

Kurzübersicht über begabungsspezifische „Selbstliebe-Bremsen“ und Ideen zum Umgang damit

Ablehnung, Nicht-Passung und mangelnde Spiegelung

Oft fehlt Hochbegabten schon in der Kindheit und Jugend die Erfahrung, in ihrer komplexen Persönlichkeit „gesehen“ und positiv gespiegelt zu werden. Mangelnde Spiegelung und Ablehnung befördern Selbstzweifel, erschweren die Entwicklung einer stabilen Selbstliebe und führen dazu, dass immer wieder neu Bestätigung im Außen gesucht wird, manchmal bis hin zu narzisstisch anmutenden Bewältigungsmustern.

 Das Wissen um die eigene Hochbegabung kann dabei helfen, wohlwollender auf sich selbst und die eigene Biografie zu schauen und sich ein stimmigeres Umfeld zu schaffen, in dem positive Spiegelung und Angenommensein möglich sind. Hierdurch gestärkt, lassen sich auch in Situationen mit weniger „Passung“ leichter Wege finden, gegenseitig wertschätzend miteinander umzugehen. Die Erfahrung, einander mit Stärken wie auch Schwächen anzunehmen, kann dazu inspirieren, auch eigenen Unvollkommenheiten gegenüber nachsichtiger zu werden und weniger große Schwankungen im eigenen Selbstwertgefühl zu erleben.

Leistungsorientierung und unrealistische Erwartungen an sich selbst

Hochbegabte arbeiten oft intrinsisch motiviert an Aufgaben, definieren sich aber dennoch häufig über die Anerkennung für hohe Leistungen. Die eigene Selbstliebe von Leistung abhängig zu machen, ist problematisch, weil

- es bei ausbleibender Anerkennung – oder wenn ein „Applaus“ verklungen ist – immer wieder zu einem inneren Leere-Gefühl kommt.
- Hochbegabte ihre Leistungen oft kaum wahrnehmen (Impostor-Syndrom).
- Leistungsdruck und Unerbittlichkeit mit sich selbst zu gesundheitsgefährdender Missachtung eigener Belastungsgrenzen führen können.
- perfektionistische Hochbegabte bei Misserfolgen manchmal gerade ihre Herzensprojekte mutlos aufgeben und dann am Ende wenig echte Erfolgserlebnisse haben und sich erst recht „abwerten“.
- hohe Leistungen von anderen auch als bedrohliche Konkurrenz erlebt werden und negative Konsequenzen haben können.

 Anerkennung für Leistungen zu bekommen ist etwas Schönes, sollte aber nicht mit Zuneigung und Verbundenheit uns nahestehender Menschen verwechselt werden, die weitaus tragfähiger für die Entwicklung einer stabilen Selbstliebe sind.

Für Hochbegabte ist oft wichtig, zu lernen, ihre Erfolge und Fähigkeiten überhaupt wahrzunehmen und zugleich Unvollkommenheit zuzulassen und Misserfolge als Lernchancen zu begreifen. Zudem können hinter begabungsassoziierten „Schwächen“ oft Ressourcen, liebenswerte Eigenschaften und Stärken entdeckt werden. Weniger Perfektionismus kann als Win-win-Situation erlebt werden, weil Dinge dann leichter von der Hand gehen und andere Menschen Ergebnisse, die „gut genug“ sind, manchmal eher willkommen heißen als echte Spitzenleistungen.

Ersatzerklärungen und Scham bei (unerkannter) Hochbegabung

Oft halten Hochbegabte sich nicht für außergewöhnlich und verstehen daher nicht, warum sie mit ihrem Denken und Verhalten immer wieder auf Unverständnis oder sogar Ablehnung bei anderen stoßen. Sie suchen Gründe für ihr Gefühl, „falsch“ zu sein, und landen dabei nicht selten bei Ersatz-Erklärungen: Sie machen ihr Aussehen oder andere Eigenschaften dafür verantwortlich, für die sie sich dann schämen.

Wenn die gesamte Lebenssituation nicht stimmig ist und die Hochbegabung auch vom Umfeld bzw. von Ärzt:innen oder Therapeut:innen nicht erkannt wird, kommt es leider öfter zu Fehldiagnosen und unpassenden Behandlungsansätzen vermeintlicher psychischer Störungen.

Scham und Beschämung aufgrund der Nicht-Passung können qualvolle und wenig konstruktive Zustände sein. Auch gesellschaftliche Einflüsse wie die Tendenz zur Selbstoptimierung und überkommene Rollenerwartungen können es erschweren, wohlwollend zu sich selbst zu stehen.

 Die Erkenntnis der eigenen Hochbegabung kann helfen, Ersatz-Erklärungen durch stimmigere Erklärungen für das Anderssein auszutauschen und Gefühle von Scham und Unzulänglichkeit mehr und mehr loszulassen. Dabei helfen auch einige wohlgesonnene Menschen an der Seite und eine kritische Überprüfung und Emanzipation von übernommenen gesellschaftlichen Maßstäben, Werten und Rollenerwartungen.

Manchmal ist es sinnvoll, systemisch zu betrachten, welche Vorteile es vielleicht (vorübergehend) für die Beziehungen zu anderen Menschen hatte, sich selbst durch Schamgefühle und ein niedriges Selbstwertgefühl „kleiner“ gemacht zu haben – um dann auch mit möglichen „Nebenwirkungen“ eines gewachsenen Selbstwertgefühls umgehen zu können.