



Julia Rau / Marie-Luise Krohm / Anna Geburtig / Noks Nauta

Hochbegabung im Alter

Entdecken, verstehen, begleiten

Hochbegabung im Alter

Hochbegabung im Alter

Julia Rau, Marie-Luise Krohm, Anna Geburtig, Noks Nauta

Programmbereich Gesundheitsberufe

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Gesundheitsberufe

Sophie Karoline Brandt, Bern; Jutta Berding, Osnabrück; Sinje Gehr, Göttingen; Heidi Höppner, Berlin; Heike Kubat, Feldbach; Christiane Mentrup, Zürich; Sascha Sommer, Bochum; Ursula Walkenhorst, Osnabrück; Claudia Winkelmann, Berlin

Julia Rau
Marie-Luise Krohm
Anna Geburtig
Noks Nauta

Hochbegabung im Alter

Entdecken, verstehen, begleiten

Julia Rau, Theater-, Film- und Fernsehwissenschaftlerin, M.A.,
Betriebswirtin, B.A., Bankkauffrau, Hochbegabten-Coach

Marie-Luise Krohm, Dipl. Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Krankenschwester

Anna Geburtig, Sprach- und Kulturwissenschaftlerin, M.A., Hochbegabten-Coach,
Kerntalentsanalystin, Delft/NL

Noks Nauta, Dr. phil., Ärztin und Organisationspsychologin, Zeist/NL

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

All rights, including for text and data mining (TDM), Artificial Intelligence (AI) training, and similar technologies, are reserved.

Alle Rechte, auch für Text- und Data-Mining (TDM), Training für künstliche Intelligenz (KI) und ähnliche Technologien, sind vorbehalten.

Verantwortliche Person in der EU: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Merkelstraße 3, 37085 Göttingen,
info@hogrefe.de

Anregungen und Zuschriften bitte an den Hersteller:

Hogrefe AG
Lektorat Gesundheitsberufe
z.Hd.: Barbara Müller
Länggass-Strasse 76
3012 Bern
Schweiz
Tel: +41 31 300 45 00
info@hogrefe.ch
www.hogrefe.ch

Lektorat: Barbara Müller
Herstellung: Daniel Berger
Umschlagabbildung: Carlos Barquero Perez, Getty Images
Umschlag: Hogrefe intern
Satz: Claudia Wild, Konstanz
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Elanders Waiblingen GmbH, Waiblingen
Printed in Germany

1. Auflage 2026
© 2026 Hogrefe AG, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-96449-2)
(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-76449-8)
ISBN 978-3-456-86449-5
<https://doi.org/10.1024/86449-000>

Nutzungsbedingungen

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z.B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Die Inhalte dürfen nicht zur Entwicklung, zum Training und/oder zur Anreicherung von KI-Systemen, insbesondere von generativen KI-Systemen, verwendet werden. Das Verbot gilt nicht, soweit eine gesetzliche Ausnahme vorliegt.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Teil 1: Hochbegabung	15
1 Was ist Hochbegabung?	17
1.1 Definitionen und Modelle	18
1.2 Bin ich hochbegabt?	21
1.3 Merkmale und Ausprägungen	23
1.4 Wie geht es weiter?	25
1.5 Das Modell der Lebensphasen Hochbegabter nach Fiedler (2015)	26
2 Hochbegabung bei Senior*innen	30
2.1 Hochbegabung und Ausbildung, Hinweise aus dem Arbeitsleben	31
2.2 Merkmale und ihre Ausprägung bei Senior*innen	33
2.3 Der Kontakt mit hochbegabten Senior*innen	35
Teil 2: Lebensgeschichten hochbegabter Senior*innen	37
3 Hanna – kreatives Chaos	39
4 Christian – Musikliebhaber und Sammler	45
5 Rita – 100 Jahre Selbstbestimmung	49
6 Dieter und Maria – endlich eine Diagnose	54
7 Margret – extravagant mit hohen Ansprüchen	62
8 Paul – Bastler bis ins hohe Alter	66
9 Martin und Renate – Demenz, Autismus: Diagnosen, Diagnosen	73
10 Lore – den Rollator will ich nicht	77

Teil 3: Leben mit Hochbegabung im Alter: Ausgewählte Themen und praktische Empfehlungen	83
11 Die Identität hochbegabter Senior*innen	85
11.1 Identitätsanpassung im Alter als Ergebnis von Reifung	86
11.2 Identitätsanpassung als Folge von Defiziten, Verlusten und Krisen	86
11.3 Gründe für erschwerte Identitätsbildung	87
11.4 Späterkannte Hochbegabung als Teil der Identität	88
12 Autonomie	90
12.1 Begrifflichkeit und Ausprägungen	90
12.2 Autonomie bei hochbegabten Personen	91
12.3 Autonomie bei hochbegabten Senior*innen	91
12.4 Autonomieprobleme bei hochbegabten Senior*innen	92
12.5 Beispiel für Probleme durch Autonomieverlust	93
13 Hochsensibilität bzw. Hochsensitivität	94
13.1 Theorie und Modelle	94
13.2 Hochsensibilität bei hochbegabten Senior*innen	97
13.3 Umgangsstrategien und Empfehlungen	100
14 Verbundenheit	103
14.1 Grundlagen der Verbundenheit	103
14.2 Einsamkeit bei hochbegabten Menschen	104
14.3 (Selbst)Vertrauen und Selbstdifferenzierungstheorie	106
14.4 Einsamkeit und Depression	107
14.5 Hochbegabung und Verbundenheit	108
14.6 Verbundenheit bei hochbegabten älteren Menschen	109
14.7 Familien und Generationen	112
14.8 Freundschaften	114
14.9 Partnerschaften und Liebe	115
15 Emotionen	118
15.1 Die Rolle der Passung: Hochbegabte und ihre Umgebung	118
15.2 Hochbegabte und ihre Gefühle: Bewältigungsstrategien	120
15.3 Besonderheiten hochbegabter Menschen	121
15.4 Besonderheiten im Alter	122

15.5	Die emotionale Situation späterkannter hochbegabter Menschen	124
15.6	Alte und neue Traumatisierungen	125
16	Hochbegabte Senior*innen und ihre Konflikte	128
16.1	Konflikte bei Hochbegabten	130
16.2	Konflikte von hochbegabten Senior*innen mit therapeutischem Team	131
16.3	Warum ist das Wissen um die Hochbegabung wichtig?	133
16.4	Besonderheit der Kommunikation	134
16.5	Andere relevante Faktoren	139
17	Krankheiten und Hochbegabung im Alter	140
17.1	Somatische Beschwerden und Krankheiten	142
17.2	Sinnesbeeinträchtigungen bei hochbegabten Senior*innen	143
17.3	Psychische und psychiatrische Beschwerden und Erkrankungen	145
17.4	Faktoren und Aspekte bei psychischen Beschwerden	147
18	Demenz bei hochbegabten Menschen	151
18.1	Primäre und sekundäre Demenzen	151
18.2	Primäre Demenzen und ihre Diagnose	152
18.3	Intelligenz	153
18.4	Zeichen der Demenz bei Hochbegabten	154
18.5	Kognitive Reserve bei Demenz Typ Alzheimer	155
18.6	Bedürfnisse hochbegabter Menschen mit Demenz	156
18.7	Interview	157
18.8	Fallgeschichten von Menschen mit Demenz	160
19	Pflege und Betreuung von hochbegabten Senior*innen	164
19.1	Die Beziehung zu hochbegabten Klient*innen	165
19.2	Zusammenarbeit im therapeutischen Team	166
19.3	Dilemmata bei der Pflege hochbegabter älterer Menschen	167
19.4	„Rücksichtnahme“	171
20	Lebenskunst: Das Leben abrunden	174

Anhang	193
Ausblick und Dank	194
Literatur	195
Autorinnen	198
Sachwortverzeichnis	201

Vorwort

Warum ein Buch über und für hochbegabte Senior*innen?

Mit diesem Buch möchten wir bewusst machen, dass es in jedem Lebensabschnitt hochbegabte Menschen gibt – natürlich auch im Alter, und dass es sich lohnt, sich um hochbegabte Senior*innen und ihre Bedürfnisse zu kümmern.

Hochbegabte Menschen unterscheiden sich auch im Alter von Nicht-Hochbegabten; sie haben andere Fähigkeiten und Bedürfnisse. Wir möchten für hochbegabte Senior*innen einen Anstoß geben, sich mit ihrem So-Sein auseinanderzusetzen und möglichst viel Freude daraus zu ziehen. Wir möchten aber auch Angehörigen und Versorgenden helfen, zu verstehen, wo die Unterschiede liegen, wie man damit umgehen kann, und wie man unnötige Konflikte vermeiden oder lösen kann oder wie man von spezifischen Konflikten, wie hochbegabte Menschen sie erfahren, lernen kann. Wie so oft im Leben sind Information und Offenheit füreinander hilfreiche Faktoren dabei.

Dieses Buch ist das erste deutschsprachige Buch über diese Personengruppe und es würde uns sehr freuen, wenn dieses Buch dazu beiträgt, das Wissen über hochbegabte Senior*innen voranzubringen und dazu ermutigt, diese Personengruppe weiter zu erforschen. Auch hoffen wir, dass wir Personen, die in der Altenpflege tätig sind, mit diesem Buch Kenntnisse über hochbegabte Senior*innen nahebringen und damit ihre Arbeit erleichtern.

Hochbegabte Senior*innen gehören genau wie hochbegabte Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu einer Minderheit. Hochbegabte Senior*innen haben den größten Teil ihres Lebens schon gelebt. Also warum ein Buch über und für sie? Wir wollen in diesem Kapitel versuchen, darauf eine Antwort zu geben. Auch beschreiben wir unsere persönlichen Beweggründe, warum wir vier Autorinnen dieses Buch so wichtig finden. Zum Schluss werden wir erklären, wie unsere Vorgehensweise ist.

Hochbegabte Kinder werden erwachsen, werden alt und dann sind sie hochbegabte Senior*innen. Im deutschsprachigen Raum gibt es noch kein Buch darüber. Um ein passendes und erfüllendes Leben auch im Alter zu ermöglichen, ist das Wissen, was Hochbegabung ist, eine wichtige Voraussetzung. Es geht einerseits darum, dass hochbegabte Senior*innen selbst ihr Leben noch bestmöglich gestalten können

und andererseits darum, dass sie passende Unterstützung von außen bekommen und mit der Besonderheit hochbegabt zu sein, verstanden werden. Der „Gewinn“ ist ein persönlichkeitsbezogener. Persönlichkeit ist ständig weiter entwickelbar und das ist für viele hochbegabte Menschen im Alter eine große Befriedigung: endlich im Einklang mit sich selbst sein zu können und sich selbst zu verstehen und möglichst bedürfnisgerecht zu leben. Vieles ergibt im Licht der Erkenntnis der Hochbegabung einen (neuen) Sinn und ermöglicht, den Rest des Lebens passend gestalten zu können, mit stimmigen Rahmenbedingungen, Kontakten und Beschäftigungen. Es wird deutlicher, welche Kontakte harmonisieren und welche nicht, und eröffnet die Möglichkeit, aktiv nach passenden Kontakten zu suchen. Wenn Hochbegabung erkannt und bekannt ist, kann das auch die Beziehung zu Kindern und Enkeln verändern. Gegenseitiges Verständnis kann erhöht werden, dadurch können gegenseitige Wertschätzung und eine neue Form der Verbundenheit entstehen.

Unser Buch richtet sich an Betroffene, die ihre Hochbegabung schon in ihr Selbstkonzept integriert haben, wie auch an (sehr) spät Erkannte und an die, die noch vermuten, hochbegabt zu sein. Es richtet sich ebenso an Angehörige hochbegabter Menschen und noch nicht als solche Erkannte, an Betreuende und Pflegende sowohl im professionellen als auch privaten Umfeld. Ebenfalls ist unser Buch geeignet für das erweiterte soziale, therapeutische und medizinische Umfeld alter hochbegabter Menschen: Kliniken, Behandelnde und Planende. Wenn man davon ausgeht, dass etwa 2–5 % aller Menschen, also auch 2–5 % aller Senior*innen hochbegabt sind und wenn wir dazu die Versorgungskontakte ergänzen, die im Alter stets mehr werden, ist es eine große Gruppe, für die das Wissen über Hochbegabung hilfreich sein kann.

Julia Rau

Auf das Thema Hochbegabung bei Senior*innen hat mich Noks Nauta das erste Mal angesprochen, die zu dem Thema forschte und an Ergebnissen meiner Studie über hochbegabte Erwachsene interessiert war. Denn daran hatten auch einige Senior*innen teilgenommen. Senior*innen spielten bis zu dem Zeitpunkt fast ausschließlich in meinem familiären Umfeld eine Rolle. Durch die Arbeit an unserem Buch habe ich für das Thema einen anderen Blickwinkel bekommen. Zum einen die Erkenntnis, dass das, was mir am Herzen liegt, nämlich dass hochbegabte Menschen von ihrer Hochbegabung erfahren und diese positiv in ihr Leben integrieren, nicht nur für Kinder, Jugendliche und Erwachsene wichtig ist. Sondern, dass dies im fortgeschrittenen Alter eine ganz andere Relevanz hat und sich der Ausdruck der Hochbegabung verändern kann.

Zum anderen habe ich die Rolle „Angehörige eines hochbegabten Seniors“ anders wahrgenommen. Vorher waren viele Eigenheiten für mich selbstverständlich

und nicht weiter beachtenswert. In einigen Situationen wurde jedoch deutlich, dass sie das für andere nicht sind und dies zu Unklarheiten und Fehlinterpretationen führen kann. Gerade in Situationen, in denen derjenige Unterstützung benötigt und vielleicht nicht alles alleine regeln kann, ist es sehr hilfreich, wenn eine Art Übersetzer oder Vermittler vorhanden ist.

Ich wünsche mir, dass durch unser Buch bei hochbegabten Senior*innen und den Personen um sie herum mehr Verständnis für sich selbst und den anderen entsteht.

Marie-Luise Krohm

In meinem Arbeitskontext habe ich oft erlebt, wie befreiend es für Klient*innen ist zu verstehen, was mit ihnen los ist. Eine erkannte und dann auch gelebte Hochbegabung ist eine große Bereicherung, und das Wissen darüber erklärt oft so viel und hilft, ein Leben passender und befriedigender zu gestalten. Hochbegabung hört mit dem Alter nicht auf. In meinem Umfeld habe ich erlebt, was sich in Beziehungen verändern kann, wenn Diskussionsfreude, häufiges Nachfragen, alles im Blick haben zu wollen als Anzeichen für Hochbegabung verstanden werden können, und nicht mehr als Kontrollwunsch oder hohe Ansprüche. Das Verständnis füreinander kann sich so sehr verbessern, wenn man weiß, dass ein Mensch hochbegabt ist und entsprechende Bedürfnisse und Erlebensweisen hat. In diesem Buch wollen wir einen Blick auf hochbegabte Menschen im Alter werfen und ihre besondere Situation und ihre Bedürfnisse darstellen; wir wollen Konfliktpotenziale ansprechen und Lösungswege aufzeigen. Und wir hoffen, damit einen Beitrag zu einem bereichernden Miteinander zu leisten.

In meinem Leben gab es viele Stationen: Goldschmiedin, Krankenpflege, ambulante Altenpflege, Psychologiestudium, Arzneimittelforschung, Schlaflabor, Sorgen-telefon für Kinder und Jugendliche, Selbstbehauptungskurse für Frauen und Mädchen, Elterncoaching, Hochbegabtencoaching und -beratung, Psychotherapie als Heilpraktikerin und als Psychologische Psychotherapeutin. Überall habe ich spannende Menschen kennengelernt und viel über ihren Umgang mit ihren Besonderheiten erfahren dürfen. In jedem Alter möchten Menschen andere Menschen und sich selbst verstehen, und sie möchten verstanden werden. Wenn wir mit diesem Buch das Interesse an hochbegabten Senior*innen wecken und gegenseitiges Verstehen fördern können, hat es seinen Zweck erfüllt.

Anna Geburtig

Mit dem Thema Hochbegabung beschäftige ich mich seit der Zeit als Deutschlehrerin auf einem niederländischen Gymnasium. Ich war erstaunt, wie viel die Kenntnis über Hochbegabung und die richtige Begleitung für hochbegabte Schüler*innen

bedeuten kann. Eine erst depressive Schülerin blühte durch die richtige Begleitung auf, machte ein glänzendes Abitur und begann danach mit ihrem Studium in Oxford.

Seit zwölf Jahren arbeite ich als Coach und Laufbahnbegleiterin und sehe auch hier die gleiche Wirkung bei Erwachsenen. Wenn Menschen wissen, dass sie hochbegabt sind, eröffnet sich ihnen eine neue Welt. Sie können sich selbst und ihr Verhältnis zu nicht hochbegabten Menschen in einem anderen Licht sehen und bekommen neue Handlungsmöglichkeiten. Das wünsche ich auch hochbegabten Senior*innen. Denn Hochbegabung hört im Alter nicht auf.

Das wurde mir erst richtig klar, als ich das niederländische Buch von Noks Nauta und ihren Mitautor*innen über hochbegabte Senior*innen gelesen habe. Die dortigen Fallgeschichten haben mich damals sehr berührt und ich schaute meine mir Nahestehenden mit anderen Augen an. Einige zeigten Merkmale von Hochbegabung und auch in Seniorenheimen lernte ich Bewohner*innen mit diesen Merkmalen kennen. In der Generation der heutigen Senior*innen war in der Schule, und auch später, Hochbegabung kein Thema, nicht einmal ein Begriff.

Hochbegabte Senior*innen gehören wie alle anderen hochbegabten Menschen zu einer Minderheit. Trotzdem gibt es zum Glück für hochbegabte Kinder und hochbegabte Erwachsene Literatur und Angebote. Es liegt mir am Herzen, dass es das auch für hochbegabte Senior*innen geben wird. Es kann Unverständnis und damit auch unnötiges Leid verhindern. Das Wissen über Hochbegabung, auf beiden Seiten, bei Hochbegabten und bei nicht Hochbegabten, kann in jedem Alter zu einem besseren (Selbst)verständnis führen.

Noks Nauta

Ich war 52, als ich für mich entdeckte, dass ich hochbegabt bin. Das war im Jahr 2000. Auslöser war ein Konflikt im Arbeitskontext, den ich nicht verstanden habe. Als Betriebsärztin und Arbeits- und Organisationspsychologin habe ich daraufhin begonnen, mich mit Hochbegabung bei Erwachsenen zu beschäftigen. Ich war überrascht, dass darüber noch nichts geschrieben worden war und es keine Literatur zu diesem Thema gab; Hochbegabung schien es nur bei Kindern zu geben. So begann ich selbst zu recherchieren, zu schreiben und mit einigen anderen Fachpersonen, die auch hochbegabt sind, darüber zusammen zu referieren. Im Jahr 2010 gründeten wir das IHBV (Institut Hochbegabung bei Erwachsenen). Wenig später erhielten wir auch Fragen zu hochbegabten Senior*innen, und fingen 2012 an, auch darüber zu schreiben. In den Niederlanden veröffentlichte das IHBV im Jahr 2020 ein Buch über hochbegabte Senior*innen. In der Zwischenzeit wurden ebenso verschiedene Informationsblätter zu dem Thema herausgegeben.

Meine persönliche Affinität zu dieser Zielgruppe ist ihr Alter (ich bin Jahrgang 1947) sowie die Tatsache, dass ich inzwischen hochbegabte Menschen mit Demenz

in meinem Freundeskreis kenne und sehe, wie wichtig es ist, über ihre Hochbegabung und ihre spezifischen Bedürfnisse Bescheid zu wissen.

Rückblickend hätte ich gerne schon viel früher im Leben von meinen Eigenschaften und Bedürfnissen erfahren.

Begründung unserer Methode

Über die Gruppe der hochbegabten Senior*innen gibt es noch fast keine Literatur. Wir sind also Pionierinnen auf diesem Gebiet. Dieses Buch basiert hauptsächlich auf Beobachtungen und Gesprächen mit hochbegabten älteren Menschen und ihren Angehörigen. Wir haben Geschichten aus unserem eigenen Familien- und Freundeskreis gesammelt und darüber hinaus Erfahrungsberichte von anderen hochbegabten Menschen.

Gute (gültige und verlässliche) Forschung unter hochbegabten Menschen zu betreiben, ist schwierig und wäre auch sehr kostspielig. Das liegt daran, dass viele hochbegabte Menschen nicht als solche erkannt werden. Es gibt bisher keine Möglichkeit, einen Intelligenztest an einer großen, zufällig ausgewählten Gruppe älterer Menschen durchzuführen und dann die Hochbegabten mit den Nicht-Hochbegabten zu vergleichen. Dazu bräuchte man eine sehr große Probandengruppe, denn nur etwa 2 % von ihnen erreichen ein ausreichend hohes Ergebnis.

Der Biologe und Karrierecoach für Hochbegabte, Frans Corten, nutzt eine andere Möglichkeit: Wenn Biologen das Verhalten von Tieren untersuchen, beobachten sie Tiere in ihrer eigenen Umgebung und schauen, ob sie Muster erkennen. Sie schreiben ihre Verhaltensbeobachtungen auf und teilen sie mit anderen als Diskussionsgrundlage, unter anderem über die Funktion des Verhaltens und den dahinterstehenden Mechanismen.

So sehen auch wir unsere Forschung. Wir haben jedoch den Vorteil, dass wir sowohl mit Menschen als Forschungsgruppe als auch mit ihren Angehörigen sprechen können. (Die Kommunikation mit Tieren ist etwas schwieriger). Ein weiterer Vorteil ist, dass wir selbst hochbegabt sind. Denn viele Hochbegabte erleben, dass Nicht-Hochbegabte sie in ihren Bedürfnissen und Verhaltensweisen nicht verstehen.

Die Geschichten in diesem Buch beruhen auf unseren Beobachtungen und den Erzählungen anderer. Wir haben Wissen über hochbegabte Erwachsene berücksichtigt, um zu verstehen, was in diesen Geschichten vor sich geht. Wir haben auch unsere unterschiedlichen beruflichen Hintergründe (Psychotherapeutin, Ärztin im Ruhestand, Coach, Karrierecoach, Berufsberaterin, Lehrerin, Sprach- und Kulturwissenschaftlerin) einbezogen, um die Geschichten zu erklären und einzuordnen.

Wir haben keine vergleichende Studie durchgeführt, weil das methodisch fast unmöglich ist. Denn wer ist dann Vergleichsgruppe? Biologen beobachten Tierarten,

wie sie sind. Sie geben dann Hinweise darauf, was das Verhalten dieser Tiere bedeuten könnte. Ein Vergleich mit anderen Tierarten kommt oft nicht in Frage.

Wir denken, dass wir hochbegabte Senior*innen für dieses Buch sehr gut im Sinne einer eigenen „Spezies“ beobachten und beschreiben können.

In unserem Buch verweisen wir auf Fachliteratur und auch auf Internetquellen. Zum einen tun wir das, weil es noch zu wenig Fachliteratur zu unserem Thema gibt und zum anderen, weil das interessierten Leser*innen eine niederschwellige Möglichkeit bietet, selbst noch etwas nachzulesen. Wir haben oft niederländische Quellen zitiert, zum einen, weil zwei unserer Autorinnen in den Niederlanden wohnen, und zum anderen, weil in den Niederlanden bereits mehr Literatur als in Deutschland erschienen ist.

Teil 1: Hochbegabung



1 Was ist Hochbegabung?

Woran denken Sie, wenn Sie den Begriff „Hochbegabung“ hören? Wahrscheinlich werden die meisten Menschen dabei nicht direkt an Senior*innen denken. Aber warum eigentlich nicht? Bei Hochbegabung kommen den meisten Personen Bilder von Wunderkindern, Genies, Menschen, die außergewöhnliche Dinge erfunden oder geleistet haben, in den Sinn. Eigentlich denken die meisten Menschen beim Thema Hochbegabung fast ausschließlich an Kinder, Jugendliche oder Erwachsene. Senior*innen werden in der Regel nicht mit Hochbegabung in Verbindung gebracht. Warum ist das so? Kennen Sie hochbegabte Senior*innen? Wenn nein, warum eigentlich nicht? Und sind Sie sich da sicher? Wie finden Sie den Gedanken, dass auch Senior*innen hochbegabt sein können? Eigentlich scheint es doch logisch zu sein, dass aus allen hochbegabten Kindern später hochbegabte Erwachsene und irgendwann hochbegabte Senior*innen werden. Nur hört man von ihnen nie etwas. Wie kommt das? Vielleicht, weil das Bild von hochbegabten Menschen anders ist als die Realität. Die von den Medien transportierten Extreme und Stereotype bilden nur einen kleinen Teil der Hochbegabten ab. Der Großteil der hochbegabten Menschen ist anders. Sie können auf den ersten Blick unauffällig sein, weil sie z. B. im Laufe des Lebens gelernt haben, sich anzupassen und nicht herauszustechen, oder mit ihrer Hochbegabung im Einklang zu leben und dadurch ohne große Besonderheiten durchs Leben zu gleiten. Hochbegabte Menschen sind eine sehr heterogene Gruppe, und nicht alle Hochbegabten entsprechen den üblichen Vorstellungen. Gerade wenn keine äußeren Auffälligkeiten wie ein außergewöhnlicher Beruf, besondere Errungenschaften, ungewöhnliche Hobbys, besonderes Wissen oder Verhalten zu beobachten sind, denken viele Menschen nicht an eine Hochbegabung. Aber woran lässt sich dann eine Hochbegabung erkennen? Wie macht sie sich bemerkbar und was ist Hochbegabung eigentlich? Diesen Fragen soll in diesem Kapitel nachgegangen werden. Hierzu wird es zunächst etwas trocken ...

1.1 Definitionen und Modelle

Es gibt viele Definitionen, Modelle und Beschreibungen zum Begriff Hochbegabung. Bisher gibt es jedoch keinen Konsens darüber, was dies ist und keine allgemeingültig anerkannte Definition dazu. Es geht immer um Denkfähigkeit, Intelligenz, Intellekt – je nach Sichtweise aber auch um weitere Fähigkeiten z. B. aus dem künstlerischen Bereich; und es wird auch debattiert, ab welchem Kriterium eine Person als hochbegabt gilt. Wissenschaftlich gesehen ist der Begriff „Hochbegabung“ oder „hochbegabt“ also nicht einheitlich definiert. Diese Tatsache macht den Umgang damit nicht gerade einfach. Für dieses Buch ist die fehlende wissenschaftliche Definition nicht ausschlaggebend. Es ist unser Anliegen, das Thema Hochbegabung bei Senior*innen im täglichen Leben näher zu beleuchten und den Umgang mit dieser Begabung auch im höheren Alter zu verbessern. Dennoch werden wir der Vollständigkeit halber kurz theoretische Hintergründe darstellen.

Bei Hochbegabungsdefinitionen kann zwischen Performanzdefinitionen und Kompetenzdefinitionen unterschieden werden. Bei Performanzdefinitionen wird Hochbegabung über bereits erbrachte Leistungen definiert; dabei gilt eine Person als hochbegabt, wenn sie ein hohes Potenzial besitzt und außergewöhnliche Leistungen erbracht hat. Personen, die zwar ein hohes Potenzial besitzen, jedoch keine entsprechenden Leistungen gezeigt haben, werden hier nicht als hochbegabt betrachtet. Bei den Kompetenzdefinitionen ist dies anders. Personen, die ein hohes Entwicklungspotenzial aufweisen – unabhängig davon, ob sie dies in Leistung umgesetzt haben oder nicht – werden als hochbegabt bezeichnet. Hochbegabung wird also als hohes Potenzial definiert. Bei Kindern und Jugendlichen wird die Kompetenzdefinition meist akzeptiert. Bei Erwachsenen steht oft die Performanzdefinition im Vordergrund. Wir sehen dies besonders bei älteren Erwachsenen und Senior*innen kritisch. Viele von ihnen hatten aufgrund schwieriger Startbedingungen (Nachkriegszeit, Wiederaufbau, traditionelle Rollenmuster etc.) gar nicht die Möglichkeit, ihr Potenzial voll auszuschöpfen. Und andere, die besonders erfolgreich waren, sind nicht hochbegabt. Denn auch mit viel Durchhaltevermögen, Üben, Ehrgeiz und der entsprechenden Portion Glück kann man Erfolg haben. Deswegen orientieren wir uns in diesem Buch bei der Definition von intellektueller Hochbegabung vor allem an den Besonderheiten, die Menschen in ihrer Lebensweise und im Umgang mit anderen Menschen zeigen, und an den Ergebnissen von IQ-Tests, soweit diese vorhanden sind.

Bei den Hochbegabungsmodellen gibt es die eindimensionalen und mehrdimensionalen (oder multifaktoriellen) Modelle. Eindimensionale Modelle setzen hohe Begabung mit hoher Intelligenz gleich und sind älter. Mehrdimensionale Modelle beinhalten sowohl Intelligenz als auch weitere Begabungs-, Einfluss- und Umweltfaktoren, die an der Leistungsentwicklung beteiligt sein können. Hier wird

versucht, die Entstehung von Leistung abzubilden. Zudem können diese Modelle Hinweise auf mögliche Ursachen von Problemen sowie Ideen für sinnvolle Interventionen geben.

Es gibt viele, zum Teil sehr komplexe mehrdimensionale Hochbegabungsmodelle. Als Gemeinsamkeit ist in fast allen Definitionen und Modellen eine hohe Intelligenz enthalten, sie ist das Kernelement. Für die wissenschaftliche Forschung wird daher häufig der Begriff hochintelligent benutzt. Intelligenz soll mit Hilfe von Intelligenztests messbar gemacht werden. Im Laufe der Zeit sind viele verschiedene Tests zur Intelligenzmessung entwickelt worden. In der Regel bestehen sie aus verschiedenen Aufgaben zur Logik und zum (räumlichen) Vorstellungsvermögen. Der Wert, der bei diesen Tests herauskommt, wird Intelligenzquotient (IQ-Wert) genannt. Dieser ist ein Vergleichsmaß und besagt, wie die Intelligenz einer Person relativ zur Intelligenz einer anderen Person dieser Altersgruppe ist. Der durchschnittliche IQ-Wert ist 100. Etwa 68 % der Bevölkerung haben einen IQ-Wert zwischen 85 und 115 Punkten; dies ist der Normbereich. Werte innerhalb dieser Spanne gelten als normal und unauffällig. Werte unter 85 und über 115 Punkten sind seltener und werden als unter- bzw. überdurchschnittlich, oder unter- bzw. oberhalb der Norm liegend verstanden. In diesen Bereichen befinden sich die Werte von jeweils etwa 13 % der Bevölkerung. IQ-Werte unter 70 und über 130 Punkten sind nur noch bei etwa 2–3 % der Bevölkerung zu messen. Bei einem IQ unter 70 spricht man in Deutschland von Minderbegabung, und bei einem IQ von über 130 von Hochbegabung. Eigentlich ist es dann „hohe Intelligenz“; die Kombination von Eigenschaften hoher Intelligenz nennen wir Hochbegabung. Hierbei ist zu bedenken, dass ein Intelligenztest immer nur einen Teil der geistigen Fähigkeiten einer Person erfasst, da der Fokus meist auf verbaler Intelligenz, logisch-mathematischem Denken und räumlicher Vorstellungskraft liegt. Andere Begabungen wie z. B. soziale, emotionale oder künstlerische Begabungen werden hierbei nicht abgebildet.

Ein Testergebnis von 130 oder höher ist sehr hoch, und es ist geradezu ausgeschlossen, ein so hohes Ergebnis rein zufällig zu erzielen. Viel wahrscheinlicher ist es, dass eine Person, die zu diesem Testergebnis fähig wäre, es dennoch nicht erreicht. Denn ein Testergebnis hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab, zum Beispiel Tagesform, Müdigkeit, Medikamenten, psychischen Beschwerden, Krankheit, Prüfungsangst, Versagensangst, Lernschwächen in Teilbereichen, Lese-Rechtschreib-Schwäche oder auch mangelnder Motivation oder Konzentration. Alle diese Faktoren können sich negativ auf das Testergebnis auswirken. Ein IQ unter 130 bedeutet also dementsprechend nicht, dass keine Hochbegabung vorliegt. Und es kann auch sein, dass einige sehr intelligente Personen nicht so hohe Punktzahlen erreichen, weil sie beispielsweise Fehler oder Unstimmigkeiten in den Tests finden und dann verunsichert sind, oder weil der Test eigentlich zu leicht für sie ist, was sie ebenfalls verunsichern und zweifeln lassen kann. Die aktuellen Intelligenztests

haben eine Obergrenze von etwa 155 Punkten. Das bedeutet, dass es für Menschen, die viel intelligenter sind, keine zuverlässigen Tests gibt.

Viele hochintelligente Menschen möchten gar keinen Intelligenztest machen. Gerade ältere Menschen gehören oft dazu. In diesem Buch sprechen wir von Senior*innen mit „Hochbegabungsmerkmalen“, zu denen auch eine hohe Intelligenz gehört. Für die Betroffenen selbst und auch für die Praxis, zum Beispiel in der Seniorenarbeit, muss nicht unbedingt eine Intelligenzmessung durchgeführt werden. Da Hochbegabung zunächst ein theoretischer Begriff und nicht direkt sichtbar ist, kann daher nur aus Beobachtungen, wie beispielsweise dem Verhalten einer Person in einer bestimmten Situation, auf Hochbegabung geschlossen werden. Eine Intelligenzmessung ist spezifischer, aber auch nur ein Baustein in dem Prozess, eine Hochbegabung zu erkennen.

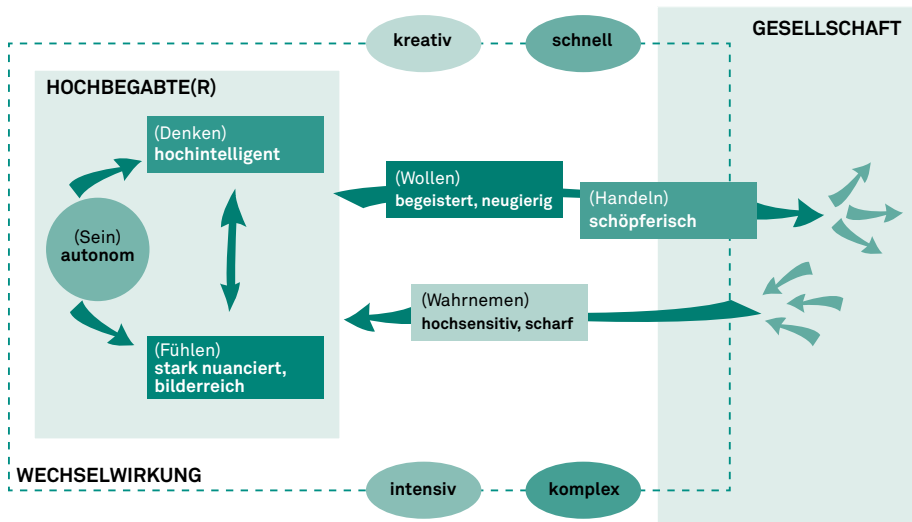
Um Hochbegabung näher zu untersuchen und eine Beschreibung der verschiedenen Merkmale zu erstellen, die bei Hochbegabten zu beobachten sind, führte Kooijman-Van Thiel 2006 bis 2007 in den Niederlanden eine Studie unter 20 Expert*innen durch. Die Ergebnisse der Studie wurden in einem Modell festgehalten, dem Delphi-Modell für Hochbegabung (van Thiel et al., 2019) (**Abbildung 1-1**). Hiernach kann eine hochbegabte Person wie folgt beschrieben werden: „Hochbegabte sind schnelle und kluge Denker, die komplexe Materien bewältigen können. Von Natur aus autonom und selbstbewusst sowie neugierig und begeistert. Scharfe und sensitive Beobachter, die eine stark nuancierte, bildreiche Innenwelt in sich tragen. Intensive Menschen, die es genießen, kreativ zu sein.“ (Delphi-Modell Hochbegabung; van Thiel et al., 2019). Diese Beschreibung enthält folgende Merkmale:

- Hochintelligent (Denken)
- Autonom (Sein)
- Hochsensitiv, scharf (Wahrnehmen)
- Stark nuanciert, bilderreich (Fühlen)
- Begeistert, neugierig (Wollen)
- Schöpferisch (Handeln).

In der Interaktion der Person mit der Umgebung kann diese Beschreibung um die Merkmale kreativ, schnell, intensiv, komplex erweitert werden. Diese Merkmale können sich im Alltag sowohl positiv als auch negativ auswirken, was unter anderem vom Charakter, der Erziehung, Erfahrungen und vielem anderen abhängt.

Das Delphi-Modell sagt also etwas darüber aus, wie Hochbegabte sind, denken, fühlen, was sie motiviert, wie sie handeln und wahrnehmen, sowie über das Zusammenwirken dieser Eigenschaften. Die hier beschriebenen Eigenschaften kommen natürlich nicht nur bei Hochbegabten vor. Hochbegabung wird hier als Gesamtheit von deutlich in den Vordergrund tretenden Eigenschaften gesehen.

DELPHIMODEL HOCHBEGABUNG®



Von: M.B.G.M. Kooijman-van Thiel (ed). *Hoogbegaafd. Dat zie je zó! Over zelfbeeld en imago van hoogbegaafden*. Ede: OYA Productions, 2008. Übersetzung: Karin Hilbers und Tarek Münch

Abbildung 1-1: Das Delphi-Modell der Hochbegabung (Kooijman-Van Thiel, 2008)

1.2 Bin ich hochbegabt?

Rein statistisch gesehen sind etwa zwei bis drei von hundert Personen hochbegabt. Die Mehrzahl der Hochbegabten weiß nichts von ihrer Hochbegabung und wird sich diese Frage gar nicht stellen. Viele Hochbegabte leben ein unauffälliges, „normales“ Leben und würden die Möglichkeit, dass sie hochbegabt sein könnten, gar nicht in Betracht ziehen. Oft sieht unser Bild vom „typischen“ Hochbegabten anders aus als man selbst: Man hat einerseits die Klischees aus den Medien von Wunderkindern, Mathegenies oder merkwürdigen Computernerds vor Augen, wenn man an Hochbegabte denken. Andererseits gibt es auch Bilder von Hochbegabten, die negativ sind: ‚Loser‘, schwierige Leute Sicherlich gibt es auch diese Hochbegabten, aber sie sind eher aufmerksamkeitsstarke Extreme; der Großteil der Hochbegabten ist anders.

Heute werden immer mehr Kinder und Jugendliche als hochbegabt diagnostiziert. Das ist eine neue Entwicklung; früher gab es das nicht, weil das Thema Hochbegabung in der öffentlichen Wahrnehmung und damit auch in den Bildungseinrichtungen gar keine Rolle spielte. Wer als Kind nicht identifiziert wurde, hat im

Erwachsenenleben wenig Gelegenheit, dies noch nachzuholen. Daher entdecken die heutigen Erwachsenen ihre Hochbegabung eher durch Zufall. Vielleicht stoßen sie auf das Thema, weil ihre Kinder hochbegabt sind, sie immer wieder Probleme im Beruf haben, sich auf unerklärliche Weise anders fühlen oder sich in vielen Lebenssituationen als Außenseiter gefühlt haben.

Für hochbegabte Senior*innen ist es meist noch schwieriger mit dem Thema Hochbegabung in Berührung zu kommen. Denn in ihrer Kindheit und Jugend war das Thema Hochbegabung nicht bekannt – weder in der Schule noch in der Öffentlichkeit. Es gab noch keine Literatur dazu. Woher sollte dann jemand wissen, dass er oder sie hochbegabt ist? Die Menschen, deren Leben durch eine besondere Begabung erfolgreich verlief, hatten keine Veranlassung, nach einem besonderen Grund dafür zu suchen. Andere Personen haben sich vielleicht im Laufe ihres Lebens zwar schon oft anders gefühlt als andere oder hatten das Gefühl, dass irgendetwas mit ihnen anders ist, oder es tauchten immer wieder Probleme bei der Arbeit auf. Aber meist hat man sich dann mit diesen Dingen einfach abgefunden. Besondere Eigenheiten von sich werden als „Eigensinnigkeit“ abgetan („So bin ich halt“) oder resigniert stehen gelassen („Das wird sich auch nicht mehr ändern“). Das führt dazu, dass auch nicht aktiv nach Ursachen oder Lösungen gesucht wird. Solange man noch berufstätig ist, vielleicht eine Familie mit Kindern hat und weniger selbstbestimmt ist, muss man sich anpassen oder mit den Gegebenheiten zurechtkommen. Erst wenn immer wieder ähnliche Probleme oder Hindernisse auftauchen, ist der Leidensdruck größer, und man sieht sich eher nach Lösungen um. Wenn jemand später im Rentenalter ist und das Leben wieder selbstbestimmter gestalten kann, sind die Möglichkeiten für manche Konflikt- oder Problemlösungen wieder größer oder kommen gar nicht erst auf. Jedoch können mit zunehmendem Alter und körperlichen und/oder geistigen Einschränkungen andere Fragestellungen auftauchen, die für Unzufriedenheit sorgen. Dann lohnt es sich doch, genauer hinzuschauen, welche Ressourcen und Lösungsmöglichkeiten vorhanden sind.

Auch wenn jemand mit dem Thema Hochbegabung schon in Berührung gekommen ist, ein Kind oder Enkelkind hochbegabt ist, dauert es meist eine Zeit lang, bis man das Thema überhaupt für sich in Betracht zieht. Oft wird „hochbegabt“ ja als „hochleistend“ missverstanden, und Hochbegabte wissen eben auch immer, was sie alles nicht wissen und können und wo ihre Defizite sind. Daher fühlen sich viele von ihnen nicht hochbegabt. Einige halten sich manchmal sogar für unterdurchschnittlich intelligent, haben dies vielleicht im Laufe ihres Lebens sogar zu hören bekommen oder haben aufgrund bestimmter Ereignisse diese Rückschlüsse gezogen.

Gerade für Personen, die mit Selbstzweifeln kämpfen, aus ihrer Sicht keine besonderen Leistungen erbracht haben, keinen hochangesehenen oder hoch bezahlten Job haben bzw. hatten, liegt es oft völlig fern, dass sie hochbegabt sein könnten. Die eigenen Fähigkeiten, die einem selbst als nichts Besonderes erscheinen, und die

eigene Intelligenz nicht zu bemerken, ist relativ leicht. Sie zu sehen fällt besonders Frauen schwer. Gerade ältere Frauen, die keinen oder keinen hoch angesehenen Beruf hatten, ihr Potenzial nicht so verwirklichen konnten, wie sie es wollten, die hauptsächlich ihren Mann und ihre Kinder unterstützt haben oder denen als Kind kein großes Selbstvertrauen mitgegeben wurde, neigen dazu, ihre eigenen Fähigkeiten und Errungenschaften nicht wahrzunehmen.

Um als ältere Person für sich herauszufinden, ob einen das Thema Hochbegabung betrifft, kann es sinnvoll sein, die eigene Biografie anzusehen und sich zu fragen: Wie ist mein Leben verlaufen? Welche Besonderheiten gab es? Wie habe ich Probleme gelöst? Gab es immer wiederkehrende Stolpersteine? Wie fühle ich mich im Vergleich zu anderen? Auch kann es hilfreich sein, Lebensgeschichten von anderen Hochbegabten zu lesen und zu überlegen, wo sich Parallelen zum eigenen Leben wiederfinden. Vielen Menschen hilft die Lektüre von Büchern über Hochbegabung oder der Austausch mit anderen Hochbegabten. Für andere ist ein Coaching oder Gespräch mit darauf spezialisierten Psycholog*innen passend. Jede Person hat ihren eigenen Weg und ihr eigenes Tempo, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Wenn jemand viele Merkmale von hochbegabten Personen bei sich bemerkt, lohnt es sich, dem nachzugehen – egal in welchem Alter.

1.3 Merkmale und Ausprägungen

Bei der Frage, ob einen selbst das Thema Hochbegabung betrifft, kann ein Blick auf die folgende Tabelle 1-1 auf Grundlage der Eckpfeiler des Delphi-Modells erste Anhaltspunkte bringen. Uns ist wichtig zu betonen, dass dies ein erstes Herantasten an das Thema Hochbegabung darstellt und keine fundierte Diagnostik ersetzen kann. Dies ist eine erste Orientierungshilfe bei der Frage, ob eine Hochbegabung vorliegen könnte. Die genannten Merkmale können Hinweise auf eine überdurchschnittliche Intelligenz oder Hochbegabung geben. Die folgende **Tabelle 1-1** ist für hochbegabte Erwachsene gedacht. In Kapitel 2 folgt eine Tabelle, die explizit für Senior*innen erstellt wurde.

Tabelle 1-1: Hochbegabte Erwachsene: drei Ausprägungsgrade von Merkmalen im Delphi-Modell (IHBV-Informationsblätter, nach van Thiel et al., 2019)

Merkmale	In Harmonie	Übertreibung der Merkmale (zu viel)	Unterdrückung der Merkmale (zu wenig)
Denken: hoch-intelligent	- Analytisch - Divergenz und Konvergenz - Assoziationsreichtum, Abstraktionsvermögen - Hohe Merkfähigkeit, Gedächtnisstärke - Hohes Denktempo - Komplexes Denken - Freude am Problemlösen - Ausgiebiges Reflektieren, Sachverhalte hinterfragen - Freude an lebenslangem Lernen und ständiger Weiterbildung/Weiterentwicklung	- Besserwissertum - Zu schnell und zu komplex denken, dadurch kein Anschluss mehr - Verzetteln im Denken - Ungeduldig gegenüber anderen, Kolleg*innen und Vorgesetzten, die zu „langsam denken“, „nicht auf den Punkt kommen“ oder bei einer zu treffenden Entscheidung die negativen Konsequenzen in mittelbarer Zukunft gar nicht oder zu wenig sehen - Schwierigkeiten mit Routineaufgaben oder Alltagsanforderungen - Drang alles bis ins letzte Detail zu hinterfragen und zu analysieren, aber am Ende ggf. nicht ins Handeln kommen - Hohe Ansprüche an sich selbst, selbstkritisch und perfektionistisch	- Blockiert im Denken - Sich dumm fühlen - Eigene Fähigkeiten unterschätzen, sich vieles nicht zutrauen - Gefühl, eigenes Potenzial nicht voll auszuschöpfen („angezogene Handbremse“)
Sein: autonom	- Eigene Urteilsbildung - Starkes Bedürfnis nach Freiheit, Selbstbestimmung und Gerechtigkeit - Unabhängig sein, Dinge allein schaffen	- Sturheit - Konflikte - Probleme, (auch notwendige) Unterstützung anzunehmen - Zu starkes Bedürfnis nach Freiheit	- Beeinflussbar - Unsicher - Eigene Bedürfnisse ignorieren, über eigene Grenzen gehen - Unzufrieden sein
Fühlen: stark nuanciert, bilderreich	- Gefühlsreichtum - Reiches Innenleben - Gefühlsdifferenziertheit	- Gefühlsausbrüche - Entfernung von den eigenen Gefühlen, von Gefühlen „fremdbestimmt“ - Fühlt sich in Gruppen oft unwohl, meidet Menschenansammlungen und große Veranstaltungen - Sich ggf. zu verantwortlich fühlen	- Gefühlsarmut - Zu „verkopft“ sein

Merkmale	In Harmonie	Übertreibung der Merkmale (zu viel)	Unterdrückung der Merkmale (zu wenig)
Wollen: begeistert, neugierig	• „Drive“ • Engagement • Tatendrang • Kann andere begeistern • „Macher“	• Hyperaktiv • Übertriebener Aktionismus • Stellt zu viele Fragen • Überfordert andere • Ggf. nicht offen für andere Meinungen/Ideen	• Passiv • Nicht mehr neugierig • Gleichgültig wirkend • Antriebslos
Handeln: schöpferisch	• Produktivität • Freude am Schaffen • Freude an der Arbeit • Flow • Kreativität • Guter Problemlöser • Kreative oder ungewöhnliche Lösungen	• Kann maniehaft wirken • Kann mit ADHS verwechselt werden • Zu viele Interessen • Verzetteln im Handeln • Zu viel gleichzeitig machen und nichts zu Ende bringen	• Underachievement • Potenzial nicht ausschöpfen • Potenzial ggf. nicht kennen
Wahrnehmen: hochsensitiv (= hochsensibel), scharf	• Sinnlichkeit • Verarbeitet Reize aller Art intensiv und komplex • Details wahrnehmen • Empathie	• Überladung, alles zu viel • Gestresst, überfordert • Vieles sich zu Herzen nehmen • Probleme, Grenzen zu setzen und zu wahren • Gefühl des „anders seins“ (hier: „anders“ = nicht normal, schlechter, weniger belastbar)	• Zurückgezogen

Neben den oben genannten Merkmalen fallen bei erwachsenen Hochbegabten oft auch die folgenden Dinge im privaten oder beruflichen Alltag auf:

- Geringes Interesse an „gängigen“ Gesprächsthemen oder Smalltalk
- Gutes sprachliches Ausdrucksvermögen
- Untypischer (beruflicher) Lebenslauf und/oder Probleme beim Finden einer beruflichen Identität
- Gelangweilt sein im Beruf durch zu wenig Weiterentwicklungsmöglichkeiten
- Hohe Ansprüche an Freundschaften und lieber wenige gute Freunde
- Ungewöhnliche Anschauungen
- Schwierigkeiten, einen passenden Partner zu finden.

1.4 Wie geht es weiter?

Hochbegabung ist keine Frage des Alters; eine Person kann hochbegabt sein – egal wie alt sie ist. Bei einem jungen Menschen äußert sich Hochbegabung vielleicht anders als bei einer älteren Person. Grundlegende Eigenschaften bleiben und be-

stimmen die Persönlichkeit – auch wenn jemand bereits körperliche und/oder geistige Einschränkungen hat. Wie sich Hochbegabung bei älteren Menschen äußert und wie sich der Kontakt zu ihnen gestaltet, wird in Kapitel 2 näher beschrieben.

Egal in welchem Alter man von seiner Hochbegabung erfährt, diese Erkenntnis verändert in der Regel den Blick auf das eigene Leben und sich selbst. Für manche Menschen stellt es einen großen Einschnitt dar, für andere ist es lediglich die Bestätigung dessen, was sie bereits gespürt haben. Die Reaktionen können von Freude, Erleichterung, Euphorie, Ungläubigkeit, Angst bis hin zu Trauer und Wut reichen. Viele fangen an, das eigene Leben zu überdenken. Manche stellen sich die Frage, was gewesen wäre, wenn sie früher von der Hochbegabung gewusst hätten: Hätten sie Entscheidungen anders getroffen? Hätten sie sich in manchen Situationen mehr zugetraut? Hätten sie andere private und berufliche Wege eingeschlagen? Hätten sie Situationen anders eingeordnet? Vielleicht denken Menschen dann auch an Missverständnisse, Unstimmigkeiten oder Konflikte, die nun in anderem Licht erscheinen und mit dem Wissen um die Hochbegabung hätten vermieden werden können.

Die Reise in die Vergangenheit kann sehr emotional, aufwühlend oder auch schmerzhaft sein. Aber sie kann viel Klarheit und Verständnis bringen und dazu führen, sich und die anderen besser zu verstehen sowie mit sich und anderen nachsichtiger zu sein. Sich mit der eigenen Hochbegabung auseinanderzusetzen und zu verstehen, was sie für das eigene Leben und das Zusammenleben mit anderen bedeutet, kann viel Klarheit, Freude und Zufriedenheit bringen. Wie dieser Weg aussieht und wie lange er dauert, ist für jede Person anders, aber es lohnt sich, ihn zu gehen.

1.5 Das Modell der Lebensphasen Hochbegabter nach Fiedler (2015)

Der Lebensverlauf von Hochbegabten wurde bisher nur von Ellen Fiedler (2015) beschrieben und basiert auf dem Lebensphasenmodell von Erik Erikson (1973). Fiedler ist emeritierte Professorin der Hochbegabtenförderung der Chicago North-eastern University.

Eriksons Klassifizierung umfasst Lebensphasen mit Lebenskompetenzen, die zu jeder Phase gehören und die wir, seiner Meinung nach, lernen müssen, um gut zu funktionieren. Fiedler gab den Phasen Begriffe aus dem Segelsport. Sie finden hier eine Übersichtstabelle, englische Begriffe wurden übersetzt. Die **Tabelle 1-2** kann helfen, die eigenen Lebensphasen einzuordnen und zu reflektieren:

Erik Erikson sieht im Alter nur eine Phase, nämlich: „Zufriedenheit (im Alter)“: Menschen haben das Gefühl, dass ihr Leben einen Sinn hatte, blicken mit Zufriedenheit darauf zurück und akzeptieren den nahenden Tod. Wer jedoch mit Bedauern

Tabelle 1-2: Lebensphasen der Hochbegabten (Fiedler, 2015)

Lebensphase	Bezeichnung	Alter	Ausprägung
Junges Erwachsensein	Suchende	Ca. 18–25 Jahre	Suchen ihren Platz in die Welt
	Reisende	Ca. 25–35 Jahre	Reisen bewusst durchs Leben, um sich niederzulassen
Mittleres Erwachsensein:	Entdecker	Ca. 35–50 Jahre	Passen ihr Leben an ihre Identität und Prioritäten an
	Navigatoren	Ca. 50–65 Jahre	Nutzen vorhandenes Wissen, einschließlich Selbsterkenntnis, um ihre Ziele zu erreichen
Spätes Erwachsensein	Aktualisierer bzw. Selbstverwirklicher	Ca. 65–80 Jahre	Sind auf dem Weg zur Selbstverwirklichung und helfen anderen dabei, ihre Ziele und Träume zu verwirklichen
	Kreuzfahrer	Ca. 80 Jahre und älter	Benutzen ihren Verstand, der trotz körperlicher Veränderungen weiterhin intensiv aktiv ist; sie wissen, wer sie sind und was sie in ihren verbleibenden Jahren wollen

zurückblickt und weiterhin über Misserfolge und verpasste Chancen trauert, wird den Tod nicht akzeptieren können.

Fiedler sieht in ihrem Hochbegabtenmodell zwei letzte Lebensphasen, die sie so benennt:

- 1. Phase 5 „Aktualisierer bzw. Selbstverwirklicher“ (etwa 65–80 Jahre alt)
- 2. Phase 6 „Kreuzfahrer“ (ca. 80 Jahre und älter)

Lebensphase im Alter: Aktualisierer bzw. Selbstverwirklicher (ca. 65–80 Jahre)

In der Phase der „Aktualisierer“ bzw. „Selbstverwirklicher“ sieht Fiedler die Selbstverwirklichung als einen fortlaufenden Prozess. In dieser Phase setzen hochbegabte Senior*innen ihre Fähigkeiten im Rahmen der Selbstverwirklichung vollständig, kreativ und freudig ein. Sie helfen auch anderen, ihre Ziele und Träume zu verwirklichen, so wie ein Leuchtturm ein Wegweiser für andere Menschen auf dem Meer ist.

Fiedler sieht, dass viele hochbegabte Menschen in dieser Phase in den Bereichen weiterarbeiten, in denen sie bereits tätig waren. Einige gehen nicht einmal in den Ruhestand. Sie machen dann zum Beispiel andere Projekte, bei denen sie ihre Interessen und ihr Wissen anwenden können.

Es gibt auch Aktualisierer, die sich in kleinen Schritten zurückziehen, manche beenden ihre Alltagsarbeit, arbeiten aber weiter, zum Beispiel als Berater oder als Lehrer. Es gibt auch diejenigen, die etwas ganz anderes machen. Sie belegen Kurse, für die sie vorher keine Zeit hatten. Oder sie finden endlich Zeit, ihre kreativen Fähigkeiten zu nutzen.

In dieser Phase suchen viele hochbegabte Menschen nach Gleichgesinnten. Zum Beispiel, um in Musikgruppen zu spielen oder Kurse an Universitäten für Senior*innen zu belegen. Es hängt natürlich von der persönlichen Situation ab (eigene Gesundheit, Betreuung von Angehörigen, Betreuung der Enkelkinder, Mobilität, finanzielle Möglichkeiten), inwieweit man dies realisieren kann.

Für manche Menschen ist dies eine Phase, in der sie sich zum ersten Mal trauen, sich offen zu äußern. Es ist, als ob es jetzt einen Raum dafür gäbe; sie spüren eine Art Befreiung von früheren Hemmungen. Nach Fiedler bringt das Älterwerden, sofern man sich selbst gut kennengelernt hat (ob als Hochbegabter oder nicht), viele positive Erfahrungen mit sich.

Viele Senior*innen, die hochbegabt sind, sehen sich übrigens selbst nicht als hochbegabt an. Aus erlernter Bescheidenheit werden sie sich nicht ohne weiteres so nennen. „Das ist nicht möglich. Ich habe keine besonderen Qualifikationen“ wird dann oft gesagt. Fiedler sieht in dieser Lebensphase viel Selbstakzeptanz, auch wenn man sich der eigenen Hochbegabung nicht bewusst ist. Ryff (1991) schließt sich dem an, indem er davon ausgeht, dass sich mit zunehmendem Alter eine angemessenere Übereinstimmung zwischen dem idealen und dem tatsächlichen Selbstbild entwickelt.

Lebensthemen der Aktualisierer bzw. Selbstverwirklicher (Fiedler, 2015)

- Reflexion, Streben nach und Entwicklung der Selbstverwirklichung
- Anderen dabei helfen, ihr Potenzial auszuschöpfen, Mentorenfunktion
- Eigenes Wissen erweitern
- Kontakte knüpfen, insbesondere mit Gleichgesinnten
- Generativität: etwas bewirken wollen, etwas tun, das einen positiven Einfluss auf die Welt hat

Lebensphase im Alter: Kreuzfahrer/Kreuzfahrtschiffreisende (80 Jahre und älter)

Fiedler vergleicht die Hochbegabten im Alter von 80 Jahren und älter mit Reisenden auf einem Kreuzfahrtschiff: Sie finden immer noch viele Dinge interessant; sie schlagen keinen völlig neuen Kurs ein; sie haben bereits klare Interessen und steuern

ihren eigenen Kurs. Manchmal tun sie Dinge, die sie in ihrem Leben unbedingt gemacht haben möchten. Leider spielen in dieser Phase die körperlichen Einschränkungen immer häufiger eine Rolle und können Möglichkeiten begrenzen.

Lebensthemen der Kreuzfahrer bzw. Kreuzfahrtschiffreisende (Fiedler, 2015)

- Selektiv sein, wenn es darum geht, wie sie ihre Zeit und Energie verbringen
- Immer noch ein aufregendes und interessantes Leben führen
- Umgang mit körperlichen Veränderungen
- Starkes Bedürfnis, den Verstand scharf zu halten
- Bedeutungsvolle Beziehungen zu anderen
- So lange wie möglich unabhängig bleiben
- (Wie in der vorherigen Phase) Generativität: etwas bewirken wollen, etwas tun, das sich positiv auf die Welt auswirkt; in dieser Phase ein starker Fokus auf Werte und das, was man hinterlässt
- Alterslos sein