

# Nicht jeder ist durchschnittlich!

Mehr Selbstverständnis durch Wissen und  
Erkennung der Hochbegabung

Institut  
Hochbegabung  
bei Erwachsenen



*Hochbegabung wird noch immer hauptsächlich mit Kindern in Verbindung gebracht. Glücklicherweise wird zunehmend anerkannt, dass einige dieser Kinder besondere Aufmerksamkeit und manchmal eine eigene Schule brauchen. Hochbegabten Erwachsenen wird heute etwas mehr Aufmerksamkeit geschenkt als noch vor 20 Jahren, aber über hochbegabte Senioren liest man kaum etwas, obwohl es viele Tausende davon geben muss.*

*Auch für Sie als Senior/in ist es sehr wichtig, zu wissen, ob Sie hochbegabt sind, denn das Wissen um die eigenen Eigenschaften und Fallstricke kann Sie glücklicher und weniger einsam machen. Wissenschaftliche Untersuchungen über hochbegabte Senioren gibt es eigentlich nicht. Wir müssen uns daher hauptsächlich mit Erfahrungsberichten begnügen.*

## Hochbegabung

Viele hochbegabte Menschen wissen nichts von ihrer eigenen Hochbegabung. Sie finden nie oder erst sehr spät im Leben heraus, dass sie hochbegabt sind. Das ist bedauerlich, denn das Erkennen der Ursache für das ‚Anders-Sein‘ und das ‚Anders-Fühlen‘ kann ihnen helfen, besser zu funktionieren und leichter Anschluss zu finden. Hochbegabte Menschen finden es oft schwierig, mit Menschen, die weniger schnell denken als sie und oft ganz andere Interessen haben, in Kontakt zu treten. Wenn sie nicht genügend gefordert werden, langweilen sie sich auch schnell.

In ihrem letzten Lebensabschnitt ziehen sich hochbegabte Senioren oft zurück, weil sie nicht genügend Menschen um sich herum finden, mit denen sie sich auf ihrem Erfahrungsniveau unterhalten können. Auch das reguläre Angebot an Aktivitäten für ihre Altersgruppe macht sie nicht glücklich. Das führt dazu, dass sie einsamer sind, als sie eigentlich sein möchten.

## Hochbegabung zu erkennen hilft!

Das Erkennen der eigenen Hochbegabung ist oft ein Aha-Erlebnis für die Betroffenen. Das bedeutet nicht, dass der Weg der Erkennung immer leicht ist. Für manche hat das sogar eher den Charakter eines Trauerprozesses. Glücklicherweise zeigt die Erfahrung, dass die Menschen im Nachhinein meist sehr froh sind, dass sie diesen Weg gegangen sind.

Im Kontakt mit anderen Menschen mit Hochbegabungsmerkmalen fühlen sie sich besser verstanden. Die Gespräche sind dann oft so angeregt, dass sie die Zeit vergessen. Doch nicht jede/r Hochbegabte/r ist automatisch ein Freund oder eine Freundin. Die Unterschiede zwischen ihnen sind groß. Auch dort, wo viele Menschen zusammenwohnen, z. B. in Appartementkomplexen oder Senioreneinrichtungen, gibt es oft nur wenige Menschen, mit denen Hochbegabte sich so richtig gut verstehen. Die größte Chance, Gleichgesinnte zu treffen, bieten Aktivitäten rund um ein inhaltliches Thema. Dazu können Vorträge (mit anschließender Diskussion), musikalische Darbietungen oder Denkspiele wie Scrabble, Bridge, Schach und Mahjong gehören.

Wenn Sie wissen, dass Sie Merkmale von Hochbegabung haben, können Sie sich selbst besser kennenlernen. Dann können Sie gezielter nach Aktivitäten suchen, die zu Ihnen passen, und nach Menschen, mit denen Sie etwas gemeinsam haben.

## Pflege und Autonomie können kollidieren

Wir erleben häufig, dass hochbegabte Senioren, die Pflege benötigen, große Schwierigkeiten damit haben. Obwohl es für jeden schwierig ist, zu akzeptieren, nicht mehr alles selbst machen zu können, scheint dies für einen hochbegabten Menschen noch schwieriger zu sein. Sie bekommen dann Konflikte, weil Sie die Kontrolle behalten wollen und bis ins Detail an Ihren eigenen Gewohnheiten festhalten wollen. Denn Sie haben gute Gründe dafür, Sie haben schließlich sehr gut darüber nachgedacht. Das ist aber für Betreuer/innen und Pflege nicht praktikabel. Es kann auch schwierig sein, wenn die Kommunikation mit Betreuern nicht gut läuft und Sie sich überhaupt nicht verstanden fühlen. Das gilt für Kontakte mit allen möglichen Betreuungspersonen, einschließlich Ärzten/innen, mit denen Sie nun gerade gehofft hatten, auf einer gleichwertigen Ebene reden zu können. Das IHBV (Institut hochbegabte Erwachsene) hat deshalb Broschüren über Hochbegabung für Pflegekräfte verfasst, um zu erklären, was Hochbegabung bedeutet. Vielleicht können Sie diese Broschüren einsetzen, um die Kommunikation zu verbessern.

## Hochbegabung und Demenz

Die Kombination von Hochbegabung und Demenz ist komplex. Wir wissen darüber nur etwas aus Erfahrungsberichten. Hochbegabte können durch ihre Intelligenz die Symptome der Demenz sehr lange verbergen. Auch wenn die Symptome eindeutig sind und die Diagnose gestellt wird, sind Sie als Mensch immer noch hochbegabt. Sie haben ein Leben als hochbegabter Mensch gelebt. Das zeigt sich zum Beispiel in Ihren Interessen und in der Art, wie Sie fühlen und reagieren. Es ist wichtig, dies dem Pflegepersonal in der Seniorenbetreuung zu erklären. Das Buch „Hochbegabte Senioren“ tut dies durch konkrete Beschreibungen.

## Wie erkennen Sie Hochbegabung bei sich selbst?

Wenn Sie sich in vielen Fragen und Merkmalen im untenstehenden Textfeld wiedererkennen, ist dies ein starkes Indiz für Hochbegabung. Auch wenn Sie sich nicht in allen Fragen und Merkmalen wiedererkennen, kann es sein, dass Sie anspruchsvollere und tiefer gehende Aktivitäten benötigen. Genau darum geht es schließlich.

## Fragen von hochbegabten Senioren

1. Ich habe mich mein ganzes Leben lang anders gefühlt als andere. Was ist eigentlich mit mir los?
2. Warum kann ich mit den anderen Menschen hier kein richtiges Gespräch führen?
3. Warum werden hier nur Aktivitäten angeboten, die nichts für mich sind?
4. Warum behandeln sie mich wie ein kleines Kind?
5. Warum verstehen sie meine Fragen so oft nicht?

## Merkmale, die auf Hochbegabung hinweisen können

1. Sie haben vielseitige Interessen und ein oder mehrere besondere Hobbys. (Wichtig: Nicht alle Hochbegabte haben eine Hochschulausbildung).
2. Sie sind sehr neugierig und lernen gerne neue Dinge.
3. Sie sind kreativ und können gut assoziativ denken.
4. Sie sind sehr auf Ihre Autonomie bedacht.
5. Eins oder mehrere Ihrer eigenen Kinder und/oder Enkelkinder ist/sind hochbegabt.
6. Sie fühlen sich in Gruppen oft nicht wohl und gehen nicht gerne zu Geburtstagen und Partys. Sie ziehen es vor, ein Buch zu lesen oder etwas allein zu machen.
7. Sie hatten eine besondere Schulzeit, zum Beispiel: Sie wollten studieren, aber Sie durften nicht oder es war nicht möglich. Oder Sie haben die Schule abgebrochen, aber später im Leben eine Ausbildung abgeschlossen.
8. Sie hatten viele verschiedene Jobs und manchmal Konflikte am Arbeitsplatz und zu Hause.

Lesen Sie weiter:

- IHBV Wissensdatei Hochbegabte Senioren: <https://ihbv.nl/hb-senioren/>

- Nauta, N. & Schouwstra, I. (2020). <https://ihbv.nl/hoogbegaafde-senioren-boek/>