

Hochbegabung: Aha-Erlebnis mit Folgen

Anne Heintze ist eine von wenigen Coaches für hochbegabte Erwachsene in Deutschland. Ihre Klienten sind zu etwa zwei Dritteln weiblich. Da sie selbst erst spät auf ihre Hochbegabung gestoßen ist, weiß sie, was in den Frauen vorgeht und welche Probleme sie meistern müssen.



Emotion: Eine besondere Begabung klingt für viele nach einem Geschenk. Welche Schwierigkeiten kann die Hochbegabung speziell für Frauen mit sich bringen?

Frau Heintze: Ein mögliches Problem entsteht durch die enormen Selbstzweifel. Die Frauen fragen sich: Warum denke ich so anders? Warum fühle ich mich als Außenseiter? Sie suchen den Fehler bei sich und denken, sie wären nicht „normal“. Oft werden sie auch im Job gemobbt oder fallen bei Teamarbeit negativ auf - woraufhin sie sich selbst infrage stellen.

Warum stellen viele Frauen erst spät fest, dass sie hochbegabt sind?

Manchmal einfach durch Zufall. Andere Frauen merken es über ihre Kinder. Wenn ein Kind auf Hochbegabung getestet wird, taucht oft die Frage auf, wie es in seiner Familie aussieht. So kommt es zum großen Aha-Erlebnis. Oder aber durch eine psychische Erkrankung, z.B. eine Depression. Ein Therapeut empfiehlt eine Testung, bei der sich herausstellt: Sie gehört zu den Hochbegabten.

Hochbegabung bleibt aber oftmals auch unerkannt – bei Frauen noch häufiger als bei Männern. Warum?

Jungen werden an der Schule einfach viel besser gefördert. Mädchen ernten kaum Lob, wenn sie besonders scharfsinnig oder logisch denken - höchstens für ihre Kreativität, wobei das Interesse dann auch schnell wieder abebbt.

Warum wenden sich Ihre Klienten an Sie und wie helfen Sie ihnen?

Viele kommen mit dem Testergebnis und wissen nicht, was sie damit anfangen sollen. Andere hegen den Verdacht, hochbegabt zu sein, haben aber geradezu Angst vor einer definitiven Einordnung. Sie setzen sich stark unter Druck, indem sie denken: Wenn ich tatsächlich diese Begabung habe, muss ich auch Höchstleistung erbringen, muss reich und berühmt sein - obwohl das überhaupt nichts damit zu tun hat!

Und Sie versuchen, ihnen diesen Druck zu nehmen?

Genau, ich möchte meinen Klienten dabei helfen, sich mit der Hochbegabung anzufreunden, sie als Gabe anzuerkennen. Manchmal setzt das Wissen um Hochbegabung enorme Entwicklungsschübe in Gang. Die Menschen erkennen, dass sie sich nicht zwanghaft der Welt anpassen müssen. Stattdessen lernen sie zu akzeptieren, dass sie einfach anders sind. Wie sich ein zwei Meter großer Mensch mit seinem Körper arrangieren kann, kann man das auch mit einer besonderen Begabung. Es gibt Dinge, die Hochbegabte nicht so gut können - dafür können sie andere umso besser. Dafür möchte ich das Bewusstsein meiner Klienten schärfen.

Das Interview führte Eva Kazmierczak