

Dr. Helene Rucker: Rezension

Anne Heintze (2013, 5.Auflage). Außergewöhnlich NORMAL. Hochbegabt, hochsensitiv, hochsensibel: Wie Sie Ihr Potential erkennen und entfalten. München: Ariston Verlag.

Die Verfasserin ist Gründerin und Inhaberin der OPEN MIND AKADEMIE, wo sie außergewöhnliche Menschen berät und unterstützt, ihr Potential voll auszuschöpfen.

Nach einem Einleitungskapitel mit dem Titel „Die Entscheidung“ folgen vier Kapitel zu den Themenbereichen:

- Wie ich die „hoch x“-Themen verstehe
- Was außergewöhnliche Menschen zu bunten Zebras macht
- Warum es bunte Zebras oft schwer haben
- Eine schöne, bunte Zebra-Welt- raus aus den Schubladen!

Am Anfang des Buches stellt sich Anne Heintze selbst als „außergewöhnliche“ Person vor und berichtet über ihre seit 25 Jahren erfolgte Beratungstätigkeit für außergewöhnliche Menschen, die sie als „bunte Zebras“ bezeichnet. Es fällt auf, dass sie den Begriff „außergewöhnlich“ verwendet, da sie die Schubladen von „Hochbegabung“, „Hochsensibilität“ und „Hochsensitivität“ für unsinnig hält. Außerdem spricht sie die Leserin und den Leser durchgängig im ganzen Buch mit „du“ an mit der Begründung, dass sie diese Form der Anrede als Ausdruck des Vertrauens und der Nähe von ihrer Coachingtätigkeit übernommen hat. Die Lebensgeschichten ihrer KlientInnen fließen in anonymisierter Form in das Buch ein.

Im ersten Kapitel gibt die Autorin einen Überblick über die Begriffe Hochbegabung, Hochsensibilität und Hochsensitivität, während sie im zweiten Kapitel eine Vielzahl an Merkmallisten zu diesen Termini liefert und zur Illustration einige Fallbeispiele einfügt.

Den zahlreichen Schwierigkeiten, mit denen außergewöhnliche Menschen zu kämpfen haben, ist das dritte Kapitel gewidmet. An dieser Stelle gelingt es der Autorin, die selten explizit thematisierten Bereiche von „Weiblicher Hochbegabung“, „Männlicher Sensibilität“, „Alexithymie oder Gefühlsblindheit“, „Burn-out“ sowie „Hochstapler-Phänomen“ und „Mobbing-Situationen“ anschaulich darzustellen.

Anne Heintze gibt im vierten Kapitel eine Anleitung zur Selbstbewältigung von Problemen hochbegabter bzw. hochsensibler und hochsensitiver Erwachsener, die diese in ihrem Umgang mit anderen Menschen und in besonderen Lebenssituationen unterstützen sollen. So geht sie auf die Fähigkeit der Toleranz mit sich selbst und anderen näher ein und betont, wie wichtig es ist, mit Ungerechtigkeit locker umzugehen und Nutzen aus konstruktiver Kritik zu ziehen, mit Reizüberflutung leben zu lernen und den eigenen roten Faden zu finden. Schließlich beziehen sich die Untertitel des vierten Kapitels auch auf Liebe, Partnerschaft und Beziehungen sowie die Identitätsfindung im Berufsleben.

Das Buch „Außergewöhnlich NORMAL. Hochbegabt, hochsensitiv, hochsensibel: Wie Sie Ihr Potential erkennen und entfalten“ von Anne Heintze richtet sich an einen vielfältigen Personenkreis, der sich einerseits allgemein über die Thematik der Hochbegabung, Hochsensibilität und Hochsensitivität informieren möchte. Die Autorin widmet sich aber auch skizzenhaft den Problemen der außergewöhnlichen Menschen und versucht in kurzen, aufmunternden Beispielen einfache Lösungsmöglichkeiten anzubieten und Mut zu machen, mit dem „Anderssein“ positiv umzugehen.

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.