

Hochbegabt, und mehr

Hochbegabung kann manchmal Charakteristika zeigen von ADHS, Autismus, Depression und/oder Persönlichkeitsstörungen. Diese Diagnosen mögen zutreffen, oder auch nicht. Die Wahrscheinlichkeit einer falschen Diagnose ist am größten bei Menschen mit einer großen Bandbreite an Fähigkeiten in verschiedenen Lebensbereichen (auch Asynchronie genannt: manches können sie extrem gut, anderes überhaupt nicht). Falsche Diagnosen sind auch häufig bei Menschen, deren Hochbegabung noch nicht oder erst sehr spät im Leben erkannt wurde, und die damit nicht umzugehen lernen. Es gibt sehr wenig Forschung zu diesem Thema, aber wohl reichlich unangenehme Erfahrungen. Deine eigenen Stärken und Schwächen zu kennen kann dir helfen, besser zu funktionieren und eine glücklichere Person zu werden, mit oder ohne psychische Diagnose. Die Ratschläge in diesem Merkblatt basieren auf der verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und auf Interviews mit Leuten, die ihre Diagnose in Frage stellten.



Doppeldiagnosen und Fehldiagnosen

Bei Hochbegabten hören wir oft von Doppeldiagnosen und Fehl- diagnosen. Das betrifft meistens ADHS/ADS, Autismus, Depression und Persönlichkeitsstörungen. Aber kaum jemand versteht die Verbindung zwischen diesen Symptomen. Auf der einen Seite liegt das an der Tatsache, dass es viele Definitionen für Hochbegabung gibt, und auf der anderen Seite daran, dass ADHS oder Autismus nicht leicht zu diagnostizieren ist, besonders bei Erwachsenen. Zudem gibt es nur wenige Fachleute, die sich auf beiden Gebieten gut auskennen.

Beschreibungen von ADHS und von manchen Formen des Autismus überschneiden sich sehr mit den Beschreibungen von Hochbegabung. ADHS ist keine gesicherte Diagnose, sondern ein Bündel von Symptomen. Bei vielen Hochbegabte, die Anzeichen von ADHS zu haben scheinen, verschwinden die Beschwerden oder Symptome, wenn sie Coaching bekommen, das nur auf die Aspekte der Hochbegabung abzielt. Der Unterschied zwischen ADHS und Hochbegabung ist dann relevant, wenn über die Verschreibung von Medikamenten nachgedacht wird.

Das sollte nur von einem spezialisierten Arzt geschehen.

Die Diagnose Autismus-Spektrum-Störung sollte nur dann überhaupt in Betracht gezogen werden für erwachsene Hochbegabte, wenn Coaching bezogen auf die Hochbegabung wenig Wirkung zeigt. Sehr vielen hochbegabten Erwachsenen wird dieses Etikett zu Unrecht verpasst, nur weil sie sich schon von jungen Jahren an „anders“ fühlten in ihrem Umfeld und auch begannen, sich anders zu verhalten.

Nicht jedes Problem ist eine Krankheit

Manchmal bekommen Hochbegabte eine andere psychische Diagnose, wie Depression oder narzisstische (oder andere) Persönlichkeitsstörung. Schwerkut und Niedergeschlagenheit sind häufig bei Hochbegabten, ohne dass eine Form der Depression im psychiatrischen Sinne besteht. Aufmerksamkeit für die besonderen Bedürfnisse der Hochbegabten (möglichst schon in jungem Alter) kann Wunder wirken. Depressiv sein bei Hochbegabten rührt oft her von den größeren Fragestellungen im Leben und ihren Daseinszweck. Solche Menschen würden mehr profitieren von Beratung oder Coaching als von Therapie. Probleme beim Finden des Lebensziels fälschlich einer Persönlichkeitsstörung zuzuschreiben, kann jemanden auf den falschen Weg bringen und großen Schaden anrichten. Wenn eine Persönlichkeitsstörung und/oder Depres-

sion besteht, ist es sehr wichtig, bei der Diagnose und Behandlung auch die Hochbegabung und ihren Einfluss auf die betroffene Person zu beachten. Eine korrekte Diagnose kann eine beruhigende Wirkung haben und zu Akzeptanz führen, so dass ein gut abgestimmtes Behandlungsprogramm beginnen kann. Ebenso ist eine klare und korrekte Diagnose mit der Hochbegabung im Hinterkopf extrem wichtig, um die Arbeitsfähigkeit festzustellen.

Empfehlungen

- Es ist oft der Fall, dass du tief drinnen schon weißt, dass du hochbegabt bist, aber nie eine Verbindung siehst zwischen deiner Hochbegabung und den Beschwerden oder Einschränkungen. Sieh es so: du könntest sie sehr gut ausgleichen oder verbergen wegen deiner Hochbegabung.
- Suche und frage, bis dir alles klar und einleuchtend ist. Finde mehr heraus über alle Diagnosen und prüfe, ob du es genauso siehst. Einblick in deine eigene, einzigartige Kombination von Hochbegabung und irgendwelchen weiteren Diagnosen zu gewinnen, wird dir helfen, Zuversicht und Ruhe zu bewahren.
- Sei dir bewusst, dass im Gesundheitswesen der Fokus hauptsächlich auf Krankheiten liegt. Kenntnisse über Hochbegabung sind meistens nur begrenzt vorhanden. Wichtig ist, dass du dich sicher und wohl fühlst mit deinem Therapeuten.
- Deine Hochbegabung mag die Menschen verwirren, die dich untersuchen. Zum Beispiel könntest du so gerissen sein, dass du die Gespräche lenkst (man wird sagen, du manipulierst). Zugleich könntest du zu ehrlich sein und mit nichts hinter dem Berg halten. Das wird zu Missverständnissen führen.
- Werde dir deiner Einschränkungen bewusst und beschreibe dein Verhalten deutlich. Denk selbst über Lösungen für deine Einschränkungen nach. Das können ganz pragmatische Dinge sein, wie z. B. eine Haushaltshilfe zu suchen.
- Sprich möglichst offen über dich; z. B. sage Kollegen, Chefs, Familie und Freunden, was du brauchst. Du kannst auch erklären, was schwierig für dich ist, aber mach dich nicht zu angreifbar. Du wirst zu leicht abgestempelt, und wenn etwas schiefgeht, wird man schnell deine Diagnosen nutzen, um dir die Schuld zu zuschieben.