

Geleitwort

Im Laufe vieler Jahre als Hochschullehrer sind mir viele interessierte und wissenshungrige junge Menschen begegnet, das macht auch die Faszination dieses Berufes aus. Sabine Stark gehört zu diesen jungen Kolleginnen, die sich im Verlauf von Studium und der Ausbildung in Psychotherapie für unterschiedliche Bereiche engagiert und sich dort fundiertes Wissen angeeignet hat. Dazu gehören u.a. der Bereich Diabetes und Depression, das weite Feld der Neuropsychologie und ein vertieftes Repertoire an psychotherapeutischen Kompetenzen.

Dieses Wissen und die einschlägigen Kompetenzen kommen Betroffenen in der Praxis der Psychotherapie ebenso zugute wie den vielen Studierenden, die die Chance haben, Frau Stark als Dozentin und Supervisorin an der Universität und in verschiedenen Ausbildungsgängen zur Psychotherapie zu erleben.

Die Autorin stellt selbst dar, wie sie auf das Thema der Hochbegabung durch ihre praktische Tätigkeit gestoßen ist – es ist vielleicht auch kein Zufall, dass gerade diese Personen zu Frau Stark in die Praxis gekommen sind. Hochbegabung bei Erwachsenen und gerade auch psychische Störungen bei diesen Personen sind offenbar ein Rätsel für die Person selbst, hinsichtlich Identität und entsprechender Reflexion. Natürlich ist dies ein Spezialthema, aber deshalb genauso wichtig, Frau Stark leistet einen wichtigen Beitrag, um das Thema Hochbegabung stärker in den Fokus zu stellen, für Betroffene, Therapeutinnen und Angehörige. Grundlage dafür bildet eine genaue Beschreibung im Sinne eines fundierten verhaltenstherapeutischen Verständnisses – mit dem Ziel, die Problematik auch besser zu verstehen.

Frau Stark greift in der Analyse auf einen Ansatz zurück, der mich ein wissenschaftliches Leben lang begleitet hat: Selbstmanagement mit dem Augenmerk auf ein Menschenbild, das Autonomie und Selbstbestimmung in den Mittelpunkt stellt. Damit sollte den Betroffenen auf Augenhöhe begegnet werden, im Sinne von Verstehen als emotionaler Fähigkeit, ein rätselhaftes Ereignis oder einen Prozess auch nachvollziehen zu können.

Ich wünsche dem Buch viele interessierte Leserinnen und Leser, die dann das Phänomen der Hochbegabung bei Erwachsenen und auch psychische Störungen besser verstehen können.

Hans Reinecker

Vorwort und Danksagung

Hochbegabte Patienten¹ wünschen sich ein Gegenüber auf Augenhöhe. Das bedeutet nicht, dass nur ebenfalls hochbegabte Therapeuten dies bewerkstelligen können. Aus meiner Sicht ist vielmehr gemeint, einem ebenso interessierten Menschen gegenüberzusitzen, welcher bereit ist Aufwand auf sich zu nehmen, um Themen wirklich zu durchdringen – sich gemeinsam explorierend dem Verständnis der eigenen inneren Wahrnehmung zuzuwenden, um Lösungen zu generieren, welche die Weiterentwicklung ermöglichen.

Werner Heisenberg hat 1921 einmal zu Wolfgang Pauli – beides Ausnahmephysiker, welche die Quantenphysik am Beginn des 21. Jahrhunderts entscheidend mitentwickelt haben – bei einem gemeinsamen Ausflug in die bayerischen Berge während einer Diskussion über die Einstein'sche Relativitätstheorie gesagt, er habe die Theorie mit dem Kopf, jedoch noch nicht mit dem Herzen verstanden. »Die Fähigkeit zum Vorausberechnen wird oft eine Folge des Verstehens, des Besitzes der richtigen Begriffe sein, aber sie ist nicht einfach identisch mit dem Verstehen« (Heisenberg, 2017, S. 46). Um mich an diese Umschreibung von Verstehen anzulehnen, möchte ich mit diesem Buch einen Beitrag leisten, die Wahrnehmungswelt einer hochbegabten Person »mit dem Herzen« nachvollziehen zu können. Denn wahrscheinlich die meisten, wenn nicht alle Hochbegabten fühlen sich von anderen zuweilen nicht verstanden. Mir war es deshalb während des Entwicklungsprozesses des Buches wichtig, Ihnen als Leser sowohl die fachlichen Begriffe als auch einen fundierten Überblick über aktuelle Forschungsergebnisse zur Verfügung zu stellen, um anschließend darauf aufbauend die Innensicht Hochbegabter zu beschreiben – das hochbegabte Gegenüber in der Therapie also auch mit dem Herzen verstehen zu können, zumindest so gut es eben geht. Betrachten Sie die dargestellten Inhalte bitte nicht als absolute Wahrheit, sondern nutzen Sie diese, um mit hoffentlich passendem Rüstzeug gemeinsam mit Ihren Patienten deren Erleben sichten und sortieren zu können. Es geht in der Therapie mit hochbegabten Patienten nicht nur darum, einen störungsbezogenen, sondern eben einen individuellen Weg bei der Bewältigung bestehender Probleme zu finden, welcher das hochbegabungsspezifische Erleben angemessen einbezieht.

Ich mute Ihnen als Leser deshalb eine nicht leicht zu erklimmende Hürde in den ersten Kapiteln zu. Sie werden keine plakative, sondern eine differenzierte, auf wissenschaftlichen Ergebnissen beruhende Darstellung über Hochbegabung und

¹ Um einen ungestörten Text- und Lesefluss zu gewährleisten, wird in diesem Buch durchgehend das generische Maskulinum verwendet, das selbstverständlich für sämtliche Geschlechter steht (männlich, weiblich, divers).

hochbegabte Personen finden, bevor dieses Wissen in den nachfolgenden Kapiteln in die praktische verhaltenstherapeutische Arbeit übersetzt wird. Ziel dieses Buches ist, Ihnen einen fundierten Leitfaden an die Hand zu geben, wie Sie die Hochbegabung und die damit verbundenen Erlebens- und Verhaltensweisen eines Patienten in der Therapie berücksichtigen können. Das Gerüst, an welchem ich insbesondere den praktischen Teil des Buches entlang ausrichte, bildet das 7-Phasen-Modell des Selbstmanagement-Ansatzes (Kanfer, Reinecker & Schmelzer, 2012), welches ich durch Herrn Prof. em. Dr. Hans Reinecker selbst während meines Studiums und meiner Psychotherapeutenausbildung kennenlernen durfte.

An dieser Stelle möchte ich mich deshalb bei Herrn Prof. em. Reinecker² im besonderen Maß bedanken. Ich hatte das Glück, bei ihm in Bamberg zu studieren und die Ausbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin zu absolvieren. Er ist für mich nicht nur ein fachlicher Lehrer, sondern stellt auch in persönlicher Hinsicht einen Mentor dar. Er vermittelt und »lebt« den therapeutischen Selbstmanagement-Ansatz und tritt jedem Individuum offen, interessiert, fördernd und unterstützend entgegen – sowohl im universitären und curricularen Rahmen den Studenten und Kollegen als auch im therapeutischen Kontext den Patienten und Ratsuchenden. Er stellt sich als Modell zur Verfügung, das aufrichtig am persönlichen Wachstum des Gegenübers interessiert ist. Mein verhaltenstherapeutisches Grundverständnis fußt deshalb auf dem Selbstmanagement-Ansatz, um einem Patienten auf Augenhöhe, wertschätzend und autonomfördernd zu begegnen. Gerade deshalb möchte ich das Rahmenmodell des Selbstmanagement-Ansatzes als Heuristik in diesem Buch verwenden. Aus diesen Gründen freut es mich besonders, dass sich Herr Prof. em. Reinecker bereit erklärt hat, mein Buch mit einem Geleitwort zu unterstützen.

Ebenso möchte ich meinen Patienten einen großen Dank aussprechen, welche sich mit ihrer Hochbegabung und ihrem individuellen Erleben und Verhalten offen, zugewandt und interessiert in den Therapie- oder Beratungssitzungen eingebracht haben. Im Laufe meiner therapeutischen Tätigkeit wurde mir dadurch die Möglichkeit gegeben, immer präziser die im Zusammenhang mit der Hochbegabung stehenden therapierelevanten Aspekte zu erfassen, zu verstehen und durch gemeinsame vertiefte Auseinandersetzung in Konzepte zu übersetzen. In den vergangenen zehn Jahren haben sich die Inhalte immer konkreter verdichtet, welche sich nun in diesem Buch wiederfinden, um Kollegen eine Orientierung anzubieten und die Therapie mit hochbegabten Patienten maßgeschneidert zu gestalten.

Für einen sehr unterstützenden Austausch möchte ich zudem herzlich Benjamin Hildebrandt danken.

Bedanken möchte ich mich auch beim Kohlhammer Verlag. Gerade der Austausch mit Frau Dr. Carmen Rommel am Beginn des Buchprojektes war sehr konstruktiv und bestärkend. Ebenso möchte ich Herrn Dr. Ruprecht Poensgen und insbesondere Frau Anita Brutler für die umfassende Unterstützung danken. Die stets freundlich-interessierte, konstruktive und professionelle Zusammenarbeit mit Frau Brutler empfand ich über alle Phasen des Buchprojektes als gewinnbringend und

2 <https://www.uni-bamberg.de/klinpsych/team/prof-em-dr-hans-reinecker/>

bereichernd. Zudem möchte ich auch Herrn Julius Jansen für die äußerst differenzierte und hilfreiche Unterstützung zur Fertigstellung des Manuskriptes danken.

Und schließlich gilt mein besonderer Dank meinem Mann, der mich vor allem dazu ermutigt hat, dieses Projekt auf den Weg zu bringen.

München, im Frühjahr 2024

Sabine Stark