

Vorwort und Danksagung

Sich mit der eigenen Hochbegabung auseinanderzusetzen, ist zuweilen gar nicht so leicht. Zum einen geistern noch immer diverse Stereotype über Hochbegabte¹ umher, so dass es mitunter schwierig sein kann, die vorurteilsfreien von den -behafteten Informationen herauszufiltern, die man für die eigene Reflexion heranziehen möchte. Letztere reichen von regelrechten Mythen bis hin zu sehr minimalistischen Darstellungen, so dass eine klare Vorstellung, was alles mit dem weit überdurchschnittlichen IQ verbunden ist, nicht immer zu finden ist. Zum anderen kann es auch an einem interessierten Gegenüber mangeln, sich diesem Thema offen und mit einer gewissen Neutralität zuzuwenden. Die meisten Hochbegabten dürften erlebt haben, dass sich eben nicht einfach so über das innerpsychische intensive Erleben, das komplexe Denken, die eigenen kognitiven Ressourcen und die damit einhergehenden Kompetenzen oder Leistungserfolge austauschen lässt. Oftmals reagieren andere irritiert, überfordert oder sogar mit Neid.

Erfreulicherweise wurden in den letzten Jahren immer mehr Ratgeberbücher für hochbegabte Erwachsene publiziert, so dass Ratsuchende fündig werden und sich in das Thema einlesen können. In der psychotherapeutischen Praxis erhalte ich wiederholt die Rückmeldung von Hochbegabten, es habe gutgetan, phänomenologische Beschreibungen, wie Hochbegabte denn nun so sind, zu lesen, um sich (endlich) wiedererkennen zu können. Gleichzeitig taucht in diesem Zusammenhang auch die Frage auf: Was mache ich nun mit dem neuen Wissen? Im beruflichen

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).

wie privaten Kontext höre ich oft, dass eine Therapie oder ein Coaching aufgesucht wird, um der Antwort auf diese Frage näher zu kommen. Zum einen setzt dies voraus, einen (therapeutischen) Ansprechpartner zu finden, der sich mit der Materie auskennt, zum anderen bestehen aber vielleicht keine behandlungsbedürftigen Symptome oder gar eine Störung, die bspw. eine Psychotherapie notwendig machen würden.

Gerne möchte ich deshalb mit dem folgenden Buch, über ein reines Informationsangebot über/zu Hochbegabung hinaus, eine hilfreiche Anleitung anbieten, sich hinsichtlich des eigenen hochbegabten Seins ziel führend zu reflektieren, sich kennen zu lernen, für sich selbst sinnhafte Fragestellungen zu entdecken, über die es sich nachzudenken lohnt, und im eigenen Weiterentwicklungsprozess voranzugehen.



Verzeihen Sie mir an dieser Stelle eine eher kritische Bemerkung, die jedoch meine Überlegungen zum Buch immer wieder tangiert hat, weshalb es für Sie hoffentlich hilfreich ist, meine zugrundeliegenden Gedanken zu verstehen: Durch die heutigen Möglichkeiten zur mühelosen Wissensgenerierung bzw. Informationsgewinnung werden wir gleichermaßen verlockt, von Datenpunkt zu Datenpunkt zu springen, nicht zu verweilen, nicht zu prüfen, was diese neue Information schließlich für uns bedeutet. Um mich an die Worte von Byung-Chul Han anzulehnen:

»Geschichte weicht nun Informationen. Diese besitzen keine narrative Länge oder Weite. Sie sind weder zentriert noch gerichtet. Sie stürzen gleichsam auf uns ein. Die Geschichte lichtet, selektiert, kanalisiert das Gewirr von Ereignissen, zwingt uns auf eine narrativ-lineare Bahn. Verschwindet diese, so kommt es zu einer Wucherung von Informationen und Ereignissen, die richtungslos schwirren« (Han, 2015, S. 23).

Han macht darauf aufmerksam, dass Dinge, mit denen wir uns identifizieren, ephemer sind, also flüchtig und nur kurze Zeit bestehend, und dass schlimmstenfalls die Nicht-Einbettung dieser Informationen in ein Ordnungsgefüge mit der Entwicklung einer »atomistischen Identität« (Han, 2015, S. 7) einhergehen kann. Während des Entstehungsprozesses meines Buches war es mir deshalb im besonderen Maße wichtig, Ihnen Anregung und Hilfestellung zur Verfügung zu stellen, sich in einem wesentlichen Teil Ihres Selbstkonzepts, nämlich dem der Hochbegabung, *systematisch* zu reflektieren. Mir geht es nicht um die bloße Beschreibung, wie Hochbegabte vermeintlich sind, sondern darum, Sie zu unterstützen, Ihre Erfahrungen mit *Ihrem* hochbegabten Sein in ein eigenes stimmiges Narrativ zu setzen und sich die Frage zu beantworten, wozu es sich lohnt, sich selbst zugewandt, das Wissen um die eigene Hochbegabung für den eigenen, persönlichen und individuellen Weiterentwicklungsprozess zu nutzen.

Vielleicht gelingt es mir, dass Sie sich eingeladen fühlen, bei sich selbst zu verweilen und sich im eigenen Identitätserleben kennen zu lernen – das hat meines Erachtens etwas »Süßes«, im Sinne von Bereichernden, an sich: »Allein in der Tiefe des Seins tut sich ein Raum auf, wo alle Dinge sich anschmiegen und miteinander kommunizieren. Gerade diese Freundschaftlichkeit des Seins lässt [sic] die Welt duften« (Han, 2015, S. 51).

An dieser Stelle möchte ich mich besonders bei allen Personen bedanken, die sich hinsichtlich ihrer Hochbegabung offen und interessiert in den Therapie- und Beratungssitzungen gezeigt oder meinen Weg in beruflicher wie privater Hinsicht gekreuzt haben und bereit waren, in einen authentischen Austausch über das eigene hochbegabungsspezifische Erleben und Verhalten zu gehen. Damit wurde mir die Möglichkeit gegeben, eigene Überlegungen weiterzuentwickeln und wertvolle Denkanstöße für die fachliche Auseinandersetzung mit diesem spannenden Themenfeld zu erhalten.

Mein herzlicher Dank gilt zudem Frau Prof. Dr. Tanja Gabriele Baudson², die ich vor Jahren persönlich bei einem Jahrestreffen des Hochbegabtenvereins Mensa kennenlernen durfte und deren langjähriges Engagement für die Forschung und die Förderung von Hochbegabten in vielfältigen Kontexten eine Inspiration darstellt, ebenfalls einen Beitrag zu leisten. Sie trägt durch ihre wissenschaftliche und persönliche Präsenz wesentlich dazu bei, Vorurteile gegenüber Hochbegabten abzubauen. Aus diesen Gründen freut es mich in besonderem Maße, dass sie sich bereit erklärt hat, mein Buch mit einem Geleitwort zu unterstützen.

Bedanken möchte ich mich auch beim Kohlhammer Verlag. Frau Dr. Carmen Rommel gelingt es, einen konstruktiven und inspirierenden Austausch über eine Buchidee zu ermöglichen. Ein herzlicher Dank geht auch an Frau Brutler, die das Buchprojekt stets interessiert und sehr unterstützend begleitet hat. Ebenso möchte ich dem betreuenden Lektor Dominik Rose für seinen differenzierten Blick und seine hilfreichen Anmerkungen danken.

Und schließlich gilt mein Dank im besonderen Maße meinem Mann. Er teilt die innere Grundhaltung, zu verweilen, um sich kennenzulernen und weiterzuentwickeln, insbesondere aber vertraut er auf ein Selbstaktualisierungsmomentum, welches uns allen inhärent ist. Diesen Mut, sich weiterzuentwickeln, sich authentisch zu erleben und zu zeigen, wünsche ich allen Lesenden dieses Buches.

München, im Mai 2025
Sabine Stark

² <https://www.charlotte-fresenius-uni.de/forschung-lehre/professuren/tanja-gabriele-baudson/>