

Mut zum Anderssein – Wenn Anpassung krank macht

Autorin: Alice Moustier (Lizenz: CC-BY-SA 4.0)



Foto: Liza Summer, über pexels.com

Lisa* ist mittlerweile 14 Jahre alt, hat bereits einige Psychriaufenthalte hinter sich, aber viele Therapieversuche sind fehlgeschlagen. Sie ist magersüchtig und fügt sich häufig selbst Verletzungen zu. Dabei war sie früher ein sehr neugieriges, aufgewecktes und fröhliches Mädchen gewesen – was ist bloß passiert? Wie können Lehrkräfte ihr helfen?



Sie hinterfragt alles, auch sich selbst. Selbstzweifel begleiten sie bereits seit der Grundschule. Sie konnte schon vor ihrer Einschulung lesen.

Sie denkt anders, sie tickt anders als andere ... Ihr reicht es nicht zu erfahren, welche Planeten es gibt. Sie möchte gleich wissen, welche wie zueinanderstehen, wie weit sie auseinander sind, wie lange es von der Erde dauern würde, dorthin zu gelangen. Lisa ist perfektionistisch und ihr Lieblingsfragewort war früher das „Warum“. Manchmal hatte sie keine Geduld jemanden aussprechen zu lassen, sondern unterbrach direkt mit diesem Fragewort. Es fehlte ihr an Impulskontrolle, die Worte sprudelten einfach aus ihr heraus. Wenn sie ein Bild begonnen hatte zu malen, konnte sie den Stift nicht aus der Hand legen, bevor das Bild nicht fertig gemalt war. Wenn es ihren eigenen hohen Ansprüchen nicht entsprach, zerriss sie es – dabei waren und sind ihre Bilder aus Sicht von Dritten beinahe perfekt. Lisa fiel es schwer, zu verstehen, warum andere Kinder vieles nicht wissen wollten. Und sie merkte auch immer wieder, dass sie aneckte und ihre Mitmenschen seltsam auf sie reagierten. Ihre Mutter versuchte ihr zu erklären: „Nicht alle Kinder sind so neugierig wie du!“. Ihre Großmutter allerdings war auch weniger verständnisvoll und häufig genervt von ihrer Fragerei: „Sei nicht so neugierig! Mach einfach, was ich dir sage!“. Neugier und Wissbegierde kippten jedoch teilweise auch um, in eine besserwisserische Art. Diese und ihr Perfektionismus kamen weder bei den Lehrern noch bei den Mitschüler:innen gut an.

Als dann in der Schule auch die Klassenkameraden auf ihre ständigen Unterbrechungen zunehmend genervt reagierten, überlegte sie: „Ist es schlecht, neugierig zu sein? Bin ich böse, wenn ich Fragen stelle?“ Sie fand keine Antwort darauf. In der vierten Klasse wollte dann niemand mehr neben ihr sitzen. In den Pausen schubsten ihre Mitschüler:innen sie herum und sagten: „Du stinkst!“. Sie wurde sehr einsam. Ihren Körper hasste sie, genauso wie alles andere an sich.

Sie hasste sich, weil sie anders war. Sie wollte nicht anders sein. Sie wollte nur so sein, wie all die anderen.

Als Hanna, eine Klassenkameradin, ihr dann unter vier Augen sagte: „Ich mag dich ja ganz gerne, aber in den Pausen möchte ich nicht mit dir auf dem Schulhof gesehen werden“, merkte sie, dass sie etwas verändern muss.

Lisa bewegte sich in einer stetigen Abwärtsspirale - irgendwann stellte sie im Unterricht keine Fragen mehr und verzichtete darauf, den Kontakt zu ihren Klassenkameraden aufzusuchen. Sie kümmerte sich nicht mehr um andere, ihr wurde alles egal.



Das kam gut an. Sie nervte und störte nicht mehr.

Sie wurde von manchen zwar als „arrogant“ beschimpft, aber seitdem sie nur noch ihr eigenes Ding machte, kamen manche Klassenkameraden wieder auf sie zu und wollten sie mit in ihrer Gruppe haben. Dann aber wollte SIE nicht mehr. Sie brauchte keine Freunde. Ihr war alles egal. Nichts mehr im Leben war ihr wichtig... dachte sie zumindest, bis zu einem gewissen Zeitpunkt.

Ihr eigenes Leben war ihr egal geworden. Sie spürte nichts mehr. Außer beim Ritzen, da spürte sie noch etwas. Es war erleichternd, wenn sie wenigstens Schmerz noch empfinden konnte. Daher begann sie, es regelmäßig zu tun. Wenn sie sich ritzte, tat es so weh, dass sie auch endlich weinen konnte. Ohne diesen Schmerz fühlte sie sich nicht mehr lebendig. Ihr Leben war leer.

So sah das Leben von Lisa bisher aus. Doch vor einem halben Jahr änderte sich das ... Nach vielen gescheiterten Therapieversuchen machte sie ein Coaching, welches speziell auf Menschen wie sie ausgerichtet ist. Seitdem hat sie ein tieferes Verständnis für ihre Situation entwickelt. Dadurch hat sie etwas sehr Wichtiges gelernt.

Bereits vor dem Coaching hatte sie während eines Aufenthaltes in einem Sommerlager eine Ahnung entwickelt, was ihr Anderssein ausmacht. Es war ein Sommerlager für besonders interessierte und begabte Jugendliche gewesen, wo sie während der Ferien im Labor forschen konnte. Das Forschen selbst hatte ihr zwar ebenfalls Spaß bereitet, aber das, was sie wirklich berührt hatte, waren die Menschen. Die stellten auch viele Fragen und wollten alles ganz genau wissen. Absolut fasziniert berichtete sie, als sie wieder daheim war:

„Mama, die ticken alle genauso wie ich! Da bin ich kein Außenseiter, da bin ich so normal wie alle anderen. Und die verstehen mich, egal wie schnell ich rede und denke.“

In dem Coaching hatte sie nun gelernt, dass es nicht schlimm ist, anders zu sein. Nein, im Gegenteil, dass es gut ist, anders zu sein! Ihr Selbstbewusstsein, welches schon lange gar nicht mehr vorhanden bzw. nur aufgesetzt war, kam langsam wieder. Es waren harte Monate gewesen, doch langsam begann sie sich selbst wieder zu lieben. Sie hat sich für die Zukunft fest vorgenommen, an sich zu glauben: „Ich darf anders sein! Es ist gut, dass ich anders bin! Und ich liebe mich, so wie ich bin!“

So, wie ihr es vorher ging, kann das Leben von hochbegabten oder hochsensiblen Kindern aussehen, die nicht erkannt werden, keine Unterstützung erhalten und keine Gleichgesinnten finden. Es kann aber auch ganz anders aussehen, nämlich kreativ, erfolgreich und spannend.

Dafür setze ich mich (Autorin des Beitrages) seit fünf Jahren ein. Ich unterstütze Menschen darin, ihr „Anderssein“ zu erkennen, zu verstehen, zu akzeptieren und es in die Gesellschaft kreativ einzubringen.

Konflikte durch unterschiedliche Wahrnehmungen

Ob hochbegabt, hochsensibel oder auch autistisch... Menschen mit außergewöhnlichen Eigenschaften gehen mit einer anderen Wahrnehmung in die Welt und das „kann“ Probleme hervorrufen (muss aber nicht!). Alleine schon, weil wir in unserer Kommunikation häufig die Erwartung haben, dass unser Gegenüber „das doch merken müsste!“, also etwas genauso wahrnimmt wie wir. Dies ist jedoch nicht immer so! Jeder Mensch nimmt die Welt anders wahr. Sich daran tagtäglich zu erinnern kann schon einige Konflikte vermeiden. Stellen Sie sich vor, Sie reden mit einer blinden Person und wissen nichts von ihrer Erblindung. Schon bald würden Sie sich fragen: „Warum folgt ihr Blick nicht meinen Bewegungen, wenn ich auf etwas zeige?“

So geht es auch hochsensiblen oder hochbegabten Menschen im Umgang mit ihrem Umfeld: „Warum verstehen sie mich nicht? Ich hab es doch ganz logisch erklärt“ oder „Warum merkt mein Gegenüber das nicht? ICH spüre das doch direkt!“

Besonders für Kinder mit diesen Eigenschaften ist es schwer, den Unterschied zu begreifen. Jedoch ist es wichtig, sie zu begreifen und sich nicht bis zur Selbstaufgabe anzupassen. Denn wie ich oben in dem Beispiel erläutert habe, kann ein „Nicht-Wissen“ über das eigene Anderssein zu schweren psychischen Symptomen und Selbstzweifeln führen.

Besonders in Deutschland ist es für solche „anderen“ Menschen schwierig zurecht zu kommen, denn bereits in der Grundschule lernen wir, uns „anzupassen“ und uns in die Norm einzufügen. Dies hat jedoch für unsere ganze Gesellschaft große Auswirkungen. Wenn wir Kinder bereits in der frühesten Kindheit dazu zwingen, sich anzupassen und sich „nicht so anzustellen“, „nicht so sensibel“ zu sein, führt es dazu, dass sie nicht lernen, ihre Sensibilität und ihre Intelligenz als Stärke zu nutzen. Stattdessen werden sie sich ihr Leben lang für ihr „Anderssein“ schämen und „krank“ fühlen.

Nutzen sie jedoch ihre Intelligenz und ihre Sensibilität, können sie sehr kreativ, innovativ und erfolgreich werden. Und das ist gut für sie selbst, unsere Gesellschaft und natürlich auch für die Wirtschaft. Jeder Mensch ist anders und das ist gut so!

Akzeptanz des Andersseins. Schüler:innen stärken.

Haben Sie Schüler:innen welche „anders“ sind? So anders wie das Mädchen aus dieser Geschichte? Dann unterstützen Sie diese, helfen ihnen sich selbst zu akzeptieren, schützen sie vor Ausgrenzung und Mobbing, binden sie ihren Stärken entsprechend ein, zeigen Sie ihnen, wie sie impulsives Handeln kontrollieren können, fördern und fordern ihre Kompetenzen z.B. durch Sonderaufgaben, statt Wiederholungsaufgaben. So können Schüler:innen selbstbewusster und gestärkter ihre Schullaufbahn meistern und ins Leben starten, das mit dem Verständnis:

„Ich darf anders sein! Das ist nicht schlimm. Ich liebe mich, so wie ich bin!“

Wenn Sie Kinder und Jugendliche darin unterstützen wollen, ihre Potentiale zu entdecken und zu entwickeln, ist es aber auch für Sie als lehrende Person wichtig, sich selbst und Ihren eigenen Werdegang zu betrachten. Hatten Sie ebenfalls häufig das Gefühl, in anderen Strukturen zu denken als Ihre Mitmenschen? Reden und denken Sie schnell? Schneller als andere? Haben Sie eine starke Wahrnehmung? Konnten Sie Ihre Kreativität und Ihre Energie gut ausleben? Wie hat Ihre Umgebung auf Sie reagiert?

Denn den größten Einfluss auf Kinder und Jugendliche haben die Erwachsenen, insbesondere die Eltern und Lehrenden. Haben diese möglicherweise selbst ihre Sensibilität, Kreativität und Intelligenz nicht ausleben können, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass auch ihre Kinder sich anpassen und nicht den Mut haben werden, ihr Anderssein auszuleben und teilweise sogar von ihren Eltern daran gehindert werden. Beginnen Sie also bei sich! Beginnen Sie, sich so zu lieben, wie Sie sind und Sie werden auch ihren Kindern bzw. Schüler:innen vieles davon mitgeben können. Leben Sie ein kreatives, erfolgreiches und spannendes Leben!

* Der Name des Mädchen und ihre Biografie sind erfunden, ähneln aber einigen bekannten Fallbeispielen.

Hochbegabung versus Hochleistung

Unter den sogenannten „Hochbegabten“, welche in der Schule mit sehr guten Leistungen auffallen und durch Wettbewerbsteilnahmen, Sommercamps etc. in besonderer Weise gefördert werden, sind nicht nur Hochbegabte, sondern auch viele Hochleister. Aber: Nicht jeder Hochleister ist auch hochbegabt!

Hauptsächlich führen **Persönlichkeitsvariablen** wie hohe Lern- und Leistungsmotivation, eine gute Selbststeuerung und eine effektive Lern- und Arbeitsorganisation zum schulischen und beruflichen Erfolg. Daher werden auch häufig durchschnittlich begabte, fleißige Schüler, sogenannte Overachiever, mit besonders guter Arbeitsorganisation fälschlicherweise als „typisch hochbegabt“ bezeichnet. Da aber vielen Hochbegabten die Motivation oder der Wille für Fleiß fehlt, sie ggf. faul sind, zeigen sie oft kaum Leistungen (damit keine guten Noten), dafür jedoch wesentlich mehr Innovationswillig. Denn wenn ich faul bin, bin ich gleichzeitig auch willig mit guten Ideen Dinge zu entwickeln, die mir das Leben erleichtern (Maschinen, Produktionswege, Prozessoptimierungen, etc.).

Ein hochbegabtes Kind jedoch, welches nicht in der Lage ist, sich selbst zu motivieren oder seine Lernprozesse zu organisieren, erlebt dann häufig Leistungseinbrüche im Laufe der Schulzeit. Es hat sozusagen nie gelernt, zu lernen, denn in der Grundschulzeit fliegt solchen Kindern vieles einfach zu und dadurch entwickeln sie die Haltung: „Ich brauch eh nichts tun. Es kommt von allein!“ Wenn sie dann irgendwann dem Schulstoff nicht mehr folgen können, werden sie zu sogenannten Underachievern. Das heißt, ihre Schulleistungen entsprechen nicht dem, was aufgrund ihrer hohen Intelligenz zu erwarten wäre. Die betroffenen Kinder zeigen in einem oder mehreren Fächern lediglich Leistungen im Klassendurchschnitt oder bleiben sogar darunter (Definition nach Rost 2007). Zu den **Underachievern** können recht unauffällige Schüler:innen mit durchschnittlichen Noten bis hin zu Schulverweigern bzw. als „unbeschulbar“ bezeichnete Kinder gehören.

In Forschung und Praxis gibt es Hinweise für eine **Häufung männlicher Underachiever**. Dass, da diese aufgrund von Störverhalten im Unterricht, massiven Regelverstößen oder durch Schulverweigerung schneller auffallen. Hochbegabte Mädchen werden durch ihre stärkeren Anpassungsbemühungen, in sich gekehrtes oder depressives Verhalten sowohl in ihren Stärken als auch ihren Problemen leichter „übersehen“ (vgl. Stapf 2002). **Daher ist es mir ein großes Bedürfnis, Lehrkräfte auch für Begabungen und Probleme von Mädchen zu sensibilisieren.**

Die Rost-Studie¹ belegt zwar, dass nur weniger als ein Sechstel der Hochbegabten Underachiever (Minderleister) sind, doch diese brauchen besondere Aufmerksamkeit der Lehrenden, um trotz ihrer Schwierigkeiten ihr Potential entwickeln zu können.

Abschließend kamen die Forscher des Marburger Hochbegabtenprojekts zu dem Schluss: „Zusammenfassend können die Hochbegabten als im Schulsystem gut integriert und schulisch erfolgreich sowie sozial unauffällig, psychisch besonders stabil und selbstbewusst charakterisiert werden.“ (Rost, 2000, S. 204)

In meiner jetzt sechsjährigen Arbeit als selbstständige Unternehmerin, nachdem ich 2014 meine Tätigkeit als Lehrerin aufgab, habe ich in meinen Unternehmer-Netzwerken viele so talentierte Menschen getroffen, die ihr Potential genutzt haben und gute Karrieren hinter sich hatten. Und sicherlich war das der Großteil der Hochbegabten, die ich kennengelernt habe. Doch bei dem Sechstel an Hochbegabten, die ihr Potential nicht ausleben konnten, erlebte ich schlimme Schicksale. Teilweise auch in meiner eigenen Familie. Obwohl meine Mutter einen besonders hohen IQ hat, wurde sie als Kind

1 Das **Marburger Hochbegabtenprojekt (MHP)** (auch **Rost-Studie**) ist eine der wenigen prospektiven Studien mit unselektierter Untersuchungsgruppe zum Thema Hochbegabung. Das MHP gehört zu den weltweit größten Studien zu diesem Thema.

eines Arbeiterhaushalts nicht großartig gefördert. Später entwickelte sie eine schwere psychische Krankheit (Borderline) und lebt mittlerweile sogar in einem Obdachlosenheim.

Ich habe später einige Menschen kennengelernt, die ähnliche Eigenheiten wie sie hatten:

- Gedankensprünge / Gedanken reißen ab
- übermäßige Erregung in Debatten
- sozialer Rückzug
- nicht adäquate Gefühlsreaktionen

Jedoch waren diese als Professoren an Universitäten tätig und in der Wissenschaft teilweise sehr anerkannt - trotz ihrer Eigenheiten und ihrem „Anderssein“. Also sind diese „wahnsinning“ intelligent?

Die soeben genannten „typischen“ Eigenheiten von Hochbegabten sind auch typische Symptome für Schizophrenie und das ist ein weiteres Problem: Umso höher der IQ, umso ähnlicher werden die Eigenschaften der Hochbegabung zu Symptomen von psychischen Krankheiten. Da die meisten Ärzte und Psychiater in ihrer Ausbildung aber über Hochbegabung nichts erfahren, ist ihr natürlicher erster Gedankenschluss: Es läge eine psychische Krankheit vor.

Wenn Sie sich als lehrende Person mit Hochbegabung näher befassen, können Sie sogar Menschenleben retten! Vielleicht wird eine oder einer ihrer Schüler:Innen später Professor:in, statt als psychisch Kranke:r im Obdachlosenheim zu landen?!

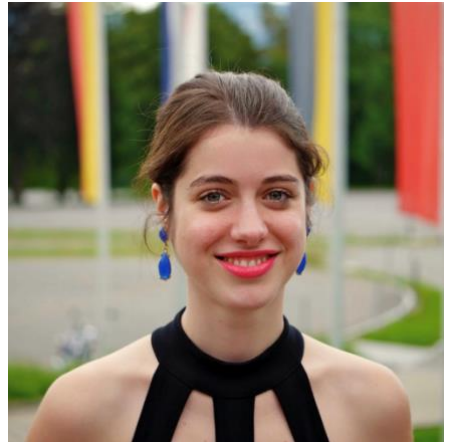
Wenn manche oder mancher Schüler:in zu anstrengend wird, dann suchen Sie sich Hilfe und kontaktieren Sie Hochbegabten-Experten. Denn auch diese können teilweise „Leben“ retten!

Auch Hochbegabte, die objektiv gesehen ihr volles Potential auf die Spur bringen und schulisch als auch beruflich in jeder Hinsicht erfolgreich sind, können psychisch instabil und mit schlechtem Selbstwertgefühl leben.

Höchst erfolgreich und trotzdem dem Leben ein Ende gesetzt

Ein Beispiel dafür war meine Freundin und Kollegin Marianna Massimilla Rusche. Seit ihrer Jugendzeit hatte sie mit Depressionen zu kämpfen.

Doch trotz allem startete sie in ihrem Leben durch: In der Schulzeit war sie Schulsprecherin, ihr **Abitur absolvierte sie mit Bestnote**, sie wurde Dipl. Psychologin und **Neurowissenschaftlerin**. Sie spezialisierte sich auf die Hochbegabtenförderung und erhielt von der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster das Zertifikat „Specialist in Coaching the Gifted“ des European Council for High Ability.



Marianna war sehr erfolgreich und wirkte lebensfroh - war aber tatsächlich schwer depressiv (Fotoverwendung mit frdl. Genehmigung ihrer Eltern)

Ihre **Promotion zur Gehirn- und Intelligenzforschung** an der Humboldt-Universität Berlin stand kurz vorm Abschluss. Sie übernahm den Vorsitz der Hilfsorganisation Digital Helpers und gewann zweimal, die mit fünfstelligen Preisgeldern dotierte, Google Impact Challenge, sowie den Start Social Award, der ihr **von Bundeskanzlerin Merkel überreicht** wurde.

Von der FDP-Bundestagsfraktion wurde sie in die **Enquete-Kommission „Künstliche Intelligenz“** berufen und begleitete mit ihrer Fachkompetenz als Fraktionsreferentin die Berliner Koalitionsverhandlungen im Herbst 2021. Im Winter 2021 wurde sie dann erneut von einer **Depression überwältigt** und im Februar 2022 setzt sie **ihrem Leben ein Ende**.

Noch im Sommer 2021 erklärte sie in einem Interview, dass im August 2022 im „MinD-Magazin“ erscheint, der offiziellen Zeitschrift von Mensa (einem internationalen Netzwerk für hochbegabte Menschen):

„Manche Hochbegabte haben das Gefühl, in ihrem Leben nicht viel erreicht zu haben, weil sie als Kinder und Jugendliche im Gegensatz zu Gleichaltrigen zahlreiche

kognitive Hürden mühelos überwinden konnten. Da einige Hochbegabte bis zu einem gewissen Alter wenige echte Herausforderungen meistern mussten, fehlt ihnen das Gefühl, Dinge geschafft zu haben. Diese positiven Erfahrungen sind aber zur Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins wichtig.“

Weiterhin beschrieb sie den Anfang eines Imposter-Syndroms (auch Hochstapler-Syndrom genannt). Ein Phänomen, bei dem Betroffene von großen Selbstzweifeln geplagt sind, da sie die eigenen Leistungen und Erfolge nicht sich selbst zurechnen. Sie gehen davon aus, dass andere Personen für ihre Errungenschaften verantwortlich sind oder, dass sie lediglich Glück hatten und zum Beispiel zur richtigen Zeit am richtigen Ort waren. Dadurch leben sie in ständiger Angst als Imposter (engl. Betrüger) „enttarnt“ zu werden. Dies stimmt jedoch in keiner Weise mit der objektiven Sicht ihrer Leistungen überein, sondern stellt eine reine subjektive Fehleinschätzung dar. **Sie glauben nicht an sich selbst, an ihre Fähigkeiten und Leistungen; sind stattdessen die größten Kritiker ihrer Person!**

Schüler:innen, welche ihre Leistungen selbst nicht sehen, brauchen Hilfe.

Ich empfehle Ihnen folgende Handlungsschritte für alle Schüler:innen, die etwas schneller denken:

... Weitere Details im Buch

Wenn Sie Kinder beobachten, die bereits zu Underachievement tendieren, dann helfen diese Tipps vielleicht:

... Weitere Details im Buch

Die Erläuterungen zeigen: Hochbegabte Kinder benötigen folglich sowohl freien Raum zum Entdecken, als auch klare Strukturvorgaben, um den Umgang mit den eigenen Fähigkeiten und dem eigenen Gedankenchaos lernen zu können² **sowie: Hilfe und Unterstützung!**

Unterstützen Sie die kleinen „Denker“ dabei, ihr Gedankenchaos auf die Reihe zu bekommen, ihre Wissbegierde zu befriedigen! Schenken Sie ihnen das Gefühl etwas gut zu können, auch wenn sie sich manchmal tollpatschig wie ein Professor mit zwei linken Händen anstellen! Unterstützen Sie die Kreativität und die vielen innovativen Gedanken dieser jungen Menschen, auch wenn es manchmal ihren Unterricht stört und für Sie anstrengend ist!

Denken Sie immer daran: Indem Sie es schaffen, dass diese Menschen ein gesundes Selbstbewusstsein aufbauen, anstatt depressiv zu werden wie meine Freundin Mariana, retten Sie Menschenleben!

2 Handlungsschritte aus „Wenn die Hochbegabung unsichtbar bleibt – das Phänomen Underachievement“ von Kajsa Johansson