

**„Ganz normal hochbegabt – Leben als hochbegabter Erwachsener“
von ANDREA BRACKMANN aus der Sicht eines Hochsensiblen
(25.03.2007)**

Vorbemerkung: Der Rezensent ist nicht Psychologe oder Psychiater sondern 'normale' HSP. Auch maßt er sich nicht an, hochbegabt zu sein.

Nach dem ersten Buch BRACKMANNs – „Jenseits der Norm – Hochbegabt und hochsensibel?“ ist nun diesen Monat ein zweites Buch der Diplom-Psychologin und Verhaltenstherapeutin (Frankfurt a.M.) erschienen, das sich mit Hochbegabung beschäftigt. Das Buch beginnt insofern eine Lücke zu schließen, als dass es bisher kaum Literatur dezidiert für hochbegabte Erwachsene gibt – die meisten Werke scheinen für Eltern geschrieben, deren als hochbegabt ‚diagnostizierte‘ Kinder Schwierigkeiten in der Schule haben. Doch auch dieses Werk für Erwachsene kommt nicht aus ohne ausführliche Rückblicke auf Kindheit und Jugend – diese erste Phase im Leben scheint in besonderer Schärfe Charakteristika hochbegabter Personen zu zeigen.

Das neue Buch ist in drei Kapitel unterschiedlicher Länge aufgeteilt: Nach einer 20-seitigen Einleitung folgen 120 Seiten mit Lebensgeschichten Hochbegabter, die gewisse Themen und Fragestellungen intensiver beleuchten sollen. Die letzten zehn Seiten sind eine Art Mischung aus Überlegungen zur Natur der Intelligenz, Reflexion über spezifische Ängste und (damit aussagekräftig) abstrakt und allgemein gehaltene Lebenshilfe insbesondere für den Umgang mit der hohen Sensibilität.

In der Einleitung zeigt BRACKMANN zunächst auf, dass viele Erwachsene gar nicht wissen, dass sie hochbegabt sind und benennt Ursachen für Ängste vor der Erkenntnis, es zu sein. Sie beschreibt grob einige Merkmale der Hochbegabung und spricht über ‚Diagnose‘-Möglichkeiten. Aus unserer Perspektive fällt bei ersterem auf, dass ganz starke Parallelen zu typischen Beschreibungen der Hochsensibilität bestehen; teilweise wirken ganze Absätze geradezu austauschbar. So spricht BRACKMANN etwa davon, dass Hochbegabte (ihrer Vermutung nach) „Informationen und Reize aller Art (...) intensiver und komplexer verarbeiten als die Mehrheit. Dies kann viele Vorteile, aber auch einige Nachteile haben“ (S. 20f.).

Die folgenden vielen Seiten von Lebensgeschichten einzelner Hochbegabter – BRACKMANN bat Betroffene um biografische Notizen – dienen als Illustration einzelner und nur z.T. repräsentativer Eigenschaften Hochbegabter. BRACKMANNs Rahmentext dient hier als Kommentar und Kurzzusammenfassung. Die Geschichten wirken ganz unterschiedlich – von schlichten, einfach nachvollziehbaren Schilderungen bis hin zu geradezu befremdlichen Leidensgeschichten ist vieles dabei; einzelne Kurzbiografien wirken (und sind) literarisch, z.T. ausgesprochen witzig und lassen vieldimensional denkende Autoren durchschimmern.

Besonders auffällig für HSPs sind die (in Facetten wiederkehrende) Schilderung eines „Alien-Gefühl[s]“ (VOM SCHEIDT): man sei „wie von einem anderen Stern“ (S. 39; „Planet“ SS. 30, 68), die Beschreibung des ‚Gebirgsketteneffektes‘ (S. 37) und der erwähnte Verdacht, „nicht normal zu sein, an irgendeinem psychischen Defekt zu leiden“ (S. 38). Andere sähen „die Welt verschleiert oder unscharf oder nur eingeschränkt“ (S. 69). Wiederholt liest man auch Formulierungen, dass Betroffene sich als „sicherlich sensibler als die meisten“ (S. 73) fühlten. Bekannt wirken ferner Einzelgängerexistenz, starker Gerechtigkeitssinn, Abneigung von Menschengruppen

und/oder Smalltalk, mangelnde Abgrenzungsfähigkeit, Schwierigkeiten im Umgang mit nicht-Hochbegabten, besondere Empathie oder die Scheu vor körperlichen Berührungen als Irritationsquelle in Beziehungen; prägnant: „Der Verfasser ist, wie die meisten Hochbegabten, besonders sensibel, geräuschempfindlich und berührungsempfindlich“ (S. 105).

Als spezifische Anzeichen der Hochbegabung erscheinen demgegenüber Eigenschaften, die man auch als solche vermuten würde. Häufig ist von starken, früh entwickelten autodidaktischen Fähigkeiten (mit hoher Lerngeschwindigkeit) die Rede, des Versagens (insbesondere in der Schule) aufgrund von Unterforderung und insoweit inkompetenten Lehrern oder zu komplexem Denken für anspruchlose Aufgaben. In einigen Fällen haben die Eltern ihre Hochbegabung über ihre Kinder entdeckt, die zuerst ‚diagnostiziert‘ wurden.

Im letzten Abschnitt des Buches versucht BRACKMANN eine Definition der Intelligenz als Fähigkeit, „sich zu wundern, Fragen zu stellen und Erklärungen zu suchen“ (S. 152); empfiehlt, ruhig etwas exotisch zu bleiben und setzt sich ausführlich mit der Sensibilität als prägnanteste Quelle von Problemen Hochbegabter auseinander. Das Leben Hochbegabter sei aufgrund der „übergroßen Sensibilität“ ein „Drahtseilakt“ (S. 157) zwischen der Auseinandersetzung mit und dem Schutz vor äußeren Eindrücken.

Der Kiefer ist dem Rezensenten heruntergeklappt bei der Erklärung dieser Sensibilität als „Schwäche des eigenen Schutzfilters“ (S. 158) vor äußeren Eindrücken. Dieser Gedanke klang in BRACKMANNs erstem Buch schwach an und wird vom Rezensenten seit Jahren als Erklärung für HS gegenüber den (wenigen) interessierten Medienvertretern benutzt. Auch sehr bekannt wirkt die Erklärung der Konsequenzen des Gebirgsketteneffektes: „[Hochbegabte] machen (...) die Erfahrung, dass ihr Leben weit weniger anstrengend verläuft, wenn sie aufhören zu versuchen, sich der »Welt der anderen« anzupassen“ (S. 159).

Was den hochsensiblen Leser vor der These einer Identität zwischen Hochbegabung und Hochsensibilität sehr zurückschrecken lässt ist sowohl die Stärke der besonderen Fähigkeiten Hochbegabter wie auch die geschilderte Intensität der mit Hochbegabung anscheinend häufig einhergehenden Schwierigkeiten. Ferner gilt nach wie vor das alte Argument, dass, wenn die Zahlen stimmen, eine Identität mathematisch nicht möglich sein kann. Auch BRACKMANN scheint nicht (vielleicht nicht mehr) davon auszugehen, dass Hochbegabte automatisch und zwangsläufig immer hochsensibel sind. Ob sie inzwischen von den Termini „HS“ und „HSP“ weiß ist unklar; das Wort fällt einmal im Haupttext (S. 155) und – witzigerweise den Titel ihres eigenen Buches falsch wiedergebend – in der Liste mit Literaturempfehlungen (S. 172).

Dass die erwähnten Kurzbiografien teilweise doch ein wenig pathologisch wirken mag damit zu tun haben, dass die Autorin als Therapeutin mit besonders ‚schweren Fällen‘ konfrontiert ist und dass diese insoweit nicht repräsentativ sind. Der Rezensent mag sich insgesamt in dem ein- oder anderen Gedanken wiedererkennen, hat aber doch das Gefühl, dass er insgesamt weniger beeinflusst ist von der möglicherweise Hochbegabung hervorrufenden/definierenden Besonderheit, sowohl im Negativen wie im Positiven.

Kenner der HS-Thematik mögen in den Geschichten gewisse Wiederholungen und Längen bemerken. Auch sind einige Aspekte der Hochsensibilität (naturgemäß) schlicht nicht erwähnt. Der Zugang zum Thema erfolgt weniger über die neurologisch-physische Schiene denn aus der Sicht der Psychologin und Therapeutin. Durch die Aneinanderreihung der Geschichten scheint es auch (möglicherweise aufgrund der Konzeption unvermeidbar) ein klein wenig an Systematik zu fehlen, aber wer sich eine möglichst gute und vollständige Bibliothek zur „Kräfte verzehrende[n] Sensibilität“ (S. 119) aufbauen möchte, sollte eine Anschaffung des Werkes in Erwägung ziehen.