

# Begabungsspezifische „Bremsen“ für erfüllende Beziehungen und Lösungsideen dazu

## Platonische Beziehungen: Zwischen Einsamkeit und besonderer Intensität

Viele Hochbegabte geben an, sich in Freundschaften und Familienbeziehungen tief verbunden zu fühlen. Andererseits beklagen viele von ihnen, sich unter Menschen häufig oder sogar fast immer einsam oder wie eine „Zapfsäule“ zu fühlen: Andere Menschen fühlen sich durch sie inspiriert, während sie selbst kaum irgendwo so richtig „auftanken“ können. Begabungsunterschiede machen die Kommunikation oft zur Herausforderung – während die Hochbegabung zugleich eine Ressource sein kann, um Lösungen miteinander zu finden. Meist sind Hochbegabte empathisch und idealistisch, oft aber auch (gerade deshalb) von Menschen enttäuscht.

Für manche erwachsene Hochbegabte ist die Herkunftsfamilie ein stärkender Ort gewesen, in dem sie sich als „normal“ erleben durften. Andere haben sich in der Familie als Außenseiter erfahren. Wenn Hochbegabte eine eigene Familie gründen, empfinden sie das Leben mit kleinen Kindern oft als Gleichzeitigkeit von Über- und Unterforderung und vermissen Zeiten für sich allein sowie intellektuelle Anregung.

 Für gelingende familiäre, freundschaftliche, kollegiale oder sonstige Beziehungen zu anderen Menschen, ist es hilfreich, von der eigenen Hochbegabung zu wissen, um hierdurch bedingte Unterschiede in den Denk-, Verhaltens- und Kommunikationsweisen besser verstehen zu können und Raum für gegenseitige Wertschätzung zu schaffen. Das gelingt oft umso besser, wenn es im eigenen Leben zumindest „Inseln“ gibt mit Menschen, mit denen wir auf Augenhöhe und „auf einer Wellenlänge“ sind und keine Anpassung nötig ist. Wenn diese Menschen bisher fehlen, lassen sie sich manchmal über Internet-Plattformen, Hochbegabtenvereine oder über geteilte Interessen bzw. Themen finden.

In Familien können hochbegabte Eltern und Kinder einander Raum für persönliche Wünsche und Projekte wohlwollend gewähren und dann die gemeinsame Zeit umso mehr genießen. Statt perfektionistische Ansprüche an eine „Bilderbuchfamilie“ zu haben oder „Schuldige“ zu benennen, hilft es, offen über Schwierigkeiten zu sprechen und Themen systemisch, also als im Beziehungsgeflecht sich gegenseitig beeinflussende Verhaltensweisen, zu betrachten.

## Nadel im Heuhaufen: Partner:innensuche für Hochbegabte

Die Beziehungsbiografien Hochbegabter sind alles andere als einheitlich. Langjährige und manchmal sehr tiefe monogame Beziehungen, offenere Beziehungsmodelle, ständig wechselnde Begegnungen und Affären oder auch sehr lange Zeiten des Single-Lebens: Bei aller Vielfalt neigen Hochbegabte vielleicht etwas häufiger zu Extremen.

Fast alle Hochbegabten wünschen sich, mit ihren Partner:innen auf intellektueller Augenhöhe zu sein, und haben hohe Ansprüche an eine Beziehung, bringen manchmal noch dazu ein großes Bestätigungsbedürfnis mit, was die Chance für eine Passung oft deutlich erschwert. Auch das Gegenüber tut sich nicht immer leicht mit einer Hochbegabung: Gerade Männer schätzen es oft nicht, wenn ihre Partnerin ihnen überlegen ist, wodurch für heterosexuelle hochbegabte Frauen normalbegabte Partner oft kaum in Frage kommen. Wenn Menschen nicht nur durch ihre Hochbegabung, sondern auch in anderen Bereichen, etwa in ihrer sexuellen Orientierung oder ihrem kulturellen Hintergrund, von der Norm abweichen, ist es oft umso schwerer, passende Partner:innen zu finden.

 Um sich nicht „gemeinsam einsam“ zu fühlen, hilft es, wenn die Begabungsunterschiede nicht zu groß sind – weshalb der Wunsch nach Augenhöhe und weitere hohe Ansprüche durchaus berechtigt sind. Auf der anderen Seite ist oft ein Sowohl-als-auch-Denken hilfreich: Wir können eine Person sowohl lieben als auch Seiten an

ihr wahrnehmen, die nicht unseren Wünschen entsprechen. Nicht alle Sehnsüchte müssen durch eine:n Partner:in erfüllt werden. Manches können wir vielleicht besser mit anderen Menschen teilen.

Online-Dating kann, wenn es achtsam genutzt wird, eine gute Option für Hochbegabte sein, gerade auch für mehrfach von der Norm abweichende Menschen. Gesellschaftlich wäre wünschenswert, die Akzeptanz von Diversität und eine flexible Rollengestaltung in jeglicher Hinsicht weiter zu steigern.

## Gefühlsintensität und Komplexität im Beziehungsalltag

Die hohe emotionale Intensität und komplexe Gefühls- und Gedankenwelt Hochbegabter prägen oft ihren Beziehungsalltag und können Ressource und Herausforderung zugleich sein. Wenn der oder die Partner:in diese Intensität und Komplexität selbst nicht kennt, kann es häufiger zu Missverständnissen oder Inkompatibilitäten in der Kommunikation oder zu übermäßigem gegenseitigen Kritisieren kommen. Das Bedürfnis vieler Hochbegabter nach Raum für das Alleinsein und für eigene Projekte kann überdies schnell in Konkurrenz mit Wünschen nach Zweisamkeit stehen.

 Bei Unterschieden zwischen den Partner:innen, die Begabung oder auch ganz andere Eigenschaften betreffend, ist es hilfreich, authentisch zu sich selbst zu stehen und ebenso das Anderssein des Gegenübers zu akzeptieren. Vielleicht können die Partner:innen sogar die Vorteile ihrer unterschiedlichen Herangehensweisen erkennen: Manchmal hilft komplexes Denken, manchmal hilft Pragmatismus oder Gelassenheit. Statt sich auf der Sachebene zu streiten und gegenseitig lieblos zu kritisieren, können Partner:innen über ihre jeweiligen Gefühle, ihre Sehnsüchte und auch Verletzungen sprechen und einander jene Bedürfnisse erläutern, die das Gegenüber selbst nicht kennt.

Für viele Hochbegabte ist wichtig, mit ihrer Gefühlsintensität akzeptiert zu werden und selbst einen Umgang auch mit intensiv empfundenen schmerzhaften Gefühlen z. B. bei Trennungen oder Liebeskummer zu finden. Es hilft oft, den eigenen Gefühlen konstruktiv Ausdruck zu verleihen und die Entwicklungsmöglichkeiten zu erkennen, die in Krisen stecken. Wer dagegen als Sensation Seeker immer auf der Suche nach einem neuen Liebes-Kick ist, kann daran arbeiten, mehr Intensität in sich selbst und in der eigenen Lebensgestaltung zu finden, statt sie von Partner:innen zu erwarten.

## Vielschichtigkeit und Gegensätzlichkeit: Spannungsfelder in der Liebe

In ihren Partnerschaften tendieren Hochbegabte häufig dazu, eher aktive, organisierende Rollen zu übernehmen. Während sie einerseits oft ein hohes Maß an Autonomie brauchen und sich nach Freiheit sehnen, haben sie andererseits oft ein hohes Bestätigungsbedürfnis und neigen dazu, sich anzupassen, um durch die Hochbegabung mitverursachte frühere Ausgrenzungserfahrungen nicht zu wiederholen – was ein komplexes Spannungsfeld ergeben kann. Insgesamt ist das Spannungsfeld von Nähe versus Distanz bei Hochbegabten oft sehr aktiv, was – oft zu Unrecht – mit Bindungsangst verwechselt werden kann.

 Oft tut es Hochbegabten gut, die Rollenaufteilung in ihren Partnerschaften flexibler zu gestalten und etwas Verantwortung und Kontrolle abzugeben.

Statt sich aus Angst vor Zurückweisung und aufgrund des starken Bedürfnisses nach Bestätigung ihrem Partner oder ihrer Partnerin zu sehr anzupassen, können Hochbegabte lernen, neben ihren bedürftigen Anteilen auch ihre kraftvollen, autonomen Anteile wahrzunehmen und in ihrer Selbstbestätigung zu wachsen. Wenn beide Partner:innen einander authentisch zumuten, wer und wie sie wirklich sind, und ein aktives Nähe-Distanz-Spannungsfeld vorhanden sein darf, muss das eine Partnerschaft nicht bedrohen, sondern kann im Gegenteil Entwicklungschance sein und die Beziehung lebendig halten. Statt die jeweils gerade vorhandenen Bedürfnisse nach Nähe oder Distanz in Schubladen zu sortieren oder Diagnosen auszusprechen, ist es hilfreicher, individuelle Zusammenhänge zu erkennen und lösungsorientiert mehr Mut für die Liebe zu entwickeln.

## Beziehungsmodelle, Sexualität und Geschlechtsidentität

Hochbegabte mit ihren intensiven Gefühlen und ihrer sinnlichen Empfindsamkeit können Sexualität einerseits oft sehr genießen, während auf der anderen Seite ihre Kopflastigkeit und eine Verunsicherung durch frühe Ausgrenzungserfahrungen manchmal einem erfüllenden sexuellen Erleben im Weg stehen können.

In ihrer sexuellen Orientierung, ihrer Geschlechtsidentität und auch in der Wahl ihrer Beziehungsformen scheinen Hochbegabte etwas häufiger von der Norm abzuweichen als andere Menschen, was nicht unbedingt überraschend sein muss, da sie ja generell eher nonkonformistisch sind und oft einen starken Drang haben, authentisch zu sich selbst zu stehen, statt vorgelebte Rollen und Normen zu übernehmen.

 Falls die Komplexität der Gedanken und Gefühle das Liebesleben beeinträchtigt, kann es Sinn machen, belastende Lebens- und Beziehungsthemen zu klären, sodass sich dann auch Sexualität und Nähe (wieder) stimmiger anfühlen. Genauso kann es aber auch hilfreich sein, auf einer körperlichen Ebene Raum für entspannteren Genuss zu schaffen, indem Erwartungs- und Leistungsdruck aus der sexuellen Begegnung genommen werden.

Sich in ihrer sexuellen Orientierung und Geschlechtsidentität und der Wahl ihrer Beziehungsformen wirklich frei zu fühlen, setzt für Hochbegabte – wie für alle Menschen – voraus, dass unsere Gesellschaft sich weiter öffnet. Diversität sollte dabei idealerweise ohne neuerliches Schubladendenken möglich sein: Eine authentische Identitätsfindung darf so einzigartig und zwischen allen Kategorien sein, wie wir Menschen selbst es sind.