

Dr. Helene Rucker: Rezension

Janneke Breedijk, Noks Nauta & Julia Rau (2018). Extrem beschenkt und sehr sensibel. Hochbegabte Jugendliche – wie sie ticken, was sie brauchen. Weinheim: Beltz Verlag.

Die drei Autorinnen sind erfahrene Beraterinnen in den Bereichen Hochbegabung und Hochsensibilität. Janneke Breedijk unterrichtete in den Niederlanden „Plus-Klassen“ mit hochbegabten SchülerInnen und bietet Aus- und Weiterbildungen für Lehrkräfte an. Noks Nauta lebt in Delft, erforscht als Ärztin und Psychologin seit vielen Jahren Hochbegabung bei Erwachsenen und hat zahlreiche Bücher dazu veröffentlicht. Julia Rau arbeitet in Köln als Beraterin in den Bereichen Hochbegabung und Hochsensibilität sowie als Coach in der Laufbahn- und Karriereentwicklung.

Das Buch besteht aus elf Kapiteln mit folgenden Themenbereichen, die jeweils am Beispiel einer Person aufgezeigt und erörtert werden:

- „Das finde ich echt ungerecht!“ (Anton)
- „Siehst du, das schaffe ich ja doch nicht... „ (Emma)
- „Am liebsten würde ich gar nicht mehr zur Schule gehen.“ (Julian)
- „Das Leben bringt mir eine Enttäuschung nach der anderen.“ (Lukas)
- „Immer diese Zweifel!“ (Johanna)
- „ Gehöre ich irgendwo dazu?“ (Sonja)
- „Ich will mein Leben selbst organisieren!“ (Jonas)
- „Ich will keinen Streit.“ (Sophie)
- „Wer bin ich eigentlich?“ (Leon)
- „Lernen – wie geht das überhaupt?“ (Mark)
- „Erklärst du mir, was du meinst?“ (Xavier)

Im ersten Kapitel wird Antons Problem eines „*unbändigen*“ *Gerechtigkeitsgefühls* erläutert. Auf der Grundlage des Modells der *Kernqualitäten von Daniel Ofman* und des *Delphi-Modells* wird gezeigt, wie Hochbegabte sind, denken, fühlen, handeln und wahrnehmen, und wie diese Aspekte zusammenwirken. Mit Unterstützung eines Psychologen lernt Anton Copingmechanismen sowie das folgende *5-G-SCHEMA* kennen: Ereignis > Gedanke > Gefühl > Verhalten > Folgen. Durch diese Methode gelingt es Anton, seine Kommunikationsstörungen mit Gleichaltrigen zu bewältigen.

Im zweiten Kapitel stehen Emmas Schwierigkeiten mit *Versagensangst*, die mittels Fragebogen gemessen werden kann, trotz hoher Begabung im Mittelpunkt. Sie wird mit Dwecks Unterscheidung zwischen dem „*Fixed Mindset*“ und dem „*Growth Mindset*“, basierend auf der Attributionstheorie, erklärt. Die Gespräche mit einer Psychologin und die Anwendung des genannten *5-G-SCHEMAS* mildern Emmas Probleme mit *Versagensangst und Perfektionismus* (Anmerkung der Rezensentin: Siehe dazu das Buch von Bonelli, Raphael M. (2014). *Perfektionismus. Wenn das Soll zum Muss wird*. München: Pattloch Verlag).

Auf die Themenbereiche von Fehl- und Doppeldiagnosen, wie z.B. ADHS und Problemen im Bereich der *Lateralisierung* (Phase der neuromotorischen Entwicklung von rechter und linker Gehirnhälfte) wird im dritten Kapitel auf wissenschaftlich fundierter Basis eingegangen.

Das Fallbeispiel „Lukas“ im vierten Kapitel bringt den LeserInnen die Situation eines *Underachievers* („Minderleister trotz hoher Begabung“) und dessen Verhaltensänderung mittels Coping, wobei 3 *Coping-Kategorien* und 7 *Coping-Stile* vorgestellt werden, näher.

Johannas „*Entscheidungsproblem*“ und die dagegen zum Einsatz kommende „*Rational-Emotive-Therapie (RET)*“ als erster Ansatz zur kognitiven Verhaltenstherapie stehen im Zentrum des fünften Kapitels (Aktuelle Literaturempfehlung der Rezensentin: Willnauer, Elmar (2020). 60 Impulskarten. Ziele setzen – Entscheidungen treffen. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.).

Im sechsten Kapitel geht es um soziale Kompetenzen und das Thema „*Freundschaften unter Hochbegabten*“, während im siebten Kapitel die *Hochbegabung mit Hochsensibilität verknüpft* wird. Die Autorinnen verweisen auf die Möglichkeit eines Tests für die Messung von Hochsensibilität, der allerdings wissenschaftlich nicht anerkannt ist.

Es werden im Fallbeispiel von Jonas interessante Aspekte von „*Bildern der Männlichkeit*“ bei *Hochbegabten* angesprochen, die einen aufschlussreichen Blick auf die Situation begabter Jungen und Männer in der gesellschaftlichen Entwicklung gewähren.

Wie wichtig es für Begabte ist, sich zu behaupten, eine eigene Meinung zu vertreten sowie für eigene Rechte und Standpunkte zu kämpfen, wird im achten Kapitel in Form eines „*Assertivitätstrainings*“ (Strategien zur Selbstbehauptung etc.) vorgestellt. Das neunte Kapitel bietet Aufschlüsse über die Themenbereiche: *Mobbing, Identitätsfindung, Motivation und Flow* bei begabten jungen Menschen. Ein meiner Meinung nach besonders wichtiges Kapitel für Lehrende in der Praxis ist das zehnte Kapitel mit der *Analyse von Lernverhalten und den unterschiedlichen Lernstilen*. Im Schlusskapitel geht es um das *Asperger Syndrom* (Sonderform des Autismus) und Hilfestellungen in diesem Kontext.

Eine umfassende Literaturliste sowie eine große Zahl an wichtigen Links zu den genannten Themenbereichen runden das überaus lesenswerte Buch ab. Da die einzelnen Kapitel systematisch und informativ, aber zugleich situationsorientiert und lebendig aufgebaut sind, richtet sich das Buch sowohl an Leser und Leserinnen, die am Beginn ihrer Beschäftigung mit Begabung und Hochbegabung stehen als auch an bereits spezialisierte Interessenten.

Prof. Mag. Dr. Helene Rucker war Bildungsmanagerin und Bundeslandkoordinatorin für Begabungs- und Begabtenförderung an der PH-Steiermark. Sie ist Lektorin an Pädagogischen Hochschulen und an der Universität Graz mit dem Schwerpunkt Talent- und Persönlichkeitsentwicklung.