .47, p < .001$), mit der intensiven Emotionalität ($r = .41, p < .001$), mit den breit gefächerten Interessen ($r = .38, p < .001$), mit der Beschäftigung mit existenziellen Themen ($r = .40, p < .001$) und mit der Imaginationsneigung ($r = .27, p < .05$).

Sehr viele TeilnehmerInnen äußerten, dass sie sich hinsichtlich moralischer Werte eher an eigenen Vorstellungen anstatt an gesellschaftlich geprägten Normen orientieren und sie großen Wert darauf legen, im Verhalten ihren moralischen Werten zu entsprechen. Auch wurden die Werte als kraftpendend und sinnstiftend erlebt: *„Ich finde diese Eigenschaft sehr wichtig und würde mir wünschen, dass mehr Menschen diese hätten. Das Zusammenleben mit Anderen wäre um vieles einfacher und harmonischer, wenn moralische Werte wichtiger als persönlicher Reichtum und Egoismus wären.“*; *„Ich glaube fast, ich habe meine eigenen moralischen Regeln aufgestellt, und nach denen lebe ich.“*; *„Moralische Werte, d.h., alles, was einen anständigen, integren Menschen ausmacht, haben für mich höchste Bedeutung. Mut, Ehrlichkeit, Loyalität, Respekt, Toleranz, Geduld – solange die Liste der moralischen Werte meinen Anforderungen an mich selbst entspricht, empfinde ich sie tatsächlich als Kraftquelle.“*; *„Die Werte geben meinem Leben Halt und Sinn und eine klare Richtung für mein Handeln.“*

Belastungen bestanden darin, sich aufgrund der hohen moralischen Ansprüche an sich selbst zu verausgaben, den eigenen Ansprüchen nicht gerecht zu werden und darunter zu leiden, dass gefühlt die meisten anderen Menschen geringere moralische Ansprüche an sich haben oder sich inkonsistent verhalten. Vor allem für das Arbeitsleben, aber auch für persönliche Beziehungen wurden die Differenzen hinsichtlich moralischer Werte als große Schwierigkeit erlebt, so dass teilweise Arbeitsverhältnisse und Freundschaften daran zerbrachen: *„Aufgrund meiner eigenen hohen moralischen Ansprüche laufe ich häufiger in die Falle, mich zu sehr zu verausgaben.“*; *„Ich leide darunter, dass ich meinen eigenen Ansprüchen nicht immer gerecht werde.“*; *„Mir ist Integrität wichtiger als vieles andere. Demzufolge habe ich hohe Ansprüche an mich selbst und an meine Mitmenschen. Und das die Mitmenschen scheinbar zu 99% deutlich geringere Ansprüche an sich haben, macht mich oft fassungslos.“*; *„Da ich dieselben Anforderungen auch an andere stelle, sind die Probleme oft vorprogrammiert. Je näher mir jemand steht, umso belastender für mich, wenn Moral für andere einen geringeren Stellenwert hat.“*; *„Ich bin im Allgemeinen sehr empfindlich, wenn es um Doppelmoral geht. Ich kann sehr unterschiedliche Moralvorstellungen tolerieren, solange diese konsistent sind.“*; *„Im Arbeitsleben nicht immer hilfreich. Da wäre es mit mehr Bereitschaft zu Unwahrheit etc. manchmal wesentlich einfacher.“*; *„Ich kann nichts unterstützen, das ich aus irgendeinem Grund kritisch sehe. Ich konnte und könnte so auch für sehr viele Firmen nie arbeiten, weil ich ununterbrochen vor Augen hatte/hätte, auch mit meiner Energie dafür zu arbeiten, dass die Welt "in irgendeinem Detail schlechter wird".“*; *„Das hat mir viele Jobs gekostet und viele Freundschaften. Es gibt verschiedene Moralaspekte, ich neige nicht zur normativen Moral. Sie darf gebeugt werden, zugunsten der Not – solange niemand anderes Not leiden wird.“*; *„Ich scheitere an der Lebensrealität sowohl im persönlichen Umfeld als auch in der Welt.“*; *„In einer Welt voller Haifische ist eine moralische Einstellung eine schwer zu tragende Last.“*

Manchen TeilnehmerInnen ist es durch die Erkenntnis, dass sie selbst ihren Ansprüchen nicht immer gerecht werden, oder durch veränderte Lebensumstände gelungen, auch mit anderen Menschen gnädiger zu werden: *„Da ich diesen Werten oft nicht gerecht werden kann, nehme ich meine Ansprüche an andere Menschen oft sehr zurück. Ich empfinde meine Mängel sehr stark, da kann ich keine hohen Ansprüche an andere Menschen haben.“*; *„Mittlerweile bin ich schon um einiges gnädiger mit mir und anderen geworden, was eine Notwendigkeit war, als ich Mutter wurde. Die Last meiner moralischen Vorstellungen soll mein Kind nämlich nicht tragen, dafür aber ein gerütteltes Maß an Menschlichkeit, Geborgenheit und Zufriedenheit.“*

2.2.10 Bedürfnis nach viel intellektuellem Input

Schließlich wurde auch das Bedürfnis nach viel intellektuellem Input sehr hoch bewertet ($M = 8,10$, $SD = 2,08$). Seine Ausprägung korrelierte signifikant positiv mit seinem Erleben als Ressource ($r = .55$, $p < .001$). Die Korrelation mit dem Erleben als Belastung war nicht signifikant ($r = .09$, $p > .05$). Das durchschnittliche Erleben als Ressource erwies sich als eher hoch ($M = 7,08$, $SD = 2,69$) und das Erleben als Belastung als eher gering ($M = 2,76$, $SD = 2,91$), wobei das Erleben als Ressource (Platz 14) und das Erleben als Belastung (Platz 12) im Vergleich zu den anderen Merkmalen moderat ausgeprägt waren. Das Bedürfnis nach intellektuellem Input korrelierte signifikant positiv mit den logisch-analytischen Fähigkeiten ($r = .45$, $p < .001$), mit den breit gefächerten Interessen ($r = .37$, $p < .01$), mit dem kritischen Denken ($r = .34$, $p < .01$), mit dem schnellen und komplexen Denken ($r = .32$, $p < .01$), mit der Beschäftigung mit existenziellen Themen ($r = .31$, $p < .01$), mit der Unabhängigkeit im Denken ($r = .30$, $p < .05$) und mit der intrinsischen Motivation ($r = .25$, $p < .05$).

Das Bedürfnis nach viel intellektuellem Input wurde sehr vielfältig erlebt, und insgesamt zeigte sich, dass der Inputbedarf für viele TeilnehmerInnen deutlich über die intellektuelle Stimulation hinaus ging und auch das soziale Miteinander, körperliche und sinnliche Erfahrungen sowie abwechslungsreiche praktische Tätigkeiten umfasste. Der Input wurde häufig als große Bereicherung empfunden, aber auch das Bedürfnis nach Ruhepausen wurde erwähnt: *„Ich lese viel, informiere mich über tausend Themen und recherchiere das, was mich gerade interessiert.“*; *„Ich habe großes Interesse meinen Horizont zu erweitern und sehe jedes neue Wissen als einen Zugewinn.“*; *„Ich brauche keinen hochintellektuellen philosophischen Austausch, aber ich möchte ständig etwas Neues wissen, erforschen und erkunden können.“*; *„Es vergeht kaum ein Tag, an dem ich nicht Neues gelernt, eine Geschichte weiterentwickelt, Rätsel gelöst oder Wortspiele erfunden habe.“*; *„Oh yes. Ich bin unersättlich. Lese mindestens 7 Bücher gleichzeitig und noch ein Hörbuch, um auch beim Sport und beim Auto fahren lesen zu können. Suche auch schon mein ganzes Leben tiefen Austausch mit Seelengefährten.“*; *„Meinen Input suche ich mir schon... das kann auch sehr vielfältig sein, da ich als hochsensible Person ohnehin in jeder Situation Unmengen an Informationen aufnehme. Ruhephasen zur Verarbeitung sind mir daher immens wichtig! Bücher, Musik, Bilder, Gespräche... alles reizt zur Verarbeitung. Am wichtigsten sind mir allerdings die Gespräche mit Menschen, die mir ähnlich genug sind, um unangestregten Austausch möglich zu machen. Das ist wichtiger als vieles andere und essentiell für meine Gesundheit.“*; *„Langeweile kenne ich von Kinderschuhen an. Ich erlebe auch ein großes Bedürfnis nach neuen Informationen – diese müssen allerdings nicht immer intellektueller Natur sein, gerne auch körperlich, sensorisch, emotional. Alles was neu oder anders ist, weckt bei mir sofort Interesse.“*

Belastungen durch das Bedürfnis nach intellektuellem Input wurden darin gesehen, dass es häufig schwer ist, dieses zu stillen, ein Hungergefühl zurückbleibt, Unterforderung und damit einhergehende Frustration kaum erträglich sind, die Balance zwischen Ruhe und Stimulation oft schwer zu finden ist, nicht genügend Menschen zum Austausch zur Verfügung stehen und andere Menschen das starke Bedürfnis häufig nicht nachvollziehen können und mit Unverständnis reagieren: *„Mein Gehirn beruhigt sich nur, bzw. ich bin nur ausgeglichen, wenn ich regelmäßig intellektuellen Input bekomme. Ansonsten stellt sich ein unbefriedigendes Gefühl ein, wie bei körperlicher Unterforderung und zu wenig Bewegung/Sport.“*; *„Es macht das Leben spannend, und hinterlässt allzu oft ein Hungergefühl, das selten ganz gestillt wird.“*; *„Ja, Input macht Spaß und wenn mein Gehirn mal warmläuft, ist das super. Aber meistens habe ich das Gefühl, dass es unterfordert ist, und das ist zäh und langweilig. Ich schaffe es nicht, mir so viel Input zu geben, wie ich bräuchte, damit mein Gehirn angemessen ausgelastet ist.“*; *„Ich kann intellektuelle Deprivation kaum ertragen.“*; *„Da ich ein sehr hohes Bedürfnis nach Input habe, der Alltag in Beruf und Familie aber eher dem Gegenteil entspricht, bin ich oft frustriert. Andere können meine Langeweile kaum verstehen, halten mich für arrogant, wenn ich mit dem Erreichten „unzufrieden bin.“*; *„Mir haben meistens Bezugspersonen gefehlt, mit denen*

ich mich über meine vielfältigen intellektuellen Interessen hätte austauschen können.“; „Das macht einen nicht wirklich kompatibel mit der Umwelt.“; „Nicht immer ist mein Kopf aufnahmefähig, und intellektueller Input zu diesen Zeiten ist dann oft verschwendet, und es ist schade um den Aufwand. Auch bin ich nicht immer in Situationen, wo intellektueller Input zur Verfügung steht. Dann ist das Bedürfnis danach schwierig auszuhalten (z.B. unterwegs in der S-Bahn, Buch & Smartphone vergessen...)“

Einige TeilnehmerInnen empfanden eine deutliche Entlastung durch Kontakte zu anderen Hoch- und Höchstbegabten sowie durch die Verbindung mit dem Geist eines Schriftstellers oder durch den Austausch mit sich selbst im Prozess des Schreibens, wenn geeignete Austauschpartner fehlten: *„Ich habe sowohl das Bedürfnis, intellektuellen Input durch die Außenwelt zu bekommen als auch, meinen eigenen intellektuellen Input nach außen zu geben. Wenn eines von beidem über längere Zeit zu kurz kommt, fange ich an zu leiden. Dass zu wenige Menschen für den intellektuellen Austausch vorhanden sind, habe ich schon erlebt. Mein Ausweg: Ich hole mir den intellektuellen Input vom Geist eines Buchautors oder ich habe den intellektuellen Austausch mit mir selber, indem ich schreibe. Wenn ich das nicht tue, werde ich extrem unruhig. Wie ein schlecht gelaunter, weil hungriger Tiger im Käfig.“; „Mittlerweile habe ich gelernt, wie und wo ich zu meinem Input komme, so dass ich zufrieden bin und meine Gier nach Wissen und Erkenntnissen gut befriedigen kann. Der Eintritt bei Mensa hat mir auf einem Silbertablett quasi die Welt zu Füßen gelegt und ich bin unendlich dankbar für diese tollen Chancen, die ich weidlich nutze. Das ist wie ein genussvolles Schlemmen und Genießen.*

2.2.11 Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens

Die Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens wurde im Mittel eher hoch beurteilt ($M = 7,90$, $SD = 2,25$). Ihre Ausprägung korrelierte signifikant positiv mit ihrem Erleben als Ressource ($r = .24$, $p < .05$). Die Korrelation mit dem Erleben als Belastung war nicht signifikant ($r = .21$, $p > .05$). Sowohl das durchschnittliche Erleben als Ressource ($M = 5,42$, $SD = 3,34$) als auch das Erleben als Belastung ($M = 4,00$, $SD = 3,41$) waren moderat ausgeprägt. Im Vergleich zu den anderen Merkmalen nahm das Erleben als Ressource einen niedrigen Platz (21) ein und das Erleben als Belastung einen eher hohen Platz (5). Die Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens korrelierte signifikant positiv mit der Kreativität ($r = .31$, $p < .01$), mit der intensiven Emotionalität ($r = .24$, $p < .05$) und mit der intrinsischen Motivation ($r = .24$, $p < .05$). Die geringen Interkorrelationen in Verbindung mit der hohen Ausprägung des Merkmals deuten darauf hin, dass es sich hier um eine metakognitive Eigenschaft handelt, die in Verbindung mit der sehr hohen Intelligenz auftritt, aber recht unabhängig vom individuellen Merkmalsprofil ist.

Ressourcen der Bewusstheit der eigenen Grenzen sahen einige TeilnehmerInnen darin, dass sie dadurch auf andere sympathischer wirken, im beruflichen Kontext einen besseren Zugang zu Menschen finden, sie die Stärken der anderen Menschen eher erkennen können, sie Freude an kleinen Erfolgen haben und sie das eigene Denken und Handeln aus einer gewissen Distanz betrachten können: *„Ich denke, ich bin meinem eigenen Meinen und meiner eigenen Intuition gegenüber kritischer als die Meisten. Ich täusche mich weniger über meine Grenzen und gehe sehr offen mit Fehlern um, und das macht mich anscheinend... sympathischer? Effektiver in meinem Beruf?“; „Da ich bewusst immer etwas untertreibe, passiert dies - allerdings auch unbewusst - bei der Bewertung meiner eigenen Grenzen. Aber im Allgemeinen weiß ich, was ich kann und was nicht. Nur muss ich diese Grenzen auch immer wieder austesten und bei neuen Themen erst entdecken. Allerdings ist diese Eigenschaft im Allgemeinen ein großer Vorteil, um etwas objektiv bewerten zu können. Meistens wird mir nicht geglaubt, wenn ich dies behaupte, aber ich schaffe es durchaus, mein Handeln objektiv bewerten zu können.“; „Das, was ich weiß, erscheint mir als winziger Bruchteil (so als könne man ihn nur mit einem Mikroskop erkennen, wenn überhaupt) dessen, was das ganze Wissen der Welt ist. Ich habe schon immer das Gefühl, dass ich nicht viel kann und freue mich in meinem Mikrokosmos*

immer sehr, wenn ich etwas kann.“; „Mir ist deutlicher als den meisten, wie sehr ich auch nur mit Wasser koche und was ich alles nicht kann. Ich nehme allerdings auch andere nicht als Maßstab und sehe mich selbst nicht als Maßstab. Und ich sehe, was andere an Können und (vor allem) an Potentialen haben, was an Möglichkeiten – die sie selbst oft erst mal nicht sehen.“; „Ich halte es für eminent wichtig, die eigenen Grenzen zu kennen. Es fühlt sich so an, als ob die letzten 15 Jahre für mich ein ständiges Ausloten dieser meiner eigenen Grenzen war. Da gibt es aber nach wie vor etwas Ungewisses: Was, wenn ich mal echt Gas gebe mit meinem Ferrari? Das wird wohl die Frage sein, die mich in den nächsten Jahren beschäftigt.“

Bei der Betrachtung der Belastungen wird deutlich, dass hier verschiedene Aspekte eine Rolle spielen wie beispielsweise der Anspruch an sich selbst, die Bewertung der eigenen Fähigkeiten, das Erkennen eigener Schwächen und der Umgang mit den Grenzen der Forschung und der Menschheit. Mehrere TeilnehmerInnen äußerten, sich selbst wenig zuzutrauen, sich im Hintergrund zu halten oder sich weniger gut verkaufen zu können als andere Menschen. Das eigene Potential und die eigenen Grenzen wurden oft gleichzeitig erlebt oder phasenweise eher das eine oder das andere. Zu Irritation führte häufig die Wahrnehmung, dass andere Menschen deutlich weniger selbstkritisch sind: *„Ich bin mir ziemlich sicher, dass ich mehr nicht weiß als ich weiß. Daran ändert auch die Aussage einer Bekannten nichts, die meint, ich hätte zu allem was beizutragen. Denn das bedeutet ja nicht, dass ich alles weiß, sondern dass meine Gedanken zu einem Thema unter Umständen hilfreich oder originell sind. Manchmal scheitere ich an sehr einfachen Dingen und bin dann irritiert, aber nicht überrascht.“; „Mir ist nur selten bewusst, wie weit mein eigentliches Wissen und Können reicht und ich glaube, dass ich mich selber oft unterschätze und mir viele Dinge nicht zutraue.“; „Ich neige sehr zum Understatement und denke immer, dass ich eigentlich überhaupt nichts verstanden habe und kaum etwas weiß und kann, weil ich sehe, was ich alles nicht weiß. Das führt dazu, dass ich mir oft sehr wenig zutraue, unglaublich selbstkritisch bin und ungerne im Vordergrund stehe.“; „Es ist erschreckend wie wenig ich weiß und wie wenig man im Laufe seines Lebens erfahren kann. Ich empfinde es als sehr belastend, wie oft ich Leute eine feste Meinung äußern höre, obwohl sie sich offensichtlich überhaupt nicht mit dem Thema auseinander gesetzt haben.“; „Diese Bewusstheit hindert bisweilen daran, sich gut zu verkaufen. Andererseits verstehe ich oft nicht, wie Leute sich so gnadenlos überschätzen können.“; „Ich merke immer mehr, wie sehr ich bei allen Themen an der Oberfläche bleibe. Ich bin auch überzeugt, dass es in der heutigen Zeit gar nicht mehr möglich ist, ein wirklicher Experte zu sein, denn dadurch, dass wir Informationen aus der ganzen Welt ständig zur Verfügung haben, entwickelt sich alles viel zu schnell.“; „Mir ist schon sehr bewusst, wie viele Dinge ich nicht weiß. Aber ich möchte viele Dinge auch nur bis zu einem gewissen Grad wissen und verstehen. Darüber hinaus gibt es Fachexperten, die ich fragen kann, wenn mehr Wissen benötigt wird. Ich sehe mich eher als jemand, der verschiedene Wissensbereiche miteinander verknüpfen kann und möchte. Auf der anderen Seite habe ich bisher wenige Grenzen erlebt, wenn ich etwas Wissen, Können oder Verstehen wollte. Also sehe ich in der Hinsicht nur die Grenzen meines eigenen Wissensdurstes - oder die Grenzen der Wissenschaft oder der Natur oder des Menschen.“; „Immer wenn ich mich mit einem bestimmten Thema beschäftige (z.B. Quantenmechanik) fällt mir auf, wie wenig ich überhaupt wissen kann und wie begrenzt mein Erkenntnisvermögen (und im Allgemeinen die menschliche Erkenntnisfähigkeit) ist. Im Alltag habe ich oft einen sehr ambivalenten Eindruck von meinem eigenen Wissen: Einerseits fühle ich mich anderen oft überlegen, andererseits habe ich oft das Gefühl, irgendwie gar nichts von der Welt, der Gesellschaft und dem menschlichen Zusammenleben zu verstehen und habe den Eindruck, dass andere oft intuitiv auf einer Wellenlänge sind, die mir trotz analytischem zerlegen nie wirklich zugänglich und begreiflich sein wird. Außerdem stelle ich wirklich alles in Frage. Daher gibt es für mich keine Selbstverständlichkeiten, keine absoluten Wahrheiten, überhaupt kein gesichertes Wissen. Alles Wissen ist nur eine Arbeitshypothese, und so habe ich das Gefühl, nichts wirklich zu wissen. Mir fehlt damit eine gewisse Sicherheit, da mir die Begrenztheit meiner Erkenntnisfähigkeit permanent bewusst ist.“*

2.2.12 Hohe Sensibilität in Bezug auf Sinneswahrnehmungen oder Emotionen

Auch die hohe Sensibilität in Bezug auf Sinneswahrnehmungen oder Emotionen erzielte einen eher hohen Wert ($M = 7,77$, $SD = 2,43$). Ihre Ausprägung korrelierte signifikant positiv sowohl mit ihrem Erleben als Ressource ($r = .57$, $p < .001$) als auch mit ihrem Erleben als Belastung ($r = .29$, $p < .05$). Sowohl das durchschnittliche Erleben als Ressource ($M = 5,65$, $SD = 3,07$) als auch das Erleben als Belastung ($M = 5,30$, $SD = 3,21$) 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 ($r = .64$, $p < .001$), mit dem ausgeprägten Gerechtigkeitssinn ($r = .50$, $p < .001$), mit der hohen Bedeutung moralischer Werte ($r = .47$, $p < .001$), mit der Kreativität ($r = .44$, $p < .001$), mit der Imaginationsneigung ($r = .43$, $p < .001$), mit den breit gefächerten Interessen ($r = .41$, $p < .001$), mit dem geringen Übungsbedarf bei neuen Fertigkeiten ($r = .36$, $p < .01$), mit der Synästhesie ($r = .32$, $p < .01$), mit der Beschäftigung mit existenziellen Themen ($r = .30$, $p < .05$) und mit der Unabhängigkeit im Denken ($r = .26$, $p < .05$).

Ressourcen der hohen Sensibilität sahen mehrere TeilnehmerInnen darin, dass ihre differenzierte Sinneswahrnehmung oder Emotionswahrnehmung generell ein Vorteil ist, sie das Befinden anderer Menschen oder Gruppendynamiken schnell erspüren können und sich das sowohl privat zur Vertiefung von Beziehungen als auch im beruflichen Kontext nutzen lässt: *„Ich höre, rieche, schmecke und fühle scheinbar viel besser als jeder Mensch, der mir jemals begegnet ist.“*; *„Ich bin eine hochsensible Person, und das ist gut so. Die hohe Sensibilität ist Teil meiner Persönlichkeit wie die hohe Intelligenz und hat auch ihre Vor- und Nachteile. Wobei außer der Notwendigkeit von Ruhepausen mir wenige Nachteile bewusst sind. Natürlich ist es schmerzhaft, mitzuschwingen, wenn jemand sich verletzt. Aber das kann ich eingrenzen. Damit kann man ja umgehen lernen. Genauso mit der Emotionsseite: da ich mir meiner Resonanzfähigkeit bewusst bin, kann ich mein Gegenüber gezielt nach dem Befinden fragen und so eine Grenze ziehen und gleichzeitig ins Gespräch kommen und evtl. zum Wohlergehen des anderen beitragen.“*; *„Der Aspekt der Ressource zeigt sich insbesondere in meiner Sensibilität für Emotionen. Ich bemerke in der Regel sehr schnell, wie es Menschen in meiner Umgebung geht und kann dann auf sie eingehen. Ich kann oft spüren, was Menschen mir sagen wollen, auch wenn sie selbst Mühe haben, das in Worte zu fassen. Dazu bekomme ich oft positive Rückmeldungen dieser Menschen. Dies hilft natürlich auch, Freundschaften und Beziehungen zu vertiefen.“*; *„Ich setze diese Fähigkeit beruflich gezielt ein, um mein Gegenüber und auch das, was hinter Worten verborgen wird, zu verstehen.“*; *„In Gruppen habe ich - so erkläre ich mir das - ein gutes unterbewusstes Gefühl für die Dynamik und die Stimmung, so dass ich auch schwierige Gruppenmoderationen zu einem guten Ende führen kann.“*

Belastungen wurden von zahlreichen TeilnehmerInnen darin gesehen, dass sie alltägliche Sinnesreize wie Geräusche, Licht, Textilien, Gerüche, Temperaturunterschiede oder Berührungen als unangenehm oder störend erleben, dass auch körperliche Schmerzen und Gewalt in Filmen schwer zu ertragen sind und dass die intensive Wahrnehmung zu Reizüberflutung führt. Hinsichtlich der Sensibilität gegenüber Emotionen wurde es als Belastung empfunden, feine Antennen für Stimmungen zu haben, sich von negativen Emotionen anderer Menschen oder Konflikten nur schwer abgrenzen zu können und enttäuscht zu sein, wenn andere Menschen nicht über dieselbe Empathiefähigkeit verfügen. Insgesamt wurde es von vielen TeilnehmerInnen als sehr kräftezehrend empfunden, den Alltag an die Sensibilität anzupassen und die belastenden Situationen zu vermeiden oder abzuschwächen. Auch ernteten sie häufig Unverständnis für ihre Empfindungen: *„Ich bin sehr lärm-, geruchs- und tastempfindlich. Es muss z. B. komplett dunkel und still sein, damit ich schlafen kann. Parfüms sind sehr unangenehm. Berührungen kann ich manchmal nicht ertragen.“*; *„Für die Nutzung im Leben ist das wunderbar. Gleichzeitig sorgt es allerdings auch dafür, dass Energie schnell absorbiert wird, die Achtsamkeit sehr wachsam sein muss und störende Sinneswahrnehmungen und Emotionen oft mit hohem Aufwand vermieden oder eingehegt werden müssen.“*; *„Ich empfinde alle Reize von außen, die*

ich nicht kontrollieren kann, als sehr intensiv. Töne, Geräusche, Stimmen, Licht, Lärm ... Manchmal, wenn neben mir jemand etwas laut sagt, kann ich den Impuls, meine Hand an mein Ohr zu legen, gerade noch unterdrücken. Jemanden zu berühren kann ich besser verarbeiten als selbst berührt zu werden.“; „Ich bin sehr schmerzempfindlich was körperlichen Schmerz angeht. Außerdem stören und stressen mich sehr schnell eine Vielzahl von Geräuschen wie z.B. Essgeräusche oder penetrantes Radio usw.“; „Die hohe Sensibilität ist eher eine Belastung, da sich schnell eine Überforderung durch zu viele Reize einstellen kann. Mitmenschen nehmen mich oft als zu empfindlich wahr.“; „Das ist auch ein Problem. Ich erschöpfe schneller, da ich „zum Mitfühlen gezwungen bin“. Mir fehlt hier ein DistanzierungsfILTER. Viele Dinge mache ich nicht, da sie mich Reizüberfluten würden. Und ich überlege mir, wann ich wo mit wie vielen Menschen wie lange zusammen bin und wo dann dort ein möglicher Fluchtweg ist.“; „Gerade im emotionalen Bereich erlebe ich sehr viel, was mich sehr anstrengt und mir Abgrenzung schwer macht.“; „Meine Sensibilität belastet mich schon immer sehr. Ich nehme mir viele Dinge an und trage die Stimmung meiner Mitmenschen oft mit. Grade in Beziehungen wurde mir viel zurückgespiegelt, dass es nerve, wenn ich immer sofort merke, dass irgendetwas nicht stimmt. In Gruppen bin ich oft überfordert, wenn viel durcheinandergeredet wird. Auch laute Geräusche oder Situationen, in denen „viel passiert“ überfordern mich oft. Actionfilme beispielsweise sind für mich schwer anzusehen, da Explosionen und Schießereien oder einer Verfolgungsjagd zuzusehen für mich mit enormem Stress verbunden sind.“; „Der zugehörige negative Aspekt ist, dass es mich sehr belastet, wenn irgendwo „negative Stimmung“ oder Streit herrscht. Ich kann mit Konfliktsituationen nicht gut umgehen, da ich die negativen Emotionen sehr stark spüre und mich das auch sehr belastet. Daher vermeide ich Konflikte auch, so gut es geht (oft leider auch zu sehr).“; „Es hilft einerseits sehr, zu merken, was andere fühlen, aber oft setze ich automatisch voraus, dass andere dies auch können und bin dann enttäuscht, wenn sie unsensibel sind oder es nicht merken, wie man sich selbst fühlt.“

2.2.13 Perfektionismus

Des Weiteren wurde der Perfektionismus eher hoch eingestuft ($M = 7,76$, $SD = 2,30$). Seine Ausprägung korrelierte signifikant positiv zu $r = .48$, $p < .001$ sowohl mit seinem Erleben als Ressource als auch mit seinem Erleben als Belastung. Das Erleben als Ressource ($M = 6,00$, $SD = 2,75$) und ebenso das Erleben als Belastung ($M = 4,83$, $SD = 2,93$) waren moderat ausgeprägt. Im Vergleich zu den anderen Merkmalen erzielte das Erleben als Ressource einen eher niedrigen Platz (19) und das Erleben als Belastung einen hohen Platz (3). Der Perfektionismus korrelierte signifikant positiv mit dem kritischen Denken ($r = .36$, $p < .01$) und mit dem ausgeprägten Gerechtigkeitsinn ($r = .32$, $p < .01$). Die geringen Interkorrelationen mit den anderen Merkmalen lassen vermuten, dass es sich beim Perfektionismus um eine Eigenschaft handelt, die bei höchstbegabten Menschen zwar häufig hoch ausgeprägt ist, aber ansonsten relativ unabhängig vom individuellen Merkmalsprofil ist.

Als Ressourcen des Perfektionismus wurden die Freude an einer sehr guten Arbeit, dadurch entstehende Vorteile im beruflichen Kontext sowie ein Gefühl von Sicherheit und die Freude am Ausdifferenzieren und Hinterfragen aus verschiedenen Perspektiven genannt: *„Ich versuche oft perfekt zu sein und erziele damit auch tolle Ergebnisse.“; „Perfekte Arbeit macht Spaß und kommt neben mir auch meinen Auftraggeberinnen zu Gute.“; „Perfektionismus gibt mir Sicherheit. Etwas aus allen möglichen Perspektiven anzuschauen, verstehen zu wollen, unbequeme Fragen zu stellen und die Antworten zu finden, ist auch eine lustvolle Herausforderung, aber das Wesentliche scheint mir tatsächlich das Sicherheitsgefühl zu sein. Damit mache ich mir mein Leben nicht unbedingt leicht.“*

Belastungen wurden darin gesehen, dass die eigenen Ansprüche häufig schwer zu erfüllen sind und weit über den Ansprüchen von außen liegen, dass der Perfektionismus sehr viel Zeit und Energie absorbiert und dass er oft mit Versagensängsten und innerem Druck einhergeht. Zudem wurde die

Schwierigkeit genannt, aufgrund des Perfektionismus eine Tätigkeit erst gar nicht zu beginnen, da die Chance auf Erfüllung der eigenen Ansprüche unklar ist. Auch Frustration aufgrund von mangelhaften Leistungen anderer Menschen wurde erwähnt: *„Manchmal stelle ich fest, dass ich deshalb viel zu viel Energie investiere und ein perfektes Ergebnis überhaupt nicht gebraucht wird bzw. ein „einfaches“ Ergebnis völlig ausreicht.“*; *„Belastend ist es, wenn ich unter Zeitdruck stehe, aber sehr viel Zeit brauche, um meine Vorstellungen umzusetzen, bis ich sie als perfekt empfinde.“*; *„Der Perfektionismus führt zwar zu sehr guten Ergebnissen, aber er blockiert mich auch oft und verursacht große Ängste.“*; *„Ich neige zu sehr hohen Ansprüchen und merke dabei, dass diese manchmal nur sehr schwierig zu erreichen sind. Teils Versuche ich mit 80% zufrieden zu sein, doch ein Teil von mir sagt immer wieder, dass es so nicht reicht. Dann fällt es mir manchmal schwer nicht alles noch mal neu zu machen.“*; *„Eine fehlerlose Arbeit ergibt ein gutes Gefühl. Es besteht aber auch eine gewisse Angst vor den Folgen einer fehlerhaften und nicht perfekten Arbeit, die zumindest manchmal als Druck wahrgenommen wird.“*; *„Wenn ich etwas mache, dann will ich das in der Regel zu den höchsten Standards machen. Das hält mich aber häufiger davon ab, etwas überhaupt zu beginnen, da mir im Vorfeld nicht klar ist, wie ich meinen Ansprüchen gerecht werden soll. Ein weiteres Problem ist, wenn mir während einer Tätigkeit die innere Motivation daran verloren geht. Dann beende ich diese Tätigkeit unter Umständen nicht, was wiederum dazu führt, dass ich unzufrieden bin, weil ich diese Tätigkeit nicht zu meinen Ansprüchen erledigt habe.“*; *„Manchmal ist es schwer zu akzeptieren, dass andere ihre Aufgabe nicht so gut erledigen, wie sie es könnten. Ich habe perfektionistische Macken, z.B. werde ich sehr wütend, wenn ich einen Text mit Orthographiefehlern lesen muss.“*

Mehrere TeilnehmerInnen schilderten, dass es ihnen bereits gelungen sei, den eigenen Perfektionismus abzuschwächen, in dem sie sich bewusst machten, dass ihre Ansprüche zumeist deutlich höher sind als die der anderen und eine in ihren Augen nicht perfekte Arbeit von anderen immer noch als sehr gut bewertet wird und indem sie auch lernten, Aufwand und Nutzen abzuwägen: *„Ich habe mich schon lange bewusst intellektuell gegen meinen Perfektionismus entschieden, nämlich als ich bemerkt habe, dass das was ich leiste, meist automatisch über dem Durchschnitt liegt. 70% reichen meist aus, um eine Leistung über Durchschnitt abzuliefern.“*; *„Ich habe im Laufe meines Lebens ein bisschen gelernt, auch mal 5 grade sein zu lassen. Ich sehe allerdings immer noch, dass es nicht perfekt ist und warum. Ich kann es aber stehenlassen und mich anderen Dingen zuwenden. Im Vergleich zu anderen sind meine Ansprüche an meine eigene Arbeit sicher höher.“*; *„Ich schätze und genieße sorgfältige Arbeit, kann heute aber eher Aufwand und Gewinn abwägen, bevor ich Stunden in eine Sache investiere, die sich nicht lohnt.“*

2.2.14 Hohe intrinsische Motivation

Die intrinsische Motivation wurde ebenfalls eher hoch bewertet ($M = 7,76$, $SD = 2,42$). Ihre Ausprägung korrelierte signifikant positiv mit ihrem Erleben als Ressource ($r = .66$, $p < .001$) und nur gering und nicht signifikant mit ihrem Erleben als Belastung ($r = .21$, $p > .05$). Das Erleben als Ressource war eher hoch ($M = 7,34$, $SD = 2,60$), während sich das Erleben als Belastung als eher gering erwies ($M = 2,30$, $SD = 2,76$). Im Vergleich zu den anderen Merkmalen erzielte das Erleben als Ressource einen moderaten Platz (10) und das Erleben als Belastung einen eher niedrigen Platz (18). Die hohe intrinsische Motivation korrelierte signifikant positiv mit der intensiven Konzentrationsfähigkeit ($r = .32$, $p < .01$), mit dem schnellen und komplexen Denken ($r = .30$, $p < .05$), mit den logisch-analytischen Fähigkeiten ($r = .26$, $p < .05$) und mit der Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens ($r = .24$, $p < .05$).

Zahlreiche TeilnehmerInnen benannten als Ressource der intrinsischen Motivation, dass sie sich dadurch schnell Wissen und Fertigkeiten aneignen können, dies bei der Lösung von Problemen hilfreich ist, es ihnen große Freude bereitet ein Thema vollständig zu durchdringen und sie dann auch mal alles um sich herum vergessen können: *„Die hohe Motivation hilft bei der raschen Aneignung*

von neuem Wissen/neuen Fertigkeiten. Es ist für mich dann wie eine Droge (so gesehen ein starker innerer Antrieb), so schnell und so viel themenbezogenes Wissen aufzunehmen, wie möglich. Meine Gedanken kreisen dann meist nur noch um dieses Thema und, wenn ich konzentriert daran arbeite, kann ich schon mal die Welt um mich herum vergessen.“; „Wenn mich etwas interessiert, habe ich eine extrem hohe intrinsische Motivation und so ist eine stattliche Fortbildungsliste zusammen gekommen. Mit dieser Wesensanlage kann ich für viele Alltagsprobleme eine Lösung finden.“; „Es macht mir Spaß, Neues zu lernen und ein Thema vollständig zu durchdringen.“

Als Belastung wurde empfunden, sich durch die hohe intrinsische Motivation sehr zu verausgaben oder zu überlasten, zu viele zeitaufwändige Projekte anzunehmen, sich schwer abgrenzen zu können, eigene grundlegende Bedürfnisse wie beispielsweise das Essen zu vernachlässigen und mehr zu tun als von außen erwartet und anerkannt wird. Insbesondere im beruflichen Kontext fühlten sich einige TeilnehmerInnen in ihrer intrinsischen Motivation eher behindert als gefördert und bekamen für viele Tätigkeiten gar keine oder nur eine sehr geringe Bezahlung: *„Objektiv ist das eine prima Ressource – aber auch für andere. Ich mach vieles, weil ich es für richtig halte und es sonst nicht passieren würde - auch ohne Bezahlung. Ich muss aufpassen, mich nicht völlig (speziell emotional) zu verausgaben.“; „Dadurch überlaste ich mich oft, weil ich viele Themen annehme, die ich optimieren oder lernen möchte.“; „Das wird erst zur Belastung, wenn ich versehentlich unterzuckere, weil ich die Zeit und alles andere vergessen habe.“; „Eine hohe Motivation ist nur bei Aufgaben möglich, mit deren Inhalt ich mich identifizieren kann. Sofern diese jedoch besteht, kann sie zu einem Streben nach Perfektion bei der Bearbeitung führen, die über das erforderliche Maß hinausgeht und dadurch zu zeitaufwendig wird.“; „Wichtig ist, dass die Tätigkeit aus gutem Grund erfolgt. Unpraktisch ist es, wenn die Ansichten zum Umfang sich nicht mit denen des Auftraggebers decken und der eine günstige, zeitnahe Lösung wollte, die aber nicht als Lösung durchgehen kann.“; „Das wird von der Umwelt oft missverstanden, bzw. Vorgesetzte und allgemeine gesellschaftliche oder firmeninterne Strukturen, neigen dazu, die intrinsische Motivation zu zerstören, anstatt sie zu nutzen.“; „Dieser Umstand wird leicht ausgenutzt von Dritten, indem ich nicht dieselbe Anerkennung oder Bezahlung erhalte wie extrinsisch Motivierte. „Sie machen es doch auch so“, sagte mir ein Chef mal. Und im privaten Umfeld lasse ich mich zu leicht in spannende Aufgaben Anderer mit einspannen. Manche zeigen sich dafür sehr dankbar, andere nutzen einen nur aus, und behaupten „Du willst es doch auch!“*

Als Kehrseite der intrinsischen Motivation nannten viele TeilnehmerInnen außerdem, dass es für sie schwierig bis unmöglich ist, sich durch extrinsische Faktoren wie Geld, Status oder Anerkennung zu motivieren: *„Im Umkehrschluss ist es manchmal schwierig sich selbst für eher uninteressante Tätigkeiten zu motivieren, die Anderen aber wichtig sind.“; „Als nachteilig stellt sich gelegentlich heraus, dass extrinsische Motivation bei mir kaum wirkt und dass andererseits viele Tätigkeiten sich nicht wirklich lohnen.“; „Wenn eine hohe innere Motivation vorhanden ist oder aus der Tätigkeit hervorgeht, dann empfinde ich das als extrem leistungsfördernd. Andererseits ist das Fehlen einer inneren Motivation und nur das Vorhandensein von Anreizen von außen sehr stark bremsend. Dann kann mich das sogar komplett davon abhalten etwas zu tun. Ein inneres Interesse an einer Tätigkeit selbst ist für viele Tätigkeiten eine absolute Voraussetzung für eine Beschäftigung damit oder eine Durchführung der Sache.“; „Intrinsische Motivation ist praktisch das Einzige, was mich überhaupt antreiben kann. Alle äußeren Motivationen, die andere Menschen oft antreiben, bedeuten mir nichts (Lob, Zertifikate, Autorität, Statussymbole etc.), für mich zählt einzig das Interesse am Sachthema und die Überzeugung, dass das was ich tue, einen positiven Einfluss auf meine Umwelt hat. Schwierig wird es aber, wenn ich beruflich keiner Tätigkeit nachgehen kann, die mich interessiert, da Geld und Statussymbole kaum als Anreize funktionieren (nur als Druckmittel – Stichwort: Existenzangst).“*

2.2.15 Hohe sprachliche Fähigkeiten

Auch die sprachlichen Fähigkeiten wurden eher hoch eingeschätzt ($M = 7,54$, $SD = 2,39$). Dabei beurteilten Frauen ihre sprachlichen Fähigkeiten signifikant höher als Männer ($t(70) = -2,70$, $p < .01$). Die Ausprägung der sprachlichen Fähigkeiten korrelierte signifikant positiv mit ihrem Erleben als Ressource ($r = .66$, $p < .001$) und signifikant negativ mit ihrem Erleben als Belastung ($r = -.28$, $p < .05$). Demnach waren höhere sprachliche Fähigkeiten mit geringerer Belastung assoziiert. Das durchschnittliche Erleben als Ressource war eher hoch ($M = 7,79$, $SD = 2,81$), während das Erleben als Belastung niedrig war ($M = 1,60$, $SD = 2,46$). Im Vergleich zu den anderen Merkmalen erzielte das Erleben als Ressource einen eher hohen Platz (6) und das Erleben als Belastung einen niedrigen Platz (20). Die hohen sprachlichen Fähigkeiten korrelierten signifikant positiv mit der Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit ($r = .48$, $p < .001$), mit dem visuell-räumlichen Denk- und Lernstil ($r = .33$, $p < .01$), mit der intensiven Emotionalität ($r = .32$, $p < .01$), mit dem sehr guten Gedächtnis ($r = .32$, $p < .01$) und mit der Synästhesie ($r = .27$, $p < .05$).

Ressourcen der hohen sprachlichen Fähigkeiten sahen zahlreiche TeilnehmerInnen darin, dass sie große Freude am Ausformulieren von Reden oder Texten haben, diese Fähigkeit für den Beruf förderlich ist, sie vieles ausdrücken können, was andere nicht in Worte fassen können, sie Fremdsprachen leicht erlernen und sie Spaß an Wortspielen oder Mehrdeutigkeiten von Worten haben: *„Ich bekomme häufig die Rückmeldung, dass ich sehr gekonnt formuliere, was ich auch pflege, da es Beruflich immer wieder ein Türöffner ist.“*; *„Der treffende Ausdruck in Wort und Schrift macht mir Spaß und ist auch immer wieder eine hohe Herausforderung. Ich denke, ich habe ein gutes Gefühl, wann ein Text genau das übermittelt, was ich übermitteln möchte. Beruflich profitiere ich davon sehr, privat natürlich auch.“*; *„Meine sprachlichen Fähigkeiten sind überaus stark ausgeprägt. Ich lerne neue Sprachen sehr schnell, da ich schnell die Struktur der Sprache verstehe. Auch fallen mir das Formulieren von Texten oder das Lektorieren von Texten unglaublich leicht, sie glätten sich praktisch vor meinen Augen, wenn ich sie bearbeite. Besonders im Studium habe ich dies als große Ressource erlebt und auch heute noch gibt es mir Befriedigung, wenn ich mit Sprache agieren kann und dabei ein Erfolgserlebnis verspüre. Meine sprachliche Begabung ist meines Erachtens nach die am Stärksten ausgeprägte Form meiner Hochbegabung.“*; *„In einem Gespräch kann ich meist alles in Worte fassen, was mein Gegenüber gerade nicht ausdrücken kann, wo Worte gesucht werden, oder es um schwierige emotionale Themen geht. Das kann ich. Das ist mein Ding. Ich glaube, ich habe noch niemals etwas geschrieben, das von Lesern nicht gelobt worden wäre. Ich lebe in und mit und durch Worte.“*; *„Ich kann derzeit fünf Sprachen, verstehe 7 und ich würde gerne mehr lernen.“*; *„Ich habe noch 9 weitere Sprachen gelernt und spreche 4 fließend.“*; *„Eine für mich wichtige Fähigkeit ist das „Spielen“ mit Sprache. Sätze umzudeuten, indem Worte in alternativen Bedeutungen gesehen werden, Sinnverschiebung von Sätzen durch gewollt falsches Betonen, Sinnentstellungen, indem gängige Floskeln wörtlich genommen werden, etc. Diese Dinge fallen mir sehr schnell auf, auch im laufenden Gespräch, und ich kann diese ohne große Zeitverzögerung in den Gesprächsablauf einfügen. Ich erlebe diese Fähigkeit im Verhältnis zu meinem Bekanntenkreis als sehr ausgeprägt und empfinde sie durchweg als Ressource. Das macht großen Spaß und wird auch von meinem Umfeld in der Regel sehr positiv aufgenommen.“*

Belastungen ergaben sich für viele TeilnehmerInnen, wenn sie von anderen Menschen aufgrund ihrer sprachlichen Fähigkeiten als hochnäsiger erlebt wurden, wenn sie sich gezwungen sahen, ihre Sprache an das Niveau des Umfeldes anzupassen, wenn ihre Formulierungen oder ihr Wortschatz nicht verstanden wurden, wenn sie Äußerungen anderer Menschen als mehrdeutig erlebten oder wenn sie sprachliche Fehler anderer Menschen schwer ertragen konnten: *„Privat wird es leider mitunter als hochnäsiger gewertet.“*; *„Ich versuche, mich wie ein normaler Mensch auszudrücken. In Kindergarten und Schule wurde ich oft gemobbt. Irgendwann erschien es mir evident, dass es nötig war mein Vokabular und meine Syntax dem durchschnittlichen Erdling anzupassen, um nicht übermäßig arrogant zu erscheinen.“*; *„Als „Belastung“ empfinde ich es, dass ich in der Konversation mit den*

meisten Menschen meinen Wortschatz nicht anwenden kann, weil ich immer nach einfachen Worten suchen muss, um mich verständlich auszudrücken.“; „Meine Umwelt reagiert oft irritiert, wenn ich bei ihren Formulierungen/Aussagen nachfrage, weil ich keine Eindeutigkeit erkennen kann, bzw. Mehrdeutigkeiten sehe, auch wenn diese in ihrer Bedeutung eventuell unwahrscheinlich und manchmal absurd sind. Sprache ist nun einmal recht häufig uneindeutig und subjektiv.“; „Es ist wirklich schwierig auszuhalten, was hier in diesem Land an sprachlichen Schwächen präsentiert wird. Dazu kommt eine sehr beschränkte Ausdrucksfähigkeit wegen mangelndem Wortschatz.“; „Korrekturlesen kann ich wie kaum ein anderer. Es stört mich sehr, wenn in Texten Rechtschreibfehler sind, oder wenn in Vorträgen kein Satz beendet oder falsche Begriffe und Satzbauteile verwendet werden.“

2.2.16 Imaginationsneigung

Die Imaginationsneigung wurde im Durchschnitt ebenfalls eher hoch eingeschätzt ($M = 7,51$, $SD = 2,82$). Ihre Ausprägung korrelierte signifikant positiv sowohl mit ihrem Erleben als Ressource ($r = .70$, $p < .001$) als auch mit ihrem Erleben als Belastung ($r = .32$, $p < .01$). Das durchschnittliche Erleben als Ressource ($M = 6,47$, $SD = 3,28$) war eher hoch, während das durchschnittliche Erleben als Belastung ($M = 2,10$, $SD = 2,34$) eher gering war.

Im Vergleich zu den anderen Merkmalen erzielten sowohl das Erleben als Ressource (16) als auch das Erleben als Belastung (19) einen eher niedrigen Platz. Die Imaginationsneigung korrelierte signifikant positiv mit der Kreativität ($r = .52$, $p < .001$), mit dem visuell-räumlichen Denk- und Lernstil ($r = .49$, $p < .001$), mit der Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit ($r = .47$, $p < .001$), mit der hohen Sensibilität ($r = .43$, $p < .001$), mit der intensiven Emotionalität ($r = .41$, $p < .001$), mit der Synästhesie ($r = .38$, $p < .001$), mit den breit gefächerten Interessen ($r = .38$, $p < .001$), mit dem ausgeprägten Gerechtigkeitssinn ($r = .33$, $p < .01$) und mit der hohen Bedeutung moralischer Werte ($r = .27$, $p < .05$).

In den Beschreibungen der TeilnehmerInnen wurde deutlich, dass sich lebendige Vorstellungen in Form von inneren Bildern, Filmen oder Phantasien sowohl auf die Vergangenheit, auf die Gegenwart oder auf die Zukunft beziehen können. Ressourcen der Imaginationsneigung wurden von vielen TeilnehmerInnen darin gesehen, dass sie die lebhaften Vorstellungen als bereichernd, hilfreich oder amüsant erleben, dass sie damit ihre Stimmung positiv beeinflussen können, dass die Fähigkeit zu unkonventionellen Problemlösungen verhelfen kann und dass die Innenwelt gelegentlich als angenehmer als die Realität erlebt wird und somit einen Halt gebenden Zufluchtsort darstellt: *„Ich habe eine blühende Fantasie, denke mir gerne Geschichten aus und verliere mich in Tagträumen. Ich denke, es fördert meine Kreativität.“; „Ich spinne Geschichten automatisch weiter. Dies läuft parallel und getrennt von der rationalen Analyse ab. Logisch betrachte ich, was vorhanden ist, in meiner Phantasie, was vorhanden sein müsste, aber fehlt. So lässt sich beispielsweise erkennen, ob jemand nur schauspielert.“; „Ich kann mir alles perfekt vorstellen, ich kann wirklich eine eigene Welt erschaffen mit Gerüchen, Geräuschen, Farben usw. Ich kann meine ganze Stimmung ändern nur durch das, was ich mir vorstelle.“; „Ich sehe alles in Bildern. Wenn mir zum Beispiel jemand erzählt, was er getan hat, sehe ich ihn dies tun. Ganz gleich, ob es sich um Erlebnisse aus der Vergangenheit handelt, um einen Termin in der Zukunft, um Erzählungen eines anderen - dies ist in Form von Bildern oder Filmen in meinem Kopf.“; „Ich liebe Märchen und Geschichten, gestalte innerlich Räume und Landschaften, Mind-Maps sind bei mir 3-dimensional und Filme.“; „Meine Erinnerungen sind wie Filme und beziehen alle Sinne ein, und das kann genauso hilfreich sein wie die Visualisierung potentieller Situationen oder einfach Urlaubsvorbereitungen.“; „Mein Kopfkino ist sehr lebhaft und bringt mich oft zum Lachen.“; „Das ist für mich zum einen eine kreative und freie Verknüpfungsquelle im Alltag, als auch wichtiger Zufluchtsort, wenn die Welt zu viel wird. Als Erwachsener noch eine feste Imaginationswelt zu haben, in der es Menschen gibt, die einen mögen und verstehen, ist vermutlich ungewöhnlich.“; „Bei komplizierten Sachverhalten oder neuen*

Herausforderungen habe ich meist viele Ideen und ungewöhnliche Lösungsansätze. Häufig werde ich dafür belächelt aber nicht ernst genommen. Später, wenn ich schon lange nicht mehr in dieses Thema involviert bin und zufällig sehe welche Lösung durchgeführt wurde, muss ich lächeln, weil die anfangs ungewöhnliche Idee doch umgesetzt wurde. Mich ärgert dann nur, wenn andere die Lorbeeren und noch ärgerlicher das Geld für meine Idee kassieren.“; „Meine Phantasie zeigt sich eher in der Variation und Abwandlung von etwas vorgegebenem (Musik zu einem Text verfassen, ein Vorspiel oder einen vierstimmigen Satz zu einem gegebenen Choral schreiben, Sätze und Sprüche, die mir begegnen, aus neuem Blickwinkel zu betrachten und die Bedeutung zu variieren, eine kreative Lösung für ein wissenschaftliches Problem zu finden). Das fällt mir leicht, und ich empfinde das auch als Ressource.“; „Inzwischen entdecke ich meine Phantasie und Kreativität wieder mehr als Ressource. Früher habe ich mich oft dafür geschämt und hatte Angst, dass etwas mit mir nicht stimmt – weil ich viel nach innen gekehrt war. Und auch heute finde ich meine Innenwelt oft interessanter als die Ereignisse in der Außenwelt.“

Als Belastung nahmen zahlreiche TeilnehmerInnen wahr, dass sie Bilder von großem Leid oder Filme mit Gewalt kaum ertragen können, dass sie wegen häufiger Tagträume Schwierigkeiten haben mit der Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt zu bleiben oder wieder dort hin zurückzukehren und dass belastende Erinnerungen oder Antizipationen von zukünftigen Ereignissen schwer zu kontrollieren sind und negative Gefühle auslösen: *„Belastend sind Bilder von geschildertem oder gelesenen Leid, die eben auch sehr ausgeprägt erscheinen.“; „Ängstigende oder grausame Bilder verfolgen mich oft noch lange und beginnen ein „Eigenleben“. Deshalb meide ich solche Eindrücke, sehe z. B. keine Horrorfilme oder Psychothriller.“; „Als Kind oft als Träumerin verspottet, habe ich manchmal Mühe im Hier und Jetzt zu leben. Freie Assoziationen kommen sehr leicht.“; „Ich bin ausgeprägter Tagträumer und mir-Dinge-Vorsteller. Wenn ich gerade keine anderen Konzentrations-Hürden zu bewältigen habe, kann es immer noch passieren, dass ich einfach abschweife. Belastend ist dabei, dass ich mich auch in negative Dinge leicht reinsteigern kann.“; „Manchmal fällt es mir schwer, eine Geschichte, einen Traum, ein Bild loszulassen, wenn ich mich auf das Hier und Jetzt konzentrieren muss. Auch kann meine Fantasie mit mir durchgehen, und negative Erlebnisse und Gedanken entwickeln sich weiter und entwickeln ein Eigenleben. Sie beißen sich fest. Es kann lange dauern, bis ich mich befreien kann.“; „Als Belastung empfinde ich meine Imaginationsneigung, wenn in meinem Inneren Gedanken- und Bilderketten von Situationen ablaufen, die mir unangenehm sind, insbesondere unangenehme Gespräche, die bevorstehen, Menschen, mit denen ich Schwierigkeiten habe). Dort entstehen in meinem Kopf im Voraus fiktive Variationen, wie das Gespräch laufen könnte, die sehr schwierig wieder abzustellen und oft emotional sehr belastend sind. Das gilt auch im Nachgang von unangenehmen Gesprächen, dort entwickeln sich viele Variationen von „was ich hätte sagen sollen“. Das kann sehr belastend sein, da es mir dann schwer fällt einen Schlussstrich zu ziehen und diese Gespräche und Situationen „abzuhaken“.“; „Dummerweise kann ich mir auch mögliche Gefahren (Klimadiskussion, ertrinkende Flüchtlinge, Leid anderer Menschen, Filme wie „In meinem Kopf ein Universum“ oder „Bambi“) gleichermaßen gut ausmalen. Ich habe mir angewöhnt, keine Nachrichten mehr zu schauen oder einige Filme nur als Trailer oder mit begleitender Textlektüre des Making-of. Beim reinen Lesen ist der Effekt also nicht so stark, so dass ich die Imaginationsfähigkeit nur mit einer mittleren Ausprägung in diesen Situationen als Belastung empfinde, ungebremst aber als starke Belastung empfinden würde.“*

2.2.17 Kreativität

Auch die Kreativität wurde im Durchschnitt eher hoch bewertet ($M = 7,40$, $SD = 2,34$). Dabei erlebten sich Frauen als signifikant kreativer als Männer ($t(68) = -2,65$, $p < .01$). Die Ausprägung der Kreativität korrelierte signifikant positiv mit ihrem Erleben als Ressource ($r = .73$, $p < .001$), während sie nur gering negativ und nicht signifikant mit ihrem Erleben als Belastung korrelierte ($r = -.10$, $p > .05$). Das durchschnittliche Erleben als Ressource war eher hoch ($M = 7,24$, $SD = 3,24$) und das

Erleben als Belastung niedrig ($M = 1,11$, $SD = 2,03$). Im Vergleich zu den anderen Merkmalen nahm die Kreativität beim Erleben als Ressource einen moderaten Platz ein (11) und beim Erleben als Belastung einen sehr niedrigen Platz (23). Die Kreativität stellte sich als das Merkmal mit den meisten Interkorrelationen heraus. Sie korrelierte signifikant positiv mit der Imaginationsneigung ($r = .52$, $p < .001$), mit der hohen Sensibilität ($r = .44$, $p < .001$), mit dem ausgeprägten Gerechtigkeitsinn ($r = .41$, $p < .001$), mit den breit gefächerten Interessen ($r = .39$, $p < .001$), mit der Unabhängigkeit im Denken ($r = .36$, $p < .01$), mit der intensiven Emotionalität ($r = .34$, $p < .01$), mit dem visuell-räumlichen Denk- und Lernstil ($r = .33$, $p < .01$), mit der Synästhesie ($r = .32$, $p < .01$), mit der Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit ($r = .32$, $p < .01$), mit dem geringen Übungsbedarf bei neuen Fertigkeiten ($r = .31$, $p < .01$), mit der Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens ($r = .31$, $p < .01$), mit den logisch-analytischen Fähigkeiten ($r = .29$, $p < .05$), mit der Beschäftigung mit existenziellen Themen ($r = .25$, $p < .05$), mit dem hohen Energielevel ($r = .24$, $p < .05$) und mit dem schnellen und komplexen Denken ($r = .24$, $p < .05$).

Die Beschreibungen der TeilnehmerInnen verdeutlichten, dass sich Kreativität sowohl auf die klassischen Bereiche wie Kunst, Musik, Schriftstellerei, Schauspielerei, Handwerk etc. bezieht, jedoch auch generell das Finden unkonventioneller Lösungen, die phantasievolle Variation routinierter Tätigkeiten sowie die Zweckentfremdung von Gegenständen beinhaltet, um damit etwas Neues zu erschaffen. Viele TeilnehmerInnen erlebten die Beschäftigung mit den genannten Tätigkeiten als sehr freudvoll und bereichernd und sowohl privat als auch beruflich als hilfreich:

„Kunsthandwerklich und künstlerisch bin ich immer wieder gern mal kreativ. Wenn ich nach Rezept koche, werde ich meistens kreativ. Immer kreativ bin ich, wenn ich jemandem mit allem gebotenen Ernst auf die Sprünge helfen will. Dann fallen mir tausend Beispiele, Analogien und Bilder ein. Aber Kreativität mag ich auch, wenn es nur ums Lachen geht.“; *„Ich denke, ich bin auf ganz viele verschiedene Arten kreativ. Zum einen habe ich Spaß an klassischen kreativen Dingen (und brauche sie auch), wie Malen, Gestalten, Basteln, Musizieren, Improvisations-Theater etc. Dabei gibt es wenige Konstanten (z.B. Gesang, Fotobücher gestalten) und viel Wechsel (ein paar Monate Stricken oder Schmuck entwerfen oder Nähen oder verschiedene Arten von Basteln oder den Balkon bepflanzen). Hierbei strebe ich nicht nach Perfektion, sondern möchte Dinge ausprobieren oder ein bestimmtes Ziel erreichen. Danach kommt dann wieder etwas anderes. Auch im Beruf bin ich gerne kreativ und entwickle Dinge oder Abläufe weiter, lerne neue Bereiche und Leute kennen.“*; *„Ich war schon als Kind sehr kreativ und war immer damit beschäftigt, irgendetwas Neues zu kreieren. Dabei hat mich insbesondere Mode-Design interessiert und ich habe mich stundenlang damit beschäftigt, neue Entwürfe zu zeichnen, und auch ab und zu etwas zu nähen – wobei mich immer mehr die Idee interessiert hat, als die konkrete Umsetzung.“*; *„In meiner Freizeit bin ich gerne kreativ. Z. B. zeichne und male ich gerne und schreibe Geschichten. Ich denke mir auch gerne neue Wörter und Wortspiele aus.“*; *„Wenn Geräte kaputt gehen oder in der Vergangenheit Autos, repariere ich immer drauf los und überlege, wie ich improvisieren kann. Das macht sehr viel Spaß.“*; *„Ich schaue gern „über den Tellerrand“ und suche mir meinen eigenen Weg/meine eigene Lösung. Ganz getreu dem Motto: „Alle sagten, es ginge nicht, bis einer kam, der das nicht wusste, und einfach machte.“ Meine Ideen sind eher unkonventionell, und ich habe diese Denkweise/Eigenschaft an mir sehr gerne.“*; *„Ich variiere oft nur Sachen, damit sie weniger langweilig sind, und um sie zu optimieren.“*; *„Ich bin recht kreativ darin, Dinge nicht nur zu dem Zweck einzusetzen, zu dem sie gemacht sind, sondern zu anderen Gelegenheiten, weil sie alle Materialeigenschaften mitbringen.“*; *„Es ist mir nicht möglich, nicht kreativ zu sein. Wenn Situationen Routine oder ein stures Befolgen von Regeln erfordern, dann ist das für mich entweder extrem anstrengend, weil ich jeden Optimierungsgedanken beiseite schieben muss, oder unmöglich. Ob Kochrezept oder Schnittmuster: ich werde immer etwas ändern, an die Situation oder meine Vorlieben anpassen. Und Dinge weg zu werfen ist eine Herausforderung, weil ich jede Menge Potential erkennen kann.“*; *„Ich liebe es immer wieder auf neue Ideen zu kommen und zu überlegen, wie ich sie realisieren kann. Auch beruflich profitiere ich sehr von meinen kreativen Denkansätzen.“*

Mit der Kreativität einhergehende Belastungen wurden darin gesehen, dass häufig nicht genügend Zeit für die Tätigkeiten vorhanden ist, die Interessen schnell wechseln können und kostenintensive Anschaffungen dann nicht genutzt werden, man dem eigenen Anspruch nicht immer gerecht wird, die Gefahr besteht sich zu verzetteln und andere Menschen unkonventionelle Ideen häufig nicht schätzen: *„Schwierig ist daran, dass das Haus immer voller wird, weil ich so viele verschiedene Hobbies nacheinander habe. Ich gebe auch Geld für Dinge aus, die ich dann wenig später nicht mehr benötige. Und ich bin manchmal unzufrieden, weil ich neben Arbeit und Alltag nicht genug Zeit für all die interessanten Dinge habe.“*; *„Ich halte mich für einen sehr kreativen Menschen. Mein Problem ist, ich finde kein Ventil dafür und wenn ich eines finde, torpediert mein Anspruch an mich selbst die ganze Sache.“*; *„Ich habe ständig Geschäftsideen bzw. Ideen, was ich noch alles im Rahmen meiner Selbstständigkeit anbieten könnte und laufe Gefahr, mich zu verzetteln. Ich muss mich dann selbst bremsen.“*; *„Im Kunstunterricht oder Musikunterricht hat man mir meine Kreativität ausgetrieben, da ich total untypische Ideen hatte, was immer zu schlechten Zensuren führte. Auch Heute noch fehlt mir oft das Durchsetzungsvermögen meine Ideen umzusetzen, da ich immer auf eine breite Ablehnung stoße. Wenn ich dann doch mal was in meinem stillen Kämmerlein umgesetzt habe, finde ich oft Zustimmung. Aber dann ist es zu spät.“*

2.2.18 Geringer Übungsbedarf bei neuen Fertigkeiten

Des Weiteren wurde der geringe Übungsbedarf bei neuen Fertigkeiten im Mittel eher hoch beurteilt ($M = 7,33$, $SD = 2,09$). Seine Ausprägung korrelierte signifikant positiv mit seinem Erleben als Ressource ($r = .68$, $p < .001$). Zum Erleben als Belastung zeigte sich eine beinahe signifikante negative Korrelation ($r = -.22$, $p > .05$). Somit war eine höhere Ausprägung des geringen Übungsbedarfes mit einem geringeren Erleben als Belastung verbunden. Das durchschnittliche Erleben als Ressource erwies sich als eher hoch ($M = 7,97$, $SD = 2,40$), während das Erleben als Belastung niedrig war ($M = 1,55$, $SD = 2,45$). Im Vergleich zu den anderen Merkmalen nahm das Erleben als Ressource einen hohen Platz (4) ein und das Erleben als Belastung einen niedrigen Platz (21). Der geringe Übungsbedarf bei neuen Fertigkeiten korrelierte signifikant positiv mit der Unabhängigkeit im Denken ($r = .36$, $p < .01$), mit der hohen Sensibilität ($r = .36$, $p < .01$), mit dem sehr guten Gedächtnis ($r = .35$, $p < .01$), mit den logisch-analytischen Fähigkeiten ($r = .31$, $p < .01$), mit der Kreativität ($r = .31$, $p < .01$), mit den breit gefächerten Interessen ($r = .31$, $p < .01$) und mit dem ausgeprägten Gerechtigkeitssinn ($r = .30$, $p < .01$).

Während einige TeilnehmerInnen berichteten, generell kaum Übung zu benötigen, bezog sich diese Eigenschaft bei anderen auf bestimmte Fertigkeiten und auf andere nicht so sehr: *„Während ich bei körperlich oder manuell wie auch geistig Neuem schnell das Wesentliche begreife, bedarf es zum Beispiel beim Sport oder Musizieren eines hohen Übungsbedarfs.“*; *„Das kommt darauf an. Übung muss immer sein, Learning by doing, aber ich brauche kaum Wiederholungen.“*; *„Es ist mir aus unerfindlichen Gründen immer leicht gefallen, Neues zu lernen. Das kann etwas Motorisches sein (ich spiele leidenschaftlich gerne Squash und betreibe Yoga), neue Sprache lernen, Ikea Möbel aufbauen, Musikinstrument lernen – egal wo ich war, ich war immer bei den Besten.“*; *„Egal was es ist, nach 2 Wochen habe ich eine 3-jährige Ausbildung in dem Bereich durch. Ich bin Experte für alles!“*

Ressourcen des geringen Übungsbedarfes wurden darin gesehen, vielen interessanten Tätigkeiten nachgehen zu können, Probleme nicht als bedrohlich zu erleben und beruflich davon zu profitieren: *„Das eigene Verständnis und Feedback zu meinem geringen Übungsbedarf gibt mir Kraft und Energie und erlaubt mir, Dinge und Tätigkeiten auszuprobieren, die sonst unerreichbar wären.“*; *„Ja, das geht ganz schnell. Da bin ich auch froh, dass ich schnell etwas lernen kann, selbst, wenn ich es wieder vergesse, weil ich es nicht mehr brauche. Probleme fühlen sich deshalb nie bedrohlich an.“*; *„Bei eher geistigen Fertigkeiten (Methoden; EDV-Systeme; Themen, die man strukturieren und einordnen kann etc.), fällt es mir extrem leicht, nach kurzer Zeit zu den Besten meines Umfeldes zu*

gehören. Dies hat im Arbeitsumfeld stets für sehr gute Ergebnisse und Beförderungen gesorgt und ist auch in meiner Selbständigkeit ein starker Faktor für lange Kundenbindung.“

Von den TeilnehmerInnen genannte Belastungen bezogen sich darauf, von anderen Menschen Unverständnis für den geringen Übungsbedarf zu ernten, mit Misstrauen und Neid konfrontiert zu werden, sich bei neuen Tätigkeiten schnell zu langweilen und generell wenig Anstrengungsbereitschaft und Frustrationstoleranz entwickelt zu haben. Einige TeilnehmerInnen schilderten als Folge häufige Wechsel der beruflichen Ausrichtung sowie die Vermeidung von Tätigkeiten, die viel Übung erfordern, da sie diese nicht mögen beziehungsweise sie sich nie ausreichende Lern- und Übungsstrategien angeeignet haben: *„Die Belastung entsteht dadurch, dass das Umfeld einem aufzwingt mehr zu üben, weil man dem nicht traut.“*; *„Eine Belastung ergibt sich bei der Zusammenarbeit mit Kollegen, deren Auffassungsgabe in der Regel nicht so hoch ist und die mit Unverständnis reagieren.“*; *„Der geringe Übungsbedarf hat schon mehrfach zu Neid von Kollegen und Vorgesetzten und daraus resultierenden Machtkämpfen geführt. Weiterhin sorgt es für eine schnell eintretende Langeweile, so dass ich meine berufliche Ausrichtung alle 4-5 Jahre deutlich verändert habe.“*; *„Eine Belastung ist es dann, wenn es zu schwierig wird. Ich habe nie Strategien gelernt, um mir Dinge anzueignen, die mir grundsätzlich schwer fallen.“*; *„Das ist sehr unterschiedlich bei mir. Ich verliere schnell die Lust, wenn ich etwas nicht schnell und ausreichend perfekt genug machen kann. Dinge, die viel Übung erfordern, interessieren mich nicht so sehr, z.B. ein Instrument zu erlernen oder bestimmte Sportarten.“*

2.2.19 Sehr gutes Gedächtnis

Das sehr gute Gedächtnis wurde im Durchschnitt ebenfalls eher hoch beurteilt ($M = 7,22$, $SD = 2,36$). Seine Ausprägung korrelierte signifikant positiv mit seinem Erleben als Ressource ($r = .69$, $p < .001$) und war zum Erleben als Belastung unkorreliert ($r = .03$, $p > .05$). Das durchschnittliche Erleben als Ressource war eher hoch ($M = 7,43$, $SD = 2,81$) und das Erleben als Belastung eher niedrig ($M = 2,86$, $SD = 3,12$). Im Vergleich zu den anderen Merkmalen erreichte das Erleben als Ressource einen eher hohen Platz (7) und das Erleben als Belastung einen moderaten Platz (11). Das sehr gute Gedächtnis korrelierte signifikant positiv mit dem geringen Übungsbedarf bei neuen Fertigkeiten ($r = .35$, $p < .01$), mit dem hohen Energielevel ($r = .33$, $p < .01$), mit den hohen sprachlichen Fähigkeiten ($r = .32$, $p < .01$) und mit der Synästhesie ($r = .24$, $p < .05$).

Die Beschreibungen der TeilnehmerInnen veranschaulichen die Komplexität des Gedächtnisses. Häufig zeigte sich ein sehr gutes und detailliertes Erinnerungsvermögen vor allem in speziellen individuell verschiedenen Bereichen wie beispielsweise Gespräche, Zahlen, Daten, Fakten, Bilder, Emotionales oder Dinge von großem Interesse. Auch war bei manchen TeilnehmerInnen das Gedächtnis generell eher bildhaft organisiert, während andere eher Sprachliches erinnerten. Einige TeilnehmerInnen verfügten über Erinnerungen bis weit zurück in die frühe Kindheit: *„Ich kann mich beispielsweise nach Interviews an den kompletten Gesprächsverlauf erinnern, Wort für Wort, Gestik, Mimik und die Gesprächssituation.“*; *„Wenn immer gesagt wird, dass man beim Lesen (oder in meinem Falle Hören) eines Buches immer wieder Neues entdeckt, so war mir das immer ein Rätsel, da ich mich an fast 100% des Wortlauts und Inhalts erinnern kann.“*; *„Im Allgemeinen fällt es mir leichter, mir Zahlen und Zahlenreihenfolgen zu merken, als Buchstaben und Wörter. Gesichter kann ich mir sehr schlecht merken. Dafür merke ich mir oft Details, auf die andere Menschen eher weniger achten. Und ich kann meistens (allerdings nicht immer, je nachdem, wie „voll“ mein Kopf zu dem Zeitpunkt war) gedanklich an den Ort zurückkehren und ihn mir nochmal anschauen.“*; *„Auswendiglernen ist so gut wie unmöglich. Mein Gedächtnis merkt sich nur, was sich in Bilder fassen lässt, und es muss anschließend eventuell wieder in Sprache gewandelt werden (z.B. Adressen, Text etc.); „Mein Gedächtnis ist teilweise bildhaft. Wenn ich eine Information wiederfinden möchte, weiß ich, dass sie beispielsweise im ersten Drittel eines Aufsatzes im linken unteren Absatz gestanden*

haben muss.“; „Mein Gedächtnis ist komplex. Ich habe ein ausgezeichnetes Gedächtnis für die Dinge, die mich interessieren, und ich vergesse fast sofort Dinge, die mich nicht interessieren.“; „Ich habe eine absolut detailgenaue Erinnerung, auch aus frühester Kindheit (2,5 Jahre). Ich erinnere mich an alle Situationen, Namen und Gesichter.“

Ressourcen des Gedächtnisses wurden darin gesehen, wenig Wiederholung und Übung zu benötigen, schnell zu lernen und den Alltag dadurch leichter bewältigen zu können: „Ich kann Vieles aus dem Stegreif wieder ins Gedächtnis rufen oder mir schnell wieder aneignen.“; „Das ist sehr praktisch, um schnell zu lernen und um mich schnell zurecht zu finden. Es erleichtert den Alltag sehr.“

Die genannten Belastungen durch ein sehr gutes Gedächtnis erwiesen sich als sehr vielfältig. Intraindividuelle Belastungen bestanden darin, negative und traumatische Erlebnisse sowie eigene Fehler nicht vergessen zu können, Erinnerungen bewusst löschen zu müssen, um wieder Platz für Neues zu schaffen und sich aufgrund der hohen Gedächtnisleistung nie Lernstrategien angeeignet zu haben: „Ich kann Traumatisches kaum verdrängen, es bleibt mir über Jahrzehnte unverblüht-unverdünnt erhalten und präsent.“; „Mein sehr gutes Gedächtnis ist natürlich praktisch. Aber wenn man sich auch an alle negativen und schmerzhaften Erfahrungen extrem gut erinnern kann, ist das eben nicht schön. Außerdem hat mein gutes Gedächtnis mir zwar sehr gut durch die Schule geholfen, aber Lernen habe ich nie gelernt. Und gepaart mit meiner Imagination ist mir immer bewusst, dass eventuelle Erinnerungen auch subjektiv verändert sein können. Wenn ich also auch sicher sein mag, dass ich XY schon dann und dann gesehen habe, bin ich durchaus bereit, mich geirrt zu haben, sollte mir jemand widersprechen und entsprechende Fakten oder logische Argumente vorlegen.“; „Nicht vergessen können ist eine Belastung. Früher ging alles in den Kopf, später stellte ich fest, dass dort nicht unbegrenzt Platz ist, und musste erst lernen, wie man Sachen wieder rausschmeißt.“; „Es stört mich oft, dass ich mich an all meine Fehler sehr detailliert erinnern kann und oft sehr darunter leide und mir daher nur schwer verzeihen kann.“

Im zwischenmenschlichen Kontakt bezogen sich Belastungen darauf, dass sich andere weniger gut erinnern können und dann mit Irritation, Überforderung oder Abwehr reagieren und dass das schlechtere Erinnerungsvermögen der anderen bei zahlreichen TeilnehmerInnen zu Unsicherheit und Enttäuschung führt. Auf beiden Seiten wurden Fehlinterpretationen berichtet. Während einige TeilnehmerInnen es häufig fälschlicherweise als mangelndes Interesse deuteten, wenn andere sich nicht erinnern konnten, und dadurch in Beziehungen teilweise sehr vorsichtig und nachtragend geworden sind, wurde das gute Erinnerungsvermögen der TeilnehmerInnen von anderen Menschen oft fälschlicherweise als besonderes Interesse an ihrer Person oder als „Buchführung“ fehlinterpretiert. Auch berichteten manche TeilnehmerInnen, ihre Erinnerungen lieber für sich zu behalten, um andere nicht damit zu verunsichern: „Ich kann mir alles merken, auch Gespräche oder gehörte Sätze. Dies ist vielen Menschen aber unheimlich und sie wundern sich, wenn ich irgendetwas weiß, das sie mir vor Jahren gesagt haben und es aber schon vergessen haben. Daher muss ich immer wieder verheimlichen, was ich alles weiß, und so tun, als wüsste ich es nicht.“; „Es ist schwierig, wenn ich vergangene Ereignisse in meine Überlegungen mit einbeziehe, an die sich niemand sonst erinnern kann und niemand versteht, wie ich auf gewisse Ideen komme.“; „Nicht jeder schätzt es, wenn man aufgrund seines Gedächtnisses auf vergangene Ereignisse verweist.“; „Mein Gedächtnis ist abgespeichertes Wissen, kein „ich glaube ich erinnere mich“. Andere Menschen glauben oft sich abweichend dazu richtig zu erinnern was zu Streit führt und einen selbst im Nachhinein dann oft als Besserwisser da stehen lässt.“; „Ich gehe immer davon aus, dass das was ich in der Schule gelernt habe ja auch die anderen gelernt haben sollten. Damit überfordere ich aber häufig mein Umfeld. Und mich nervt es, wenn ich denen dann ihr Schulwissen auffrischen soll.“; „Ich bin leider sehr nachtragend und merke mir, wenn jemand mich verletzt hat und komme nur schwer von diesen Gedanken los, auch nach sehr langer Zeit. Gleichzeitig bin ich leider auch sehr vergesslich, wenn ich Dinge als nicht zu relevant erachte.“; „Ein besonders starkes Erinnerungsvermögen habe ich für menschliche Beziehungen und Netzwerke, Zahlen kann ich dagegen nur sehr schlecht erinnern. Dies

erleichtert mir oft die Einschätzung von Situationen, macht mich aber auch sehr misstrauisch und einige sagen auch sehr nachtragend. Im eigenen Beziehungsgeschehen bin ich deshalb sehr wählerisch, wen ich wirklich an mich heran lasse und habe einen sehr starken ethischen Anspruch.“; „Ich habe lange Zeit für selbstverständlich gehalten, dass das alle Menschen können und die Unfähigkeit dazu als mangelndes Interesse interpretiert. Wenn Eltern, Freunde oder Verwandte sich an irgendetwas nicht mehr erinnern konnten, bin ich davon ausgegangen, dass der Grund nur mangelndes Interesse sein kann, da ich Dinge nur vergesse, wenn sie mir egal sind.“; „Manche Menschen denken zu Unrecht, dass sie mir sehr viel bedeuten, nur weil ich mir ihren Geburtstag oder die Namen ihrer Partner, Kinder und Haustiere gemerkt habe. Da – und auch sonst oft – empfiehlt es sich manchmal, Ahnungslosigkeit vorzutäuschen, um keine falschen Schlüsse zu erzeugen oder von anderen Schlaumeiern zu Wissens-Challenges herausgefordert zu werden...“; „Die einzige Situation, in der es stört, ist, wenn andere Leute erschrocken sind, an was man sich alles erinnern kann, und denken, man würde sie stalken oder Buch über sie führen.“

2.2.20 Intensive Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer

Auch die intensive Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer wurde im Mittel eher hoch beurteilt ($M = 6,96$, $SD = 2,63$). Ihre Ausprägung korrelierte signifikant positiv mit ihrem Erleben als Ressource ($r = .79$, $p < .001$). Zum Erleben als Belastung zeigte sich eine beinahe signifikante negative Korrelation ($r = -.22$, $p > .05$). Somit war eine höhere Ausprägung der intensiven Konzentrationsfähigkeit mit einem geringeren Erleben als Belastung verbunden. Das durchschnittliche Erleben als Ressource war eher hoch ($M = 7,17$, $SD = 3,13$), während das Erleben als Belastung eher gering war ($M = 2,52$, $SD = 3,07$). Im Vergleich zu den anderen Merkmalen erreichte das Erleben als Ressource einen moderaten Platz (12) und das Erleben als Belastung einen eher niedrigen Platz (15). Die intensive Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer korrelierte signifikant positiv mit dem hohen Energielevel ($r = .42$, $p < .001$), mit der hohen intrinsischen Motivation ($r = .32$, $p < .01$), mit der Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit ($r = .30$, $p < .05$) und mit dem visuell-räumlichen Denk- und Lernstil ($r = .27$, $p < .05$).

Die intensive Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer wurde von manchen TeilnehmerInnen als persistierendes Merkmal erlebt. Häufiger zeigte sie sich jedoch bei interessanten und intellektuell herausfordernden Aufgaben, während sich die TeilnehmerInnen bei weniger anspruchsvollen Tätigkeiten als weniger konzentriert erlebten. Wahrgenommene Ressourcen bestanden in einem Flow-Erleben während der Tätigkeit, hoher Produktivität sowie in der Ablenkung von belastenden Emotionen: *„Zum Teil versinke ich komplett in einer Fragestellung und wirke, als ob ich nichts um mich herum mitbekomme. Ich setze dann meine gesamte Energie daran dieses Problem zu lösen und vergesse dabei auch die Zeit. Es fällt mir dann schwer die Aufgabe abzubrechen.“; „Ich genieße es lange sehr konzentriert arbeiten zu können. Manchmal wird in einer Gruppe abgebrochen oder Pause gemacht, während ich gerne noch weitergearbeitet hätte.“; „Mein Gehirn funktioniert immer, ist eine sehr disziplinierte und leistungsfähige Denkmachine.“; „Die Fähigkeit ermöglicht es mir auch in Umgebungen mit einer Vielzahl von ablenkenden Einflüssen oder in Zeiten mit hoher emotionaler Anspannung, mich auf eine Aufgabe fokussieren zu können, sofern mir dies in einer Situation wichtig ist.“; „Habe ich ein Ziel vor Augen, bin ich extrem ausdauernd und belastbar und kann meine Ressourcen sehr gut nutzen. Dies erfordert aber eine hohe persönliche Motivation. Aufgaben, die ich hingegen gezwungenermaßen erledigen muss, erfülle ich teilweise dann nur ungern und erlebe meine Begabung dann nicht als Hilfsmittel.“; „Es kommt bei mir stark auf das Thema an: ist es für mich von großem Interesse, kann ich mich fast ununterbrochen darauf konzentrieren und Informationen darüber regelrecht aufsaugen. Interessiert mich das Thema allerdings nicht übermäßig, so fällt es mir schon schwer, mich auf einen längeren Text zu konzentrieren. Meine Gedanken schweifen dann gern ab oder ich überfliege den Text nur noch.“*

Belastungen der intensiven Konzentration und Ausdauer wurden darin gesehen, sich zu überlasten, körperliche Bedürfnisse wie Hunger oder Durst zu ignorieren, unbemerkt in einen Erschöpfungszustand hinein zu geraten und andere Menschen mit der langen Ausdauer zu überfordern: *„Durch meine Ausdauer scheine ich mich inzwischen auch häufig zu überlasten.“*; *„Wenn mich etwas wirklich interessiert und beschäftigt, dann kann ich mich hineinver tiefen und bleibe dort. Unter Umständen auch über die körperliche Leistungsfähigkeit hinaus. Und dann wird es schwierig. Essen vergessen? Trinken vergessen? Panisch in letzter Sekunde zur Toilette gerannt? Klar, ständig.“*; *„Ich merke die Erschöpfung oft nicht, erst, wenn nichts mehr geht. Hier ist ein großer Kollisionspunkt mit normalbegabten Mitmenschen. Sie erschöpfen deutlich früher als ich. Oft, wenn ich denke „Oh, jetzt nähern wir uns dem Kern und steigen endlich tiefer ins Thema ein“, dann ist das für andere der Schlusspunkt und die Diskussion/das Vorhaben ist beendet. Die haben das Thema dann abgehandelt, wo ich erst die Basis sehe.“*; *„Durch die Intensität wird zu schnell Kraft verbraucht. Das trifft es sowohl physisch als auch mental. Ich habe meist eine zu schnelle Arbeitsweise, die ich aber nicht endlos durchhalten kann. Aber ja, man kann kurzfristig schon mal einen kleinen Berg versetzen.“*; *„Wenn ich mit anderen gemeinsam an einer Sache arbeite und wir über mehrere Stunden diskutieren oder Dinge weiterentwickeln, wurde ich manchmal dafür kritisiert, dass ich mein Umfeld überfordere und vor den Kopf stoße mit meinem „hohen Anspruch“. Das meinte oft auch nicht Inhaltliches, sondern allein den Umstand, dass ich meinen Mitarbeitern zu viel Tempo und zu lange Konzentration abverlangen würde.“*

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. ($M = 6,57$, $SD = 3,17$). Ihre Ausprägung korrelierte signifikant positiv sowohl mit ihrem Erleben als Ressource ($r = .64$, $p < .001$) als auch mit ihrem Erleben als Belastung ($r = .39$, $p < .001$). Sowohl das durchschnittliche Erleben als Ressource ($M = 4,40$, $SD = 3,33$) als auch das Erleben als Belastung ($M = 3,74$, $SD = 3,49$) 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 korrelierte signifikant positiv mit den breit gefächerten Interessen ($r = .48$, $p < .001$), mit dem kritischen Denken ($r = .45$, $p < .001$), mit dem ausgeprägten Gerechtigkeitsgefühl ($r = .40$, $p < .001$), mit der hohen Bedeutung moralischer Werte ($r = .40$, $p < .001$), mit dem Bedürfnis nach viel intellektuellem Input ($r = .31$, $p < .01$), mit der hohen Sensibilität ($r = .30$, $p < .05$), mit der Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit ($r = .26$, $p < .05$) und mit der Kreativität ($r = .25$, $p < .05$).

Mehrere TeilnehmerInnen erlebten es als anregend und sinnstiftend, sich über existenzielle Themen auszutauschen, empfanden es als erfüllend im kleinen Rahmen etwas bewegen zu können und spürten insgesamt eher Gelassenheit und Zuversicht hinsichtlich dieser Themen: *„Das Non Plus Ultra aller Gesprächsthemen – Weltprobleme. Endlos könnte ich darüber diskutieren. Vielleicht ist es deshalb so interessant, weil es an jedem einzelnen Problem praktisch unendlich viele Seiten gibt, die betrachtet werden können.“*; *„Diese Themen geben dem Leben einen Sinn. Die Unlösbarkeit gewisser Probleme ist zeitweise zum Verzweifeln und doch Ansporn, trotz allem daran zu wachsen.“*; *„Ich denke sicher mehr über diese Dinge nach als durchschnittliche Menschen, aber vielleicht auch weniger als andere sehr sensible oder sehr begabte Menschen. Ich empfinde es nicht als prägend für mein Leben. Ich denke, es gelingt mir, angesichts der vielen Probleme nicht in Panik oder Weltuntergangsstimmung zu verfallen, sondern mich möglichst konstruktiv damit auseinander zu setzen und zu gucken, was ich selbst tun kann.“*; *„Als Belastung habe ich die Beschäftigung mit existenziellen Themen noch nie empfunden, sondern als Aufforderung und Herausforderung und als Chance zur Bewusstwerdung. Je höher das Bewusstsein, desto größer das Verständnis für dieses komplexe Leben, dessen Teil wir sind. Verständnis heißt nicht unbedingt, etwas ändern zu können, aber erleichtert den Weg zur Demut, ohne die die Liebe zum Leben unmöglich ist. Insofern folge ich dem Gelassenheitsgebet des amerikanischen*

Theologen, Philosophen und Politikwissenschaftlers Reinhold Nibuhr: Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Als Belastung nannten zahlreiche TeilnehmerInnen, große Betroffenheit angesichts des Leides auf der Welt zu empfinden, Unkontrollierbares und Ungewissheit schwer aushalten zu können, die Unachtsamkeit vieler Menschen kaum ertragen zu können und den möglichen eigenen Beitrag zu einer Verbesserung als Tropfen auf den heißen Stein zu erleben. Als Schutz vor emotionaler Überflutung durch derartige Themen erwies es sich für einige TeilnehmerInnen als hilfreich, die Konfrontation mit bestimmten Nachrichten oder Informationen zeitweise oder dauerhaft zu vermeiden: *„Gelassenheit mit dem, was ich eh nicht ändern kann, fällt mir in Bezug auf mich halbwegs leicht, aber ich weiß, wie viel anders sein könnte und müsste; für andere, mir wichtige Menschen ist es eher noch intensiver. Ich kann nicht verdrängen oder mich dumm stellen. Mir sind Gefahren und Probleme laufend bewusst, und ich beziehe sie ein.“*; *„Ich kann mir meine Interessen nicht aussuchen; diese Themen sind zentral, allerdings für das Funktionieren im Alltag wenig hilfreich, um nicht zu sagen kontraproduktiv. Vor allem wenn man außer Spenden noch keine wirkliche „Lösung“ gefunden hat.“*; *„Schon als Kind habe ich nächtelang über den Tod, Kriege, Hunger oder auch unsere (Un-)Bedeutsamkeit im Universum nachgedacht. Das mache ich auch heute noch. Damals wie heute nehme ich mir das Leid anderer sehr zu Herzen und es betrifft mich, dass sich viele Menschen so wenig Gedanken um andere Menschen oder die Natur zu machen scheinen. Auch frustriert es mich, dass ich selbst bisher nur kleine Beiträge leisten konnte.“*; *„Ich beschäftige mich schon seit vielen Jahren mit dem Thema Tod und Sterben und ertrage den Gedanken an meinen eigenen Tod kaum. Es ist etwas, mit dem ich keinen Frieden schließen kann, weil es mir einfach so unglaubliche Angst macht, nicht zu wissen, was danach kommt und wie es sein wird. Ich bin jung und gesund und dennoch belastet mich das Thema Tod sehr.“*; *„Alles, was Menschen einander unnötig antun, schmerzt mich. Es kommt vor, dass ich Gedanken daran abbreche oder die Aufnahme von Informationen gezielt vermeide.“*; *„Es gibt Tage und Wochen, in denen ich keine Nachrichten mehr hören oder sehen kann, weil es nur um Krieg, Hunger, Klimawandel, Tod etc. geht und mich das zu sehr runterzieht.“*; *„Ich habe wohl in meiner Jugend an existentieller Depression gelitten, phasenweise, mittlerweile hab ich mir ein Weltbild zurechtgezimmert, mit dem ich gut leben kann. Aber ich meide Nachrichtensendungen, Diskussionen darüber und lese nur sehr selektiv Zeitung. Nicht, weil ich Dinge nicht wahr haben wollte, sondern weil ich selbst entscheiden möchte, wann und wie ich mich damit befasse.“*

2.2.22 Hohes Energielevel

Auch das hohe Energielevel wurde im Durchschnitt eher hoch beurteilt ($M = 6,26$, $SD = 2,80$). Seine Ausprägung korrelierte signifikant positiv mit seinem Erleben als Ressource ($r = .63$, $p < .001$) und nur gering und nicht signifikant mit seinem Erleben als Belastung ($r = .13$, $p > .05$). Es zeigte sich durchschnittlich ein eher hohes Erleben als Ressource ($M = 6,71$, $SD = 3,25$) und ein eher geringes Erleben als Belastung ($M = 2,32$, $SD = 2,79$). Im Vergleich zu den anderen Merkmalen erzielten sowohl das Erleben als Ressource (15) als auch das Erleben als Belastung (17) einen eher niedrigen Platz. Das hohe Energielevel korrelierte signifikant positiv mit der intensiven Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer ($r = .42$, $p < .001$), mit dem sehr guten Gedächtnis ($r = .33$, $p < .01$), mit der Synästhesie ($r = .31$, $p < .01$), mit dem visuell-räumlichen Denk- und Lernstil ($r = .28$, $p < .05$), mit der Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit ($r = .25$, $p < .05$) und mit der Kreativität ($r = .24$, $p < .05$).

TeilnehmerInnen mit einem hohen Energielevel erlebten als Ressource, dass sie dadurch sehr aktiv sein können und viel geschafft bekommen, häufig auch mehrere Dinge parallel. Das hohe Energielevel wurde von manchen TeilnehmerInnen als konsistente Eigenschaft erlebt. Bei anderen

zeigte sich dies ausschließlich in Phasen mit einer interessanten, intellektuell anspruchsvollen Tätigkeit. Einige TeilnehmerInnen berichteten, in Verbindung mit der hohen Energie wenig Schlaf zu benötigen: *„Ich schlafe nicht viel. Das heißt, ich wache erholt von allein auf, obwohl es nicht so viele Stunden Schlaf waren. Dann würde ich geistig gern sofort losarbeiten. Wenn ich das nicht kann, suche ich mir eine körperliche Beschäftigung, bis ich es kann.“*; *„Phasenweise tritt dies bei mir auf. Es gibt Momente, da ist mein Energielevel sehr niedrig und ich bin oft erschöpft. Wenn ich aber gerade wieder einem neuen interessanten Thema nachgehe, ist es sehr hoch und ich komme dann auch mit sehr wenig Schlaf aus. Die Energie scheint dann nahezu unerschöpflich.“*; *„Andere erleben mich als sehr energiegeladen und können manchmal gar nicht glauben, was ich alles parallel mache. Ich selbst erlebe das nicht unbedingt so. Erstens kenne ich es ja nicht anders, und dann brauche ich – untypisch für HB – relativ viel Schlaf.“*

Als belastend erlebten viele TeilnehmerInnen, aufgrund der hohen Energie andere grundlegende Bedürfnisse wie Essen, Trinken etc. zu vernachlässigen, zu wenig zur Ruhe kommen und entspannen zu können, andere Menschen mit der hohen Energie zu überfordern und kaum Menschen mit einem ähnlich hohen Energielevel zu finden. Einige TeilnehmerInnen bedauerten, dass die Energie mit zunehmendem Alter nachgelassen habe oder durch starke psychische Belastungen in der Vergangenheit aufgebraucht worden sei: *„Mein Energielevel ist extrem hoch, wenn ich ein Ziel habe, z.B., ein Buch zu schreiben. Mir scheint, mein Energielevel entspricht dann meinem Willen und meiner Beharrlichkeit, dieses Ziel zu erreichen. Allerdings kann ich mich selbst und meine körperlichen und seelischen Bedürfnisse darüber komplett vergessen: essen, trinken, Bewegung, zwischenmenschliche Kontakte, zu allem muss ich mich dann geradezu zwingen, weil ich in der Lage bin, die menschliche Vernunft einer Obsession zu opfern. Ich habe allerdings das Glück, dass ich in solchen Phasen reinen Geistes immer Menschen um mich hatte, die mich daran erinnerten, dass ich ein Mensch mit menschlichen Bedürfnissen bin, und die mich drängten, Rücksicht auf mich selbst zu nehmen.“*; *„Bei mir brennt nichts an. Alles wird termingerecht erledigt – mindestens. Auf der anderen Seite kann ich mich nicht entspannen und jage der Ruhe und Erholung hinterher, ohne sie bisher gefunden zu haben.“*; *„Ich brauche viele Ruhepausen zur Reizverarbeitung. Bin aber auch sehr intensiv bei den meisten Dingen. Das kann schon mal bedeuten, dass ich Nächte durchdiskutiere, auch wenn ich in den letzten zehn Jahren gelernt habe, das mir selbst auch geholfen ist, wenn ich mit meiner Kraft haushalte. Allerdings bekomme ich immer wieder gesagt, ich sei hochenergetisch. Wie gesagt, unterm Strich kommt es mir nicht so vor.“*; *„Ich habe oft sehr viel Energie und möchte immer viele Dinge tun und schaffen. Grade morgens sind meine Mitmenschen oft mit meiner Energie überfordert. Im Gegensatz dazu bin ich jedoch auch oft erschöpft und müde.“*; *„Ich kann grundsätzlich nicht Nichts tun. Da ich ständig irgendetwas zu tun habe, leiden jedoch teilweise soziale Kontakte, für die zu wenig Zeit bleibt.“*; *„Manchmal erlebe ich es, dass die anderen nicht mitkönnen mit meiner Geschwindigkeit. Dann habe ich die Wahl, auf die Bremse zu steigen oder alleine weiterzumachen.“*; *„Schade ist, dass ich speziell in puncto Energie kaum jemanden kenne, der das komplett durchziehen kann. Und wenn, dann ergeben sich Situationen, in denen dann jemand von außen sagt: Kann man die mal wieder ausschalten?“*; *„Leider sind die Batterien leergekämpft. Ich hätte gern meine Energie zurück, die ich in jungen Jahren hatte. Sie ist an der Umwelt traumatisch zerbrochen.“*; *„Ich hadere damit, dass das Energielevel mit dem Altern kontinuierlich abnimmt und würde mir mehr Energie wünschen, wenn die notwendigen Dinge erledigt sind (Erwerbsarbeit, Hausarbeit, Körperpflege“*; *„Früher war ich mir nicht bewusst, dass ich viel mehr Energie als der Durchschnitt hatte. Heute, da ich nicht mehr über so viel Energie verfüge, tue ich mich schwer, meine Wünsche und Tätigkeiten entsprechend anzupassen. Sehr schwierig finde ich den Umgang mit Menschen, die sich so zu sagen an mich hängen, um von meiner doch noch überdurchschnittlichen Energie zu profitieren.“*; *„Die emotionale und physische Erschöpfung aufgrund des Lebensweges ist niederschmetternd. Die Anpassungsleistungen, die man über die Jahre erbracht hat, sind sinnloses Vergeuden von Lebenszeit, Ressourcen und Energie. Es gibt so viele Hoch- und Höchstbegabte auf diesem Planeten. Die Menschheit begreift nicht, dass diese eine Ressource für die Menschheit*

darstellen, stattdessen ist es cooler, diese zu stigmatisieren und Andersartigkeit auszugrenzen. Die Menschheit macht sich um dieses Potential ärmer und sieht es nicht mal. Die zerstörerische Kraft des Neides ist auch hier im Einsatz.“

2.2.23 Intensive Emotionalität

Schließlich wurde auch die intensive Emotionalität im Durchschnitt eher hoch bewertet ($M = 6,16$, $SD = 3,06$). Dabei erlebten sich Frauen als signifikant emotionaler als Männer ($t(67) = -2,01$, $p < .05$). Die Emotionalität korrelierte in ihrer Ausprägung signifikant positiv sowohl mit ihrem Erleben als Ressource ($r = .42$, $p < .001$) als auch mit ihrem Erleben als Belastung ($r = .55$, $p < .001$). Das durchschnittliche Erleben als Ressource ($M = 5,26$, $SD = 3,10$) und ebenso das Erleben als Belastung ($M = 4,87$, $SD = 3,02$) 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 ($r = .64$, $p < .001$), mit der Synästhesie ($r = .44$, $p < .001$), mit der Imaginationsneigung ($r = .41$, $p < .001$), mit der hohen Bedeutung moralischer Werte ($r = .41$, $p < .001$), mit der Kreativität ($r = .34$, $p < .01$), mit den hohen sprachlichen Fähigkeiten ($r = .33$, $p < .01$) und mit der Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens ($r = .24$, $p < .05$).

Mehrere TeilnehmerInnen schätzten an ihrer intensiven Emotionalität, dass sie diese trotz damit verbundener Belastungen sehr genießen, dass sie sich gut in andere Menschen einfühlen können, viel Zuwendung zeigen können und Beziehungen dadurch intensiver sind: *„Ich bin froh, dass ich Begeisterung, Freude, Zuneigung zu anderen usw. sehr intensiv spüre und ich weiß, dass dies auch von den meisten Menschen um mich als positiv aufgefasst wird (d.h. zum Beispiel dass es mir leicht fällt, meinen Freunden mitzuteilen, dass sie mir wichtig sind).“*; *„Sowohl Schönes als auch Schlimmes rührt mich sehr stark an, und ich erlebe es in einer Intensität, die ich trotz allgemeiner Eloquenz gar nicht in Worte fassen kann. Hier wäre ich gerne ausgeglichener – dabei helfen mir Yoga, Musik, Kunst und Gartenarbeit. Würde ich mich hier jedoch dämpfen, würde ich auch viel Qualität verlieren. Ich kann die Schönheit der Welt sehen und gleichzeitig daran verzweifeln ob dieser Intensität. Darauf verzichten möchte ich aber nicht.“*; *„Ich freue mich, dass ich mitfühlen kann.“*; *„Ich erlebe meine Emotionalität teilweise als Ressource, da ich denke, Mitmenschen in der Bandbreite ihrer Gefühle häufig gut verstehen zu können.“*

Als Kehrseite der intensiven Emotionalität benannten mehrere TeilnehmerInnen, dass sie Konflikte schwer aushalten können, dass sie häufig negative Emotionen erleben, dass die Verarbeitung der Emotionen anstrengend und erschöpfend sein kann und dass andere Menschen die intensive Emotionalität oft nur schwer nachvollziehen können. Einige TeilnehmerInnen schützten sich, indem sie ihre Emotionen nur ausgewählten Menschen preisgaben oder sie diese in ihrer Intensität zumeist für sich behielten: *„Vieles was passiert nimmt mich stark mit. Ich kann Streit nur sehr schlecht aushalten und werde sehr schnell aufbrausend. Sehr vieles macht mich schnell wütend oder frustriert mich oder bringt mich zum Weinen.“*; *„Ich denke manchmal: mein Gehirn ist zwar höchstbegabt, aber meine Psyche nicht, die vielen intensiven Emotionen zu verarbeiten erschöpft mich sehr.“*; *„Ja, das ist anstrengend. Ja, ich steigere mich in Dinge hinein, zumindest wirkt das nach außen so. Aber das Leben ist manchmal einfach so heftig, so aufwühlend und mitreißend, darauf habe ich keinen bewussten Einfluss. Und das ist natürlich oft schwer für die Anderen. Schwer zu begreifen und schwer zu begleiten. Da wäre mir etwas mehr Kontrolle schon ganz lieb.“*; *„Emotionalität ist ein wichtiger Aspekt meiner Persönlichkeit, der allerdings nach außen oft nicht sichtbar ist. Ich habe als Kind und Jugendlicher gelernt, Unauffälligkeit als Schutzmechanismus gegen Hänselei und Ausgrenzung einzusetzen. Das gilt natürlich auch auf dem Gebiet der Emotionalität. Emotionen zu zeigen macht verletzlich.“*; *„Belastend ist es, wenn die Emotionalität für etwas nicht von andern beteiligten positiv*

nachvollzogen werden kann.“; „Ich bin innerlich sehr emotional, aber ich zeige das nicht automatisch, sondern nur bei Menschen, die damit umgehen können.“

2.2.24 Synästhesie

Die Synästhesie wurde im Durchschnitt eher niedrig beurteilt ($M = 2,00$, $SD = 2,98$), was darauf zurückzuführen ist, dass $n = 38$ (52,78%) der TeilnehmerInnen keine Synästhesien erlebten. Synästhesien waren bei Frauen signifikant stärker ausgeprägt als bei Männern ($t(69) = -3,24$, $p < .01$). Bei den $n = 34$ (47,22%) SynästhetikerInnen korrelierte die Ausprägung der Synästhesie signifikant positiv mit dem Erleben als Ressource ($r = .75$, $p < .001$) und deutlich niedriger, aber immer noch signifikant mit dem Erleben als Belastung ($r = .31$, $p < .01$). Das durchschnittliche Erleben als Ressource ($M = 3,97$, $SD = 3,87$) unter den SynästhetikerInnen war moderat und das Erleben als Belastung ($M = 0,63$, $SD = 1,68$) 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 ($r = .44$, $p < .001$), mit der Imaginationsneigung ($r = .38$, $p < .001$), mit dem visuell-räumlichen Denk- und Lernstil ($r = .32$, $p < .01$), mit der hohen Sensibilität ($r = .32$, $p < .01$), mit dem hohen Energielevel ($r = .31$, $p < .01$), mit den hohen sprachlichen Fähigkeiten ($r = .27$, $p < .05$), mit den breit gefächerten Interessen ($r = .26$, $p < .05$), mit dem ausgeprägten Gerechtigkeitsgefühl ($r = .26$, $p < .05$) und mit dem sehr guten Gedächtnis ($r = .24$, $p < .05$).

Synästhesien wurden in Bezug auf Buchstaben, Zahlen, Zeit, Geräusche, Musik, Gerüche, Körperempfindungen und Empfindungen anderer Menschen beschrieben. Hierbei umfasste das innere Erleben sehr vielfältige Sinnesqualitäten: „Buchstaben haben ihre eigene Farbe, manche Großbuchstaben haben auch eine Persönlichkeit. Konsonanten mag ich generell nicht gern. Sie sind nicht so herzlich wie die Vokale. Der schlimmste große Buchstabe ist das D. Es ist silbern und hat zu allen Seiten scharfe Spitzen. Das Alphabet schwebt rechts, ganz hinten in der Ferne, im Raum in meinem Kopf. Zahlen haben auch alle ihre Farbe und ausgeprägte Persönlichkeiten.“; „Wenn ich Musik höre, sehe ich Farben und Formen in meinem Kopf.“; „Wenn ich jemanden sich verletzen oder fallen sehe, fühle ich an der Stelle der Verletzung etwas. Wenn jemand fällt, ist es am schlimmsten. Es fühlt sich an, als falle ich selbst. Bei bestimmten, starken Gefühlen oder Schmerzen sehe ich eine Farbe. Bei Berührungen auch.“; „Bei mir sind es vordergründig Verbindungen zu Gerüchen und Klängen. Wenn ich an eine Sache denke, dann höre ich den für mich mit diesem Gegenstand verbundenen Ton in meinem Kopf oder rieche den entsprechend zugeordneten Geruch. An zweiter Stelle stehen Eigenschaften für Gegenstände. Die „9“ ist für mich zum Beispiel bedrohlich, die „1“ ehrlich.“; „Zahlen folgen oft Melodien, obwohl ich es lieber ruhig mag und auch keine Musik höre.“; „Das Einzige, was ich in dem Zusammenhang nennen kann, ist, dass die Reihenfolge der natürlichen Zahlen bei mir in einer bestimmten Form angeordnet sind. 0-10 geht senkrecht hinauf, dann biegt der Zahlenstrahl nach links ab und geht bis 30, ab dann wieder vertikal nach oben. Ab da gibt es keinen Richtungswechsel mehr. Der Zahlenstrahl verschwindet irgendwie im Unendlichen.“

Die Wochentage und die Monate des Jahres haben bei mir auch eine fixe optische Anordnung (oval bzw. kreisförmig).“

Eine Ressource der Synästhesie wurde im positiven Einfluss auf die Merkfähigkeit gesehen: „Die Synästhesie hat mir schon oft dabei geholfen, mich korrekt an Dinge oder Daten zu erinnern.“; „Auch Inhalte merke ich mir in einem räumlichen Beziehungsbild und nehme auch Zeiteinheiten farblich und räumlich codiert wahr. Dies führt wohl zu einer extrem gesteigerten Merkfähigkeit – zumindest verglichen mit neurotypischen Menschen und in ungebremster Reinform.“

Eine wahrgenommene Belastung bestand im intensiven körperlichen Miterleben der Emotionen anderer Menschen: „Als Belastung erlebe ich, dass ich die Gemütszustände anderer Mitmenschen,

d.h. ihre Anspannung z.B. zwar abgemildert, aber immer noch real körperlich empfinde. Umgehen kann ich damit, indem ich mich stets zu reflektieren versuche, welches davon jetzt meine eigenen Anteile sind und ob ich z.B. durch Atemtechniken eine Entspannung herbeiführen kann.“

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 ($r = .41, p < .001$). 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 am Häufigsten erlebt ($M = 8,71, SD = 1,81$). Hierbei empfanden sich Frauen als signifikant häufiger andersartig als Männer ($t(70) = -2,52, p < .05$). Das Gefühl der Andersartigkeit korrelierte signifikant positiv mit der hohen Sensibilität ($r = .35, p < .01$), mit den breit gefächerten Interessen ($r = .35, p < .01$), mit der intensiven Emotionalität ($r = .34, p < .01$), mit Mobbing ($r = .29, p < .05$), mit der Kreativität ($r = .28, p < .05$), mit Sinnkrisen ($r = .28, p < .05$), mit der Unterforderung ($r = .28, p < .05$), mit der Unabhängigkeit im Denken ($r = .25, p < .05$) und mit der hohen Bedeutung moralischer Werte ($r = .24, p < .05$).

Zahlreiche TeilnehmerInnen schilderten, sich seit der frühen Kindheit nicht zugehörig zu fühlen, von anderen Menschen als andersartig oder merkwürdig wahrgenommen zu werden und trotz hoher Anpassungsbemühungen viel Kritik zu ernten, häufig ohne genaue Gründe dafür zu kennen. Hieraus resultierte vielfach bei den TeilnehmerInnen das Gefühl, dass mit ihnen selbst irgend etwas nicht stimme oder sie einem grundlegenden Irrtum zum Opfer gefallen seien, verbunden mit Phantasien, von einem anderen Planeten zu kommen oder als Baby vertauscht worden zu sein und in Wirklichkeit aus einer ganz anderen Familie zu stammen. Mehrere TeilnehmerInnen begleitete bis heute ein Mangel an echten, engen Freundschaften oder das generelle Gefühl, nicht in diese Gesellschaft oder in diese Welt zu gehören: *„So lange ich denken kann, wurde ich aufgefordert normal zu sein, und ich habe dieses Normal aber nie verstanden. Ich hab durch die Angst nicht zumutbar zu sein, Schwierigkeiten stabile soziale Kontakte aufzubauen.“*; *„Ich bekomme oft das Feedback „komisch“ zu sein; allerdings sagt mir nie jemand warum, und ich weiß es auch selbst nicht so genau.“*; *„Das Gefühl, anders zu sein, hatte ich ab der Mittelstufe, d.h. ab meiner Pubertät. Ich hatte in der Schule nur zwei Freundinnen. Ansonsten war ich eher eine nette Randerscheinung, nicht auffällig, sondern angepasst und fragte mich immer öfter, warum ich eigentlich immer zwischen den Stühlen sitze, anstatt zu irgendeiner Gruppe wirklich dazuzugehören. Egal, wie sehr ich mich anpasste, dieses Gefühl blieb beharrlich.“*; *„Jetzt im Erwachsenenleben fehlen mir eigentlich enge Freundschaften. Ich habe nette Bekanntschaften, bedingt durch Kindergarten, Schule, Alltag, aber gute Freundschaften sind rar.“*; *„Das blitzt immer wieder durch und löst oft tiefe Trauer bei mir aus. Nicht dazu zu gehören. Löst manchmal auch Überheblichkeitsgefühle aus.“*; *„Das habe ich seit der frühesten Kindheit. Ich konnte mir das aber nie erklären, bis ich dieses überraschende Testergebnis*

bekam und für mich langsam durchdacht habe, welchen Einfluss das wohl auf mein ganzes Leben hatte. Da ich schon immer sah, dass ich der Einzige bin, der das so empfindet, hatte ich immer wieder überlegt, ob das an mir liegt, ob an mir etwas nicht stimmt. Aber ich habe dann immer nachgedacht und kam zu dem Schluss, dass ich mich eigentlich nicht irre und die Dinge wirklich alle verrückt sind und auch die Menschen sich verrückt verhalten, dass ich die Situation also völlig korrekt beurteile – und nur halt nicht verstehe, wie so etwas sein kann. Ich wusste nicht, was da los ist mit der Welt, und habe gewartet, ob das nicht irgendwann einmal aufhört, und ich ein Leben habe, in dem sich alles "normal" anfühlt. Kam aber nie ... und seit knapp 2 Jahren weiß ich jetzt, warum.“; „Ich habe mich seit dem Kindergarten immer anders gefühlt und mir jeden Tag die Frage gestellt, was mit mir nicht stimmt. Ich konnte mich mit den anderen Kindern nicht identifizieren, wir hatten keine gemeinsamen Interessen, keine Gesprächsthemen und ich habe deren Spiele oft nicht verstanden (oder hatte kein Interesse daran). Während meiner Schulzeit habe ich mich immer wie ein Außenseiter gefühlt, obwohl ich immer versucht habe, mich anzupassen und zu integrieren. Ich wollte mich nie selbst verleugnen, sondern bloß Interesse an den anderen zeigen und aufgeschlossen für Neues sein. Trotzdem hatte ich immer das Gefühl, dass die anderen untereinander sich ähnlich sind, und auf einer Wellenlänge sind, während ich mich immer außen vor gefühlt habe. Dieses Gefühl ist weitgehend geblieben, mir fällt es nur leichter, es nach außen so wirken zu lassen, als sei ich in bestehende Gruppen integriert. Ich habe auch heute nur sehr wenige gute Freunde und mir fällt es schwer, wirklich tiefgründige und erfüllende Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen, da mir die meisten Kontakte zu oberflächlich waren.“; „Ja, das war schon immer so. Ich war als Kind so sehr überzeugt davon, dass mein Vater und ich falsch auf dieser Erde sind, dass ich gedacht habe, er verheimlicht mir nur, wann wir dorthin abgeholt werden, wo wir eigentlich zu Hause sind.“; „Ich komme von einem anderen Planeten und habe bisher noch niemanden getroffen, der so ist wie ich. Ich fühle mich in dieser Gesellschaft und auch in meinem Umfeld sehr unwohl.“; „Als Jugendliche hatte ich eine Phase (nach dem Lesen eines Buches über ein Mädchen, das entdeckte, dass sie adoptiert ist), in der ich fantasierte, ich wäre als Baby vertauscht worden und gehörte eigentlich nicht in diese Familie. Ich dachte oft in meinem Leben, ich wäre „nicht richtig“, weil ich für so vieles kritisiert, gemäßregelt oder gehänselt wurde, und eigentlich trotz Potenzial auch recht wenig Vorzeigbares erreicht habe im Leben.“

Vielen TeilnehmerInnen war es gelungen, das Gefühl der Andersartigkeit, das vor allem in der Kindergarten- und Schulzeit als besonders belastend erlebt worden war, in späteren Jahren etwas zu reduzieren. Als essentiell hierfür wurde die Diagnose der Höchstbegabung erlebt, die eine Erklärung für das bis dahin Unbegreifliche lieferte. Auch der Kontakt zu einigen ähnlichen Menschen sowie die größere Freiheit im Erwachsenenalter, sich das passende Berufs- und Lebensumfeld zu schaffen, stellten eine große Entlastung dar. Häufige Folgen waren eine größere Zufriedenheit mit sich und der Welt, erfüllendere Beziehungen zu anderen Menschen, allgemein eine größere Akzeptanz des eigenen „So seins“ sowie die Wertschätzung der sich durch die Andersartigkeit ergebenden Freiheit: *„Ich warte immer noch auf die Außerirdischen. Allerdings weiß ich seit knapp zwei Jahren, was es ist. Das macht es besser.“; „Ein Gefühl, irgendwie nicht dazu zu gehören, obwohl ich dies wollte, trat früher häufig auf. In vielen Situationen gab es auch ein Was-mache-ich-eigentlich-hier-Gefühl. Seit dem IQ-Test und der Kenntnis des zugehörigen Gutachtens traten diese Gefühle eigentlich kaum mehr auf, da die Andersartigkeit nun bekannt und erklärt ist.“; „Jetzt, 6 Jahre nach dem IQ-Test und mit dem etwas anderen Blick auf meinen Werdegang – bin ich ruhiger und kann zum ersten Mal aus vollem Herzen sagen: „So bin ich eben!“; „Hätte mich im Alter von 20 - 35 Jahren jemand gefragt, ob ich „anders“ bin, hätte ich ohne zu Zögern mit „Nein“ geantwortet. Hab ich doch selbst alles unternommen, um mir selbst zu beweisen, dass ich „ganz normal“ bin, „genauso wie alle anderen“. Das Anders-Sein hat mich natürlich dann irgendwann eingeholt. Mich hat immer mehr das Gefühl beschlichen, doch irgendwie anders zu sein. Seitdem befinde ich mich praktisch auf der Mission, herauszufinden, in welcher Weise anders. Sehr viel davon hat der Kontakt zu anderen Mensa-Mitgliedern offenbart. Es tut sehr gut, zu sehen, da gibt es ja auch noch andere, die irgendwie so sind*

wie du.“; „Schon in meiner Kindheit hatte ich Probleme mit Gleichaltrigen. Als Jugendliche hatte ich zum Glück viele Freunde, die älter waren, und mit denen ich gut zurechtkam. An der Uni hatte ich endlich viele Menschen getroffen, die mir ähnlicher waren und wo ich mich wohl fühlte. Dann kam ich aufs Dorf, wo keine Uni in den nächsten 100km und alles sich nur um das Schützenfest dreht. Dann kam ich zu Mensa und war zuerst dort sehr aktiv, aber auch da fühlte ich mich etwas fremd, musste immer wieder feststellen, dass alles etwas langsamer ging. Dann kam ich zu TNS und fühlte mich endlich wohl und zugehörig.“; „Es gibt Menschen, die mir in manchen Aspekten ähnlich sind, aber typischerweise nicht so „extrem eigenartig“ sind wie ich. Ich erlebe das nicht als positiv oder negativ, sondern als „alternativlos“: Ist so.“; „Ich habe Jahrzehnte gebraucht, um zu verstehen, dass anders zu sein nichts Schlechtes ist, mich zu dem Paradiesvogel entwickelt, der ich nun mal bin und weiß inzwischen, dass es Menschen gibt, die gerade diesen Paradiesvogel lieben. Es sind nicht so viele, andererseits bin ich aber eben überhaupt kein Gruppenmensch. Ich liebe das Lachen und die Leichtigkeit, aber auch den Ernst, den Tiefgang und die Inspiration, die nur in intensiven Gesprächen zu zweit möglich sind.“; „In der Schulzeit war dies sehr intensiv der Fall. Seit ich studiere und so das soziale Umfeld wesentlich größer ist, und ich mir über die Jahre meinen Freundeskreis nach wirklicher Freundschaft und nicht nur Notwendigkeit gestalten konnte, ist dieses Gefühl wesentlich geringer geworden. Ich habe aber auch generell gelernt, mehr die Individualität einzelner Menschen wahrzunehmen (anstatt sie als Teil der abweisenden „Normalos“ zu sehen, wie es sich in der Jugend anfühlte), sodass ich auch z.B. in beruflichen Kontexten wesentlich seltener das Gefühl habe, herauszustechen.“; „Durch ein Umfeld, in dem ich nicht „dazugehöre“, habe ich mehr Freiheit, ich selbst zu sein: Vor allem war/ist das im Ausland der Fall, aber eben auch als Lehrer unter Jugendlichen. In beiden Fällen wird meine Eigenart von den meisten nicht als Infragestellung ihrer selbst gesehen. Das hilft.

Ansonsten – ich mache meist ziemlich stur das, was ich als richtig erkannt habe, und bin dabei aber für Kritik und Argumente offen.“

2.3.2 Gefühl von anderen Menschen nicht verstanden zu werden

Das Gefühl des Unverstandenseins wurde im Durchschnitt ebenfalls recht häufig erlebt ($M = 7,41$, $SD = 2,32$). Dieses zeigte signifikant positive Korrelationen mit der Belastung durch die intensive Emotionalität ($r = .38$, $p < .001$), mit der Belastung durch die intensive Konzentrationsfähigkeit ($r = .38$, $p < .001$), mit Sinnkrisen ($r = .35$, $p < .01$), mit Underachievement ($r = .33$, $p < .01$), mit der Belastung durch die hohe Sensibilität ($r = .33$, $p < .01$), mit der Belastung durch schnelles und komplexes Denken ($r = .32$, $p < .01$), mit dem Gesamtwert der Belastungen durch die erfassten Erlebens- und Verhaltensmerkmale ($r = .30$, $p < .05$), mit der Belastung durch die Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit ($r = .28$, $p < .05$), mit der Belastung durch das Bedürfnis nach viel intellektuellem Input ($r = .28$, $p < .05$), mit der Belastung durch Perfektionismus ($r = .28$, $p < .05$), mit der Einsamkeit ($r = .27$, $p < .05$), mit der Imaginationsneigung ($r = .26$, $p < .05$), mit der Synästhesie ($r = .26$, $p < .05$) und mit der hohen Bedeutung moralischer Werte ($r = .25$, $p < .05$). Darüber hinaus korrelierte das Gefühl des Unverstandenseins signifikant negativ mit den Ressourcen durch intensive Konzentrationsfähigkeit ($r = -.33$, $p < .01$), durch die Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit ($r = -.32$, $p < .01$), durch schnelles und komplexes Denken ($r = -.31$, $p < .01$), durch Perfektionismus ($r = -.31$, $p < .01$) und durch die sprachlichen Fähigkeiten ($r = -.28$, $p < .05$). Somit bestand ein bedeutsamer Zusammenhang zwischen niedrigeren Werten im Gefühl des Unverstandenseins und höheren Werten beim Ressourcenerleben der genannten Erlebens- und Verhaltensmerkmale.

Ein Großteil der TeilnehmerInnen äußerte im Zusammenhang mit dem Gefühl des Unverstandenseins die Schwierigkeit, sich im Zuge der starken Anpassung an andere Menschen selbst zu verlieren und nicht mehr gut differenzieren zu können, was die eigenen Bedürfnisse und die der anderen sind. Ebenso wie das Gefühl der Andersartigkeit wurde auch das Gefühl des Unverstandenseins bereits ab

dem Kindergartenalter erlebt und erstreckte sich bis ins Erwachsenenalter. Häufig hatten die TeilnehmerInnen nur bei sehr wenigen Menschen das Gefühl, wirklich sie selbst sein zu können und verstanden zu werden. Schwierigkeiten im Verstanden werden ergaben sich aus Sicht der TeilnehmerInnen vielfach durch ihre Unlust an Smalltalk, durch ihre hohe Geschwindigkeit, ihre komplexe Denkweise oder ihre Zurückhaltung sich schnell eine Meinung zu bilden. Von anderen Menschen wurde dies oft fälschlicherweise als Desinteresse, Arroganz oder Dummheit angesehen, oder diese zeigten sich schlichtweg mit der Komplexität überfordert: *„Das ist der rote Faden meines Lebens. Es führte zu Wahrnehmungsproblemen und Selbstverleumdung. Ich war nie ich, weiß manchmal immer noch nicht, was ich bin oder was ich will.“*; *„Das Gefühl, nicht verstanden zu werden, entstand im Kindergartenalter und ich werde mich wohl damit abfinden müssen, dass die meisten Menschen mich nie wirklich verstehen werden. Ich kann vor und mit den meisten Menschen nur sehr begrenzte Facetten meiner Persönlichkeit ausleben. Es ist mir unmöglich in der Gegenwart der meisten anderen Menschen „ich selbst zu sein“. Bei allem, was ich vor Menschen tue, denke ich „doppelt“, d.h. wie wirkt das auf andere, welche Handlungen und Aussagen würden für andere Sinn ergeben. Dadurch habe ich seit dem Kindergartenalter gelernt, mich zu verstellen, um nicht aufzufallen. Für mich wurde das Verstellen und Lernen, wie meine Mitmenschen zu denken und mich daran zu orientieren, zur zweiten Natur. Dadurch fühle ich mich oft von mir selbst entfremdet und frage mich, wer ich denn eigentlich bin.“*; *„Verstehen ist so ein weites Feld. Ich habe ganz wenige Menschen kennengelernt bei denen ich so sein kann wie ich bin.“*; *„Bei "small talk" sträubt sich jede Faser in mir, das kann ich überhaupt nicht vertragen. Also bin ich bei irgendwelchen Zusammensein eher still und versuche zu überhören, was die Leute reden. Ich weiß, dass wenn ich versuche, mitzureden, es oft Ärger und schlechte Laune gibt, daher sage ich eher nichts. Ausnahme sind irgendwelche schlagfertigen "humoristischen" Sachen, das wiederum lieben viele Leute sogar – aber da muss ich immer aufpassen, wer alles dabei ist, weil viele verstehen das nicht und werden dann ärgerlich bis richtiggehend aggressiv. Wenn es um irgendwelche Arten von "Fachgesprächen" geht, habe ich keine Probleme, teilzunehmen – werde dann aber oft auch nicht verstanden.“*; *„Als Teenager wurde ich mehrfach als dumm bezeichnet, weil andere meine Gedanken nicht nachvollziehen konnten oder ich in Unterhaltungen lieber geschwiegen habe als etwas beizutragen und meine Meinung kundzutun. Ich vermeide Äußerungen wenn möglich so lange, bis ich mich sehr gründlich informiert und die möglichen Sichtweisen gegeneinander abgewogen habe.“*; *„Für viele Probleme oder Sorgen von mir fehlt bei anderen Menschen das Verständnis. Es kommt auch vor, dass meine Gedanken oder das, was ich mitteilen möchte, nicht oder falsch verstanden werden, weil sie beispielsweise verkürzt und vereinfacht wahrgenommen wurden. Häufiger habe ich das Gefühl bewusst langsamer denken zu müssen, damit ich mich mit anderen unterhalten kann, weil ich zu viele Schritte als logisch folgend oder klar ansehe.“*; *„Grundsätzlich versuche ich den Menschen Dinge auf einem für sie verständlichen Niveau zu erklären. Trotzdem bin ich wohl manchmal zu kompliziert, vor allem bei Menschen, denen ich mehr vertraue.“*

Mehreren TeilnehmerInnen war es im Lauf ihres Lebens gelungen, das Gefühl des Unverstandenseins etwas zu reduzieren. Ebenso wie beim Gefühl der Andersartigkeit wurde die Diagnose der Höchstbegabung hierfür als sehr bedeutsam erlebt, da sie eine Erklärung für die Schwierigkeiten lieferte und Kontakte zu ähnlich denkenden Menschen eröffnete. Auf der Basis einiger Beziehungen, die von Verständnis geprägt waren, gelang es mehreren TeilnehmerInnen, im sonstigen sozialen Umfeld komplexe Gedankengänge und Sachverhalte möglichst anschaulich und kleinschrittig zu erklären, viel Verständnis für die Gedanken und Gefühle anderer Menschen zu zeigen und es eher zu akzeptieren, dass nicht jeder sie verstehen wird: *„Ich habe das Glück gehabt, in einigen kritischen Jahren einen sehr guten, ähnlich hochbegabten Freund zu haben. Ich habe mich erstmal verstanden gefühlt.“*; *„Früher (v. a. in der Kindheit und Jugend) fühlte ich mich sehr oft nicht verstanden. Zwischen 20 und 40 Jahren wurde es weniger. Und heute, dank Ressourcen in Familie und Beruf sowie weitgehend emotional stabilem und intelligentem Umfeld, tritt es nur noch selten auf.“*; *„Vor allem die Menschen, die mir wichtig sind, kommen mit meiner Art durchaus zurecht. Dies liegt sicher*

daran, dass sich das Bildungsniveau der Menschen in meinem Umfeld stark erhöht hat.“; „Ich kann mich schon recht gut verständlich machen und anpassen – dass andere nicht verstehen, wie ich ticke, ist eine andere Sache. Ich unternehme auch wenig dafür, besser verstanden und akzeptiert zu werden, denn mich anzupassen ist schon ein Reflex, seit ich mich erinnern kann. Ich kann so sein wie ich bin in meinem engsten Vertrauten-Kreis. Ich denke, im Laufe der Jahre hab ich zunehmend Umfeldler zu meiden gelernt, in denen die Passung zu gering ist. Mit dem IQ-Test hat sich für mich vor allem eins geändert: Ich habe akzeptiert, dass ich nur selten auf andere treffen werde, die wie ich ticken.“; „Früher, insbesondere bevor ich meine Begabung entdeckt/verstanden habe, habe ich dies oft persönlich genommen. Jetzt suche ich oft den optimalen Weg in Komplexitätsreduktion und erkläre Zwischenschritten, damit Andere mir folgen können, ohne dass dies komisch wirkt.“; „Bevor ich von meiner Hochbegabung wusste, wurde ich sehr viel öfter missverstanden in meinen Kommunikationsversuchen und in meiner beruflichen Arbeit. Meine Schnelligkeit wurde zum Teil als rüde bzw. Überrollen empfunden bzw. übergehen des dienstlichen Weges. Seit mir bewusst ist, was der Auslöser dieser Gefühle ist, kann ich sehr viel besser gegensteuern und durch Zurücknehmen bzw. Ansprechen diese Missverständnisse vermeiden. Dies strengt mich zwar an, macht mir langfristig das Leben aber sehr viel leichter.“; „Eine Art des Unverstandenseins bezog sich lange auf meinen Versuch, in einem „normalen“ Beruf Fuß zu fassen und ein „normales“ Leben zu leben. Davon habe ich mich aber mittlerweile verabschiedet und erwarte gar nicht unbedingt, dass andere das wirklich verstehen. Ich bin aber froh, dass die meisten in meinem Umfeld es akzeptieren. Ansonsten hatte ich meist nette Menschen um mich und fühlte mich zumindest gemocht, wenn auch vielleicht nicht im Innersten verstanden oder seelenverwandt. Ich bin gespannt, ob das durch mehr Kontakte zu anderen Hochbegabten anders wird.“; „In Situationen, wo bestimmte Gedankengänge so umfangreich oder unzusammenhängend sind, dass andere dies nicht einfach nachvollziehen können, fühle ich mich oft unverstanden. Andererseits habe ich auch hier gelernt, dass dies den allermeisten Menschen zwischendurch so geht. Hierbei würde ich auch sagen, dass ich meine Hochbegabung als große Ressource empfinde: ich finde es oft recht einfach, die Gedanken und Empfindungen anderer nachzuvollziehen bzw. festzustellen, wie ich Menschen vermitteln kann, dass ich ein echtes Interesse daran habe, ihre Probleme und Bedürfnisse zu verstehen. Deswegen kann ich einerseits mit vielen Menschen nach kurzer Zeit gut kommunizieren bzw. finde auch bei Unstimmigkeiten eine gemeinsame Ebene der Kommunikation, andererseits führt mein gezeigter Wille, andere Leute zu verstehen, auch oft dazu, dass diese sich die Zeit nehmen, auch zu versuchen mich zu verstehen.“

2.3.3 Unterforderung in Beruf oder Ausbildung

Auch in der Unterforderung in Beruf oder Ausbildung zeigte sich im Mittel ein eher hoher Wert ($M = 6,46$, $SD = 2,88$). Hierbei ergaben sich signifikante positive Korrelationen mit dem Underachievement ($r = .47$, $p < .001$), mit der Langeweile bei Routineaufgaben ($r = .45$, $p < .001$), mit Problemen anderen Menschen zu vertrauen und sich auf Beziehungen einzulassen ($r = .35$, $p < .01$), mit der Imaginationsneigung ($r = .34$, $p < .01$), mit Sinnkrisen ($r = .31$, $p < .01$), mit dem Gefühl der Andersartigkeit ($r = .28$, $p < .05$), mit der Belastung durch hohe Sensibilität ($r = .28$, $p < .05$), mit der Ressource durch die hohe Bedeutung moralischer Werte ($r = .28$, $p < .05$) und mit Einsamkeit ($r = .27$, $p < .05$). Des Weiteren zeigten sich signifikant negative Korrelationen der Unterforderung mit den Ressourcen durch hohe Energie ($r = -.28$, $p < .05$) und durch intensive Konzentrationsfähigkeit ($r = -.25$, $p < .05$).

Ein Großteil der TeilnehmerInnen fühlte sich insbesondere in der Schulzeit unterfordert und gelangweilt, was häufig zu Frustration, Motivationsproblemen, Flüchtigkeitsfehlern sowie zu einer ungenügenden Aneignung von Lernstrategien und Anstrengungsbereitschaft führte. In gravierenden Fällen erlitten TeilnehmerInnen ausgelöst durch Unterforderung in der Schulzeit psychosomatische Beschwerden oder verweigerten die Teilnahme am Unterricht in einzelnen Fächern oder gar den

gesamten Schulbesuch. Manche TeilnehmerInnen erlebten auch in Studium oder Ausbildung Unterforderungssituationen, jedoch zumeist deutlich weniger ausgeprägt als in der Schulzeit: *„Wenn ich das Bedürfnis habe etwas verstehen zu wollen, dann führen schnelles Verstehen und die Erkenntnis, dass etwas nicht besonders komplex ist, schnell dazu, dass ich mich langweile und davon abwende, weil meine Erwartung, dass ich herausgefordert werde, enttäuscht wurde. So habe ich lange die Hoffnung gehabt, dass die Langeweile in der Schule geringer wird, wenn doch nur das nächste Schuljahr mit neuen Themen, neuen Fächern oder dem Wechsel zum Gymnasium endlich anfängt. In der Regel wurde diese Hoffnung mehr oder weniger komplett enttäuscht und es stellte sich schnell ein bekannter Zustand der Langeweile ein. Diese Langeweile kann nicht durch weitere Herausforderungen des genau gleichen Typs behoben werden, wie es meine Grundschullehrerin annahm. Langeweile führt bei mir zu geringer Konzentration und in der Folge vielen Flüchtigkeitsfehlern.“*; *„In der gesamten Schulzeit habe ich mich unterfordert gefühlt. Bei mir hat Schule immer große Langeweile ausgelöst. Besonders in der Grundschulzeit hat das zu einer Verweigerungshaltung geführt. Ich habe nicht mehr wirklich am Unterricht teilgenommen und keine Hausaufgaben mehr gemacht. Der Schulbesuch hat mich stark belastet und unter anderem zu Schlafproblemen geführt. Im Gymnasium hat sich die Situation gebessert. Ich habe zwar immer noch nicht sehr aktiv am Unterricht teilgenommen, aber ich habe das Erlebnis Schule so hingenommen. Am Lernverhalten hat sich allerdings nichts geändert. Während des Studiums sind die Phasen der Unterforderung weiter weniger geworden, aber es fällt mir schwer mit meinem Lernverhalten die Phasen der Anforderung zu bewältigen, da ich nicht weiß, wie ich mit ihnen umgehen muss.“*; *„In der Schule war das Dauerthema für mich, jetzt an der Uni bin ich aber intellektuell mehr als ausgelastet.“*; *„Ich habe sowohl mein Studium als auch vorher die Schule als langweilig empfunden.“*

Im Berufsleben kam es vor allem in Anstellungsverhältnissen mit routinierten Anforderungen und wenig Gestaltungsfreiraum zur Wahrnehmung ungenügender Herausforderungen. Dies hatte bei einigen TeilnehmerInnen mehrfache Jobwechsel zur Folge gehabt: *„Unterforderung habe ich nur als Angestellte erlebt.“*; *„Ich habe fast immer gedacht: Das ist es (noch) nicht, das füllt mich nicht aus. Da muss es mehr geben! Das denke ich ab und zu auch noch heute.“*; *„Das Gefühl, unterfordert zu sein, tritt immer erst nach einiger Zeit auf der gleichen Stelle auf. Mal nach 6 Monaten, mal auch erst nach 2 Jahren. Das hängt von mehreren Faktoren ab. Mit der Zeit verstärkt sich das Gefühl immer mehr.“*

Im Erwachsenenalter erlebten zahlreiche TeilnehmerInnen eine bedeutsame Abnahme der Unterforderung. Als hilfreich hierfür erwiesen sich ein soziales Umfeld aus vielen begabten Personen, hohe Herausforderungen in Studium oder Beruf, eine (oft selbstständige) berufliche Tätigkeit mit sehr viel Gestaltungsfreiraum, mehrere parallel ausgeübte Berufsfelder, wiederkehrende Jobwechsel sowie selbst geschaffene Herausforderungen durch anspruchsvolle nebenberufliche Tätigkeiten oder kreative Strategien zur Erhöhung des Komplexitätsgrades von eigentlich einfachen Aufgaben. Kehrseiten der Bewältigungsstrategien von Unterforderung bestanden für manche TeilnehmerInnen in Erschöpfung, Vernachlässigung von Sozialkontakten oder Überforderung, da sie von anderen schnell als ExpertInnen für einzelne Themengebiete herangezogen wurden: *„Da ich in einer Familie mit durchwegs höchstbegabten aufgewachsen bin, und das auch noch als Nachzügler, hatte ich immer genug Anregung im Familienumfeld.“*; *„Ich dachte immer, es sei normal: Ich war nie zufrieden, wollte immer mehr und habe bewusst Schwierigkeiten in den Alltag eingebaut, um Spannung zu erhalten.“*; *„Erst seit ich mein Fernstudium begonnen habe und mir mein Studium ziemlich flexibel gestalten kann, fühle ich mich nicht mehr unterfordert, da ich den Stoff aus den Studienbriefen in meiner Geschwindigkeit abarbeiten kann. Ich mache mir aber oft Sorgen, wie es für mich im Berufsleben wird, wenn ich mich wieder an klare Strukturen und Vorgaben gewöhnen muss.“*; *„Seit Studienabschluss habe ich mich autodidaktisch in zwei bis drei weitere anspruchsvolle Berufe eingearbeitet. Und es ist noch nicht zu Ende!“*; *„Ich habe mich nie unterfordert gefühlt oder mich gelangweilt. Ich bin halt ziemlich mühelos durch alles durchgekommen, hab mir meine eigenen Aufgaben gesucht und immer die Freiheit in der Rolle gefunden.“*; *„Ich hab es mir halt kompliziert*

genug gemacht... Und hatte Lehrerinnen und Professorinnen, die mich entsprechend fordern wollten. Da ich keinen normalen Beruf gelernt oder ausgeübt habe, sondern ohnehin spezielle Dinge auf meine sehr eigene Art mache, spielt das keine Rolle in meinem Leben. Was bin ich dafür dankbar!!!“; „Die meiste Zeit meines Lebens war ich freiberuflich und sehr zufrieden, weil ich genau das tun konnte, was ich wollte und was meinen Talenten entsprach und ich sowohl höchste Anerkennung als auch größte Freiheit genießen durfte. Das einzige Problem: verdient habe ich damit gerade so viel, dass ich über die Runden kam.“; „Im Beruf habe ich einfach immer den Job oder gleich die Branche gewechselt, wenn es mir langweilig wurde (im Schnitt nach 2 bis 3 Jahren) und habe mich da aber lange gefragt, was mit mir wohl nicht stimmt. Erst mit dem Bewusstsein für meine Hochbegabung und die Selbsteinordnung als Scanner/High Sensation Seeker habe ich verstanden, das für mich nicht gilt, was für die meisten anderen gilt. Das hat es leichter gemacht, so dass ich mittlerweile auch relativ deutlich sage, welche Arbeitsbedingungen für mich wichtig sind und das funktioniert zum Glück zurzeit recht gut.“; „Was definitiv häufig war in meinem Leben, war ein Fortbildungshunger und das Gefühl, nicht genug zu wissen, so dass ich quasi drei Berufe lernte und mich immer noch nicht kompetent genug fühlte für bestimmte Fragen. Ich war erschöpft, weil ich wenig Zeit hatte zur Regeneration, jedoch war ich in allem gut und bekam positives Feedback. Für Sozialkontakte blieb jedoch wenig Zeit und die zusätzliche Pflege von Beziehungen führte zur Überforderung.“; „Wenn ich heute in Seminare u.ä. gehe, die tendenziell für ein niedrigeres Niveau ausgelegt sind, gebe ich mich zu erkennen und frage den Dozenten nach einer Möglichkeit für mehr Futter und bitte auch gelegentlich um Verständnis für mein Abkürzen.

Nervig ist allerdings, dass ich bei quasi jeder Bildungsstätte gefragt worden bin, ob ich selbst einen Kurs geben möchte.“

2.3.4 Langeweile bei Routineaufgaben des Alltags

Des Weiteren wurde die Langeweile bei Routineaufgaben des Alltags eher häufig wahrgenommen ($M = 6,40$, $SD = 3,33$). Sie korrelierte signifikant positiv mit Underachievement ($r = .48$, $p < .001$), mit der Unterforderung in Beruf und Ausbildung ($r = .45$, $p < .001$), mit der Ressource durch die hohe Bedeutung moralischer Werte ($r = .37$, $p < .01$) und mit Sinnkrisen ($r = .32$, $p < .01$).

Die Langeweile bei Routineaufgaben führte bei vielen TeilnehmerInnen zu starker Unlust, zu Aufschiebeverhalten, zu Konzentrationsproblemen bei der Erledigung solcher Aufgaben sowie zu Flüchtigkeitsfehlern. Zu langweilenden Tätigkeiten zählten neben einfachen Haushalts- oder Bürotätigkeiten häufig auch wenig anspruchsvolle Gespräche: *„Routineaufgaben des Alltags kann ich teilweise erst nach tagelanger Überwindung erledigen, da sie mich so sehr abstoßen und nerven.“; „Bei Routineaufgaben schalte ich manchmal auf Standby um und kann mich anschließend aber kaum an Einzelheiten erinnern.“; „Mein Hauptproblem: Wenn mein Gehirn nicht unter Hochspannung steht und stark gefordert wird, denke ich über das Universum, den Sommer von 2003 oder sonst was nach und mache Flüchtigkeitsfehler. Ich kann nichts dagegen tun.“; „Ich wünschte, ich wäre reich. Dann würde ich jemanden einstellen, der all das macht, was ich als so sinnlos empfinde.“; „Mir fallen einfache (im Sinne von inhaltsarme) Gespräche oft schwer, und ich empfinde sie als anstrengend. Small Talk ist für mich nur schwer zu ertragen und langweilt mich. Auch wenn in Gesprächen Themen erneut (gegenüber einem früheren Gespräch) erzählt werden, langweilt es mich, da ich mich oft noch an den exakten Wortlaut des früheren Gespräches erinnere und ich schweife in Gedanken eher zu „das hat er/sie beim letzten Mal genau so formuliert, nur die Tonlage war etwas anders“ oder Ähnlichem ab. Ich kann mich auf beides einigermaßen gut einlassen und es fällt vermutlich sehr selten auf. Öfters gehe ich aber auch vorher schon Situationen aus dem Weg, in denen viele solcher Gespräche entstehen.“*

Zahlreiche TeilnehmerInnen verfügten bereits über erfolgreiche Strategien, um wenig anspruchsvolle Aufgaben zu bewältigen. Diese bestanden beispielsweise in der Akzeptanz langweiliger Aufgaben, in

der Schaffung von ausreichenden Zeiten mit hohen intellektuellen Herausforderungen, in der Verteilung der Routinetätigkeiten auf kleine Zeitabschnitte, in der Variation der Durchführung von Routinetätigkeiten, in der Fokussierung auf Effizienz bei der Durchführung und in interessanten Nebenbeschäftigungen: *„Routineaufgaben langweilen mich seit ich denken kann. Für mich ist es jedoch normal, dass Aufgaben wie putzen, Aufräumen, Einkaufen oder ähnliches langweilig sind und gemacht werden müssen.“*; *„Man kann ja immer nebenbei noch an was anderes denken. Wie soll ich mich langweilen, solange ich meinen Kopf hab?“*; *„Früher habe ich die Langeweile durch Tagträumereien oder Nachdenken vertrieben, heute eher durch Achtsamkeit.“*; *„Ich habe keine Probleme mit Routineaufgaben, solange sie sich mit komplexeren Aufgaben abwechseln. Einfache Routineaufgaben zwischendurch entspannen mich, ich kann mich dabei in meinen Tagträumen verlieren.“*; *„Ich kann langweilige Dinge nicht kontinuierlich erledigen, sondern muss irgendwie für Bewegung sorgen. Zum Beispiel mag ich es überhaupt nicht, alle Fenster auf einmal zu putzen, sondern lieber nur ein Fenster, dann ein bisschen aufräumen, dann das Waschbecken, dann wieder ein bisschen aufräumen und dann vielleicht den Müll runterzubringen. Was ich noch lieber mag, sind die erwähnten Tätigkeiten, wenn ich mich zwischendurch belohne, indem ich mich um mich selber kümmere, eine Mail beantworte, etwas recherchiere oder einen Termin wahrnehme. So verteilt sich die Hausarbeit mitunter auf den ganzen Tag und wird für mich sehr erträglich.“*; *„Solange ich mich während langweiliger Routineaufgaben beschäftigen kann (sei es durch Podcast, Musik, Tagträumen), kann ich mich mit solchen Aufgaben arrangieren. Wenn ich aber viel Smalltalk halten muss während langweiliger Aufgaben, dann fühle ich mich gleichzeitig gelangweilt und gestresst. Das habe ich z.B. während eines Praktikums im Einzelhandel so erlebt.“*; *„Ich gestalte mir Aufgaben immer so, dass sie für mich nicht langweilig sind. Das kann dann dazu führen, dass ich mir 100 verschiedene Arten ausdenke zu staubsaugen. Oder, dass ich beim Bügeln Vorlesungen höre oder beim Zähneputzen die Hand wechsle. Ich suche immer und überall nach Abwechslung.“*; *„Echte Routineaufgaben meide ich entweder völlig, oder ich „reiche sie mir an“: ich kopple z.B. Hausarbeit und Fitnesstraining mit Hörbüchern und Doku-Filmen, oder versuche bei der Routine eine Methodik oder einen Rhythmus hinzubekommen, der höchste Effizienz ermöglicht.“*

2.3.5 Underachievement

Auch der Eindruck, dass das eigene Potential nicht ausgeschöpft wird, man also mit den eigenen Leistungen unter seinen Möglichkeiten liegt (Underachievement) wurde recht häufig erlebt ($M = 6,26$, $SD = 3,41$). Es zeigten sich signifikant positive Korrelationen mit der Langeweile bei Routineaufgaben des Alltags ($r = .48$, $p < .001$), mit der Unterforderung in Beruf oder Ausbildung ($r = .47$, $p < .001$), mit der Belastung durch hohe Sensibilität ($r = .43$, $p < .001$), mit Problemen anderen Menschen zu vertrauen und sich auf Beziehungen einzulassen ($r = .37$, $p < .01$), mit dem Gefühl des Unverstandenseins ($r = .33$, $p < .01$), mit der Belastung durch schnelles und komplexes Denken ($r = .32$, $p < .01$), mit der Belastung durch intensive Emotionalität ($r = .30$, $p < .01$), mit der Belastung durch die Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit ($r = .30$, $p < .01$), mit Sinnkrisen ($r = .29$, $p < .05$), mit ungenügenden Lernstrategien ($r = .27$, $p < .05$), mit der Belastung durch die logisch-analytischen Fähigkeiten ($r = .26$, $p < .05$), mit dem Gesamtwert der aufsummierten Belastungen durch die erfassten Erlebens- und Verhaltensmerkmale ($r = .26$, $p < .05$), mit der Belastung durch den visuell-räumlichen Denk- und Lernstil ($r = .24$, $p < .05$) und mit der Belastung durch die Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens ($r = .24$, $p < .05$). Außerdem korrelierte Underachievement signifikant negativ mit den Ressourcen durch logisch-analytische Fähigkeiten ($r = -.26$, $p < .05$) und durch schnelles und komplexes Denken ($r = -.24$, $p < .05$).

Ursachen für Underachievement wurden von davon betroffenen TeilnehmerInnen darin gesehen, nicht genügend Anstrengungsbereitschaft aufbringen zu können, ungenügende Lernstrategien entwickelt zu haben, große Selbstzweifel zu haben, unzureichend gefördert worden zu sein, Konflikte mit der Frauenrolle erlebt zu haben, die falsche Berufswahl getroffen zu haben, kaum Bewusstheit über das

eigene Potential zu besitzen, durch schwierige Lebensumstände von der eigenen Entfaltung abgehalten worden zu sein und aus Rücksicht auf andere Menschen das Potential häufig versteckt zu haben. Die Beschreibungen verdeutlichen zudem, dass sich nicht an äußerlich sichtbaren Leistungen erkennen lässt, ob jemand das Gefühl hat, dass sein Potential nicht ausgeschöpft wird. Einige TeilnehmerInnen waren zwar von außen betrachtet erfolgreich, hatten aber dennoch das Gefühl, dass sie mehr erreichen hätten können, oder sahen die vorhandenen Erfolge nicht als Ausdruck ihres eigentlichen Potentials: *„Ich bringe nie die Leistung, die ich bringen könnte, finde mich zu faul dazu. Ich habe es auch nie gelernt, mehr als nur das Nötigste für das zu erreichende Ziel zu machen. Wenn ich es nun anders probiere, fehlt mir die Kraft.“*; *„Wegen schlechten Erfahrungen stehe ich nicht gerne im Vordergrund, beteilige mich auf der Arbeit nicht gerne in Diskussionen und arbeite lieber allein. Die meisten werden von meinem Potential nichts wissen. Ein Potential, von dem man nichts weiß, schöpft man auch nicht aus. Auch zweifle ich von Zeit zu Zeit selbst an meinem Potential und stehe mir so selbst im Weg.“*; *„Mein Potential schöpfe ich tagtäglich nicht aus. Ich erlebe mich im falschen Beruf. Deshalb habe ich mit Chinesisch und Cello angefangen. Bin da aber etwas frustriert, weil mir durch den Alltag zu wenig Zeit dazu bleibt.“*; *„Oft fühle ich einen ungestillten geistigen Hunger, der mir viel Kraft raubt. Es ist auch eine Verzweiflung dabei, wenn ich mich in etwas hineingebe, werde ich wieder einsam, von anderen Menschen unverstanden, nicht unterstützt oder gar gehindert in meinem Weg. Ein weiteres Thema ist, dass ich auch immer noch nicht weiß, wo mein Potential wirklich hingehört, wenn es so einen Ort gibt.“*; *„Wenn man ruhig und angepasst ist, wird das Potential scheinbar nicht erkannt und nicht gefördert. Ohne Förderung wird es in unserer Gesellschaft schwer, das Potential auszuschöpfen.“*; *„In der Schule und auch in meinem Privatleben konnte ich während meiner Kindheit und Jugend mein Potential überhaupt nicht ausleben. Meine Kraft wurde eher durch Auseinandersetzung mit Mobbing und schwierigen Familienverhältnissen und der Frage, was mit mir falsch ist, aufgezehrt.“*

Daher konnte ich in dieser Zeit nur sehr eingeschränkt Interessen entwickeln, in denen ich mein Potential hätte entfalten können. Inzwischen empfinde ich das als schmerzlichen Verlust, da ich das Gefühl habe, „irgendwie gar nichts so richtig zu können“, und denke, dass ich wertvolle Zeit verloren habe und nun entsprechenden Druck habe, schnell aufzuholen, und möglichst schnell eine geeignete Berufslaufbahn einzuschlagen, und diverse Fähigkeiten zu entwickeln.“; *„Ich war immer recht erfolgreich bei allem, was ich bislang angepackt habe. Denke aber schon, dass ich vielleicht zu Größerem im Stande gewesen wäre, wenn jemand mein Talent erkannt hätte.“*; *„Dafür, unter welchen Voraussetzungen mein Leben verläuft, habe ich viel erreicht. Aber nicht annähernd das, was mir möglich wäre.“*; *„Ich bin beruflich erfolgreich, hätte aber meiner Ansicht nach noch viel mehr und vor allem mit viel weniger Kampf darum, meine Leistungsfähigkeit realisieren zu können, leisten und erreichen können. Das hängt sicherlich auch mit dem weiblichen Geschlecht und der Rollenverteilung zusammen. Ich habe in der Schule Fehler in Klausuren (selbst den Abiklausuren) eingebaut, um nicht zu sehr aus dem Rahmen zu fallen und Freunden, die schlechter waren, kein ungutes Gefühl zu geben.“*

TeilnehmerInnen, die sich mit der Ausschöpfung ihres Potentials zufrieden zeigten, hatten häufig für sich persönlich hinterfragt, was ihnen Erfolg bedeutet und was sie wirklich glücklich macht. Einige hatten viel Anstrengung investiert und hatten für sich den passenden Berufsweg mit einem hohen Ausmaß an Herausforderungen gefunden, andere hatten eine kritische Einstellung hinsichtlich gesellschaftlicher Erwartungen entwickelt oder erachteten die Potentialentfaltung für sich als wenig relevant: *„Es stört mich nicht, dass mein Potential nicht voll ausgeschöpft wird. Ein bisschen Reserve wirkt schonend.“*; *„Ich bin mir sicher, dass ich unausgeschöpftes Potential habe. Hat das nicht jeder? Und ist das überhaupt wichtig?“*; *„Meine Eltern waren schon immer ein wenig frustriert, dass ich in ihren Augen mein Potential nicht ausgeschöpft habe. Ich habe immer das absolute Minimum getan und nur ungerne irgendetwas gemacht, was in meinen Augen nicht notwendig war. Ich hatte nie den Drang danach, irgendetwas außergewöhnlich gut zu machen.“*; *„Früher habe ich mein Potential häufig nicht ausgeschöpft. Seit ich mich nicht mehr über beruflichen Erfolg und an den Erwartungen*

der Gesellschaft messe, sondern an meiner Glücklichkeit, geht es mir besser.“; „Ich habe den Großteil meines Lebens damit verbracht mich für dumm zu halten und an mir zu zweifeln. Dabei war es sicher oftmals nur Unterforderung und fehlendes Selbstvertrauen. Erst jetzt habe ich einen Beruf, der mich herausfordert und mir stetig neue Möglichkeiten bietet.“; „Im Gymnasium wurde mein Potenzial auf keinen Fall ausgeschöpft, aber Gott sei Dank hatte ich es mit 19 endlich hinter mir. Von da an habe ich selber dafür gesorgt, dass mein Potenzial Futter bekommt, zunächst zwar völlig unbewusst, aber dennoch genau richtig. Sieben Jahre hat es gedauert, bis ich mein Leben als Geschenk betrachten durfte, weil ich einen wesentlichen Teil meines Potenzials tatsächlich ausschöpfen konnte, das Schreiben und die Kunst.“

2.3.6 Einsamkeit

Die Einsamkeit wurde im Durchschnitt mit einer moderaten Häufigkeit erlebt ($M = 5,53$, $SD = 3,27$). Hierbei zeigten sich signifikant positive Korrelationen mit Sinnkrisen ($r = .51$, $p < .001$), mit der Belastung durch hohe Sensibilität ($r = .51$, $p < .001$), mit der Belastung durch die Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens ($r = .42$, $p < .001$), mit dem Gesamtwert der Belastungen ($r = .41$, $p < .001$), mit der Belastung durch intensive Emotionalität ($r = .38$, $p < .001$), mit der Belastung durch Perfektionismus ($r = .38$, $p < .001$), mit der Belastung durch die Beschäftigung mit existenziellen Themen ($r = .37$, $p < .01$), mit der Belastung durch den visuell-räumlichen Denk- und Lernstil ($r = .36$, $p < .01$), mit der Belastung durch die Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit ($r = .35$, $p < .01$), mit der Belastung durch die Imaginationsneigung ($r = .31$, $p < .01$), mit dem Problem anderen Menschen zu vertrauen und sich auf Beziehungen einzulassen ($r = .27$, $p < .05$), mit der Unterforderung in Beruf oder Ausbildung ($r = .27$, $p < .05$), mit der Ressource durch die hohe Bedeutung moralischer Werte ($r = .27$, $p < .05$), mit dem Gefühl von anderen Menschen nicht verstanden zu werden ($r = .27$, $p < .05$), mit Mobbing ($r = .26$, $p < .05$), mit der Belastung durch breit gefächerte Interessen ($r = .26$, $p < .05$), mit der Belastung durch die Unabhängigkeit im Denken ($r = .24$, $p < .05$) und mit der Belastung durch schnelles und komplexes Denken ($r = .24$, $p < .05$).

Viele TeilnehmerInnen erlebten Einsamkeit insbesondere in der Kindheit und Jugend, aber häufig auch noch im Erwachsenenalter. Dabei war das Gefühl der Einsamkeit nicht mit Alleinsein assoziiert. Zahlreiche TeilnehmerInnen fühlten sich insbesondere in Gesellschaft anderer Menschen einsam, wenn sie sich von diesen nicht verstanden fühlten, es an gemeinsamen Denkweisen oder Werthaltungen fehlte, keine tiefgründigen Gespräche möglich waren oder es den TeilnehmerInnen aufgrund der Andersartigkeit schwerfiel, den anderen Menschen zu vertrauen. Entscheidend war somit nicht die Quantität an Beziehungen, sondern deren Qualität. Manche TeilnehmerInnen waren zwar vordergründig sozial gut eingebunden, hatten jedoch innerlich das Gefühl, keine wirklich guten Freunde zu haben. Phasen des Alleinseins wurden hingegen oft als erholsam erlebt und wurden von manchen TeilnehmerInnen sogar gegenüber der Geselligkeit bevorzugt, da sie alleine ungestört ihren Interessen nachgehen konnten: *„Ich fühle mich oftmals sehr einsam und bin immer wieder auf der Suche nach einem Gleichgesinnten. Und obwohl ich schon viele Menschen kennengelernt habe, war bisher keiner dabei, der mir das Gefühl gab, verstanden zu werden.“; „Ich habe mich trotz Zwillingsschwester in meiner Jugend häufig einsam gefühlt, weil ich keinen großen Freundeskreis und beste Freundinnen wie andere hatte, denen ich vertrauen und bei denen ich mich öffnen konnte.“; „Ich habe viele Bekannte, aber keine engen Freunde.“; „Manchmal fehlen Menschen, denen ich glaube, dass sie mich uneingeschränkt verstehen und Gedankengänge nachvollziehen können. Davon abgesehen habe ich einen tollen Freundeskreis.“; „Es ist schwierig, Menschen zu finden, mit denen einen die grundlegenden Werte verbinden, nicht nur bestimmte Eigenschaften oder Hobbys. Und mit zunehmendem Alter wird es schwerer.“; „Ich habe ein starkes Einsamkeitsgefühl bei Festen, Feiern und Partys, also überall wo viele Leute gesellig sind. Kein Einsamkeitsgefühl habe ich, wenn ich alleine bin, also die meiste Zeit. Da ich mich alleine nie langweile ist das auch ok.“; „Ich habe schon viele Phasen der Einsamkeit erlebt. Meist bin ich dann auch lieber alleine, da sich das Gefühl in*

Gesellschaft noch verstärkt.“; „Ich denke oft für mich ich bin Zweisam einsam. Soll heißen obwohl verheiratet, fehlt mir ein Partner, mit dem ich auf Augenhöhe angeregte Unterhaltungen führen kann.“; „Ich fühle mich einsam, vor allem seit ich Ehefrau und Mutter bin. Ich bin nicht einsam in meiner Familie, aber einsam in meinem Rollenmodell, da ich nur umgeben bin von Müttern, deren einziges Thema Kinder, Schule und Ehemänner zu sein scheint. Bei sozialen Events stelle ich mich eher in die Männerecke, da wird wenigstens teilweise über etwas interessantere Themen gesprochen.“; „Ich bin gerne allein, brauche Momente für mich, um Energie zu tanken. Ich verbringe sehr viel Zeit allein und meist macht mir das nichts aus. Im Gegenteil, meistens ist es genau das, was ich möchte. Aber von Zeit zu Zeit verwandelt sich das angenehme Alleinsein in drückende Einsamkeit.“

Zahlreichen TeilnehmerInnen gelang es, ihr Einsamkeitsgefühl etwas zu reduzieren. Als besonders hilfreich wurden Kontakte zu anderen Hoch- und Höchstbegabten sowie generell zu Menschen mit ähnlichen Interessen und daraus entstehende Freundschaften und Partnerschaften erlebt. Ebenso stellte die empfundene Verbindung zu Literatur und Schriftstellern für manche TeilnehmerInnen eine Entlastung dar. Des Weiteren war es für viele TeilnehmerInnen förderlich, ihre Erwartungen an andere Menschen herabzusetzen und wertzuschätzen, was sie von diesen entgegengebracht bekamen. Zufriedenheit mit einigen wenigen guten Freunden zu erleben und nicht mehr die gesamte Erfüllung in einem einzigen Menschen zu suchen, verbesserte das Gefühl der Zugehörigkeit: *„Einsamkeit war bis ca. zum Alter von 17 Jahren alles bestimmend. Seither hatte ich meist einige (nicht viele) enge und gute Freunde, mit denen ich viel teilen konnte und kann. – Dazu kommt meine Arbeit: HB-Förderung sorgt auch dafür, dass ich mich in anderen etwas wiederfinde und mich freue, wenn sie mich nach und nach überflügeln – und ich ihnen dabei eine Hilfe bin/war. Das Problem ist, dass es nur wenige gibt, mit denen intellektuell eine gemeinsame Basis existiert, und die wenigsten davon werden zu intensiven persönlichen Kontakten.“; „Ich hatte lange Zeiten, in denen ich eigentlich keine wirklichen Freunde hatte. Erst als ich meine Frau kennengelernt habe, wurde Vieles besser.“; „Zwanzig Jahre lang fühlte ich mich einsam, bis ich auf meiner ersten Mensa-Veranstaltung war. Mittlerweile habe ich ein paar Freunde und auch ein paar Arbeitskollegen, mit denen ich gut zurechtkomme.“; „Irgendwie hatte ich lange Zeit das Gefühl, nicht in diese Welt zu „passen“. Ich habe sehr viele Gruppen ausprobiert, bin aber irgendwie nie darin aufgegangen. Mit der Beziehung ist vieles besser geworden.“; „Einsamkeit war und ist für mich immer mein Grundgefühl. Die einzige Möglichkeit die Einsamkeit zu lindern, war für mich literarische und philosophische Werke zu lesen, in denen ich mich wiedergefunden habe (besonders von Hermann Hesse oder Albert Camus).“; „Einsam habe ich mich durch die nicht gelungene Passung sehr, sehr oft gefühlt und darunter sehr gelitten. Ein Raum voller Menschen – und trotzdem war ich einsam. Das hatte sehr viel damit zu tun, dass ich mein inneres Sein und Erleben mit niemandem wirklich teilen konnte und zu allem Überfluss hat auch niemand verstanden, warum in aller Welt es mir so geht. Meine Mutter sagte mir dazu einmal, dass die meisten Menschen gar nicht so in die tiefe gehen wollen wie ich, und dass ich mich mit oberflächlicheren Beziehungen zufrieden geben sollte. Das konnte ich aber nie und so habe ich lange Zeit vergeblich gesucht, eben auch in meinen Liebesbeziehungen. Heute habe ich aufgehört, die eierlegende Wollmilchsau in einer Person finden zu wollen. Ich habe Zufriedenheit und Geborgenheit mit meinem Mann und meinem Kind und habe Freundinnen und Bekanntschaften, mit denen ich sowohl meine Interessen, als auch meinen Hang zum Philosophieren ausleben kann.“*

2.3.7 Ungenügende Lernstrategien

Die ungenügenden Lernstrategien wurden im Durchschnitt ebenfalls mit moderater Häufigkeit wahrgenommen ($M = 5,41$, $SD = 3,18$). Sie korrelierten signifikant positiv mit der Belastung durch hohe Sensibilität ($r = .35$, $p < .01$), mit der Ressource durch die Imaginationsneigung ($r = .29$, $p < .05$), mit Underachievement ($r = .27$, $p < .05$), mit Problemen anderen Menschen zu vertrauen und sich auf Beziehungen einzulassen ($r = .27$, $p < .05$), mit der Belastung durch die hohe Bedeutung moralischer

Werte ($r = .26, p < .05$), mit der Belastung durch Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit ($r = .25, p < .05$), mit der Belastung durch den ausgeprägten Gerechtigkeitsinn ($r = .25, p < .05$), mit der Ressource durch Perfektionismus ($r = .25, p < .05$) und mit der Belastung durch intensive Emotionalität ($r = .24, p < .05$). Darüber hinaus ergab sich eine signifikant negative Korrelation zwischen ungenügenden Lernstrategien und intensiver Konzentrationsfähigkeit ($r = -.31, p < .01$).

Zahlreiche TeilnehmerInnen berichteten, in ihrer Schulzeit lange Zeit ohne Lernen gute Noten erhalten zu haben, weshalb Lernstrategien nicht von Nöten waren. Zudem wurde deutlich, dass das in der Schule praktizierte Wiederholen und Auswendiglernen zumeist nicht den bevorzugten Lernstil der TeilnehmerInnen darstellte und daher auch passende Anregungen fürs Lernen fehlten. Bei manchen TeilnehmerInnen entwickelte sich aufgrund dessen die Vorstellung, dumm zu sein, da sie nicht lernen konnten, oder sie assoziierten lernen müssen mit Dummheit. Durch zu niedrige Anforderungen in der Schulzeit konnten des Weiteren Anstrengungsbereitschaft und Frustrationstoleranz nicht genügend ausgebildet werden. In Studium und Beruf führte dies bei einigen TeilnehmerInnen zu Prüfungsängsten oder Minderleistung. Hohe Anforderungen, die Lernaufwand bedeutet hätten, wurden in diesen Fällen gefürchtet oder gemieden: *„Durch eine hohe Auffassungsgabe musste ich nie viel lernen, konnte mir viel merken und habe nie das Lernen richtig gelernt. Das belastet mich manchmal.“*; *„Ich habe leider immer noch keine Lernstrategie, ich kann nicht lernen, auch wenn ich theoretisch Lernmethoden gelernt habe. In der Schule war das Lernen von Inhalt oder Vokabeln ein Graus für mich und auch jetzt ist viel Theorie lernen nichts, was ich behalten kann. Ich dachte immer, ich bin dumm.“*; *„Wenn so etwas zum Vorschein kommt, nehme ich sehr schnell Abstand von dem Thema. Ich liebe Effizienz, und wenn ich die nicht umsetzen kann, verliere ich die Motivation.“*; *„Durch meine schnelle Auffassungsgabe in jungen Jahren habe ich das Lernen nicht gelernt, was bei schwierigeren Sachverhalten zu späteren Zeiten kontraproduktiv war (geringe Frustrationstoleranz).“*; *„Da ich in der Schule außerhalb des Unterrichts quasi nie gelernt habe und falls doch, das durch einfaches Lesen getan war, habe ich während des Studiums große Probleme mit dem Lernen bekommen, da strukturiertes und konstruktives selbstständiges Lernen neu für mich war. Bis heute habe ich mir nur ungenügende Lernstrategien angeeignet.“*; *„Bis zur 7. Klasse Gymnasium habe ich überhaupt nicht gelernt und war dennoch immer Klassenbester. Mit der zweiten Fremdsprache kam hier ein Bruch. Rückblickend war ich der Meinung, dass Lernen etwas für Dumme ist. Lernen war für mich „Auswendig lernen“ und das habe ich gehasst. Es folgten Jahre z. T. auch mit Nachhilfe, in denen ich Lernen als Strafe und als Zeichen meiner mangelnden Fähigkeiten empfunden habe, was letztendlich auch zu einem nur durchschnittlichen Abitur führte. Erst im Studium habe ich eigentlich dann wirklich verstanden, wie man selbstständig lernt bzw., was Lernen bedeutet und Magister und Promotion deutlich besser abgeschlossen.“*; *„Während meiner gesamten Schullaufbahn musste ich nie wirklich lernen und habe mich gewundert, was andere die ganze Zeit machen, wenn sie sagen, sie müssten lernen. Während der Abiturprüfungen habe ich dann erstmals Prüfungsängste entwickelt. Ich dachte, irgendwann müsste ich doch mal an meine Grenzen stoßen, schließlich müssen andere ja auch was dafür tun, um gute Noten zu erzielen. Während einer mündlichen Prüfung hatte ich dann einen Blackout und wusste gar nichts mehr, sodass ich da nur einen Punkt bekommen habe. Durch diese Erfahrungen hatte ich auch im Studium starke Prüfungsängste, sodass ich z.T. Prüfungen nicht mitgeschrieben, oder mich krankgemeldet hatte, weil ich plötzlich Angst hatte, nicht gut genug zu sein.“*

Um die mangelhafte Aneignung von Lernstrategien in der Schulzeit zu kompensieren, hatten sich zahlreiche TeilnehmerInnen in ihrer Freizeit selbst Lernstrategien angeeignet, die sich stärker auf eigenständige Recherche, Erkennen von Zusammenhängen, Zeitmanagement, Prioritäten setzen sowie Erhöhung der Anstrengungsbereitschaft und Frustrationstoleranz bezogen. Auch Beeinträchtigungen wie beispielsweise eine Legasthenie wurden als hilfreich erlebt, um die genannten Fertigkeiten zu trainieren. Teilweise war die Enttäuschung über das Schulsystem groß, das zur Aneignung von Lernstrategien nicht als unterstützend erlebt worden war, und es entstand der große Wunsch nach einer gezielten Hochbegabtenförderung: *„Ich bin Legasthenikerin, deswegen habe ich Fleiß gelernt.“*

Wobei meine Neigung Spielereien um die Lernaufgabe zu basteln, die Lernzeit oft erheblich verlängert.“; „Die Schule und Universität bietet konventionelle Lernstrategie durch Wiederholen. Wissen und Informationen außerhalb des Lehrplans habe ich mir selbst angeeignet: z. B. wie funktioniert autonomes Fahren → ab in die Bib und Bücher wälzen; oder in Internetforen lesen und mitdiskutieren.“; „Lerntaktiken und -techniken habe ich mir teils selbst erfunden und beigebracht – auch den Austausch mit anderen, das aber erst im Studium. Das meiste, was mir nahegelegt wurde, funktionierte nicht (oder war kontraproduktiv oder überflüssig), also war das eine Frage der Notwendigkeit. In der Schule hatte „mit einem Ohr hinhören“ meist gereicht, in der Freizeit habe ich mir Bibliotheksarbeit, Recherche, präzises Rechnen und Dokumentieren, Selbstevaluation alles mehr oder minder beigebracht, unter anderem auch beim Programmieren.“; „Da ich viel auf mich allein gestellt war, habe ich mir günstige Lernstrategien wie Gliederungstechniken, Gedächtnistechniken, Arbeitsplatz- und Lerngestaltung, Zeitmanagement, Ressourcenmanagement, Aufteilung in Lernschritte, Zielsetzungen etc. Stück für Stück selbst erarbeitet, ohne dass dies jemals irgendwo Lerninhalt war. Manchmal fällt es mir noch schwer, auszuwählen, denn Prioritäten setzen bedeutet auch, anderes zu verwerfen. Ja, und das „Sitzfleisch“ bzw. Durchhaltevermögen, besonders, wenn etwas nicht meinen Ansprüchen entspricht, das trainiere ich bis heute.“; „Was ich weiß und was ich kann, habe ich vorwiegend außerhalb der Schule gelernt, ohne Zwang und ohne Druck, sondern mit Neugier und Freude am Lernen. Das gesamte Schulsystem bekommt von mir im Hinblick auf die Lernstrategien die Note ungenügend.“; „Wie man lernt habe ich erst im Fernstudium gelernt. Es hat mich extrem geärgert, dass ich das nicht früher erkannt habe. Seitdem nerve ich mein Umfeld mit der Forderung „Auch Hochbegabte benötigen Förderung und zwar altersgerecht. Nicht einfach Klassen überspringen lassen.“ Ich war immer der Jüngste in der Schule und Berufsschule, dadurch wurde ich häufig nicht ernst genommen, was natürlich der Entwicklung meines Selbstbewusstseins nicht sehr zuträglich war.“

2.3.8 Sinnkrisen

Sinnkrisen wurden ebenso im Durchschnitt mit moderater Häufigkeit erlebt ($M = 5,27$, $SD = 3,44$). Hierbei zeigten sich signifikant positive Korrelationen mit der Belastung durch hohe Sensibilität ($r = .55$, $p < .001$), mit Einsamkeit ($r = .51$, $p < .001$), mit Mobbing ($r = .46$, $p < .001$), mit der Belastung durch intensive Emotionalität ($r = .44$, $p < .001$), mit dem Gesamtwert der aufsummierten Belastungen ($r = .44$, $p < .001$), mit der Belastung durch Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit ($r = .43$, $p < .001$), mit der Belastung durch Perfektionismus ($r = .39$, $p < .001$), mit der hohen Bedeutung moralischer Werte ($r = .39$, $p < .001$), mit dem Gefühl von anderen Menschen nicht verstanden zu werden ($r = .35$, $p < .01$), mit der Belastung durch die Unabhängigkeit im Denken ($r = .35$, $p < .01$), mit der Belastung durch breit gefächerte Interessen ($r = .35$, $p < .01$), mit der Belastung durch die Bewusstheit der eigenen Grenzen des Wissens, Könnens und Verstehens ($r = .34$, $p < .01$),

mit der Belastung durch schnelles und komplexes Denken ($r = .33$, $p < .01$), mit Langeweile bei Routineaufgaben des Alltags ($r = .32$, $p < .01$), mit der Beschäftigung mit existenziellen Themen ($r = .32$, $p < .01$), mit der Unterforderung in Beruf oder Ausbildung ($r = .31$, $p < .01$), mit der Belastung durch die Imaginationsneigung ($r = .31$, $p < .01$), mit der Belastung durch das Bedürfnis nach viel intellektuellem Input ($r = .31$, $p < .01$), mit der Belastung durch kritisches Denken ($r = .30$, $p < .05$), mit Underachievement ($r = .29$, $p < .05$), mit dem Gefühl der Andersartigkeit ($r = .28$, $p < .05$) und mit Problemen anderen Menschen zu vertrauen und sich auf Beziehungen einzulassen ($r = .25$, $p < .05$). Darüber hinaus korrelierten Sinnkrisen signifikant negativ mit der Ressource durch schnelles und komplexes Denken ($r = -.26$, $p < .05$).

Sinnkrisen wurden von vielen TeilnehmerInnen damit in Verbindung gebracht, sich nicht zugehörig und eher wie ein Beobachter zu fühlen, das Verhalten anderer Menschen sowie Missstände in der Gesellschaft und in der Welt mit großer Sorge zu betrachten, Alltägliches als bedeutungslos zu

erleben, wenig Sinn in der eigenen Position oder Rolle zu sehen und sich häufig Fragen nach dem Sinn der eigenen Existenz und des Lebens und nach der Zukunft der Gesellschaft zu stellen. Sehr deutlich wurde, dass die Sinnfragen der TeilnehmerInnen zumeist weit über das eigene Leben hinaus gingen und übergeordnete Ebenen mit einbezogen. Dabei begann die Beschäftigung mit solchen Themen bereits in der Kindheit oder im Jugendalter. Mehrfach waren Sinnkrisen mit Depressionen assoziiert: *„Mein ganzes Leben ist eine Sinnkrise und ich weiß immer noch nicht, was ich hier eigentlich soll, so im Universum, im Allgemeinen.“*; *„Ich habe Sinnkrisen erlebt, weil ich keine Ursachen und keine Lösungen gefunden habe für dieses seltsame Gefühl, a) überall eher außen vor zu stehen, b) nur ein Beobachter meines Lebens zu sein, anstatt selbst daran teilzunehmen, c) nicht zu verstehen, warum so viele Dinge so ungeeignet gelöst/ingerichtet werden und es den Anschein hat, als wäre ich der Einzige, den diese Mängel stören.“*; *„Die Sinnkrisen hängen häufig mit der Inkompetenz meinerseits zusammen, alltägliche Verpflichtungen als erfüllend zu betrachten. In einer Krise wirkt dann aber alles alltäglich und bedeutungslos. Diese Sinnkrisen gehen häufig mit einem gesteigerten Gefühl der Einsamkeit und Isoliertheit einher.“*; *„Das taucht phasenweise immer wieder auf. Ich frage mich, welchen Sinn es hatte, mich mit so einem hohen IQ auszustatten, wenn ich ihn nicht nutze und entsprechend einsetze, um die Welt ein kleines Stückchen besser zu machen. Stattdessen verzweifle ich an der Gesellschaft und am Leben an sich, doch dafür braucht man doch keinen hohen IQ.“*; *„Ich verzeihe es mir nicht, dass ich in beruflicher Hinsicht nicht konsequenter meine Bedürfnisse durchgesetzt habe und den Beruf gewechselt habe.“*; *„Das Wort Sinnkrise passt eigentlich nicht so ganz, ich sehe es eher als eine generelle Lebenskrise, in der ich für mich Klarheit gewonnen und Prioritäten geklärt habe. Am Sinn des oder meines Lebens habe ich dabei nicht gezweifelt, eher an der Rolle, die ich gespielt habe und die in Teilen nicht zu mir gepasst hat.“*; *„Eine ziemlich ausgeprägte Sinnkrise hatte ich vor ca. 3 Jahren; ich würde sie als Digitalsinnkrise bezeichnen, ausgelöst durch die digitale Transformation. Ich hatte das Gefühl, dass ein gewaltiger gesellschaftlicher Wandel im Gange ist, und niemand in der Technologie-Industrie sich wirklich über die Folgen Gedanken machte.“*; *„Für mich gibt es drei wesentliche Ebenen meiner Sinnkrise:*

Einmal die metaphysische Sinnkrise: Ich habe mich schon seit dem Kindergarten gefragt, warum ich existiere, warum überhaupt etwas existiert, was man überhaupt wissen kann und was das menschliche Leben überhaupt ausmacht – im Prinzip die Frage nach Bedeutung und Sinn des Lebens im metaphysischen Sinne (d.h. die Beschäftigung mit Philosophie, Religionswissenschaft, Anthropologie). Die zweite Ebene ist für mich die persönliche Sinnkrise: Wie finde ich meinen Platz in der Welt und Gesellschaft? Wie finde ich den richtigen Berufsweg für mich? Wie kann ich endlich gute Freundschaften und eine Partnerschaft aufbauen? Also die Frage nach meinem persönlichen, konkreten Sinn. Die dritte Ebene ist eine Art gesellschaftliche Sinnkrise: Ich beschäftige mich viel mit den weltweiten menschlichen Lebensverhältnissen und frage mich, wie die Zukunft der Menschheit aussehen wird (und inwieweit es eine gibt), also um die Frage nach einem gesellschaftlichen Sinn (und inwieweit ich meinen Teil dazu beitragen kann). Diese drei Komponenten einer fundamentalen Sinnkrise waren für mich mein ganzes Leben lang sehr präsent und ich erlebe diese Gedanken und Sorgen auch als krisenhaft (und als Depressionsursache).“

Zur Reduktion oder Abschwächung von Sinnkrisen kam es für zahlreiche TeilnehmerInnen durch die Erkenntnis der eigenen Höchstbegabung, durch die Aufnahme von als sinnvoll erlebten beruflichen Tätigkeiten, durch persönliches Engagement zur Behebung von Missständen und durch das Eingehen erfüllender Beziehungen. Viele TeilnehmerInnen erlebten zudem ihre Religiosität, die Akzeptanz der Begrenztheit von sich und anderen, den Schutz vor zu vielen belastenden Informationen sowie die persönliche Reifung durch Sinnkrisen als entlastend: *„Meine HB wurde erst entdeckt als ich über 50 war. Dadurch erkenne ich rückblickend einige Sinnkrisen. Seit dem Wissen um meine HB erlebe ich mich anders und gehe entspannter mit mir und anderen um. Sollte sich jetzt eine Sinnkrise einstellen, würde ich die Ursache eher in mir suchen und mir Lösungsstrategien überlegen.“*; *„Ich würde fast sagen: „Das ist mein Dauerzustand“. Sinn und Nutzen für mein Dasein zu fühlen, ist eine der großen Herausforderungen. Als ich vor wenigen Jahren gesundheitsbedingt ein neues Berufsumfeld für mich*

finden musste, habe ich mir einen Coach gesucht, der auf seiner Homepage glücklicherweise auch „Hochbegabung“ als Stichwort führte. So bin ich mit der Nase auf eine Checkliste gestoßen worden, in der ich nahezu jedes einzelne Kriterium bestätigen konnte, und endlich verstand, dass ich mir auch weiterhin selbst im Wege stehen und immer wieder „blaue Flecken“ holen würde, wenn ich bei der Wahl meiner Tätigkeit nicht auf die mögliche Hochbegabung Rücksicht nehmen würde. Im Laufe der Arbeit mit dem Coach traute ich mich dann auch, einen Test zu machen – und war völlig geplättet vom Ergebnis. Aber es erklärte so Vieles. Seither habe ich mehrere Phasen der Verarbeitung durchlebt und kann sagen, dass ich weniger Sinnkrisen erlebe seitdem. Nicht weil ich nun nur noch Dinge mit Sinn tue und erlebe – aber weil es meine Perspektive auf die Dinge verändert hat.“; „Ab dem Alter von 25 Jahren lief es auf diese Strategie hinaus "nicht unterkriegen lassen", ein "gar nicht drauf achten, nicht hinsehen, einfach irgendwie weitermachen und so tun, als würde ich nichts merken".“; „Wenn ich nicht gut auf meine Gedankenhygiene achte (s.o. Umgang mit Nachrichten und Weltgeschehen, Umgang mit Moral und latentem Perfektionismus), würde ich wahrscheinlich in viele Sinnkrisen fallen, bin das als Kind/Jugendliche wahrscheinlich auch. Mit zunehmendem Alter habe ich aber gelernt, gut für mich zu sorgen und steuere durch Gestaltung von Lebensumfeldern einem krisenhaften Erleben entgegen. Ich bin im Elternrat, Schulvorstand, kaufe viel Fair Trade und Bio, Secondhand, unterstütze Tauschring und Nachbarschaftshilfe, achte auf Menschlichkeit, Sorge für geistigen Input und gute Sozialkontakte, schaffe auch kommunalpolitisch Räume zum Mitgestalten, wir bewirtschaften einen Kleingarten nach Permakulturgesichtspunkten, ich schwimme und/ oder tanze, wir unternehmen viel mit Freunden, Dinge wie Spieleabende und gemeinsames Essen und tue, was ich eben kann. Und wenn nicht mehr geht, geht eben nicht mehr.“; „Eine große Sinnkrise war im Abschlussjahr der Schule. Es war die Zeit als ich gelernt habe, dass sich viele existenzielle und menschliche Fragen nicht intellektuell lösen lassen. Es waren die üblichen Fragen nach dem Warum und Wohin des Ganzen, die mich zu der Zeit sehr belastet haben, mit der gleichzeitigen Schwierigkeit eine Balance zwischen dem intellektgesteuerten Nachdenken und dem menschlichen Empfinden zu etablieren. Geholfen hat damals das Gespräch mit einigen Menschen meines Vertrauens und die Tatsache, dass ich damals einen deutlich tieferen christlichen Glauben gefunden habe, der mich seither auch im Alltag begleitet.“; „Die Fragen „Wer bin ich?“, „Was soll ich?“, „Welches ist das Ziel?“, „Welches ist der nächste Schritt?“, „Wozu soll das alles gut sein?“ und „Was soll ich jetzt eigentlich lernen?“ sind elementare Krisenfragen, wollen beantwortet werden und wurden mir vom Leben so oft gestellt, dass ich mich fast schon an sie gewöhnt habe. Sie sind unangenehm und herausfordernd, aber sie sind auch unendlich bereichernd, wenn man sich immer wieder darauf einlässt. Wegen solcher Sinn- und Identitätskrisen bin ich ein paar Mal gestorben in meinem Leben und wieder auferstanden. Durch sie bin ich jedes Mal stärker, bewusster, selbst-verständlicher geworden.“

2.3.9 Probleme anderen Menschen zu vertrauen und sich auf Beziehungen einzulassen

Des Weiteren wurden Probleme, anderen Menschen zu vertrauen und sich auf Beziehungen einzulassen im Durchschnitt mit moderater Häufigkeit angegeben ($M = 5,04$, $SD = 3,41$). Sie korrelierten signifikant positiv mit der Belastung durch hohe Sensibilität ($r = .40$, $p < .001$), mit Underachievement ($r = .37$, $p < .01$), mit der Unterforderung in Beruf oder Ausbildung ($r = .35$, $p < .01$), mit der Belastung durch schnelles und komplexes Denken ($r = .31$, $p < .01$), mit Einsamkeit ($r = .27$, $p < .05$), mit ungenügenden Lernstrategien ($r = .27$, $p < .05$), mit der Belastung durch Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit ($r = .26$, $p < .05$), mit der Belastung durch intensive Emotionalität ($r = .26$, $p < .05$), mit der Ressource durch intrinsische Motivation ($r = .26$, $p < .05$) und mit Sinnkrisen ($r = .25$, $p < .05$).

Die Ursachen von Schwierigkeiten, anderen Menschen zu vertrauen und sich auf Beziehungen einzulassen waren für viele TeilnehmerInnen frühere Enttäuschungen in Freundschaften und Partnerschaften, das Gefühl der Andersartigkeit und des Unverstandenseins sowie sehr hohe

moralische Werthaltungen, die von anderen Menschen nicht geteilt wurden. Manche TeilnehmerInnen wurden daher generell misstrauisch und zurückhaltend. Andere berichteten, sich oberflächlich zu öffnen und nach außen vertrauensselig zu wirken, jedoch an ihr Innerstes kaum jemanden heranzulassen: „*Ich bin im Laufe meines Lebens durch negative Erfahrungen misstrauisch geworden, obwohl ich eigentlich anders gestrickt bin.*“; „*Ich wurde sehr oft enttäuscht und habe wenige Freunde gefunden, denen ich wirklich vertrauen konnte. Auch jetzt fällt es mir schwer, anderen zu vertrauen. Ich erzähle meinem Umkreis viel, aber über meine wirklichen Probleme rede ich eigentlich weniger und vertraue auch fast niemandem etwas davon an.*“; „*Ich habe das bisher einmal geschafft: bei meinem Mann. Sonst traue ich eigentlich keinem und ich habe auch keine Freunde.*“; „*Ich habe immer wieder die Erfahrung gemacht, dass ich einen anderen Anspruch an zwischenmenschliche Beziehungen habe als viele meiner Mitmenschen, insbesondere in Sachen Ehrlichkeit, Loyalität, Fairness, Verlässlichkeit etc. Viele Menschen, die ich kennengelernt habe, habe ich als oberflächlich wahrgenommen, viele waren leider auch unehrlich. Für mich ist Ehrlichkeit die Grundlage jeder sozialen Beziehung. Ohne Ehrlichkeit wird für mich auch jede andere positive Eigenschaft „wertlos“, d.h. unbrauchbar. Die Grundlage jeder zwischenmenschlichen Begegnung (Kommunikation) ist Anerkennung. Ich möchte jedem Menschen auf Augenhöhe begegnen, Menschen, die da nicht mitgehen und in sozialen Hierarchien denken, zu denen halte ich inzwischen die größtmögliche Distanz. Lieber habe ich nur meine eigene Gesellschaft als in Gesellschaft von Menschen zu sein, die andere als Mittel für beliebige Zwecke (als „Werkzeuge“ zur Befriedigung ihrer Bedürfnisse) statt als Selbstzweck betrachten.*“; „*Wenn ich mit nur einer anderen Person zusammen bin, fällt es mir sehr leicht in Kontakt zu treten und auch schnell eine gewisse Vertrautheit in der Beziehung zu erreichen. Aber es bleibt immer ein Rest von Misstrauen, ein vorsichtiges Abtasten, wie viel ich mich öffnen kann. Ich habe einen intimen Raum, zu dem unter anderem das Kapitel Hochbegabung gehört, zu dem ich kaum jemand wirklich zulassen kann. Die Angst wieder verletzt zu werden oder missverstanden zu werden ist zu groß.*“; „*Das ist hochgradig variabel. Ich mache fast alles erst mal mit mir selbst aus. Auf der anderen Seite gelte ich als sehr offen. Tatsächlich kriegen die meisten von mir nur ein paar Seiten zu sehen, aber das sind dann meist noch so Viele, dass ich trotzdem wie ein dicker Roman wirke, nicht nur wie ein Auszug. Ich bin immer noch oft enttäuscht, wenn sich Leute als gedankenlos oder unzuverlässig erweisen, insofern vertraue ich vielleicht immer noch eher zu viel.*“

Geringe Probleme, anderen Menschen zu vertrauen und sich auf Beziehungen einzulassen wurden von zahlreichen TeilnehmerInnen nicht als positiv erlebt. Häufig bedauerten sie ihre Offenherzigkeit und Vertrauensseligkeit, weil sie hierdurch immer wieder enttäuscht wurden oder die Erfahrung machten, doch keine Erfüllung in der Beziehung zu finden. Zufriedenheit wurde von TeilnehmerInnen erlebt, die glückliche Beziehungen gefunden hatten und denen es zudem gelang, wenige enge Freunde wertzuschätzen: „*An sich kann ich mich jederzeit auf andere einlassen, aber es gab bislang nur wenige Menschen, die interessiert daran und es wert waren. Oder anders formuliert: ich kann schnell eine Brücke bauen, aber verliere auch rasch wieder das Interesse.*“; „*Ich neige dazu, Menschen zu sehr zu vertrauen. Es fällt mir schwer, in Betracht zu ziehen, dass Menschen mich benutzen, da dieses Konzept mir sehr fremd ist. Allerdings habe ich erfahren, dass dieses Vertrauen immer wieder missbraucht wird. Diese Erfahrungen waren und sind sehr schmerzhaft. Wenn ich mich auf eine Beziehung einlasse, dann ist das ernst. Leider musste ich erfahren, dass es umgekehrt nicht immer so ist. Ich habe nicht viele Freundschaften in meinem Leben geschlossen, diese dauern allerdings an.*“; „*Im privaten Bereich habe ich leider überhaupt keine Schwierigkeiten, anderen Menschen zu vertrauen und mich einzulassen. Ich habe absolut kein Problem, mich zu öffnen, zu sagen, was ich denke und zu tun, was ich sage. Ich bin ehrlich und zuverlässig und lasse zu, dass andere mich lesen wie ein Buch, schon immer und immer noch. Tatsächlich bin ich in diesem Punkt immer noch naiv wie ein Kind, schließe von mir auf andere, glaube immer an das Gute, obwohl das Leben mir schon so viele Lektionen erteilt hat. Blindes Vertrauen ist eine meiner großen Schwächen. Aber ich lerne immer mehr, Menschen ausschließlich nach ihren Taten zu beurteilen und vor allem, diese Taten auch scharf wahrzunehmen anstatt sie zu verdrängen. Ich lerne, meine Wahrnehmung zu nutzen, um diese*

Taten zu analysieren und mir daraufhin ein Urteil zu bilden. Das heißt, ich lerne meinen kognitiven Reichtum zu nutzen, um meinen Glauben an jemanden, meine Hoffnung auf jemanden, meine Liebe zu jemandem zu prüfen.“; „Ich lebe schon lange in einer festen Beziehung, auf die ich mich voll verlassen kann. Ebenso kann ich mich auf meine alten Freunde verlassen und neue Freunde müssen sich halt erst beweisen.“; „Tatsächlich wirke ich aufgeschlossen, freundlich und zugänglich. Das bin ich auch, aber an mein Herz und in meinen Vertrauensbereich lasse ich nur sehr wenige Menschen. Kontakte schließen ist die eine Sache, früher sagte man dazu „Bekannte“, wirkliche Freundschaften habe ich nur sehr ausgewählte. Das genieße ich auch so. Früher (vor 5 Jahren) habe ich dieses Konzept noch nicht so gelebt und war sehr viel unzufriedener. Mit der Testung und der damit einhergehenden Entwicklung habe ich sehr viel mehr Zufriedenheit erreicht und finde es ok, sehr selektiv damit umzugehen, wem ich wirklich vertraue.“

2.3.10 Mobbing

Schließlich erlebten die TeilnehmerInnen auch Mobbing im Durchschnitt mit moderater Häufigkeit ($M = 4,51$, $SD = 3,37$). Dies korrelierte signifikant positiv mit Sinnkrisen ($r = .46$, $p < .001$), mit der intensiven Emotionalität ($r = .40$, $p < .001$), mit dem Gefühl der Andersartigkeit ($r = .29$, $p < .05$), mit der hohen Sensibilität ($r = .28$, $p < .05$), mit Einsamkeit ($r = .26$, $p < .05$) und mit der Synästhesie ($r = .24$, $p < .05$).

Zahlreiche TeilnehmerInnen erlebten Mobbing in der Schulzeit. Jedoch auch in der Berufsausbildung, bei der Bundeswehr oder an Arbeitsstellen kam es mehrfach vor. Seltener kam es im Studium zu Mobbing-Situationen. Die TeilnehmerInnen, die Mobbing erlebt hatten, brachten dies zumeist mit sehr guten Leistungen und mit ihrer generellen Andersartigkeit in Verbindung, worauf andere mit Neid und Ablehnung reagierten. In der Schulzeit waren die MobberInnen häufig MitschülerInnen und LehrerInnen, im Berufsleben häufig Vorgesetzte oder Kollegengruppen, beispielsweise Männer gegen eine Frau. Eigene Anteile sahen manche TeilnehmerInnen in Schwierigkeiten, soziale Situationen zu interpretieren und angemessen darauf zu reagieren. In der Schulzeit spielten auch Faktoren wie beispielsweise Übergewicht oder Unsportlichkeit eine Rolle. Während Mobbing in der Schulzeit häufig zu großer Hilflosigkeit führte, war der Handlungsspielraum im Erwachsenenalter deutlich größer. Mobbing-Situationen, sowohl in der Kindheit als auch im späteren Leben, hinterließen bei vielen TeilnehmerInnen tiefe Spuren der Verunsicherung und Traumatisierung: *„In der Schule gab es einen Gruppendruck gegen „Streber“. Obwohl ich gar kein Streber, sondern eher faul war, nur weil ich anders war, wurde ich öfters ausgegrenzt, vor allem von einigen Mitschülern, die das große Wort geführt haben. Ich spürte, dass ich auf dieser Ebene nicht mithalten konnte.“; „Die ersten sechs Schuljahre waren die Hölle. Widerlinge unter Mitschülern und Lehrkräften – natürlich insbesondere minderwertigkeitskomplex-geplagte Sportlehrkräfte – waren da gleichermaßen beteiligt. Am Gymnasium gab es Mobbing nur noch durch Sportlehrer. Versuche, mich intellektuell bloßzustellen, gingen regelmäßig nach hinten los. In den ersten Berufsjahren erlebte ich ebenfalls Mobbing, als man mich loswerden wollte, und später von Einigen, die mich als aufmüpfig empfanden und als Gefahr für ihr Ego oder was auch immer.“; „Ich hatte wenige, dafür aber einschneidende Erlebnisse, bei denen sich im beruflichen oder schulischen Kontext v.a. Männer gegen mich verschworen haben, um mich aufzuhalten oder zu sabotieren: ich war einfach zu gut, zu schlau, zu schnell, zu eloquent, zu erfolgreich.“; „Ich wurde mehrfach gemobbt, weil ich höher qualifiziert und/oder höher intelligent als andere war. Zudem war es mehrfach ein Einstellungshindernis.“; „In der Schule wurde ich gehasst. Im letzten Job wurde ich ebenfalls gemobbt, nachdem ich nach 3 Monaten die Leistung meiner Vorgesetzten überholt hatte, die eine Ausbildung in dem Bereich hatte und seit Jahren im Geschäft war. Sie hatte deswegen Ärger vom Chef bekommen und sie nahm es zum Anlass, mich deswegen fertig zu machen. Ich durfte nicht mehr die Toilette im Gebäude benutzen, ich sollte die Vertretung der Putzfrau übernehmen und solches. Ich habe dann gekündigt.“; „Das war als Kind und Jugendlichler ausgeprägt, weil ich andere Wege gegangen bin und das Schulsystem mich eingrenzte;*

als ich studierte und arbeitete, frei gewählt, habe ich mir mein Umfeld selbst ausgesucht.“; „Mobbing erlebte ich nur im Wehrdienst. Da mich Technik immer begeisterte und ich wegen Kurzsichtigkeit bei den Fliegertruppen keine Chance hatte, ging ich zu den Transporttruppen. Dort war ich zeitweise der einzige Akademiker und somit doppelt Außenseiter. Ein paar Fieslinge merkten, dass ich keine gesetzeskonformen Methoden beherrschte, um mich zu wehren. Das nützten sie gnadenlos aus.“; „Mobbing ist in meinem Leben nicht sehr häufig aufgetreten, allerdings dann sehr intensiv. Einige Situationen zu Schulzeiten waren unangenehm aber noch gut verarbeitbar. In meinem Berufsleben wurde ich zeitweise durch einen Vorgesetzten so gemobbt, dass ich mich einer Psychotherapie unterzogen habe, am Ende aber doch die Arbeitsstelle wechseln musste. Diese Zeit war extrem schwierig.“; „Mobbing trat in meiner Kindheit und frühen Jugend sehr intensiv auf, danach aber so gut wie gar nicht mehr. Ich habe definitiv noch einiges an emotionaler „baggage“ mit mir herumzutragen dank dieser Erlebnisse, besonders hinsichtlich innerer Unsicherheit und fehlendem Selbstbewusstsein. Ich denke auch, dass mein Harmoniebedürfnis und meine Angst, abgelehnt zu werden bzw. als „nervig“ empfunden zu werden zu stark ausgeprägt ist. Andererseits weiß ich auch, dass ich unter anderem auch durch mein ADS in der Kindheit eine gewisse fehlende soziale Kompetenz hatte, die zwar heute immer noch nicht so ganz intuitiv wie bei manchen anderen Menschen erfolgt, ich andererseits aber inzwischen wesentlich besser gelernt habe, soziale Signale und Konstellationen zu verstehen. Dabei ist ebenso die Hochbegabung hilfreich, da mein schnelles Denken es mir erlaubt, mich nicht nur auf meine unbewusste Einschätzung zu verlassen, sondern auch bewusst darüber nachzudenken, was mein Gegenüber empfindet, welche Reaktionen angebracht oder erwünscht sind, etc. Dabei möchte ich aber betonen, dass es sich nicht um eine manipulative Berechnung handelt, hinter der keine Gefühle stehen, sondern dass ich vielmehr meine Gefühle bewusst mitteile, anstatt sie ungefiltert zu äußern.“

Neben der Erhöhung der eigenen sozialen Kompetenz erlebten es TeilnehmerInnen als hilfreich, sich ein wertschätzendes berufliches und privates Umfeld zu schaffen, sich die Subjektivität des Verhaltens der MobberInnen bewusst zu machen, die Erfahrungen soweit möglich nicht persönlich zu nehmen, durch Sport Selbstvertrauen und Anerkennung zu gewinnen sowie ihre begabungsbezogenen sozialen Fähigkeiten zum Wohl der Gemeinschaft einzusetzen: *„In meiner Kindheit/Jugend war ich übergewichtig und bin deshalb häufig gehänselt/gemobbt worden, eventuell auch aus Neid, weil ich meist Klassenbester war. Mit 15 habe ich begonnen viel Sport zu machen. Seitdem habe ich keine Mobbing-Erfahrungen mehr gemacht.“; „Ich habe früh gelernt, damit zu leben. Als Jugendlicher und vor allen Dingen als Kind hat mir das teils viel ausgemacht, aber ich habe mir mit den Jahren mehr und mehr klargemacht, dass nicht ICH der tiefe Grund bin, sondern der Charakter oder das Denken der jeweiligen anderen. Darum war ich so ca. ab 18 Jahren immun dagegen. Es hat mir dabei wohl geholfen, dass ich schon als kleines Kind gelernt hatte, dass man sich nicht auf das verlassen kann, was Erwachsene sagen. Ich erlebe Dinge in Richtung Mobbing bis heute fast jeden Tag, aber ich reagiere nur selten darauf (wenn, dann meist humorvoll zustimmend, als wäre das ein mir altbekanntes Defizit meinerseits).“; „Ich finde die menschlichen Hackordnungen wirklich sehr unangenehm, leider sind sie nicht immer völlig zu vermeiden. Gut wirkt bei mir, wenn ich Ansätze dazu feststelle: Distanzieren, analysieren, aufdecken, gleichzeitig Stabilität und Ausgleich schaffen. Ich habe zurzeit beruflich ein starkes, gut funktionierendes Team. Da ist Offenheit in der Arbeit möglich und in meiner Berufssparte auch unabdingbar. In der Schule hatte ich durch meine Andersartigkeit in der weiterführenden Schule eine Außenseiterposition, konnte da aber weit weniger gegensteuern als heute.“; „Dank hoher Sensibilität und Emotionalität bin ich immer beliebt gewesen und wurde häufig in den Betriebsrat gewählt, wegen Gerechtigkeitsinn und Verteidigung moralischer Aspekte.“*

2.4 Psychotherapie

Von den 72 TeilnehmerInnen gaben $n = 42$ (58,33%) an, sich in ihrem Leben bereits in psychotherapeutischer Behandlung befunden zu haben. Alle TeilnehmerInnen mit Therapieerfahrung waren in ambulanter Behandlung gewesen, $n = 9$ (21,43%) hatten zudem Erfahrung mit einer stationären Behandlung in einer Klinik. Da einige TeilnehmerInnen bereits mehrfach in Behandlung waren, wurden die Daten zu insgesamt 53 Therapien erfasst.

Hinsichtlich des angewandten Therapieverfahrens war $n = 9$ (21,43%) das Verfahren nicht bekannt, $n = 19$ (45,24%) hatten eine Verhaltenstherapie erhalten, $n = 17$ (40,48%) eine tiefenpsychologisch fundierte Therapie, $n = 7$ (16,67%) eine Psychoanalyse, $n = 4$ (9,52%) Hypnotherapie, $n = 3$ (7,14%) eine systemische Therapie, $n = 2$ (4,76%) eine Gesprächspsychotherapie und jeweils $n = 1$ (2,38%) eine Traumatherapie sowie eine körperorientierte Therapie. Von den TeilnehmerInnen mit Therapieerfahrung konnten $n = 11$ (26,19%) Fehldiagnosen benennen, die zu einem späteren Zeitpunkt durch einen mit Hochbegabung erfahrenen Arzt oder Psychotherapeut wieder zurückgenommen wurden. Als Fehldiagnosen wurden genannt: Asperger-Störung, soziale Phobie, Schizophrenie, Borderline, multiple Persönlichkeitsstörung. Erhaltene Diagnosen unter Ausschluss bekannter Fehldiagnosen waren: $n = 28$ (66,67%) Depression, $n = 8$ (19,05%) Autismus-Spektrum-Störung, $n = 5$ (11,90%) soziale Phobie, $n = 4$ (9,52%) ADHS, $n = 3$ (7,14%) Panikstörung, $n = 3$ (7,14%) Essstörung, $n = 2$ (4,76%) generalisierte Angststörung, $n = 2$ (4,76%) posttraumatische Belastungsstörung, und jeweils $n = 1$ (2,38%) narzisstische Persönlichkeitsstörung, schizotypische Störung, Suchterkrankung, spezifische Phobie, psychosomatische Störung und dissoziative Störung. Neun TeilnehmerInnen mit Therapieerfahrung (21,43%) war keine Diagnose bekannt.

Die Höchstbegabung war bei 25 der 53 Therapien (47,17%) bereits im Vorfeld bekannt gewesen, bei $n = 8$ (15,09%) während der Therapie festgestellt worden und bei $n = 20$ (37,74%) noch nicht bekannt gewesen. Von den 33 TeilnehmerInnen, deren Höchstbegabung vor oder während der Therapie festgestellt worden war, hatten $n = 29$ (87,89%) dies ihrem Therapeuten / ihrer Therapeutin mitgeteilt. Von den 53 ausgewerteten Therapien hatten 15 TherapeutInnen (28,03%) Kenntnisse über Hoch- und Höchstbegabung, $n = 19$ (35,85%) verfügten über keine Kenntnisse in dem Bereich, und bei ebenfalls $n = 19$ (35,85%) war der Kenntnisstand bezüglich Hoch- und Höchstbegabung nicht bekannt.

2.4.1 Verständnis durch den / die TherapeutIn

Im Durchschnitt fühlten sich die TeilnehmerInnen in ihren Therapien mittelmäßig gut verstanden ($M = 5,02$, $SD = 3,56$).

Gut verstanden fühlten sich TeilnehmerInnen, deren TherapeutIn gut zuhörte, sie ernst nahm, ihnen Wertschätzung entgegenbrachte, viel Zutrauen in sie hatte, ihnen viel Handlungsspielraum ließ, begabungsbezogene Themen beachtete, Kenntnisse über begabungsbezogene Ressourcen und Belastungen hatte oder intellektuell auf Augenhöhe war. Neben Therapeuteneigenschaften, die generell für eine gute Beziehung förderlich sind, spielten somit auch begabungsbezogene Kompetenzen beziehungsweise Ähnlichkeit eine bedeutsame Rolle: „*Von Anfang an erlebte ich als hilfreich, dass meine Therapeutin mir so viel zutraute. Dadurch, dass sie mir immer explizit gesagt hat, dass ich sie eigentlich nicht brauche, weil ich auf dem richtigen Weg bin mit meinen Gedanken, klappte alles, was sie mir beibringen musste, so gut. Meine Therapeutin hat mir immer die Distanz gelassen, die ich brauchte. Sie hat dazu beigetragen, dass ich mich in meine eigene Realität begeben konnte.*“; „*Der jetzige Therapeut, den ich gelegentlich aufsuche, hört sehr genau zu und hat Tipps und Ratschläge, auch für den Umgang mit Beziehungen zu anderen Menschen, die mir sehr weiter helfen. Er nimmt mich als Patientin ernst, meine Hochbegabung steht dabei aber nicht im Vordergrund.*“; „*Hilfreich ist für mich: mir den Eindruck zu vermitteln, dass die Therapeutin weiß, wovon ich spreche; Wertschätzung für die Begabung; Verständnis und Mitgefühl für Schwierigkeiten,*

die in Zusammenhang mit der Begabung auftreten; Ermutigung, einen intensiveren Kontakt mit anderen Hochbegabten zu pflegen; Versuch, meine Bedürfnisse zu verstehen.“; „Hilfreich war, dass mein Bezugstherapeut in der stationären Therapie sich ernsthaft bemühte, meine Lage und Sorgen zu verstehen.“; „Ich fühlte mich von der ersten Therapeutin immer ernst genommen und konnte auch meine durch die nicht lange zurückliegende Erkenntnis, zumindest in der Nähe der Hochbegabung zu liegen, gewonnenen Erlebnisse und Gefühle thematisieren. Im zweiten Fall hatte ich den Eindruck, dass mir der Therapeut sozusagen intellektuell auf Augenhöhe begegnete, und auch hier waren die Ergebnisse sehr gut.“; „Während meiner zweiten Therapie bei einer hochbegabten Therapeutin habe ich mich viel besser verstanden gefühlt, da sie auf die speziellen Probleme, die durch Hochbegabung entstehen können, eingehen konnte, und außerdem aus eigener Erfahrung sprechen konnte. Ich hatte den Eindruck, dass diese Therapeutin mich viel schneller verstehen konnte.“

Weniger gut verstanden fühlten sich TeilnehmerInnen, deren TherapeutIn sie mit ihren individuellen Themen wenig ernst nahm, ein Standardvorgehen anwandte, ihnen unpassende Lösungen vorschlug, ihnen die eigene Meinung aufzudrängen versuchte, häufig Fehlinterpretationen vornahm, überheblich wirkte, keine Kenntnisse über Hoch- und Höchstbegabung hatte, begabungsbezogene Ressourcen und Belastungen ignorierte, sich für die Komplexität des Denkens und tiefere Gespräche nicht zugänglich zeigte, sich nicht an das schnellere Tempo anpassen konnte, die Höchstbegabung generalisierte und dadurch in anderen Bereichen zu große Erwartungen hatte oder intellektuell deutlich unterlegen war: *„Die erste Therapeutin nahm mich mit meinen wirklichen Problemen nicht ernst und riet mir nach meiner Diagnose mit 17 Jahren zum Auszug aus dem Elternhaus. Dass meine Probleme neben der Hochbegabung und dem Anderssein auch in der Beziehung zu meinen Eltern lagen, hat sie nicht aufgearbeitet.“; „Ich sehe hier den entscheidenden Punkt darin, dass ich mich überhaupt nicht ernstgenommen gefühlt hatte. Ich hatte den Eindruck, dass einige Therapeuten und der Psychiater von oben herab mit mir sprachen, als hätte ich keine Einsicht in mein „Krankheitsbild“ bzw. mein Innenleben. Ich hätte erwartet, dass ich ein relativ einfacher Patient sein werde, da ich sehr reflektiert bin und präzise beschreiben kann, wo meine Probleme liegen. So müsste nicht lange Ursachenforschung betrieben werden, sondern es hätte direkt mit Problemlösungsstrategien losgehen können. Dagegen wollte mein Bezugspsychologe bei null anfangen, obwohl ich schon Therapien gemacht hatte und Diagnosen vorlagen.“; „Meine starke Ambivalenz zu meinen Leistungen und auch die Angst vor guten Leistungen wurde gar nicht verstanden und ignoriert.“; „Es wurde mir immer wieder eingeredet, dass ich falsch sei, dass ich meine Gefühle nicht zeige, dass ich keine sozialen Kompetenzen hätte, usw.“; „Der Therapeut meinte, er könne mich nicht behandeln, weil ich ständig selbst mein Verhalten analysieren und anschließend bewerten würde. Aufgrund meiner dadurch gebildeten Meinung wäre es schwierig für ihn, mir seine Meinung näherbringen zu können. So haben wir die Therapie abgebrochen.“; „Er hat vieles in mich hineininterpretiert. So z.B., dass ich ein Problem damit hätte, dass ich kurz vor meinem 50. Geburtstag stand. Das war aber für mich wirklich gar kein Thema...“; „Im Großen und Ganzen war es gut, aber gegen Schluss der Therapie, als ich mal Schwierigkeiten mit dem Umsetzen von Verhaltensänderungen hatte oder bei manchen Fragen sagte er sinngemäß „als HB müssten Sie dies doch können“.“; „Als ich über den Wunsch sprach, Mensa beizutreten, um vielleicht neue Freundschaften zu schließen, riet mir der Therapeut davon ab mit der Begründung, ich sei doch sozial kompetent. Für meinen Begriff verniedlichte er die überdurchschnittliche Intelligenz ohne deren Implikationen verstehen zu können.“; „Meine Therapeutin war freundlich, aufmerksam und bemüht. Deshalb fühlte ich mich angenommen und ernst genommen. Sie hielt während der gesamten Sitzungszeit den Blickkontakt aufrecht. Ihre Sanftheit war angenehm für das Zusammensein, aber leider nicht hilfreich für die Lösung meiner Probleme. Und ob sie mich überhaupt verstanden hat, bezweifle ich sehr, denn nach den Sitzungen war ich genauso klug als wie zuvor. In der Tiefe graben wollte oder konnte sie nicht. Genau das hätte ich aber gebraucht. Ich hätte jemanden gebraucht, der mir auf die Sprünge zur Selbsterkenntnis hilft.“; „Die Therapeutin hatte sich nicht mit dem Thema Hochbegabung beschäftigt und auch nicht verstehen können, dass es für mich in mancher Hinsicht*

problematisch/belastend sein kann.“; „Während der ersten Therapie habe ich mich nicht ernstgenommen gefühlt. Ich hatte das Gefühl, dass alles was ich sage, nicht individuell betrachtet, sondern in vorgegebene Kategorien eingeordnet wird, mit denen ich mich nicht identifizieren konnte. Auch die Methoden, durch die ich mein Verhalten bzw. meine Denkweise ändern sollte, haben mir nicht geholfen. Ich hatte den Eindruck, dass meine Gedanken zu komplex sind, um auf einfache Aussagen reduziert zu werden. Die Therapeutin hatte Erfahrung mit Hochbegabung, war aber selbst nicht hochbegabt.“

2.4.2 Zusammenarbeit in der Therapie

Die Zusammenarbeit mit dem Therapeuten / der Therapeutin funktionierte mittelmäßig gut (M = 5,65, SD = 3,32).

TeilnehmerInnen erlebten die Zusammenarbeit als gelungen, wenn deren TherapeutInnen einen geregelten äußeren Rahmen einhielten, eigene Sichtweisen und Standpunkte aber nicht eigene Themen einbrachten, Offenheit hinsichtlich der Wahl der passenden Methoden zeigten, zu Gesprächen auf Augenhöhe in der Lage waren, keine Interventionen aufdrängten und gemeinsam mit den PatientInnen nach Lösungen suchten. Darüber hinaus wurde es für das Vorankommen in der Therapie als hilfreich erlebt, wenn TherapeutInnen Kenntnisse über Hoch- und Höchstbegabung besaßen, intellektuell auf einem ähnlichen Niveau waren und sie die begabungsbezogenen Eigenschaften wertschätzten und ernst nahmen. Somit zeigte sich eine deutliche Überschneidung mit den Faktoren, die dazu beitrugen, dass sich die TeilnehmerInnen in den Therapien gut verstanden fühlten: *„Als sehr hilfreich habe ich den Rahmen der Therapie erlebt. Fixe Stunde in der Woche, fixe Beginn- und Ende-Zeiten, auch, dass die Therapeutin selbst als Person gar nicht Thema, quasi tabu war.“; „Hilfreich war für mich das Berücksichtigen akuter Ereignisse, dann sanftes Zurückbringen des Fokus auf den geplanten Schwerpunkt; Bereitschaft der Therapeutin, auch eine eigene Einschätzung und Erfahrungen zu nennen, statt nur ein farbloser Therapeut hinter dem Vorhang zu bleiben.“; „Als hilfreich erlebte ich die Bereitschaft, verschiedene Therapiekonzepte auszuprobieren (nicht system- sondern patientenorientiert). Solch einen Therapeuten hatte ich leider nur in meiner ersten Therapie.“; „Hilfreich war: Wunsch und Versuch meinen Standpunkt zu verstehen. Nachfragen und mit mir zusammen reflektieren, was in bestimmten Situationen helfen könnte.“; „Meine Therapeutin fragte, ob ich Medikamente zur Kompensation ausprobieren wollen würde und entschied nicht für mich, das habe ich als hilfreich empfunden.“; „Meine Therapeutin sagte sehr wenig, aber das war Gerüst für mich und Richtung zugleich. Ich glaube, wir waren auf der gleichen Abstraktionsebene.“; „Mich als erwachsene, intelligente Frau zu behandeln war hilfreich.“; „Die Therapeutin konnte meinen Gedankengängen folgen, hat sich auf mich eingelassen und hatte sehr viel zu geben.“; „Ich fühlte mich immer ernst genommen. Die Dinge uneingeschränkt aus meiner Sicht zu betrachten und mich aus der „ich sollte, ich hätte“-Perspektive zu lösen, war ein wichtiger Schritt. Meine Gefühle, meine Empörung über manche Dinge waren berechtigt - das hatte vorher so noch niemand zu mir gesagt.“; „Es hat mir bei einer Therapeutin schon sehr viel gebracht, die Erfahrung zu machen, ernst genommen zu werden und zu verstehen, dass meine Wahrnehmung und meine Persönlichkeit nicht von Grund auf falsch sind, wie ich es lange Zeit glaubte. In dieser Therapie habe ich mal eine positive Rückmeldung erhalten für Eigenschaften, für die ich bisher bloß kritisiert wurde. Anstatt dass mir geraten wurde, meine ganze Persönlichkeit komplett zu verändern, hat mir diese Therapeutin Perspektiven gezeigt, wie ich charakteristische Eigenschaften (die häufig mit Hoch- und Höchstbegabung in Verbindung stehen) sinnvoll nutzen kann.“*

Die Zusammenarbeit in der Therapie wurde hingegen als schwierig erlebt, wenn TherapeutInnen sehr auf einer überlegenen Rolle beharrten, sich durch kritische Kommentare und Nachfragen der PatientInnen angegriffen fühlten, den PatientInnen die eigene Sichtweise aufzudrängen versuchten, sie nicht flexibel in der Anwendung ihrer Interventionen waren, sie Verhaltensweisen und

Interventionen nicht transparent kommunizierten und wenn die eingesetzten Interventionen nicht mit dem Komplexitätsgrad des Erlebens der PatientInnen kompatibel waren. Vor allem war es hinderlich, wenn sich TherapeutInnen aufgrund der hohen Intelligenz der PatientInnen unterlegen fühlten, sich nicht auf deren Komplexitätsgrad einlassen konnten oder gar ablehnend auf das Verhalten und Erleben der PatientInnen reagierten: *„Als nicht hilfreich habe ich Therapeuten erlebt, die mich nicht als Mensch auf Augenhöhe betrachtet haben, sondern eher als unzurechnungsfähig und uneinsichtig. Das Therapiekonzept in der stationären Klinik basierte im Wesentlichen auf der Annahme, dass jeder Patient „falsche Glaubenssätze“ in sich trägt, die man bloß ins positive verändern müsse. Ich habe dieses Verfahren für mich nicht als hilfreich erlebt, da ich weniger ein Problem mit meinem Weltbild („Glaubenssätzen“) habe, sondern mehr mit meinem Selbstwertgefühl (statt des kognitiven Selbstwerts). Ich kann auf intellektueller Ebene davon überzeugt sein, ein wertvoller, vernünftiger Mensch zu sein. Solange ich nicht die Erfahrung mache, auch so wahrgenommen zu werden (natürlich nicht unbedingt von allen Menschen), fühle ich mich trotzdem wertlos und einsam, trotz „positivem Mindset“. Dieser Einwand meinerseits wurde nicht ernstgenommen. Stattdessen wurden meine Nachfragen anscheinend häufig als Angriff gewertet. Generell habe ich in der Klinik das Gefühl gehabt, hier findet eine „Massenabfertigung“ statt. Ich habe mich eher als „Verwaltungsobjekt“ wahrgenommen gefühlt, statt als menschliches Gegenüber auf Augenhöhe. Leider wurden meine Nachfragen und Einwände meist als fehlender Wille interpretiert. Mir wurde gesagt: „Sie können ja jederzeit gehen.“, obwohl ich natürlich aus eigenem Antrieb dort war und gerne die Konzepte umsetzen wollte (daher ja die Nachfragen).“; „Mein Therapeut war sehr ausweichend, wenn ich nachfragen zur Therapie an sich gestellt habe. Warum er mich jetzt genau das und das fragt, was eigentlich das Ziel ist auf das wir hinarbeiten, usw. Nach einigen Sitzungen hat sich bei mir das Gefühl eingestellt, dass ich besser nicht alles sagen sollte, was ich denke, weil ein gewisser Unwille seitens des Therapeuten vorhanden ist, darauf einzugehen.“; „Mein Therapeut hat die ganze Zeit selbst geredet und versucht, mir sein Weltbild aufzudrängen. Ich bin kaum zu Wort gekommen.“; „Es gab mehrere Themenbereiche, bei denen ich es bewusst vorzog, sie nicht anzusprechen. Die Hochbegabung war eines davon. Ich hatte das unbestimmte Gefühl, dass meine Therapeutin sich in der Hinsicht unterlegen fühlt und selbst nicht weiß, wie sie damit umgehen sollte. Ich habe das Thema dann einfach ausgelassen. Im Nachhinein bereue ich das, gerade meine Hochbegabung und in welchem Maße meine Persönlichkeit davon beeinflusst ist, interessiert mich doch so sehr.“; „Zu Beginn kam ganz viel Zuspruch, das ich so wie ich bin in Ordnung bin, und ich mich selbst annehmen soll. Ich lernte meinen Wahrnehmungen zu vertrauen, dass war gut. Es war auch gut, dass mir überhaupt mal jemand zugehört hat. Bis ich den IQ-Test bei Mensa gemacht habe, von da an wurde alles was ich erzählte kritisiert und mir wurde geraten mich mal zusammen zu reißen. Ein klärendes Gespräch ergab, dass die Therapeutin sich mir gegenüber überflüssig fühlte.*

Später habe ich noch mal eine Traumatherapie versucht, aber das blieb an der Oberfläche und endete mit der Aussage, ich könne mich selbst therapieren und bräuchte keine Hilfe.“; „Nicht hilfreich war es, mir immer wieder Sachen vorzuwerfen, die nicht stimmten, anstatt mir zuzuhören. Egal, was ich sagte, es war falsch. Ich konnte nichts richtig machen.“; „Aufmerksames Zuhören war zu Beginn hilfreich. Dann kam es zu einer Stagnation der Therapie, weil das analytische Verständnis fehlte.“; „In den Gesprächen erschien mir meine Therapeutin eher hilflos. Ich hätte mir jemanden gewünscht, der mir zeigt, wo’s eigentlich lang geht, aber sie verlor ständig mich und meine Probleme aus den Augen und driftete zu sich und ihren Problemen.

Ich bin ein großzügiger Mensch, half ihr, manches klarer zu sehen (bei Problemen anderer Leute konnte ich das schon immer ziemlich gut), sie bedankte sich jedes Mal und ich ging nach Hause mit der Befriedigung, jemandem geholfen zu haben, und mit der Unzufriedenheit, mit mir selbst keinen Schritt weiter gekommen zu sein. Nachdem sie sich und ihren Problemen in drei aufeinander folgenden Sitzungen die Priorität gegeben hatte, habe ich die Folgesitzungen gecancelt.“

2.4.3 Berücksichtigung der Höchstbegabung

Wie bereits beim Gefühl des Verständnisses 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 Höchstbegabung in den Therapien nur eine geringe Beachtung ($M = 2,04$, $SD = 3,17$).

Als hilfreich wurde es erlebt, wenn TherapeutInnen individuell auf die begabungsbezogenen Merkmale eingingen und dies in die therapeutische Arbeit mit einbezogen wurde. Für viele TeilnehmerInnen waren begabungsbezogene Themen sehr bedeutsam. Auch wenn sie nicht die gesamten Schwierigkeiten erklärten, war ein adäquates Verständnis der Schwierigkeiten häufig nur mit der Berücksichtigung begabungsbezogener Themen möglich: *„Meine Therapeutin hat niemals etwas erklärt, das ich als überflüssig empfand. Ich glaube, das ist sehr wichtig. Sie hat mir so sehr das Gefühl gegeben, dass ich mich auf mein eigenes Urteil und meine eigene Wahrnehmung verlassen kann, und auch, dass sie mich so wahrnimmt, wie ich bin oder womit ich am Besten und Schnellsten zurechtkomme.“*; *„Während der zweiten freiwilligen Therapie wurde die Hochbegabung, obwohl ich aufgrund von Prüfungsangst noch keinen Test absolviert hatte, sogar in den Mittelpunkt der Therapie gestellt. Das war für mich sehr hilfreich, da ich die Ursachen vieler Probleme, insbesondere im zwischenmenschlichen Umgang, besser einordnen konnte. Das hat mir die Möglichkeit gegeben, zu lernen, besser damit umzugehen, statt krampfhaft zu versuchen, meine ganze Persönlichkeit zu verändern.“*; *„Der jetzige Therapeut sieht die Hochbegabung als einen Teil von mir, der mich manchmal behindert, mir aber auch die Fähigkeit gibt, mich und mein Verhalten reflektiert beobachten zu können. Dabei unterstützt er mich. Ich sehe dies als eine Bereicherung und Ressource für die Sitzungen. Es dreht sich bei weitem aber nicht alles um meine Hochbegabung, sondern vielmehr darum, wie ich gesund und glücklich sein und werden kann.“*

Ergänzend zu den oben bereits genannten Aspekten wurde es als hinderlich erlebt, wenn TherapeutInnen das Thema Begabung komplett ausklammerten, diesem mit Vorurteilen oder Fehlinterpretationen begegneten, nur oberflächlich darauf eingingen und dessen Bedeutung für die persönliche Entwicklung der PatientInnen nicht erfassen konnten: *„Die Hochbegabung wurde überhaupt nicht berücksichtigt, höchstens um mir zu sagen, ich würde mich für etwas Besseres halten. Daher habe ich es nie wieder erwähnt.“*; *„Es kam zu einer Blockade und Relativierung, wenn ich von Wünschen und Enttäuschungen gesprochen habe. Das Empfinden von Andersartigkeit wurde biographisch gedeutet und als individuelles Problem gesehen, keinesfalls als etwas mit einer Eigenschaft verknüpftes.“*; *„Meine Therapeutin hat sich wohl einzelne Male bemüht, auf meine Begabung einzugehen – allerdings hat sie sowohl die Ausprägung meiner Begabung als auch die Tragweite dieser Tatsache für mich als Person nicht annähernd so wahrgenommen, wie ich mir das gewünscht hätte. Ich hab's auch irgendwie nicht geschafft, ihr das zu sagen oder selbst mehr auf meine HB zu sprechen zu kommen. Es wäre mir irgendwie arrogant vorgekommen. Es hat sich gleichsam wiederholt, was ich schon aus meiner Kindheit kenne: Mein Umfeld weiß zwar vage, dass ich „gescheit“ bin, misst diesem Umstand aber keine große Bedeutung bei.“*; *„Die erste Therapeutin hat meine Hochbegabung nur insofern berücksichtigt, dass sie sich darin bestätigt sah, dass meine schulischen Leistungen nicht durch mangelnde Intelligenz hervorgerufen wurden. Weiter ist sie nicht darauf eingegangen.“*; *„Verbal wurde Akzeptanz bekundet. Empfundene Skepsis bis Ablehnung. Da ich davon ausgehe, dass viele meiner Schwierigkeiten durch die Abwertung meiner tatsächlichen Fähigkeiten entstanden sind, und weil die Verwirrung über das außergewöhnliche Ergebnis nach acht Jahren immer noch nicht ganz abgeklungen ist, kann ich die Tatsache kaum aus dem Therapiekontext heraus halten.“*; *„Die Hochbegabung wurde abgetan, als würde sie nur bedeuten, dass man schneller lernt und dass man sozial inkompetent ist. Verhalten, die von der Hochbegabung bestimmt werden, wurden als pathologisch taxiert und wurden versucht zu verändern. Ich glaube nicht, dass der Therapeut die ganze Verzweiflung im Zusammenhang mit der Hochbegabung auffassen konnte.“*; *„Vor allem am Anfang war die Therapeutin sehr interessiert und*

bemüht, mich in meinem Anderssein zu unterstützen. Inzwischen höre ich auch von ihr eher die Aufforderung, langsamer vorzugehen, was bei mir Enttäuschung, Frust und Widerstände hervorruft. Habe ich auch dieses Mal niemanden gefunden, der sich mit mir auf Entdeckungsreise macht?“

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 Hoch- und Höchstbegabung hatten, signifikant besser verstanden und ernst genommen ($t(50) = 3,97, p < .001$), sie empfanden die Zusammenarbeit als signifikant besser ($t(44) = 2,59, p < .05$), und die Hochbegabung wurde signifikant stärker berücksichtigt ($t(50) = 4,62, p < .001$) 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 $n = 11$ 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 Höchstbegabung parallelisiert, so dass zwischen beiden Gruppen hinsichtlich dieser Merkmale kein bedeutsamer Unterschied mehr bestand. Zwar sind die beiden Stichproben zu klein für eine aussagekräftige Signifikanzprüfung, jedoch deuten die Mittelwertsunterschiede darauf hin, dass die PatientInnen von spezialisierten TherapeutInnen weniger durch begabungsbezogene Verhaltens- und Erlebensmerkmale belastet waren ($M = 67,64, SD = 31,66$ zu $M = 78,81, SD = 25,51$) und zudem weniger begabungsbezogene Schwierigkeiten erlebten ($M = 60,91, SD = 17,00$ zu $M = 68,09, SD = 16,10$) als PatientInnen von TherapeutInnen ohne Spezialisierung.

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 $n = 25$ 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 Höchstbegabung parallelisiert wurde. Dies war vor allem notwendig, da sich in der ursprünglichen Gruppe ohne Therapieerfahrung nur 16,67% Frauen befanden im Vergleich zu 66,67% Frauen in der Gruppe mit Therapieerfahrung. Die TeilnehmerInnen mit Therapieerfahrung hatten eine signifikant höhere Ausprägung der Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit ($t(48) = -2,62, p < .05$), eine signifikant höhere Belastung durch kritisches Denken ($t(46) = -2,70, p < .01$), eine signifikant höhere Belastung durch die Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens ($t(48) = -3,29, p < .01$), erlebten signifikant häufiger Unterforderung in Beruf oder Ausbildung ($t(48) = -2,25, p < .05$), fühlten sich signifikant häufiger andersartig ($t(48) = -4,33, p < .001$), hatten signifikant häufiger Mobbing erlebt ($t(48) = -2,22, p < .05$), erlebten signifikant häufiger Sinnkrisen ($t(47) = -2,23, p < .05$), hatten einen signifikant höheren Gesamtwert der aufsummierten Schwierigkeiten ($t(48) = -2,29, p < .05$) und hatten einen nahezu signifikant höheren Gesamtwert der aufsummierten Belastungen durch begabungsbezogene Erlebens- und Verhaltensmerkmale ($t(48) = -1,98, p = 0,053$).

2.4.6 Wünsche der TeilnehmerInnen an TherapeutInnen

Die genannten Wünsche bezogen sich auf den Umgang mit der Höchstbegabung. Mehrere TeilnehmerInnen wünschten sich TherapeutInnen mit ähnlicher Intelligenz, da sie davon ausgingen, nur von diesen wirklich verstanden zu werden, sich nur bei diesen wirklich öffnen zu können, nur mit diesen in der für sie passenden Geschwindigkeit voranzukommen, diese eventuell als Modell für hilfreiche Lösungsansätze zu erleben und in den Sitzungen frei von der Sorge zu sein, das Gegenüber zu überfordern oder bei diesem Gefühle von Unterlegenheit auszulösen: *„Ich denke, dass ich einen Therapeuten brauche, der in etwa auf meinem Denklevel ist. Denn alle anderen würde ich ziemlich schnell in die Tasche stecken, weil ich dann mehr darauf aus wäre, das zu tun, was sie von mir erwarten, statt an meinen Problemen zu arbeiten. Ich glaube auch, dass ein Normalbegabter (wahrscheinlich so bis 130) meine „Welt“ nicht nachvollziehen kann, und dass es dann schwierig ist, mit mir umzugehen, weil Standardverfahren bei mir halt nicht wirken, denn die habe ich wahrscheinlich schon selbst ausprobiert. Und ich glaube, ich brauche auch irgendwie eine Anerkennung, dass meine Hochbegabung als solche bemerkt und akzeptiert wird.“*; *„Ich glaube, am Besten wäre eine eigene Hochbegabung des Therapeuten, einfach, weil man dann nicht Gefahr läuft, den anderen in eine unangenehme Situation zu bringen, wenn man schnell denkt. Es wäre sehr befreiend, nicht ständig das Gefühl zu haben, das berücksichtigen zu müssen. Der Gedankenfluss kann dann freier fließen und man kann sich auf die wirklichen Themen/Konflikte konzentrieren.“*; *„Schwierig. Ich sehe Intelligenz als elementaren Teil des Charakters, der auf jeden Fall beachtet gehört, und schätze, dass ich persönlich auch hohe Ansprüche an die Intelligenz des/der TherapeutIn hätte.“*; *„Hochbegabung ist ja keine Erkrankung und wenn ich intelligenter bin als der Mensch, der mir helfen soll ist es schwer Vertrauen in seine Arbeit aufzubauen, auch wenn er Experte auf einem Gebiet ist, von dem ich vielleicht keine Ahnung habe.“*; *„Manchmal wünsche ich mir eine Höchstbegabte Therapeutin, die die Hochbegabung von innen verstehen kann, die schon etliche Schwierigkeiten in dem Zusammenhang gemeistert hat. Und doch hoffe ich, dass das keine Voraussetzung für hilfreiche PT ist.“*

Einige wenige TeilnehmerInnen wünschten sich im Gegensatz hierzu keine besondere Beachtung der Begabung in der Therapie. Dies macht deutlich, dass die Begabung nicht bei jeder Problemstellung eine bedeutsame Rolle einnimmt und nicht von allen Betroffenen als Belastung empfunden wird: *„Ich denke, dass man sich auf das konzentrieren sollte was einen im normalen Leben am meisten einschränkt, und das ist sicher keine Begabung. Insofern betrachte ich den Stellenwert dieses Themas in der Psychotherapie für untergeordnet.“*; *„Ich habe keine Wünsche in Richtung Sonderbehandlung, vor allem deshalb nicht, weil Hoch- und Höchstbegabung samt Hochsensibilität so oft als Generalentschuldigung für alle Unzufriedenheit im Leben dient und den Betroffenen der Verantwortung für sich selbst enthebt. Das Leben ist zum Lernen da und manchmal ist es eine harte Schule. Aber das gilt für jeden. Jeder hat seine Lebensaufgabe, jeder muss sich nicht nur einmal dieser Lebensaufgabe stellen, jeder sollte sich dieser Verantwortung sich selbst gegenüber bewusstwerden. Und dabei sollte ein Therapeut helfen wollen und auch können.“*

Die Mehrheit der TeilnehmerInnen erachtete die Berücksichtigung der Begabung in einer Therapie als sehr zentral und hielt es auch für möglich, dass TherapeutInnen ohne eigene Hochbegabung unter bestimmten Voraussetzungen gut mit Höchstbegabten arbeiten können. Wesentliche Wünsche bezogen sich darauf, dass Kenntnisse über Hoch- und Höchstbegabung in Studium und Ausbildung erworben werden sollten, die Frage nach einer Hochbegabung zu Beginn einer jeden Therapie gestellt werden sollte, eventuell eine Testung angeregt werden sollte, TherapeutInnen dem Thema Hoch- und Höchstbegabung vorurteilsfrei begegnen sollten und die Begabung bei der Diagnostik und im Therapieprozess berücksichtigt werden sollte: *„Erst einmal brauchen die TherapeutInnen Kenntnis von der HB Thematik, um überhaupt die Andersartigkeit richtig einschätzen und damit umgehen zu können.“*; *„Die Merkmale und Ausprägungen einer Hochbegabung erschließen sich nicht quasi von selbst. Wenn man nicht darauf hingewiesen wird, können die Kennzeichen einfach unbemerkt bleiben.“*

Oft wissen Hochbegabte ja selbst nicht, dass sie hochbegabt sind, oder sie messen der Tatsache keine Bedeutung bei. Das gilt in meinen Augen in besonderem Maße für hochbegabte Frauen, die dazu tendieren, sich eher sozial erwünscht zu verhalten. Die Hochbegabung macht aber in meinen Augen den Dreh- und Angelpunkt der Persönlichkeitsentwicklung und damit einen Großteil dessen aus, wie ich mich selbst und mit anderen erlebe.“; „Ich wünsche mir, dass TherapeutInnen die Begabung genauso berücksichtigen, wie sie es mit jemandem täten, der 45 Punkte oder mehr unter dem Durchschnitt liegt. Bei jemandem mit einem IQ von 55 würde niemand sagen, das sei nur ein Teil der Persönlichkeit und hätte sonst nichts mit der Person oder ihrem Verhalten zu tun. Also letztendlich würde ich von Therapeuten erwarten, dass sie sich etwas mehr mit dem Thema beschäftigen.“; „Da nicht erwartet werden darf, dass jeder Therapeut selbst Hoch- oder Höchstbegabt ist und sich daher durch Selbsterkenntnis in eine solche zu therapierende Person einfühlen kann, wäre es sinnvoll, wenn eine Behandlung von begabungsbedingten Problemen durch speziell dafür ausgebildete TherapeutInnen erfolgen würde. Um die Möglichkeit von begabungsbedingten Problemen diagnostizieren zu können, sollten diese in der allgemeinen Ausbildung von TherapeutInnen gelehrt werden. Dies würde gegebenenfalls eine Weiterleitung an in diesem Bereich arbeitende TherapeutInnen ermöglichen.“; „Es sollte im Rahmen der langen Ausbildung ein wenig Zeit geben, Grundlegendes über Intelligenz zu lernen, um Symptome psychischer Erkrankungen klar von den typischen Verhaltensweisen bei Hochbegabten zu unterscheiden. Und wenn der Patient noch keinen IQ-Test gemacht hat, aber begründete Annahmen bestehen, dass Hochbegabung vorliegen könnte, wäre es auch sinnvoll, ihn für eine Testung zu bestärken, weil dies sicherlich die Abgrenzung von psychischen Symptomen und „normalem“ Verhalten erleichtern würde.“; „Bitte bilden Sie sich! Lernen Sie, was Hochbegabung wirklich heißt, wie groß die Unterschiede zur Höchstbegabung noch sein können, und was Hochsensibilität in diesem Zusammenhang bedeuten kann.“; „In Therapeutenfragebögen sollte die Frage nach Hoch- oder Höchstbegabung Pflicht werden.“; „TherapeutInnen sollten unvoreingenommen sein und nicht versuchen, die Person, die vor ihnen sitzt, in eine Schublade zu stecken oder zu meinen, sie und ihr Verhalten zu kennen. Der Umgang mit Hoch- oder Höchstbegabten kann kompliziert sein und befremdlich wirken. Oftmals verstellen sich Betroffene, und trauen sich nicht, so zu sein, wie sie wirklich sind. Therapeuten/Therapeutinnen sollten versuchen, ihnen Halt und vor allem Raum zu geben, um sich öffnen zu können. Dies gelingt vor allem, wenn ihnen vorurteilslos begegnet wird und sie als Individuum gesehen werden.“; „Wichtig finde ich, sich ganz bewusst vorurteilslos auf die innere Welt des Patienten einzulassen und Hochbegabung nicht nur als Vorteil zu sehen, sondern auch vom Patienten geäußerte Einschränkungen oder Belastungen ernst zu nehmen.“

Für die therapeutische Beziehung und die Zusammenarbeit wurden neben Kenntnissen über begabungsbezogene Ressourcen und Belastungen insbesondere Wertschätzung, Authentizität, Transparenz, Offenheit hinsichtlich der Interventionen, Hintergrundwissen und Ermutigung als wichtig erachtet: „Ich wünsche mir Kenntnisse und Sympathie, zumindest Offenheit. Höchstbegabung ist kein isoliertes Talent, das sich in bestimmten Situationen und Tätigkeiten äußert, sie färbt stattdessen wirklich jede Minute und jeden Aspekt meines Lebens ein (ohne ihn völlig zu determinieren). Das ist für Nicht-Hochbegabte kaum nachvollziehbar. Zudem: Die meisten Tricks sind furchtbar durchschaubar und funktionieren bei mir nicht. Kognitive Ansprache ist das einzige, bei dem ich mich ernstgenommen fühle. Versuche, mich zu „entkopfen“, gehen an mir vorbei und sind ziemlich sinnlos. Denken und Atmen sind für mich ziemlich auf derselben Ebene – das ist für die meisten nicht wirklich nachvollziehbar. Aber genau das ist der Ausgangspunkt, von dem aus jede Problemlösung (nicht nur in einer Therapie) bei mir erst mal losgehen muss.“; „Ich wünsche mir v.a. Intelligenz und Empathiefähigkeit, aber auch breite sowie fachlich vertiefte Ausbildung, Erfahrung und gefestigte Persönlichkeit des Therapeuten resp. der Therapeutin. Es gibt viele zwar durchaus interessierte und motivierte Psychologen und Therapeuten, die vom Thema Hoch- und Höchstbegabung irgendwie fasziniert sind, aber selber diesen Kriterien nicht entsprechen und dadurch nur beschränkt und oft ungenügend vom Klienten resp. Patienten verstanden werden, aber

auch ihn verstehen (können). Ein Austausch „auf Augenhöhe“ ist hier ganz wichtig.“; „Therapeuten müssen authentisch sein, reflektieren und halten, was sie vorgeben sein zu wollen.“; „Ich brauche Hintergrundwissen. Ich war einmal bei einer Verhaltenstherapeutin und die hat meine Ressourcen gesammelt. Da dachte ich mir, das kann ich auch selber und das weiß ich doch alles. Mittlerweile weiß ich, dass das Fokussieren auf Ressourcen die Organisation im Nervensystem verbessert. Mit diesem Wissen kann ich mich viel besser darauf einlassen. Ich brauche jemanden, dessen Kompetenz ich respektiere. So bald wie ich merke, dass jemand nicht weiß, was er tut, verliere ich den Respekt und die Zusammenarbeit hat sich erledigt. Der Therapeut müsste ein grundlegendes Verständnis dafür haben und mir dieses Verständnis dafür vermitteln, dass ich anders bin und mir das Gefühl geben, dass ich damit ok bin. Er muss mein Tempo mitgehen können und mich gleichzeitig bremsen, wenn ich zu schnell werde. Er muss mit mir aufarbeiten, welche Bedeutung meine intellektuelle Begabung für mein Leben hatte und hat.“; „Therapeuten sollten sich mit den bereichernden, aber bisweilen eben auch brutalen Dimensionen des kognitiven und imaginativen Potenzials bei Hoch- und Höchstbegabten auskennen. Ansonsten wünsche ich mir von einem Therapeuten aber dasselbe, was ich mir für alle anderen Klienten auch wünsche: das Gefühl angenommen zu werden, Respekt, möglichst aktives Zuhören, zwischen den Zeilen lesen können, Intelligenz, Sensibilität und die Fähigkeit, immer wieder neu den lösungsorientierten Fokus zu setzen.“; „Nicht jeder Hochbegabte glaubt an das eigene Potenzial. Das Selbstvertrauen und die Selbstakzeptanz zu stärken ist sehr wichtig.“

Mehrere TeilnehmerInnen benannten hilfreiche Perspektiven, die es nicht hochbegabten TherapeutInnen erleichtern können, sich durch hoch- und höchstbegabte PatientInnen nicht bedroht zu fühlen, nicht in einen Konkurrenzkampf zu geraten, nicht neidisch zu sein und sich nicht so sehr unterlegen zu fühlen: „Man sollte dem Patienten vermitteln, dass der Therapeut i. d. R. den massiv langsameren Prozessor besitzt, aber dennoch Programme auf der Festplatte geladen hat, die dem Patienten helfen können.“; „Man sollte den Studenten Hilfestellungen bieten, damit sich keiner auf irgendeine Art „unterlegen“ fühlt oder Neid beziehungsweise Missgunst empfindet, wenn er so einen Patienten erlebt.“; „Nehmt es ernst und fühlt euch nicht bedroht. Das ist etwas was man nicht ändern kann, wie das Alter. Und es verursacht viel Leid, wenn man es nicht weiß. Hochbegabung ist nicht automatisch gleich toll.“; „Seien Sie offen für das selbstreflektierte Wissen, ziehen Sie aber auch klare Grenzen. Man kann sich auf Augenhöhe begegnen, egal wieviel Unterschied der IQ hat. Bitte haben Sie keine Angst vor den Höchstbegabten, die wollen Ihnen in der Regel nicht den Job wegnehmen, sondern sich gesehen, gehört und verstanden fühlen. Gehen Sie bitte nicht in Konkurrenz - sondern seien Sie ehrlich, fragen Sie nach und erklären Sie auch, was Sie nicht nachvollziehen können, wo Sie an ihre Grenzen stoßen. Diese Integrität und Authentizität im Umgang sind wichtiger als Ihr IQ!“; „Kritische) Fragen sollten nicht als Infragestellen der Kompetenzen verstanden werden. Ich persönlich informiere mich einfach gerne gründlich und möchte nachvollziehen können, wie eine bestimmte Therapie abläuft und warum sie funktionieren soll und möchte auch mögliche alternative Therapieformen diskutieren.“; „Sie sollten sich weder defensiv verhalten noch versuchen den Hochbegabten zu beeindrucken. Mir wäre bewusst, dass der Therapeut viel mehr Erfahrung und Wissen hat als ich. Und ich bin viel beeindruckter von Menschen, die interessiert an neuem Wissen sind, als von Menschen, die viel wissen. Und der Therapeut sollte wissen und verstehen, dass ich umgekehrt nicht nachfrage, um zu kritisieren oder zu zweifeln. Ich will nur verstehen, was vor sich geht. Mir hat mal jemand gesagt, dass man sofort spüre, wenn man mit jemandem spricht, der intelligenter ist als man selbst und dass das sofort ein Gefühl der Unsicherheit erzeuge und man defensiv werde oder umgekehrt beeindrucken möchte. Ich bin mir immer noch nicht sicher, ob mein Testergebnis wirklich bedeutet, dass ich pauschal intelligenter bin als die meisten Menschen, aber ich kenne dieses Gefühl tatsächlich nicht und kann mich deshalb auch nicht hineinversetzen. Daraus resultiert vielleicht dieses „seltsame“, als Arroganz oder Überheblichkeit wahrgenommene Verhalten Hochbegabter anderen Menschen gegenüber, da eine gewisse Orientierungslosigkeit aufgrund mangelnder Abgrenzungserfahrungen nach oben hin existiert.“

3 Diskussion

An der Studie nahmen 72 Personen im Alter zwischen 20 und 66 Jahren teil. Alle hatten einen Intelligenzquotient, der mindestens drei Standardabweichungen über dem Mittelwert lag und mit einem wissenschaftlich anerkannten Intelligenztest diagnostiziert worden war. Knapp die Hälfte der TeilnehmerInnen waren Frauen. Die Rekrutierung der TeilnehmerInnen war über Vereine und Gruppen für Hoch- und Höchstbegabte erfolgt. Beim Großteil der TeilnehmerInnen war die Höchstbegabung erst im Lauf des Erwachsenenalters diagnostiziert worden. Lediglich etwa ein Achtel der TeilnehmerInnen hatte das Testergebnis bereits in der Kindheit oder Jugend erhalten. Alle TeilnehmerInnen verfügten neben dem Wissen um ihre eigene Höchstbegabung 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 höchstbegabten Erwachsenen. Der Hochbegabtenverein Mensa e. V. hat bundesweit etwa 15 000 Mitglieder, nur 0,7% der Hochbegabten in Deutschland. Da Hoch- und Höchstbegabung 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 hoch- und höchstbegabten Erwachsenen nicht um ihre Begabung wissen und daher auch über deutlich weniger Kontakte zu ähnlich begabten Menschen verfügen als Hoch- und Höchstbegabte, die als solche diagnostiziert sind und sich entsprechenden Vereinen und Gruppen angeschlossen haben. Möglicherweise gibt es also mehrere Selektionseffekte. Es kann vermutet werden, dass hoch- und höchstbegabte 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 Hoch- und Höchstbegabten 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 Hoch- und Höchstbegabtenvereinen Menschen mit Problemen im Leben stärker repräsentiert als in der Gesamtheit der Hoch- und Höchstbegabten. Darüber hinaus ist denkbar, dass von den Mitgliedern der Hoch- und Höchstbegabtenvereine 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 Höchstbegabung 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 Hoch- und Höchstbegabten und signifikant negativ mit der Anzahl der privaten Kontakte zu Normalbegabten.

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 Höchstbegabten 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. Auch unter den höchstbegabten TeilnehmerInnen gab es einige, die erst mit zwei oder drei Jahren Sprechen lernten 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 alle Höchstbegabten bereits in frühester Kindheit außergewöhnliche Leistungen erbrächten. Die Ergebnisse entkräften einen solchen Genie-Mythos und deuten darauf hin, dass es auch unter Höchstbegabten Spätstarter gibt oder solche, deren Begabung sich nach außen nicht so offensichtlich zeigt.

Frauen waren in der frühkindlichen Entwicklung den Männern in einigen Bereichen voraus. Sie lernten signifikant früher Sprechen und Rechnen und wurden auch signifikant früher eingeschult. Nur etwa ein Achtel der TeilnehmerInnen hatte während der Schulzeit eine begabungsbezogene Förderung durch spezielle Angebote erhalten. Noch weniger 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 auch 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.

Etwa drei Viertel der TeilnehmerInnen hatten das Abitur erreicht, etwas mehr als die Hälfte hatte ein Hochschul- oder Fachhochschulstudium als höchsten Bildungsgrad angegeben, und etwa ein Achtel hatte promoviert. Auch dies zeigt, dass der Anteil der AkademikerInnen unter den TeilnehmerInnen zwar hoch war, sich höchstbegabte 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. Höchstbegabte Menschen gibt es also ebenso wie Hochbegabte in allen Berufen und Gesellschaftsschichten.

Knapp die Hälfte der TeilnehmerInnen war beruflich selbstständig, und knapp ein Drittel ging parallel mehreren Berufstätigkeiten nach. Eine mögliche Erklärung für beides liegt in dem starken Bedürfnis nach Herausforderungen und Gestaltungsspielraum begründet, das in der Selbstständigkeit und in der Kombination mehrerer Tätigkeiten zumeist besser verwirklicht werden kann als in einem ausschließlichen Anstellungsverhältnis (siehe auch Hossiep, Frieg, Frank & Scheer, 2013 sowie Schwiebert, 2015).

Etwa zwei Drittel der TeilnehmerInnen waren verheiratet oder befanden sich in einer festen Partnerschaft. Etwas mehr als die Hälfte 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 von den logisch-analytischen Fähigkeiten, der Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit, dem ausgeprägten Gerechtigkeitssinn, den breit gefächerten Interessen, dem kritischen Denken, dem visuell-räumlichen Denk- und Lernstil, der Unabhängigkeit im Denken, der hohen Bedeutung moralischer Werte, dem Bedürfnis nach viel intellektuellem Input, der Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens, der hohen Sensibilität, dem Perfektionismus, der intrinsischen Motivation, den hohen sprachlichen Fähigkeiten, der Imaginationsneigung, der Kreativität, dem geringen Übungsbedarf bei neuen Fertigkeiten, dem sehr guten Gedächtnis, der intensiven Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer, der Beschäftigung mit existenziellen Themen, dem hohen Energielevel, der intensiven Emotionalität und der Synästhesie. Geschlechterunterschiede bestanden darin, dass Frauen signifikant häufiger Synästhesien hatten und sie auch ihre sprachlichen Fähigkeiten, ihre Kreativität und ihre Emotionalität signifikant höher einschätzten als Männer.

Jedes der erfassten Erlebens- und Verhaltensmerkmale korrelierte signifikant positiv mit drei bis fünfzehn weiteren Merkmalen. 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 Hoch- und Höchstbegabten und signifikant negativ mit der Anzahl der privaten Kontakte zu Normalbegabten. Es kann zudem vermutet werden, dass vor allem auch die Erkenntnis der eigenen Höchstbegabung 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, der Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit, dem geringen Übungsbedarf für neue Fertigkeiten, der Unabhängigkeit im Denken, den hohen sprachlichen Fähigkeiten, dem sehr guten Gedächtnis, den breit gefächerten Interessen, dem visuell-räumlichen Denk- und Lernstil, der intrinsischen Motivation, der Kreativität, der intensiven Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer, dem kritischen Denken, dem Bedürfnis nach viel intellektuellem Input, dem hohen Energielevel, der Imaginationsneigung, dem ausgeprägten Gerechtigkeitssinn, der hohen Bedeutung moralischer Werte, dem Perfektionismus, 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 erlebt, gefolgt von der intensiven Emotionalität, dem Perfektionismus, dem ausgeprägten Gerechtigkeitssinn, der Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens, der Beschäftigung mit existenziellen Themen, dem kritischen Denken, der hohen Bedeutung moralischer Werte, dem schnellen und komplexen Denken, den breit gefächerten Interessen, dem sehr guten Gedächtnis, dem Bedürfnis nach viel intellektuellem Input, dem visuell-räumlichen Denk- und Lernstil, der Unabhängigkeit im Denken, der intensiven Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer, den logisch-analytischen Fähigkeiten, dem hohen Energielevel, der intrinsischen Motivation, der Imaginationsneigung, den hohen sprachlichen Fähigkeiten, dem geringen Übungsbedarf für neue 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 verdeutlichten, 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, die Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit, breit gefächerte Interessen, der visuell-räumliche Denk- und Lernstil, das Bedürfnis nach viel intellektuellem Input sowie die Kreativität häufig als große Bereicherung und als beglückend erlebt wurden. Logisch-analytische Fähigkeiten und breit gefächerte Interessen wurden zudem als hilfreich für Problemlösungen, für das Verstehen von Zusammenhängen und für das Herstellen von Querverbindungen empfunden. Die Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit half vielen TeilnehmerInnen, für sich selbst die Welt zu strukturieren. Der visuell-räumliche Denk- und Lernstil wurde als förderlich für das Verständnis komplexer Themen und für das autodidaktische Lernen angesehen. Ressourcen des kritischen Denkens wurden darin gesehen, Themen von verschiedenen Seiten beleuchten und hinterfragen zu können, sich unabhängig von Autoritäten und Fachpersonen ein Urteil bilden zu können und fundierte Entscheidungen sowie Vorbereitungen auf Situationen treffen zu können. An der Unabhängigkeit im Denken schätzten zahlreiche TeilnehmerInnen die damit einhergehende Freiheit und die Möglichkeit zur Unkonventionalität, was ihnen teilweise auch im beruflichen Kontext half, Prozesse zu optimieren. Der Perfektionismus ging mitunter mit der Freude an einer sehr guten Arbeit und am Ausdifferenzieren und Hinterfragen aus verschiedenen Perspektiven einher. Zudem förderte er bei manchen TeilnehmerInnen ein Gefühl von Sicherheit. Die intrinsische Motivation unterstützte viele TeilnehmerInnen darin, sich schnell Wissen und Fertigkeiten anzueignen und sorgte dafür, dass es ihnen große Freude bereitete, ein Thema vollständig zu durchdringen und dann auch mal alles um sich herum zu vergessen. In ähnlicher Weise führten intensive Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer häufig zu einem Flow-Erleben während der Tätigkeit sowie zu hoher Produktivität und halfen manchmal auch bei der Ablenkung von negativen Emotionen. TeilnehmerInnen mit einem hohen Energielevel erlebten es als vorteilhaft, dass sie dadurch sehr aktiv sein können, teilweise wenig schlaf benötigen und viel geschafft bekommen, häufig auch mehrere Dinge parallel. Ressourcen des geringen Übungsbedarfes wurden darin gesehen, vielen interessanten Tätigkeiten nachgehen zu können und Probleme nicht als bedrohlich zu erleben. Ein sehr gutes Gedächtnis ermöglichte es zahlreichen TeilnehmerInnen, wenig Wiederholung und Übung zu benötigen, schnell zu lernen und den Alltag dadurch leichter bewältigen zu können. Teilweise wurden auch Synästhesien als zuträglich für die Merkfähigkeit erlebt. Aufgrund hoher sprachlicher Fähigkeiten hatten TeilnehmerInnen oft große Freude am Ausformulieren von Reden oder Texten, konnten vieles ausdrücken, was andere nicht in Worte fassen konnten, lernten leicht Fremdsprachen und hatten Spaß an Wortspielen oder Mehrdeutigkeiten von Worten. An der Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens schätzten mehrere TeilnehmerInnen, dass sie sich dadurch über kleine Erfolge freuen können und das eigene Denken und Handeln mit größerer Distanz betrachten können. Ressourcen der Imaginationsneigung wurden von vielen TeilnehmerInnen darin gesehen, dass sie die lebhaften Vorstellungen als bereichernd, hilfreich oder amüsant erleben, dass sie damit ihre Stimmung positiv beeinflussen können, dass die Fähigkeit zu unkonventionellen Problemlösungen verhelfen kann und dass die Innenwelt gelegentlich als angenehmer als die Realität erlebt wird und somit einen Halt gebenden Zufluchtsort darstellt. Als Vorteil der hohen Sensibilität wurde die differenzierte Sinneswahrnehmung oder Emotionswahrnehmung angesehen. Die hohe Bedeutung moralischer Werte sowie die Beschäftigung mit existenziellen Themen wurden als sinnstiftend wahrgenommen. Mehrere TeilnehmerInnen erlebten es als anregend, sich über existenzielle Themen auszutauschen, empfanden es als erfüllend im kleinen Rahmen etwas bewegen zu können und spürten insgesamt eher Gelassenheit und Zuversicht hinsichtlich dieser Themen.

Intrapersonelle Belastungen bestanden beispielsweise beim schnellen und komplexen Denken darin, schwer ein Ende finden zu können, Sachverhalte zu verkomplizieren, sich nur schwer auf ein Thema fokussieren zu können, einfache Lösungen zu übersehen, wenig wahrscheinliche Gefahren

überzubewerten, schwer Entscheidungen treffen zu können und kaum abschalten zu können. Bei den logisch-analytischen Fähigkeiten ergaben sich Belastungen, wenn es den TeilnehmerInnen dadurch schwerfiel, Unlogisches zu akzeptieren oder die TeilnehmerInnen das Gefühl hatten, in ihrer Spontaneität eingeschränkt zu sein. Belastungen der Unabhängigkeit im Denken wurden darin gesehen, dass das ständige Denken als anstrengend empfunden wird, man nichts unhinterfragt akzeptieren kann, aber die Zeit häufig nicht ausreicht, um sich zu allem seine eigene Meinung zu bilden und es aufgrund des differenzierten Hinterfragens oft schwer ist eine klare Meinung zu vertreten. Im Zusammenhang mit dem visuell-räumlichen Denk- und Lernstil wahrgenommene Schwierigkeiten bezogen sich darauf, dass es dadurch schwerer ist, sich auf eine Sache zu fokussieren, vor allem wenn diese nicht in bestehende Zusammenhänge eingeordnet werden kann und dass es Zeit kostet die inneren Bilder zu verbalisieren oder Gesprochenes in Bilder zu übertragen. Das Bedürfnis nach intellektuellem Input war für die TeilnehmerInnen häufig schwer zu stillen, oft blieb ein Hungergefühl zurück, damit einhergehende Unterforderung und Frustration waren schwer zu ertragen, und zudem erlebten es viele TeilnehmerInnen als große Herausforderung, die Balance zwischen Ruhe und Stimulation zu finden. Ebenso führten breit gefächerte Interessen häufig dazu, dass die Zeit nicht ausreichte, um allen Interessen nachzugehen, dass bereits nach kurzer Zeit der Beschäftigung mit einem Thema Langeweile aufkam und dass manche TeilnehmerInnen ihr Durchhaltevermögen dadurch als gering ansahen. Des Weiteren wurde die Gefahr des Verzettelns, der Ablenkung und der Reizüberflutung genannt. Manche TeilnehmerInnen hatten aufgrund ihrer breit gefächerten Interessen in vielen Bereichen grundlegende Kenntnisse, aber betrachteten sich nirgends als wirkliche Experten. In Verbindung hierzu wurden als Belastungen der Kreativität benannt, dass häufig nicht genügend Zeit für die Tätigkeiten vorhanden ist, die Interessen schnell wechseln können und kostenintensive Anschaffungen dann nicht genutzt werden, man dem eigenen Anspruch nicht immer gerecht wird und die Gefahr besteht sich zu verzetteln.

Der geringe Übungsbedarf bei neuen Fertigkeiten brachte mitunter mit sich, dass sich TeilnehmerInnen bei neuen Tätigkeiten schnell langweilten und generell wenig Anstrengungsbereitschaft und Frustrationstoleranz entwickelt hatten. Breit gefächerte Interessen sowie der geringe Übungsbedarf trugen dazu bei, dass es mehreren TeilnehmerInnen schwer fiel sich für einen Berufsweg zu entscheiden oder in einem gewählten Beruf zu verbleiben. Auch kam es bei manchen TeilnehmerInnen generell zur Vermeidung von Tätigkeiten, die viel Übung erfordern, da sie diese nicht mochten beziehungsweise sie sich nie ausreichende Lern- und Übungsstrategien angeeignet hatten. Auch ein sehr gutes Gedächtnis begünstigte, dass sich TeilnehmerInnen nur ungenügend Lernstrategien aneigneten. Weitere Belastungen des sehr guten Gedächtnisses bestanden darin, negative und traumatische Erlebnisse sowie eigene Fehler nicht vergessen zu können und Erinnerungen bewusst löschen zu müssen, um wieder Platz für Neues zu schaffen. *Nachteile der intrinsischen Motivation, der intensiven Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer sowie des hohen Energielevels sahen viele TeilnehmerInnen darin, sich sehr zu verausgaben oder zu überlasten, zu viele zeitaufwändige Projekte anzunehmen, sich schwer abgrenzen zu können, eigene grundlegende Bedürfnisse wie beispielsweise das Essen zu vernachlässigen, unbemerkt in einen Erschöpfungszustand hinein zu geraten und mehr zu tun als von außen erwartet und anerkannt wird.* Einige TeilnehmerInnen bedauerten, dass die Energie mit zunehmendem Alter nachgelassen habe oder durch starke psychische Belastungen in der Vergangenheit aufgebraucht worden sei. Als Kehrseite der intrinsischen Motivation nannten mehrere TeilnehmerInnen außerdem, dass es für sie schwierig bis unmöglich ist, sich durch extrinsische Faktoren wie Geld, Status oder Anerkennung zu motivieren. Häufig erlebten es TeilnehmerInnen als sehr kräftezehrend, eine Balance zwischen Herausforderungen und Aktivität sowie Ruhe und Erholung zu finden. Vor allem die hohe Sensibilität, die Imaginationseigung und die intensive Emotionalität erforderten immer wieder Anpassungen im Alltag, um belastende Situationen zu vermeiden oder abzuschwächen. Die hohe Sensibilität war damit assoziiert, alltägliche Sinnesreize wie Geräusche, Licht, Textilien, Gerüche, Temperaturunterschiede oder Berührungen als unangenehm oder störend zu erleben, körperliche

Schmerzen und Gewalt in Filmen nur schwer ertragen zu können und aufgrund der intensiven Wahrnehmung unter Reizüberflutung zu leiden. An der hohen Sensibilität gegenüber Emotionen belastete es zahlreiche TeilnehmerInnen, feine Antennen für Stimmungen zu haben und sich von negativen Emotionen anderer Menschen oder Konflikten nur schwer abgrenzen zu können. In ähnlicher Weise führte die Imaginationsneigung bei TeilnehmerInnen oft dazu, dass sie Bilder von großem Leid oder Filme mit Gewalt kaum ertragen konnten, dass sie wegen häufiger Tagträume Schwierigkeiten hatten, mit der Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt zu bleiben oder wieder dort hin zurückzukehren und dass belastende Erinnerungen oder Antizipationen von zukünftigen Ereignissen schwer zu kontrollieren waren und negative Gefühle auslösten. Die intensive Emotionalität brachte teilweise mit sich, Konflikte nur schwer aushalten zu können, häufig negative Emotionen zu erleben und die Verarbeitung der Emotionen als anstrengend und erschöpfend zu empfinden. Mitunter verstärkten auch Synästhesien das körperliche Miterleben von Emotionen anderer Menschen.

Auch die Beschäftigung mit existenziellen Themen trug häufig dazu bei, dass TeilnehmerInnen große Betroffenheit angesichts des Leidens auf der Welt empfanden, Unkontrollierbares und Ungewissheit schwer aushalten konnten und sie den möglichen eigenen Beitrag zu einer Verbesserung als Tropfen auf den heißen Stein erlebten. In Relation hierzu wurde der ausgeprägte Gerechtigkeitsinn als belastend erlebt, wenn die TeilnehmerInnen aufgrund von Ungerechtigkeiten starke Wut, Ohnmacht oder Verzweiflung empfanden oder sie es kaum ertragen konnten, dass sich zahlreiche Ungerechtigkeiten nicht beheben lassen. Durch die hohen moralischen Ansprüche an sich selbst liefen viele TeilnehmerInnen Gefahr, sich zu verausgaben und litten darunter, den eigenen Ansprüchen nicht gerecht zu werden. Auch der Perfektionismus bewirkte, dass die eigenen Ansprüche der TeilnehmerInnen häufig schwer zu erfüllen waren und weit über den Ansprüchen von außen lagen. Zudem absorbierte er sehr viel Zeit und Energie und ging oft mit Versagensängsten und innerem Druck einher. Des Weiteren wurde die Schwierigkeit genannt, aufgrund des Perfektionismus eine Tätigkeit erst gar nicht zu beginnen, wenn die Chance auf Erfüllung der eigenen Ansprüche unklar erschien. In ähnlicher Weise äußerten mehrere TeilnehmerInnen als Folge der Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens, sich selbst wenig zuzutrauen, sich im Hintergrund zu halten oder sich weniger gut verkaufen zu können als andere Menschen.

Interpersonelle Ressourcen bestanden beispielsweise darin, dass zahlreiche TeilnehmerInnen das schnelle und komplexe Denken, die logisch-analytischen Fähigkeiten, die Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit, die Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens, die hohen sprachlichen Fähigkeiten, die hohe Sensibilität, den Perfektionismus und den geringen Übungsbedarf bei neuen Fertigkeiten im beruflichen Kontext als förderlich erlebten. Breit gefächerte Interessen führten zudem immer wieder dazu, dass TeilnehmerInnen nach kurzer Zeit als Fachperson auf einem Gebiet angesehen wurden. Der ausgeprägte Gerechtigkeitsinn zeigte sich häufig als intuitives inneres Streben, das mit einem starken Handlungsdrang verbunden war, für sich oder andere Menschen einzustehen. Hierbei wurde Gerechtigkeit in ihrer Komplexität wahrgenommen, unter Berücksichtigung verschiedener Perspektiven und der Unmöglichkeit, jedem in jeder Situation gerecht werden zu können. Die hohe Bedeutung moralischer Werte führte bei vielen TeilnehmerInnen dazu, dass sie sehr bestrebt waren, im Verhalten ihren Werten zu entsprechen, die sich eher an eigenen Idealen als an gesellschaftlich geprägten Normen orientierten. An der Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens schätzten mehrere TeilnehmerInnen, dass sie dadurch auf andere Menschen sympathischer wirken, einen besseren Zugang zu Menschen finden und sie die Stärken der anderen eher erkennen können. Die hohe Sensibilität wurde als förderlich erlebt, um das Befinden anderer Menschen oder Gruppendynamiken schnell erspüren zu können, was sich privat positiv auf die Vertiefung von Beziehungen auswirkte und sich auch im beruflichen Kontext nutzen ließ. In ähnlicher Weise verhalf die intensive Emotionalität vielen TeilnehmerInnen, sich gut in andere Menschen einfühlen zu können, viel Zuwendung zeigen zu können und Beziehungen dadurch zu intensivieren.

Interpersonelle Belastungen äußerten sich vor allem darin, dass die TeilnehmerInnen sehr häufig von anderen Menschen Unverständnis für ihre Erlebens- und Verhaltensmerkmale ernteten. Schnelles und komplexes Denken führte oft dazu, dass TeilnehmerInnen die Langsamkeit von Mitmenschen kaum ertragen konnten, andere Menschen den Gedankensprüngen der TeilnehmerInnen nicht folgen konnten und die TeilnehmerInnen von anderen häufig als vorausseilend, anstrengend, merkwürdig und konfus erlebt wurden. Die logisch-analytischen Fähigkeiten wurden interpersonell als belastend erlebt, wenn sie auch in emotionalen Situationen die vorrangige Bewältigungsstrategie darstellten oder die TeilnehmerInnen von anderen Menschen als kopflastig erlebt wurden. Bei der Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit entstanden interpersonelle Belastungen, wenn andere Menschen den Gedankensprüngen auf eine höhere Abstraktionsebene nicht folgen konnten beziehungsweise die höhere Ebene im Denken der Mitmenschen gar nicht zu existieren schien. Aufgrund des visuell-räumlichen Denk- und Lernstils wurden mehrere TeilnehmerInnen von anderen Menschen als chaotisch wahrgenommen, und andere konnten die Denkprozesse oft nur schwer nachvollziehen, was die Zusammenarbeit beeinträchtigte. Rückblickend berichteten einige TeilnehmerInnen, dass sie den visuell-räumlichen Denk- und Lernstil als wenig kompatibel mit dem linearen Vorgehen in Schule oder Studium empfunden hatten. Das kritische Denken und die Unabhängigkeit im Denken führten zu Problemen, wenn sich andere Menschen dadurch in Frage gestellt, bedroht oder in ihrer Kompetenz angegriffen fühlten, die TeilnehmerInnen als Querulant angesehen oder ausgegrenzt wurden, es sowohl private als auch berufliche Beziehungen stark belastete und es dazu führte, dass die TeilnehmerInnen vor wenig kompetenten Autoritätspersonen den Respekt verloren. Die tatsächlichen Hintergründe des Hinterfragens, wie beispielsweise Denkprozesse anzuregen, Erklärungen zu erhalten oder Meinungen kontrovers zu diskutieren ohne Bewertung von richtig oder falsch, konnten vom sozialen Umfeld häufig nicht adäquat nachvollzogen werden. Auch die Kreativität führte zu Belastungen, wenn andere Menschen unkonventionelle Ideen nicht wertschätzten. Ebenso lösten der ausgeprägte Gerechtigkeitsinn sowie die hohe Bedeutung moralischer Werte Konflikte mit anderen Menschen aus, so dass teilweise sogar Arbeitsverhältnisse und Freundschaften daran zerbrachen. Belastungen der hohen sprachlichen Fähigkeiten ergaben sich, wenn die TeilnehmerInnen von anderen Menschen deshalb als hochnäsiger erlebt wurden, wenn sie sich gezwungen sahen, ihre Sprache an das Niveau des Umfeldes anzupassen oder wenn ihre Formulierungen oder ihr Wortschatz nicht verstanden wurden. Des Weiteren brachte der geringe Übungsbedarf bei neuen Fertigkeiten mit sich, dass viele TeilnehmerInnen von anderen Menschen Neid und Missgunst ernteten. Auch die intrinsische Motivation war im beruflichen Kontext nicht immer gern gesehen, einige TeilnehmerInnen fühlten sich darin eher behindert als gefördert *und bekamen für viele Tätigkeiten gar keine oder nur eine sehr geringe Bezahlung. Durch die intensive Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer sowie das hohe Energielevel waren andere Menschen außerdem oft mit der Aktivität der TeilnehmerInnen überfordert. Zusätzlich zu den negativen Reaktionen, die die TeilnehmerInnen häufig von anderen Menschen ernteten, war es für viele TeilnehmerInnen auch sehr schwer, das Verhalten der anderen Menschen zu ertragen oder Gleichgesinnte zu finden.* Aufgrund der breit gefächerten Interessen, des starken Bedürfnisses nach intellektuellem Input oder des hohen Energielevels trafen TeilnehmerInnen oft nur selten auf ähnlich interessierte oder aktive Menschen. Hohe sprachliche Fähigkeiten führten zu Frustration, wenn die TeilnehmerInnen Äußerungen anderer Menschen als mehrdeutig erlebten oder wenn sie sprachliche Fehler anderer Menschen schwer ertragen konnten. Für TeilnehmerInnen mit einem sehr guten Gedächtnis war es oft belastend, wenn sich andere weniger gut erinnern konnten und dann mit Irritation, Überforderung oder Abwehr reagierten. Als Folge des schlechteren Erinnerungsvermögens anderer Menschen erlebten viele TeilnehmerInnen Unsicherheit und Enttäuschung. Auf beiden Seiten wurden Fehlinterpretationen berichtet. Während einige TeilnehmerInnen es häufig fälschlicherweise als mangelndes Interesse deuteten, wenn andere sich nicht erinnern konnten, und dadurch in Beziehungen teilweise sehr vorsichtig und nachtragend geworden sind, wurde das gute Erinnerungsvermögen der TeilnehmerInnen von anderen Menschen oft fälschlicherweise als besonderes Interesse an ihrer Person oder als „Buchführung“ fehlinterpretiert. Aufgrund ihres Perfektionismus waren die

TeilnehmerInnen häufig frustriert, wenn andere Menschen in ihren Augen ungenügende Leistungen erbrachten. Auch durch die Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens führte es bei zahlreichen TeilnehmerInnen zu Irritation, wenn andere Menschen deutlich weniger selbstkritisch waren. Auch waren viele TeilnehmerInnen enttäuscht, wenn andere Menschen ihre hohe Sensibilität und Empathiefähigkeit nicht teilten. Sie litten aufgrund ihrer hohen Bedeutung moralischer Werte darunter, dass gefühlt die meisten anderen Menschen geringere moralische Ansprüche an sich haben oder sich inkonsistent verhalten. Ebenfalls wurde es durch die starke Beschäftigung mit existenziellen Themen als belastend erlebt, die Unachtsamkeit anderer Menschen zu ertragen.

Hilfreiche Bewältigungsstrategien wurden beispielsweise beim schnellen und komplexen Denken darin gesehen, Gedankensprünge anzukündigen und Dinge möglichst anschaulich zu erklären. Manche TeilnehmerInnen erachteten es zudem als förderlich, ihr kritisches Denken oder ihr sehr gutes Gedächtnis in vielen Situationen für sich zu behalten. Hinsichtlich moralischer Werte half es manchen TeilnehmerInnen, sich bewusst zu machen, dass sie selbst ihren Ansprüchen nicht immer gerecht werden und sie ebenfalls Schwächen und blinde Flecken haben, wodurch sie mit sich und anderen gnädiger werden konnten. Auch war es mehreren TeilnehmerInnen bereits gelungen, den eigenen Perfektionismus abzuschwächen, in dem sie sich bewusst machten, dass ihre Ansprüche zumeist deutlich höher sind als die der anderen und eine in ihren Augen nicht perfekte Arbeit von anderen immer noch als sehr gut bewertet wird und indem sie auch lernten, Aufwand und Nutzen abzuwägen. Als Schutz vor emotionaler Überflutung durch existenzielle Themen erwies es sich für einige TeilnehmerInnen als hilfreich, die Konfrontation mit bestimmten Nachrichten oder Informationen zeitweise oder dauerhaft zu vermeiden. Auch schützten sich einige TeilnehmerInnen, indem sie ihre Emotionen nur ausgewählten Menschen preisgaben.

Die Ergebnisse verdeutlichen die Komplexität des begabungsbezogenen Erlebens und Verhaltens. Sie legen dar, dass es die typische Höchstbegabte oder den typischen Höchstbegabten nicht gibt, sondern dass die Begabung Chancen und Herausforderungen bietet, die von jedem Menschen 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 hindeutete. Am häufigsten wurde das Gefühl der Andersartigkeit erlebt, gefolgt vom Gefühl des Unverstandenseins, von der Unterforderung in Beruf oder Ausbildung, der Langeweile bei Routineaufgaben des Alltags, dem Underachievement, der Einsamkeit, den ungenügenden Lernstrategien, Sinnkrisen, Problemen anderen Menschen zu vertrauen und sich auf Beziehungen einzulassen 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 hohe Sensibilität signifikant positiv mit begabungsbezogenen Schwierigkeiten, gefolgt von der intensiven Emotionalität, der hohen Bedeutung moralischer Werte, der Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit, der Imaginationsneigung, dem schnellen und komplexen Denken, dem Perfektionismus, der Unabhängigkeit im Denken, den breit gefächerten Interessen, der Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens, dem Bedürfnis nach viel intellektuellem Input, dem visuell-räumlichen Denk- und Lernstil, der Beschäftigung mit existenziellen Themen, der Synästhesie, der Kreativität, der intensiven Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer, den logisch-analytischen Fähigkeiten, dem ausgeprägten Gerechtigkeitssinn, dem kritischen Denken und der intrinsischen Motivation. Auch ergaben sich teilweise signifikant negative Korrelationen zwischen Schwierigkeiten und begabungsbezogenen Erlebens- und Verhaltensmerkmalen, am Häufigsten mit den Ressourcen durch intensive Konzentrationsfähigkeit und schnelles und komplexes Denken, gefolgt von den Ressourcen durch Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit, durch sprachliche Fähigkeiten, durch Perfektionismus, durch das hohe Energielevel und durch die logisch-analytischen Fähigkeiten. 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 hohen Sensibilität könnte erklären, weshalb in der psychologischen Hochbegabungsliteratur immer wider postuliert wird, dass 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. Viele TeilnehmerInnen eigneten sich auch hilfreiche Bewältigungsstrategien an, die die Probleme verringerten. Vielfach wurden das Wissen über die eigene Höchstbegabung, der Kontakt zu anderen Hoch- und Höchstbegabten, die Wertschätzung sich selbst und anderen gegenüber, das Entwickeln kreativer Lösungen zur Schaffung von Herausforderungen, der Selbstschutz vor zu viel emotionaler Belastung oder sensorischer Überreizung sowie die Erhöhung der eigenen sozialen Kompetenz als förderlich erachtet.

Zum Gefühl der Andersartigkeit berichteten zahlreiche TeilnehmerInnen, sich seit der frühen Kindheit nicht zugehörig zu fühlen, von anderen Menschen als andersartig oder merkwürdig wahrgenommen zu werden und trotz hoher Anpassungsbemühungen viel Kritik zu ernten, häufig ohne genaue Gründe dafür zu kennen. Hieraus resultierte vielfach bei den TeilnehmerInnen das Gefühl, dass mit ihnen selbst irgendetwas nicht stimme oder sie einem grundlegenden Irrtum zum Opfer gefallen seien, verbunden mit Phantasien, von einem anderen Planeten zu kommen oder als Baby vertauscht worden zu sein und in Wirklichkeit aus einer ganz anderen Familie zu stammen. Mehrere TeilnehmerInnen begleitete bis heute ein Mangel an echten, engen Freundschaften oder das generelle Gefühl, nicht in diese Gesellschaft oder in diese Welt zu gehören. Vielen TeilnehmerInnen war es im Lauf ihres Lebens gelungen, das Gefühl der Andersartigkeit, das vor allem in der Kindergarten- und Schulzeit als besonders belastend erlebt worden war, in späteren Jahren etwas zu reduzieren. Als essentiell hierfür wurde die Diagnose der Höchstbegabung erlebt, die eine Erklärung für das bis dahin Unbegreifliche lieferte. Auch der Kontakt zu einigen ähnlichen Menschen sowie die größere Freiheit im Erwachsenenalter, sich das passende Berufs- und Lebensumfeld zu schaffen, stellten eine große Entlastung dar. Häufige Folgen waren eine größere Zufriedenheit mit sich und der Welt, erfüllendere

Beziehungen zu anderen Menschen, allgemein eine größere Akzeptanz des eigenen „So seins“ sowie die Wertschätzung der sich durch die Andersartigkeit ergebenden Freiheit.

Ein Großteil der TeilnehmerInnen äußerte im Zusammenhang mit dem Gefühl des Unverstandenseins die Schwierigkeit, sich im Zuge der starken Anpassung an andere Menschen selbst zu verlieren und nicht mehr gut differenzieren zu können, was die eigenen Bedürfnisse und die der anderen sind. Ebenso wie das Gefühl der Andersartigkeit wurde auch das Gefühl des Unverstandenseins bereits ab dem Kindergartenalter erlebt und zog sich bis ins Erwachsenenalter. Häufig hatten die TeilnehmerInnen nur bei sehr wenigen Menschen das Gefühl, wirklich sie selbst sein zu können und verstanden zu werden. Schwierigkeiten im verstanden werden ergaben sich aus Sicht der TeilnehmerInnen vielfach durch ihre Unlust an Smalltalk, durch ihre hohe Geschwindigkeit, ihre komplexe Denkweise oder ihre Zurückhaltung sich schnell eine Meinung zu bilden. Von anderen Menschen wurde dies oft fälschlicherweise als Desinteresse, Arroganz oder Dummheit angesehen, oder diese zeigten sich schlichtweg mit der Komplexität überfordert. Mehreren TeilnehmerInnen war es im Lauf ihres Lebens gelungen, das Gefühl des Unverstandenseins etwas zu reduzieren. Ebenso wie beim Gefühl der Andersartigkeit wurde die Diagnose der Höchstbegabung hierfür als sehr bedeutsam erlebt, da sie eine Erklärung für die Schwierigkeiten lieferte und Kontakte zu ähnlich denkenden Menschen eröffnete. Auf der Basis einiger Beziehungen, die von Verständnis geprägt waren, gelang es mehreren TeilnehmerInnen, im sonstigen sozialen Umfeld komplexe Gedankengänge und Sachverhalte möglichst anschaulich und kleinschrittig zu erklären, viel Verständnis für die Gedanken und Gefühle anderer Menschen zu zeigen und es eher zu akzeptieren, dass nicht jeder sie verstehen wird.

Unterforderung erlebte ein Großteil der TeilnehmerInnen insbesondere in der Schulzeit, was häufig zu Frustration, Motivationsproblemen, Flüchtigkeitsfehlern sowie zu einer ungenügenden Aneignung von Lernstrategien und Anstrengungsbereitschaft führte. In gravierenden Fällen erlitten TeilnehmerInnen ausgelöst durch Unterforderung in der Schulzeit psychosomatische Beschwerden oder verweigerten die Teilnahme am Unterricht in einzelnen Fächern oder gar den gesamten Schulbesuch. Manche TeilnehmerInnen erlebten auch in Studium oder Ausbildung Unterforderungssituationen, jedoch zumeist deutlich weniger ausgeprägt als in der Schulzeit. Im Berufsleben kam es vor allem in Anstellungsverhältnissen mit routinierten Anforderungen und wenig Gestaltungsfreiraum zur Wahrnehmung ungenügender Herausforderungen. Dies hatte bei einigen TeilnehmerInnen mehrfache Jobwechsel zur Folge gehabt. Im Erwachsenenalter erlebten zahlreiche TeilnehmerInnen eine bedeutsame Abnahme der Unterforderung. Als hilfreich hierfür erwiesen sich ein soziales Umfeld aus vielen begabten Personen, hohe Herausforderungen in Studium oder Beruf, eine (oft selbstständige) berufliche Tätigkeit mit sehr viel Gestaltungsfreiraum, mehrere parallel ausgeübte Berufsfelder, wiederkehrende Jobwechsel sowie selbst geschaffene Herausforderungen durch anspruchsvolle nebenberufliche Tätigkeiten oder kreative Strategien zur Erhöhung des Komplexitätsgrades von eigentlich einfachen Aufgaben. Kehrseiten der Bewältigungsstrategien von Unterforderung bestanden für manche TeilnehmerInnen in Erschöpfung, Vernachlässigung von Sozialkontakten oder Überforderung, da sie von anderen schnell als ExpertInnen für einzelne Themengebiete herangezogen wurden.

Die Langeweile bei Routineaufgaben führte bei vielen TeilnehmerInnen zu starker Unlust, Aufschiebeverhalten, Konzentrationsproblemen bei der Erledigung solcher Aufgaben sowie zu Flüchtigkeitsfehlern. Zu langweiligen Tätigkeiten zählten neben einfachen Haushalts- oder Bürotätigkeiten häufig auch wenig anspruchsvolle Gespräche. Zahlreiche TeilnehmerInnen verfügten bereits über erfolgreiche Strategien, um wenig anspruchsvolle Aufgaben zu bewältigen. Diese bestanden beispielsweise in der Akzeptanz langweiliger Aufgaben, in der Schaffung von ausreichenden Zeiten mit hohen intellektuellen Herausforderungen, in der Verteilung der Routinetätigkeiten auf kleine Zeitabschnitte, in der Variation der Durchführung von

Routinetätigkeiten, in der Fokussierung auf Effizienz bei der Durchführung und in interessanten Nebenbeschäftigungen.

Ursachen für Underachievement wurden von betroffenen TeilnehmerInnen darin gesehen, nicht genügend Anstrengungsbereitschaft aufbringen zu können, ungenügende Lernstrategien entwickelt zu haben, große Selbstzweifel zu haben, unzureichend gefördert worden zu sein, Konflikte mit der Frauenrolle erlebt zu haben, die falsche Berufswahl getroffen zu haben, kaum Bewusstheit über das eigene Potential zu besitzen, durch schwierige Lebensumstände von der eigenen Entfaltung abgehalten worden zu sein und aus Rücksicht auf andere Menschen das Potential häufig versteckt zu haben. Die Beschreibungen verdeutlichen zudem, dass sich nicht an äußerlich sichtbaren Leistungen erkennen lässt, ob jemand das Gefühl hat, dass sein Potential nicht ausgeschöpft wird. Einige TeilnehmerInnen waren zwar von außen betrachtet erfolgreich, hatten aber dennoch das Gefühl, dass sie mehr erreichen hätten können, oder sahen die vorhandenen Erfolge nicht als Ausdruck ihres eigentlichen Potentials. TeilnehmerInnen, die sich mit der Ausschöpfung ihres Potentials zufrieden zeigten, hatten häufig für sich persönlich hinterfragt, was ihnen Erfolg bedeutet und was sie wirklich glücklich macht. Einige hatten viel Anstrengung investiert und hatten für sich den passenden Berufsweg mit einem hohen Ausmaß an Herausforderungen gefunden. Andere hatten eine kritische Einstellung hinsichtlich gesellschaftlicher Erwartungen entwickelt oder erachteten die Potentialentfaltung für sich als wenig relevant.

Zu ungenügenden Lernstrategien berichteten zahlreiche TeilnehmerInnen, in ihrer Schulzeit lange Zeit ohne Lernen gute Noten erhalten zu haben, weshalb Lernstrategien nicht von Nöten waren. Zudem wurde deutlich, dass das in der Schule praktizierte Wiederholen und Auswendiglernen zumeist nicht den bevorzugten Lernstil der TeilnehmerInnen darstellte und daher auch passende Anregungen fürs Lernen fehlten. Bei manchen TeilnehmerInnen entwickelte sich aufgrund dessen die Vorstellung, dumm zu sein, da sie nicht lernen konnten, oder sie assoziierten lernen müssen mit Dummheit. Durch zu niedrige Anforderungen in der Schulzeit konnten des Weiteren Anstrengungsbereitschaft und Frustrationstoleranz nicht genügend ausgebildet werden. In Studium und Beruf führte dies bei einigen TeilnehmerInnen zu Prüfungsängsten oder Minderleistung. Hohe Anforderungen, die Lernaufwand bedeutet hätten, wurden in diesen Fällen gefürchtet oder gemieden. Um die mangelhafte Aneignung von Lernstrategien in der Schulzeit zu kompensieren, hatten sich zahlreiche TeilnehmerInnen in ihrer Freizeit selbst Lernstrategien angeeignet, die sich stärker auf eigenständige Recherche, Erkennen von Zusammenhängen, Zeitmanagement, Prioritäten setzen sowie Erhöhung der Anstrengungsbereitschaft und Frustrationstoleranz bezogen. Auch Beeinträchtigungen wie beispielsweise eine Legasthenie wurden als hilfreich erlebt, um die genannten Fertigkeiten zu trainieren. Teilweise war die Enttäuschung über das Schulsystem groß, das zur Aneignung von Lernstrategien nicht als unterstützend erlebt worden war, und es entstand der große Wunsch nach einer gezielten Hochbegabtenförderung.

Einsamkeit erlebten viele TeilnehmerInnen insbesondere in der Kindheit und Jugend, aber häufig auch noch im Erwachsenenalter. Dabei war das Gefühl der Einsamkeit nicht mit Alleinsein assoziiert. Zahlreiche TeilnehmerInnen fühlten sich insbesondere in Gesellschaft anderer Menschen einsam, wenn sie sich von diesen nicht verstanden fühlten, es an gemeinsamen Denkweisen oder Werthaltungen fehlte, keine tiefgründigen Gespräche möglich waren oder es den TeilnehmerInnen aufgrund der Andersartigkeit schwerfiel, den anderen Menschen zu vertrauen. Entscheidend war somit nicht die Quantität an Beziehungen, sondern deren Qualität. Manche TeilnehmerInnen waren zwar vordergründig sozial gut eingebunden, hatten jedoch innerlich das Gefühl, keine wirklich guten Freunde zu haben. Phasen des Alleinseins wurden hingegen oft als erholsam erlebt und wurden von manchen TeilnehmerInnen sogar gegenüber der Geselligkeit bevorzugt, da sie alleine ungestört ihren Interessen nachgehen konnten. Zahlreichen TeilnehmerInnen gelang es, ihr Einsamkeitsgefühl etwas zu reduzieren. Als besonders hilfreich wurden der Kontakt zu anderen Hoch- und Höchstbegabten sowie generell zu Menschen mit ähnlichen Interessen und daraus entstehende Freundschaften und

Partnerschaften erlebt. Ebenso stellte die empfundene Verbindung zu Literatur und Schriftstellern für manche TeilnehmerInnen eine Entlastung dar. Des Weiteren war es für viele TeilnehmerInnen förderlich, ihre Erwartungen an andere Menschen herabzusetzen und wertzuschätzen, was sie von diesen entgegengebracht bekamen. Zufriedenheit mit einigen wenigen guten Freunden zu erleben und nicht mehr die gesamte Erfüllung in einem einzigen Menschen zu suchen, verbesserte das Gefühl der Zugehörigkeit.

Sinnkrisen wurden von vielen TeilnehmerInnen damit in Verbindung gebracht, sich nicht zugehörig und eher wie ein Beobachter zu fühlen, das Verhalten anderer Menschen sowie Missstände in der Gesellschaft und in der Welt mit großer Sorge zu betrachten, Alltägliches als bedeutungslos zu erleben, wenig Sinn in der eigenen Position oder Rolle zu sehen und sich häufig Fragen nach dem Sinn der eigenen Existenz und des Lebens und nach der Zukunft der Gesellschaft zu stellen. Sehr deutlich wurde, dass die Sinnfragen der TeilnehmerInnen zumeist weit über das eigene Leben hinaus gingen und übergeordnete Ebenen mit einbezogen. Dabei begann die Beschäftigung mit solchen Themen bereits in der Kindheit oder im Jugendalter. Mehrfach waren Sinnkrisen mit Depressionen assoziiert, was auch in der Literatur beschrieben wird (Webb, Tucson & Hornung, 2020). *Zur Reduktion oder Abschwächung von Sinnkrisen kam es für zahlreiche TeilnehmerInnen durch die Erkenntnis der eigenen Höchstbegabung, durch die Aufnahme von als sinnvoll erlebten beruflichen Tätigkeiten, durch persönliches Engagement zur Behebung von Missständen und durch das Eingehen erfüllender Beziehungen. Zahlreiche TeilnehmerInnen erlebten zudem ihre Religiosität, die Akzeptanz der Begrenztheit von sich und anderen, den Schutz vor zu vielen belastenden Informationen sowie die persönliche Reifung durch Sinnkrisen als entlastend.*

Die Ursachen von Schwierigkeiten, anderen Menschen zu vertrauen und sich auf Beziehungen einzulassen waren für viele TeilnehmerInnen frühere Enttäuschungen in Freundschaften und Partnerschaften, das Gefühl der Andersartigkeit und des Unverstandenseins sowie sehr hohe moralische Werthaltungen, die von anderen Menschen nicht geteilt wurden. Manche TeilnehmerInnen wurden daher generell misstrauisch und zurückhaltend. Andere berichteten, sich oberflächlich zu öffnen und nach außen vertrauensselig zu wirken, jedoch an ihr Innerstes kaum jemanden heran zu lassen. Geringe Probleme, anderen Menschen zu vertrauen und sich auf Beziehungen einzulassen wurden von zahlreichen TeilnehmerInnen nicht als positiv erlebt. Häufig bedauerten sie ihre Offenherzigkeit und Vertrauensseligkeit, weil sie hierdurch immer wieder enttäuscht wurden oder die Erfahrung machten, doch keine Erfüllung in der Beziehung zu finden. Zufriedenheit wurde von TeilnehmerInnen erlebt, die glückliche Beziehungen gefunden hatten und denen es zudem gelang, wenige enge Freunde wertzuschätzen.

Mobbing erfuhren viele TeilnehmerInnen in der Schulzeit. Jedoch auch in der Berufsausbildung, bei der Bundeswehr oder an Arbeitsstellen kam es mehrfach vor. Seltener kam es im Studium zu Mobbing-Situationen. Die TeilnehmerInnen, die Mobbing erlebt hatten, brachten dies zumeist mit sehr guten Leistungen und mit ihrer generellen Andersartigkeit in Verbindung, worauf andere mit Neid und Ablehnung reagierten. In der Schulzeit waren die MobberInnen häufig MitschülerInnen und LehrerInnen, im Berufsleben häufig Vorgesetzte oder Kollegengruppen, beispielsweise Männer gegen eine Frau. Eigene Anteile sahen manche TeilnehmerInnen in Schwierigkeiten, soziale Situationen zu interpretieren und angemessen darauf zu reagieren. In der Schulzeit spielten auch Faktoren wie beispielsweise Übergewicht oder Unsportlichkeit eine Rolle. Während Mobbing in der Schulzeit häufig zu großer Hilflosigkeit führte, war der Handlungsspielraum im Erwachsenenalter deutlich größer. Mobbing-Situationen hinterließen bei zahlreichen TeilnehmerInnen tiefe Spuren der Verunsicherung und Traumatisierung. Neben der Erhöhung der eigenen sozialen Kompetenz erlebten es TeilnehmerInnen als hilfreich, sich ein wertschätzendes berufliches und privates Umfeld zu schaffen, sich die Subjektivität des Verhaltens der MobberInnen bewusst zu machen, die Erfahrungen soweit möglich nicht persönlich zu nehmen, durch Sport Selbstvertrauen und Anerkennung zu

gewinnen sowie ihre begabungsbezogenen sozialen Fähigkeiten zum Wohl der Gemeinschaft einzusetzen.

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 Hoch- und Höchstbegabung 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. Hoch- und höchstbegabte Menschen sollten deshalb auch stets dabei unterstützt werden, den unvermeidbaren Teil der Schwierigkeiten zu akzeptieren.

3.4 Psychotherapie

Etwas mehr als die Hälfte der TeilnehmerInnen befanden sich im Lauf ihres Lebens in ambulanter oder stationärer psychotherapeutischer Behandlung, wobei Frauen signifikant häufiger in Therapie waren als Männer. Etwa ein Viertel der TeilnehmerInnen mit Therapieerfahrung konnte Fehldiagnosen benennen. Häufige 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 Autismus-Spektrum-Störungen, sozialer Phobie, ADHS, Panikstörung, Essstörungen, generalisierter Angststörung und posttraumatischer Belastungsstörung. 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 Höchstbegabten 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 Hoch- und Höchstbegabte überrepräsentiert sind. Besonders interessant wäre dies bei Depressionen und Autismus-Spektrum-Störungen. Zusätzlich zu den 19% der TeilnehmerInnen mit Therapieerfahrung, die eine gesicherte Autismus-Diagnose hatten, hatten mehrere TeilnehmerInnen den Verdacht, dass sie autistisch sind oder zumindest einige Merkmale davon aufweisen. Auch speziell zur psychischen Gesundheit hoch- und höchstbegabter Frauen ist weitere Forschung notwendig. Dass sie in der hier dargestellten Studie signifikant häufiger in Therapie waren als männliche Teilnehmer, könnte daran liegen, dass Frauen generell etwas häufiger Therapie in Anspruch nehmen. Andererseits werden Männer deutlich häufiger als hochbegabt diagnostiziert (Stapf, 2010) und stellen auch in Hochbegabtenvereinen die große Mehrheit dar. Auf diesem Hintergrund ist es bereits erstaunlich, dass fast ebenso viele Frauen wie Männer an der Studie teilgenommen haben, was für ein besonderes Interesse von Frauen an diesem Thema sprechen könnte. Es bleibt zu erforschen, ob höchstbegabte Frauen ein höheres Risiko für psychische Erkrankungen haben. 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 höhere Ausprägung der Mustersuche und Abstraktionsfähigkeit, eine signifikant höhere Belastung durch kritisches Denken, eine signifikant höhere Belastung durch die Bewusstheit der Grenzen des eigenen Wissens, Könnens und Verstehens, erlebten signifikant häufiger Unterforderung in Beruf oder Ausbildung, fühlten sich signifikant häufiger andersartig, hatten signifikant häufiger Mobbing erlebt, erlebten signifikant häufiger Sinnkrisen, hatten einen signifikant höheren Gesamtwert der begabungsbezogenen Schwierigkeiten und hatten einen beinahe signifikant höheren Gesamtwert der Belastungen durch begabungsbezogene Verhaltens- und Erlebensmerkmale. 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 knapp zwei Dritteln der TeilnehmerInnen war die Höchstbegabung bereits vor der Therapie bekannt gewesen oder wurde während der Therapie festgestellt. Hingegen hatten nur etwas mehr als ein Viertel der TherapeutInnen Kenntnisse über Hoch- und Höchstbegabung, und das obwohl viele der TeilnehmerInnen, die bereits um ihre Begabung wussten, gezielt nach spezialisierten TherapeutInnen gesucht hatten. Dies zeigt wie wenig das Thema Hoch- und Höchstbegabung in der Psychotherapie bekannt ist und wie gering aktuell noch die Chancen für die aller meisten Hoch- und Höchstbegabten 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 Höchstbegabung war angesichts der wenigen TherapeutInnen mit Erfahrung gering ausgeprägt. TeilnehmerInnen, deren TherapeutInnen Kenntnisse über Hoch- und Höchstbegabung hatten, fühlten sich signifikant besser verstanden und ernst genommen, die Zusammenarbeit funktionierte signifikant besser, und die Höchstbegabung wurde signifikant stärker berücksichtigt. Auch deuten die Ergebnisse darauf hin, dass PatientInnen von spezialisierten TherapeutInnen weniger durch begabungsbezogene Erlebens- und Verhaltensmerkmale belastet waren und zudem weniger begabungsbezogene Schwierigkeiten erlebten.

Die Befunde spiegelten sich auch in den Beschreibungen der TeilnehmerInnen. Gut verstanden fühlten sich TeilnehmerInnen, deren TherapeutIn gut zuhörte, sie ernst nahm, ihnen Wertschätzung entgegenbrachte, viel Zutrauen in sie hatte, ihnen viel Handlungsspielraum ließ, begabungsbezogene Themen beachtete, Kenntnisse über begabungsbezogene Ressourcen und Belastungen hatte oder intellektuell auf Augenhöhe war. Neben Therapeuteneigenschaften, die generell für eine gute Beziehung förderlich sind, spielten somit auch begabungsbezogene Kompetenzen beziehungsweise Ähnlichkeit eine bedeutsame Rolle. Weniger gut verstanden fühlten sich TeilnehmerInnen, deren TherapeutIn sie mit ihren individuellen Themen wenig ernst nahm, ein Standardvorgehen anwandte, ihnen unpassende Lösungen vorschlug, ihnen die eigene Meinung aufzudrängen versuchte, häufig Fehlinterpretationen vornahm, überheblich wirkte, keine Kenntnisse über Hoch- und Höchstbegabung hatte, begabungsbezogene Ressourcen und Belastungen ignorierte, sich für die Komplexität des Denkens und tiefergehende Gespräche nicht zugänglich zeigte, sich nicht an das schnellere Tempo anpassen konnte, die Höchstbegabung generalisierte und dadurch in anderen Bereichen zu große Erwartungen hatte oder intellektuell deutlich unterlegen war.

Hinsichtlich der Zusammenarbeit zeigte sich eine große Überschneidung mit den Faktoren, die für ein gutes Gefühl des Verstandenseins förderlich waren. TeilnehmerInnen erlebten die Zusammenarbeit in der Therapie als gelungen, wenn ihre TherapeutInnen einen geregelten äußeren Rahmen einhielten, eigene Sichtweisen und Standpunkte aber nicht eigene Themen einbrachten, Offenheit hinsichtlich der Wahl der passenden Methoden zeigten, zu Gesprächen auf Augenhöhe in der Lage waren, keine Interventionen aufdrängten und gemeinsam mit den PatientInnen nach Lösungen suchten. Darüber hinaus wurde es für das Vorankommen in der Therapie als hilfreich erlebt, wenn TherapeutInnen Kenntnisse über Hoch- und Höchstbegabung besaßen, intellektuell auf einem ähnlichen Niveau waren und sie die begabungsbezogenen Eigenschaften wertschätzten und ernst nahmen. Die Zusammenarbeit in der Therapie wurde hingegen als schwierig erlebt, wenn TherapeutInnen sehr auf einer überlegenen Rolle beharrten, sich durch kritische Kommentare und Nachfragen der PatientInnen angegriffen fühlten, den PatientInnen die eigene Sichtweise aufzudrängen versuchten, sie nicht flexibel in der Anwendung ihrer Interventionen waren, sie Verhaltensweisen und Interventionen nicht transparent kommunizierten und wenn die eingesetzten Interventionen nicht mit dem Komplexitätsgrad des Erlebens der PatientInnen kompatibel waren. Vor allem war es hinderlich, wenn sich TherapeutInnen aufgrund der hohen Intelligenz der PatientInnen unterlegen fühlten, sich nicht auf deren Komplexitätsgrad einlassen konnten oder gar ablehnend auf das Verhalten und Erleben der PatientInnen reagierten.

Hinsichtlich der Berücksichtigung der Höchstbegabung wurde es als hilfreich erlebt, wenn TherapeutInnen individuell auf die begabungsbezogenen Merkmale eingingen und dies in die therapeutische Arbeit mit einbezogen wurde. Für viele TeilnehmerInnen waren begabungsbezogene Themen sehr bedeutsam. Auch wenn sie nicht die gesamten Schwierigkeiten erklärten, war ein adäquates Verständnis der Schwierigkeiten häufig nur mit der Berücksichtigung begabungsbezogener Themen möglich. Ergänzend zu den bereits genannten Aspekten wurde es als hinderlich erlebt, wenn TherapeutInnen das Thema Begabung komplett ausklammerten, diesem mit Vorurteilen oder Fehlinterpretationen begegneten, nur oberflächlich darauf eingingen und dessen Bedeutung für die persönliche Entwicklung der PatientInnen nicht erfassen konnten.

Die Wünsche der TeilnehmerInnen an TherapeutInnen bezogen sich auf den Umgang mit der Höchstbegabung. Mehrere TeilnehmerInnen wünschten sich TherapeutInnen mit ähnlicher Intelligenz, da sie davon ausgingen, nur von diesen wirklich verstanden zu werden, sich nur bei diesen wirklich öffnen zu können, nur mit diesen in der für sie passenden Geschwindigkeit voran zu kommen, diese eventuell als Modell für hilfreiche Lösungsansätze zu erleben und in den Sitzungen frei von der Sorge zu sein, das Gegenüber zu überfordern oder bei diesem Gefühle von Unterlegenheit auszulösen. Einige wenige TeilnehmerInnen wünschten sich im Gegensatz hierzu keine besondere Beachtung der Begabung in der Therapie. Dies macht deutlich, dass die Begabung nicht bei jeder Problemstellung eine bedeutsame Rolle einnimmt und nicht von allen Betroffenen als Belastung empfunden wird. Die Mehrheit der TeilnehmerInnen erachtete die Berücksichtigung der Begabung in einer Therapie als sehr zentral und hielt es auch für möglich, dass TherapeutInnen ohne eigene Hochbegabung unter bestimmten Voraussetzungen gut mit Höchstbegabten arbeiten können. Wesentliche Wünsche bezogen sich darauf, dass Kenntnisse über Hoch- und Höchstbegabung in Studium und Ausbildung erworben werden sollten, die Frage nach einer Hochbegabung zu Beginn einer jeden Therapie gestellt werden sollte, eventuell eine Testung angeregt werden sollte, TherapeutInnen dem Thema Hoch- und Höchstbegabung vorurteilsfrei begegnen sollten und die Begabung bei der Diagnostik und im Therapieprozess berücksichtigt werden sollte. Für die therapeutische Beziehung und die Zusammenarbeit wurden neben Kenntnissen über begabungsbezogene Ressourcen und Belastungen insbesondere Wertschätzung, Authentizität, Transparenz, Offenheit hinsichtlich der Interventionen, Hintergrundwissen und Ermutigung als wichtig erachtet. Für TherapeutInnen wurde es als zentral angesehen, sich durch hoch- und höchstbegabte PatientInnen nicht bedroht zu fühlen, nicht in einen Konkurrenzkampf zu geraten, nicht neidisch zu sein und sich nicht so sehr unterlegen zu fühlen.

3.5 Schlussfolgerungen

Die dargestellten Befunde können TherapeutInnen helfen, einen fundierten Einblick in das Thema Höchstbegabung 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 Höchstbegabten, jedoch erlaubt sie einen differenzierten Einblick in Ressourcen und Belastungen, die mit der Höchstbegabung 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. Zur genauen Differenzierung des Erlebens von Hochbegabten und Höchstbegabten und eventueller Unterschiede ist noch weitere Forschung notwendig. Es kann vermutet werden, dass die Übergänge im Erleben und Verhalten im Zusammenhang mit dem Intelligenzquotienten fließend sind und Menschen, deren Intelligenz sich nur leicht unterhalb der Höchstbegabung befindet, bereits sehr viele Ähnlichkeiten mit dem Erleben und Verhalten der StudienteilnehmerInnen aufweisen.

PsychotherapeutInnen sollten Kenntnisse über begabungsbezogene Erlebens- und Verhaltensmerkmale sowie über begabungsbezogene Schwierigkeiten und hilfreiche Bewältigungsstrategien besitzen. Diese sind eine notwendige Voraussetzung, um Hoch- oder Höchstbegabung bei PatientInnen zu identifizieren und gegebenenfalls eine Testung anzuregen. Auch sind die Kenntnisse notwendig, 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 Höchstbegabte und den typischen Höchstbegabten nicht gibt.

Des Weiteren sind die Kenntnisse hilfreich, um hoch- und höchstbegabten Menschen vorurteilsfrei zu begegnen und die eigenen Gefühle zu reflektieren, die durch die Konfrontation mit Hoch- und Höchstbegabung 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 hoch- und höchstbegabte 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 hoch- und höchstbegabten 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 hoch- oder höchstbegabten 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 Hoch- und Höchstbegabung 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. (2020). *Extrem begabt: Die Persönlichkeitsstruktur von Höchstbegabten und Genies Leben lernen*. Stuttgart: Klett-Cotta.

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.

Ferriman, K., Lubinski, D., & Benbow, C. P. (2009). Work preferences, life values, and personal views of top math/science graduate students and the profoundly gifted: Developmental changes and gender differences during emerging adulthood and parenthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(3), 517–532.

Fietze, K. (2013). *Kluge Mädchen: Frauen entdecken ihre Hochbegabung*. Berlin: Orlanda.

Gross, M. (2006). Exceptionally gifted children: long-term outcomes of academic acceleration and nonacceleration. *Journal for the education of the gifted*, 29(4), 404-429.

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. (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.

Lubinski, D., Webb, R. M., Morelock, M. J., & Benbow, C. P. (2001). Top 1 in 10,000: A 10-year follow-up of the profoundly gifted. *Journal of Applied Psychology*, 86(4), 718–729.

Niklas, A. & Niklas, C. (2017). *Die Rätselhaften: Wie Hochbegabte besser mit sich und anderen leben*. München: Kösel.

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.

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., Tucson, A. Z. & Hornung C. (2020). *Die Suche nach Sinn: Intelligenz im Spannungsfeld von Idealismus, Desillusionierung und Hoffnung*. Göttingen: Hogrefe.

4.2 Weblinks

Therapie- und Beratungskonzept für Hoch- und Höchstbegabung der Psychotherapeutin Frauke Niehues: <https://www.können-macht-spass.de>

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

Höchstbegabtenverein Triple Nine Society: <https://www.triplenine.org>

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