

## **Über das Leben mit einem/einer Hochbegabten**

Übersetzung eines Textes von <https://www.facebook.com/coachplanet.net/> aus dem Französischen.

Für die Mehrheit der Menschen ist ein oder eine Hochbegabte/r eine Person, die alles erreicht mit einem IQ weit oberhalb des Mittelwertes. Dieses Bild ist falsch! Man spricht man von einem Hochbegabten oder von "hohem Potenzial" (HP), um anzudeuten, dass es nicht um ihre Handlungen geht, sondern um ihr Potenzial, sie zu realisieren (Anmerkung der Übersetzerin, HP ist eine in Frankreich und Belgien weitestgehend anerkannte Bezeichnung für Hochbegabte). Und daher kommt es, dass das Bild der super begabten Person, der alles gelingt, ein falsches Klischee ist: Es sind in erster Linie fordernde Menschen. Zunächst einmal sich selbst gegenüber, denn sie setzen sich selbst so dermaßen unter Druck, dass sie zeitweilig zwar denken, aber nicht handeln (können), was zu Problemen mit ihrer Umgebung führt. Hochbegabte stellen, von einem Wert von 130 auf der Wechsler-Skala ausgehend, etwas mehr als 2 % der Bevölkerung. Da nicht alle HPs den Test machen und die Testsituation insgesamt einige schnell nervös werden lässt, so dass sie beim Test vollständig versagen, weiß man letzten Endes eigentlich nicht genau. Insbesondere, da diejenigen, die in einer Leidensphase sind, nicht konsultieren oder im Test schlechter abschneiden. Ich persönlich denke, dass es mehr als 2 % HPs gibt.

### **Was kennzeichnet einen hochbegabten Menschen?**

Wenn er/sie ein hohes Potenzial hat, heißt es nicht, dass er/sie in der Lage ist, es zu entwickeln und völlig zu realisieren; vor allem nicht im persönlichen Leben. [...] Ein Drittel der Hochbegabten lebt im Misserfolg. Ihr Leben ist ein Fiasko. Ein weiteres Drittel lebt im Mittelmaß und nur ein Drittel schafft es, sein Potenzial umzusetzen. Ein hochbegabter Mensch denkt, fühlt und reagiert schnell und ist eventuell in seinem Fachbereich sehr begabt. Hochbegabte sind oft bescheiden, finden sich nichts wert, sind hyperkritisch und machen sich selbst herunter, was ihren Umgang mit sich selbst und mit anderen nicht einfach macht. Und wenn sie nicht eine solide Arbeit an sich selbst durchgeführt haben, können sie sich schnell schlecht in ihrer Haut fühlen, nicht an ihrem rechten Platz in dieser Gesellschaft.

### **Was fühlt der/die andere in einer Beziehung mit einem hochbegabten Partner/einer hochbegabten Partnerin**

Ein Hochbegabter (ab hier verwendet der Übersetzer der Einfachheit halber zumeist die männliche Form) ist komplex und schlecht zu umschreiben. Der Partner kann leicht das Gefühl haben, dass der Hochbegabte ihn nicht braucht, solange es nicht darum geht, etwas zu unternehmen, ihn oder sie zu verstehen, seinen Bedarf nach Verstehen zu nähren, denn die Hochbegabten lieben es, zu entdecken, zu analysieren, in Bestandteile zu zerlegen, zu verstehen, zu rationalisieren und dann erlöscht ihr Interesse. Sie werden gerne stimuliert, brauchen aber auch Ruhe. Ein reaktiver Partner ist wichtig

für sie. Sie lieben Menschen, die schnell verstehen und eine hohe Aufnahmekapazität haben, aber nicht ultradynamisch sind, da sie sich gegenseitig ermüden. Hochbegabte sind sehr beobachtend. Sie haben keine Augen, sondern einen Scanner. Sie haben keine Ohren, sondern einen Radar! Darum ist es besser, wenn ihr Partner nicht sehr empfindlich ist, denn sie sehen sofort alle Fehler oder verbesserungswürdige Ansätze und sprechen sie oft an, denn gemäß ihrer Vorstellung hat jeder die Möglichkeit, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen und sich zu verbessern. Ihr Partner sollte dem Hochbegabten dann klar machen, dass er nicht ihre Anpassungsfähigkeit hat, dem anderen Grenzen setzen und Respekt einzufordern. Hochbegabte sind sich nicht immer im Klaren darüber, wie sehr sie den anderen fordern. Sie sind hingegen gerne bereit, sich neu auszurichten, denn Hochbegabte sind wohlwollend im positiven Sinne des Wortes. Ein Hochbegabter managed meistens mehrere Angelegenheiten auf einmal, versteht sehr schnell und findet oft genug alleine Lösungen und Antworten; davon sollte sich ihr Partner auf der intellektuellen Ebene nicht in den Schatten gestellt fühlen. Wenn der HP seine Geschwindigkeit des Verstehens und Aufnehmens nicht herabsetzen kann, so versucht er dennoch auf gar keinen Fall, seinen Partner herabzusetzen, er funktioniert lediglich in dem ihm eigenen Rhythmus. Der HP seinerseits muss lernen, geduldig zu sein, tolerant und wohlwollend zu werden gegenüber der Tatsache, dass die anderen Leute nicht so schnell reagieren, verstehen oder fühlen wie er selbst, wenn er sich nicht dauerhaft einsam fühlen will. HPs haben Schwierigkeiten zu verstehen, dass die anderen sich nicht so schnell anpassen können wie sie und nicht immer die positiven Seiten sehen können (wenn es den ihnen gut geht, nicht wenn sie im Modus "Niedergeschlagenheit" sind, denn dann ist für sie alles schwarz und düster). Sie müssen lernen, dass die anderen nicht so schnell und konkret Lösungen finden. Ebenso kann sich der oder die Partnerin des HPs nutzlos fühlen oder das Gefühl haben, der HP-Partner könne sich schnell mit ihm langweilen. Davon sollte man jedoch nicht ausgehen. Man kann sich darauf verlassen, dass sie sich emotional stark binden und sollte ihnen auch die eigene zeigen. Letzteres ist für sie ausgesprochen wichtig, damit sie sich angenommen fühlen. HPs sind äußerst sensibel, selbst wenn sie sich ein falsches Selbst konstruiert haben, von dem ich im weiteren Verlauf des Textes reden werde. Das falsche Selbst, durch das sie als genau das Gegenteil dessen angesehen werden, dass sie sind: Als unsensibel und hyperrational (Anmerkung der Übersetzerin: Das Konzept des falschen Selbst ist in der französischsprachigen Literatur ein verbreitetes und anerkanntes Phänomen der Hochbegabung). HPs sind oft unzugänglich, scheu und müssen beruhigt und ermutigt werden, damit sie sich in Sicherheit fühlen. Leider verunsichern sie ihre Partner häufig, da sie teilweise große Ängste oder Wut empfinden und oft deprimiert sind. HPs können Ungerechtigkeit schlecht ertragen und sind authentisch. Sie tricksen nicht, lügen nicht und können daher die Wahrheit sehr brutal ausdrücken. Sie haben extreme Persönlichkeitsanteile: ausgesprochen sanft aber auch sehr verletzend. Ihr Lebenspartner sollte nicht eine flache Persönlichkeit suchen, sondern jemanden, der engagiert und leidenschaftlich ist in dem, was er tut. Es kann auch passieren, dass der Partner als bremsend und hinderlich wahrgenommen wird, wenn er intellektuell nicht auf der Höhe ist oder zumindest gelegentlich die Initiative ergreift. Daher kann der Lebensgefährte das Gefühl entwickeln, in einer permanenten Unsicherheit zu leben. Wie jeder Mensch braucht der Hochbegabte jedoch andere Menschen, Liebe, muss mit anderen teilen und genügt sich nicht selbst. Sein persönliches oder berufliches Engagement hilft ihm nicht, Intimität zu entwickeln; derartige Menschen brauchen viel Zeit für sich, da sie hyperaktiv sind, intellektuell sehr produktiv und kreativ. Sie lassen scheinbar nur wenig Raum für den Affekt, den sie dringend brauchen. Der Partner muss sie immer wieder dazu anhalten, dass sie sich selbst haushalten und Platz für Intimität schaffen. HPs sind dynamisch und aktiv, daher ist es anstrengend mit ihnen zu leben. Das hat andererseits auch seine Vorteile: Sie sind sehr motivierend. Ihre Lebensfreude und

Lust, etwas zu unternehmen und ansteckend. Sie mögen keine Zwänge. Sie in ein standardisiertes Familienleben zu drängen wird als solcher empfunden. Ein Partner, der auf traditionelle Abläufe besteht, wird es schwer haben.

### **Hier die Aussage eines Mannes, der mit einer hochbegabten Partnerin zusammen ist.**

Meine Lebensgefährtin ist autonom, frei, kreativ und unabhängig. Die Tatsache, dass sie sich weder verpflichtet noch gezwungen fühlt, gefällt mir. Sie liebt mich aus dem einzigen Grund, dass sie mich schätzt, nicht weil ich ihr den Hof machen soll, sie in Restaurants einlade, sie mit meinem Auto durch die Gegend kutschiere oder Ähnliches. Ich finde das eher "cool". Das ist, was mir an ihr gefällt: Sie ist authentisch, ihre Stellung mir gegenüber ist klar definiert: Sie ist meine Frau, weder meine Mutter noch eine Kindfrau. Für mich ist es eine Wertschätzung, dass sie mich gewählt hat und mich um meiner selbst Willen liebt: Das heißt, dafür, wer ich bin, nicht dafür, was ich ihr bringen könnte oder was sie in mich projizieren kann. Sie ist eine finanziell und intellektuell selbständige Frau. Sie ist stark, zärtlich, ohne Gefallsucht, diplomatisch oder rebellisch, so wie sie es wünscht. Sie sagt im Übrigen, dass das Leben nichts als eine große Theaterbühne ist und das, obwohl sie sehr ernsthaft ist. Sie ist entschieden und manchmal habe ich das Gefühl, mein Leben mit einer leicht entflammaren Substanz zu teilen. Weil ich Konflikte entschärfen kann, wenn sie auf die Barrikaden geht, weil ich ruhig und rational bleibe, senkt sich bei ihr der Druck. Was sie in den Wahnsinn treibt, ist enttäuscht zu werden, denn im Grunde ihres Herzens ist sie eine Idealistin. Ihr Komplexität macht ihren Charme aus. Die Entscheidungsfreiheit über ihre Zeit ist ihr wichtig. Sie akzeptiert keinen auferlegten Zwang, keine ihr auferlegte Herangehensweise noch einen fremden, ihr auferlegten Rhythmus. Sie denkt eigenständig, braucht weder einen Mentor, noch einen Vater, noch muss sie mich bemuttern. Sie liebt die Improvisation. Wenn die Dinge zu sehr in die Zukunft geplant sind, verlieren sie für sie an Interesse. Ich habe verstanden, dass ich derjenige sein muss, der das übernimmt, denn sie wird es nicht tun. Man sagt von den Hochbegabten, dass sie wie Zebras sind, denn im Gegensatz zu anderen Equiden, ihren Verwandten, den Pferden, haben sie eine genetische Eigenschaft erworben, die sie vor den Tse Tse Fliegen schützt: Die Streifen. Und wie die Zebras können sie nicht gezähmt werden, sie ziehen es vor, zu sterben, um nicht die Freiheit ihrer Gedanken oder ihre Bewegungsfreiheit zu verlieren. Sie sind nicht käuflich. Psychisch ist der Blick meiner Partnerin hochsensibel. Sie hat eine ausgesprochene Tiefe der Seele. Während meine ersten Worte während unserer ersten Begegnung leer und unangemessen waren, hat sie nicht mit der Wimper gezuckt; wenigstens nicht in dem Moment und hat meine Worte abstrahiert und dort meinen Schmerz herausgeföhlt. Sie hat mich nicht aufgrund meiner Ungeschicklichkeit verurteilt, sondern hat im Gegenteil die Tiefe, die in mir verborgen war, wahrgenommen: ein exzessives Schamgefühl, dass ich durch eine zur Schau gestellte Männlichkeit versteckt habe, die mehr als eine in die Flucht geschlagen hat und letzten Endes nicht ich bin. Es ist, als ob sie die Dinge fühlt, die nicht ausgesprochen werden, als ob sie einen 6. Sinn hat, genau wie einige Tier. Sie ist eine Frau, die sich für die Welt interessiert, die nachdenkt; das ist stimulierend und wir haben deswegen interessante Gespräche. Ihre Motivation für ihre eigenen Projekte stimuliert mich, ebenso wie die ihr eigene Kreativität. Denn sie schreibt gut und macht großartige Porträtfotos. Sie weiß sehr genau, was sie will und was nicht. Letztendlich finde ich es einfacher mit ihr zu leben als mit anderen Frauen, die immer erwartet haben, dass ich deren Bedürfnisse und Wünsche errate. Sie ist wie ein Rohdiamant. Da sie auch keine 20 Jahre mehr ist, hat sie gelernt, ihren Altruismus zu zügeln, die

Hingabe ihrer Selbst, und stattdessen ihre Bedürfnisse kompromisslos zu formulieren. Was sie nicht mit ihren vorherigen Partnern gemacht hatte, die sie unglücklich gemacht haben. Ich bin immer von ihrem Gedächtnis beeindruckt und davon, dass sie immer das Wort findet, das ich suche, um meinen Satz zu beenden. Ihre Hypersensitivität (ihr Sinne sind permanent wach und registrieren alles) und dies sowie ihre Hyperreaktivität bewirken, dass sie sich schnell aufregen kann, wenn sie nicht direkt eine Antwort bekommt, die ihren Erwartungen entspricht. Ihre Ansprüche an sich selbst sind sehr hoch und auch mir gegenüber, was mich dazu bringt, über mich selbst hinauszuwachsen. Und weil sie gutmütig ist, wenn ich mich geirrt habe, verurteilt sie mich nicht, sondern ermutigt mich. Sie hat eine beeindruckende Wahrnehmung von allem, und noch mehr gegenüber Gefahrensituationen. In den Momenten erwartet sie von mir, dass ich nicht aus der Rolle falle, da sie schnell aus einer beeindruckenden Selbstkontrolle in eine völlige Panik, oder Zorn oder Wut verfallen kann, für nicht mehr als einen geringfügigen Mangel an Höflichkeit oder Respekt gegenüber irgendjemanden. Genauso reagiert sie, wenn es sich um eine Ungerechtigkeit handelt (wenn es um Dinge geht, die ihr am Herzen liegen: Respekt gegenüber Schwächeren, Respekt für den Planeten, seiner Tier- und Pflanzenwelt). Und wie ein Tier (eine Katze...) kann sie in einem Moment brutal und in einem anderen sehr zärtlich sein. Sie ist sinnlich. Sie ist sehr sensibel in Bezug auf Gerüche, sie kann nicht ohne Parfüm auskommen. Daher zeigt meine Partnerin mir ihre Liebe mit ihren Sinnen. Sie lässt es mich eher fühlen, als dass sie mir es sagt. Ich fühle ihr tiefes inneres Bedürfnis nach mir und das ist sehr angenehm.

### **Wie erleben Sie die Hypersensibilität ihres Partners/ ihrer Partnerin?**

Was die hypersensible Seite meiner Partnerin betrifft, die sie stur und trotzig macht habe ich ihr gesagt, dass sie ihr falsches Selbst fallen lassen und ehrlich mit mir sein soll. Sie autorisiert sich also nun, mir ihre Hypersensibilität zu zeigen, was für sie wesentlich einfacher und angenehmer ist als sie zu verstecken. Sie fühlt sich so nicht dafür verurteilt, sensibel zu sein. Ich glaube, als sie jung war, wurde sie des öfteren gequält. Und da sie nun eine Aktivität ausübt, in deren Rahmen sie sich um andere kümmert, fühlt sie sich in dieser Welt nützlich. In einer Welt, die sie gemäß ihrer Möglichkeiten zu befrieden versucht. Die Hypersensibilität kann dazu führen, dass sie sich auf eine Sache fixiert und sich über diese so dermaßen aufregen kann, obwohl diese anscheinend total unwesentlich ist Für sie etwas völlig überdimensionierte Proportionen annehmen. Sie ertränkt sich also nicht in einem Glas, sondern für sie reicht ein Tropfen Wasser. Anfangs wusste ich nicht, wie ich an diese große Sensibilität herangehen und sie lenken sollte. Tatsache ist jedoch, dass ich cool, ruhig und ausgeglichen bin, dass ich sie liebe und dass ich sie darum auf gar keinen Fall daran hindern will, sie selbst zu sein. Beispielsweise, indem ich sie darin hindere, ihre Hypersensibilität, die Teil von ihr ist, auszudrücken. Insbesondere, da ich fühle, dass dies lange Zeit der Fall gewesen ist und sie in der Vergangenheit sehr darunter gelitten hat. Tatsächlich, da sie aufgeschlossen gegenüber dem Dialog ist und mir erklärt, wie sie die Dinge empfindet, hilft es mir. Sie ist direkt mir ihren Emotionen verbunden und ich habe verstanden, dass das zugleich von Vorteil und unangenehm ist. Ich bin im Übrigen sehr beeindruckt von ihrer Fähigkeit, ihre eigenen und die Gefühle der anderen mit Worten zu benennen.

## **Und was in Bezug auf ihre intellektuelle Hyperaktivität und ihr Hyperproduktivität?**

Sie ist konzentriert, extrem zielgerichtet und hat Schwierigkeiten, ihr Gehirn zu entschleunigen oder auszuschalten. Das führt dazu, dass sie von Schlaflosigkeit geplagt wird und die geringste Bewegung im Bett sie aufweckt. Daher schlafe ich in einem anderen Bett. Ihr berufliches Engagement bedingt eine Hyperproduktivität und -konzentration auf ihre Arbeit, in der sie ebenfalls perfekt autonom ist. Sie ist selbständig. Sie ist ihr eigener Vorgesetzter und ihre eigene Hilfe. Sie erträgt, wie so viele Hochbegabte, keine Autoritäten. Sie brauchen ihre Freiheit. Jeder Zwang oder Interferenz provoziert eine eindeutige Reaktion ihrerseits. HPs sind dauerhaft im Überlebensmodus, daher verteidigt sie das, was sie als ihr Territorium betrachtet, mit Zähnen und Klauen wie ein wildes Tier. Ihr ausgesprochene Produktivität ist zweischneidig: Das Ergebnis ist fehlerlos, aber diese Überperfektion führt zugleich zu Stress, sogar Ängsten manchmal und einem leicht störbaren Schlaf, da ihr Gehirn nachts weiterarbeitet.

## **Leben Sie Ihre Beziehung zu ihrer Partnerin anders, da es sich um eine Hochbegabte handelt?**

Bei einem/einer Hochbegabten ist alles vervielfältigt, von daher, ja, diese Beziehung ist anders. Meine Partnerin empfindet alles stärker, es ist, als ob die Filter ihrer Sinne durchlässig seien. Zugleich empfinde ich meine Partnerin als mehr spirituell, sensuell, intellektuell und lebendiger als meine ehemaligen Freundinnen. Ihre spontanen unreflektierten und wilden Reaktionen sind durchzogen von "Schönheit-Güte" und sind es umso mehr, wenn man sich nicht in erster Linie auf die Worte, sondern auf die Schwierigkeiten/Leiden, die ein Hochbegabter durchlebt, bezieht. Ich fühle in meiner Partnerin eine tiefe Verbundenheit mit der Natur, aber auch mit allem, was die intellektuelle Ebene betrifft, und auf das sie nicht verzichten kann (bei ihr liegen in jedem Zimmer haufenweise Bücher herum). Und, was typisch für HPs ist, sie versucht ständig sich selbst zu verbessern. Das berührt und verwirrt mich. Es ist angenehm, dass sie mich ständig überrascht. Schon alleine durch ihren guten Instinkt und weil ich mich niemals langweile, denn selbst wenn sie vollständig in ihrem Beruf aufgeht, der sie trägt und sie ihn, findet sie immer Ideen, damit es uns gut geht. Sie kennt sich in Paris besser aus als ich, obwohl ich aus Paris stamme. Sie hat mich in japanische Teesalons entführt, [...] sie kennt das Leben des Herzog von Aumale, der Besitzer des Schlosses von Chantilly auswendig. Es war sehr viel interessanter mit ihr das Schloss zu besichtigen als mit einem engagierten Führer. Sie verfügt über ein breites allgemeines kulturelles Verständnis. Ich selbst arbeite im Bereich des Kinofilms, und gelegentlich weiß sie besser, welcher Film von welchem Regisseur verfilmt wurde, mit welchem Schauspieler oder welcher Schauspielerin, obwohl es mein Beruf ist.

## **Welches sind die Charakteristika eines Hochbegabten, die Sie am meisten an ihrem Partner hervorheben würden?**

Die charakteristischen Züge, die an den Fakt gebunden sind, dass meine Partnerin HP ist, sind unzweifelhaft ihre Hyperaktivität und ihre Hyperproduktivität. Ohne ihre Beobachtungsgabe oder

ihre Fähigkeit mich emotional zu berühren zu vernachlässigen. Für einen nicht-HP ist das natürlich völlig beeindruckend. Aber was noch beeindruckender ist: für sie ist das alles normal. Sie findet sich selbst nichts wert und so durchschnittlich, wenn sie nicht gerade auf dem Kreuzzug ist. Die Tatsache, dass sie polyvalent ist, Experte in ihrem Bereich und sich sehr schnell an die Person anpasst, die ihr gegenübersteht, sind weitere für HPs typische Eigenschaften. Und natürlich, ihre Hypersensibilität und ihre Empfindsamkeit, die sich auch in ihrem Bedürfnis nach Harmonie spiegelt, d.h. ihrer intrinsischen Beziehung zum Schönen, zum Gutem und zu dem, was ist.

Ein Hochbegabter ist sehr sensibel und kann andere aus der Fassung bringen, vor allem jemanden, der im Gegenteil zu ihm selbst abgestumpft und den Dingen nicht verbunden ist. Eine weitere Feststellung betrifft die Tatsache, dass HPs jede Form der Verschwendung stört, egal ob materiell, intellektuell oder seiner/ihrer Zeit. Ein HP muss performen und alles optimieren.

### **Und letztendlich, was unterscheidet ihrer Meinung nach einen Hochbegabten von einer anderen Person?**

Die Mehrheit der Menschen ist einfach klassisch, mehr pragmatisch, standartisiert, in der Routine verankert. Sie stellen sich weniger Fragen und versuchen nicht, die Welt zu verändern oder gar zu verbessern. Ein HP hat hohe ihm/ihr innewohnende Anforderungen an sich selbst, ein inneres Lebensgefühl, das sie stark motiviert, ein Netz von authentischen und starken Werten, von denen er nicht ablassen wird. Meine Lebensgefährtin ist nicht motiviert, sondern beflügelt von dem, was ihr gefällt. Ein weiteres Unterscheidungskriterium jenseits der Tatsache, dass ihr niemals die Ideen ausgehen ist, dass alles vervielfacht ist, dass immer 80 Bücher herumliegen, die sie gerne lesen würde, um ein Beispiel zu geben. Was sie auch von anderen unterscheidet, ist ihr Pragmatismus. Sie ist intellektuell und zugleich handwerklich sehr geschickt. Und im Gegensatz zu anderen Menschen ist ihre Intelligenz zugleich analytisch und global. Sie kann also ins Detail gehen, ohne den Blick für das Ganze zu verlieren und umgekehrt. Ich habe ansonsten eher Menschen kennengelernt, die Experten sind, oder Menschen mit ausgezeichneter Allgemeinbildung, aber selten beides zugleich. Was sie auch von anderen unterscheidet, ist, dass ihre Welt von Leidenschaft gekennzeichnet ist: Hochbegabte sind Gelehrte.

### **Welche Schwächen hat ihre hochbegabte Lebensgefährtin?**

Meine Hochbegabte wiederholt nicht gerne, sie hat wenig Geduld und kann sich schnell beunruhigen. Von meiner Seite her bin ich ein ruhiger und geduldiger Mensch und Partner, von daher beunruhigt es mich nicht. Sie liebt die Präzision, die Sachkenntnis, Talent; dass man das rechte Wort zur richtigen Zeit nutzt bei der richtigen Person und am richtigen Ort. Es mag sein, dass sie mir zu verstehen gibt, dass ich nicht auf der Höhe bin, wenn ich nicht so reaktiv bin wie sie. Aber ich denke, dies geschieht so oft (weil sie so schnell ist, fühlt, handelt und denkt), dass sie es nicht häufiger als eines von zehn Malen sagt. Weil ich nicht in einem Machtkampf zu ihr stehe, ihre Offenheit liebe und mein Ego seit längerer Zeit zurückstecken kann, nehme ich es nicht als Kritik,

sondern als Anstoß, an mir zu arbeiten. Ihre Bemerkungen sind in der Tat berechtigt. Auf diese Art habe ich meine eigene Reaktivität und Sensibilität gesteigert. Da ich in einem künstlerischen Umfeld arbeite ist dies von Vorteil und genau wie sie optimiere ich meinen Alltag. Wie alle HPs ist sie harmoniebedürftig und verträgt Krach und Durcheinander schlecht. Diese Menschen brauchen ihre Insel, ihre Welt, in der sie mit den Objekten leben kann, die sie braucht, um sich in Sicherheit zu fühlen, die sich stets am gleichen Platz befinden, bestimmte Rituale. Sie fühlen sich schnell angegriffen, sobald irgendetwas sie verunsichert. Sie müssen sich ihnen anpassen, sie erwarten es und werden schnell aufgeben oder sich ungeliebt fühlen, wenn Sie dazu nicht in der Lage sind oder sein wollen. Meine Hochbegabte verabscheut Boshaftigkeit ebenso wie einen Mangel an Höflichkeit oder Respekt. Wenn sie zur Zielscheibe wird, kann sie sehr heftig reagieren, bis hin zur direkten Konfrontation. Das ist der Moment, in dem man ihre Reaktivität und ihre Stärke fühlen kann. Hier spreche ich von denjenigen Hochbegabten, die gelernt haben, sich durchzusetzen und respektiert werden. Denn bevor meine Partnerin an sich gearbeitet hat, hat sie die ganze Zeit eingesteckt ohne etwas zu sagen. Mit meiner Erziehung, die mich veranlasst, "Zen" zu bleiben, unabhängig von den äußeren Umständen, war ich zunächst von ihren Reaktionen überrascht. Sie kann ihr Umfeld direkt brüskieren und alles demontieren, wenn sie gestresst ist/wird. Zu ihren Schwächen gehört, dass sie keinen Zwang akzeptiert. Sie ist nicht traditionell und Familientreffen nerven sie. Sie hat stets das Gefühl, dort ihre Zeit zu verlieren, wenn sie an diesem oder jenen Projekt hätte weiterarbeiten können, da sie stets mehrere Eisen im Feuer hat. Da meine Familie nicht sehr auf der Einhaltung von Protokollen besteht, stellt dies kein Problem dar. Meine Partnerin ist mit von der Partie, wenn sie mag, und fühlt sich nicht gedrängt. Als ich mich über Hochbegabte informiert habe, habe ich gehört, dass dieser Charakterzug nicht spezifisch für HPs ist, einige sind sehr, sogar zu sehr familiär eingestellt und neigen zum "Verschmelzen". Weil sie sehr autonom sind, dürfte dieser Spagat nicht sehr einfach für sie sein. Das "Heilmittel", wenn ich es so sagen kann, ist ein ergänzender Partner: Zen, in sich ruhend, nicht traditionell, spielerisch, Authentizität schätzend, geduldig, aber der schnell versteht.

### **Mit einem hochbegabten Partner sollte man sich auf düstere Gedanken einstellen, denen diese Menschen häufig ausgesetzt sind, oder?**

Ja. Die Misshandlung der Tiere in der Agrarindustrie für Junk Food, das Übel, verursacht durch den Verkauf in Plastiktüten, die den Planeten verschmutzen, die Ozeane und die Tiere töten, die sie versehentlich aufnehmen. Die Abholzung der Wälder, das Verschwinden von Fauna und Flora, unter anderem für die Produktion von Palmöl, das schlecht für die Gesundheit ist. All dies sind Gründe, dass sie sich schlecht und ohnmächtig fühlt, die zu schwarzen bis morbiden Gedanken führen. Dann würde sie lieber sterben als diesen Schmerz zu fühlen. Das ist die beeindruckende Kapazität der Hochbegabten zur Empathie. Ihr Sinn für eine richtige Herangehensweise und ihr Kampf für den Erhalt der Natur, bewegen mich und machen mich stolz, selbst wenn ich ihre Frustration nicht teilen kann. Sie fühlt viel stärker den Mangel an Respekt, an Zivilcourage, die fehlende Achtsamkeit, die Dummheit für den ausufernden Profit, dies und die Oberflächlichkeit der Menschen kann sie umwerfen. Die Ungerechtigkeiten wie die Verschmutzung des Planeten, die Ausbeutung der Kinder in den afrikanischen Diamantenminen, führen dazu, dass sie sich Fragen stellt und versucht Lösungen zu finden, ebenso für die Tatsache, dass immer mehr Automaten die menschliche Arbeit ersetzen und dadurch fühlt sie sich alleine. Ich habe lernen müssen, dass sie dann unbedingt in

Aktion treten muss: An einer Petition teilnehmen, an einer Demonstration, um die Öffentlichkeit aufmerksam zu machen, egal was, nur dass das Gefühl der Ohnmächtigkeit sie nicht von innen auffrisst. Dass sie sich nicht von dieser Welt so dermaßen abgestoßen fühlt, dass sie nicht mehr Teil von ihr sein möchte. Sie braucht ihre schützende Hülle, ihre Leidenschaft, die auch ihr Beruf ist. Mich selbst betreffend leide ich natürlich, wenn sie sich in den düsteren Gedanken verliert und ich, insbesondere was die Vergangenheit betrifft, nichts ändern kann. HPs leben die Dinge grenzenlos, die ihnen widerfahren, die guten wie die schlechten und registrieren sie. Ich versuche ihr klar zu machen, dass die Vergangenheit nicht mehr da ist, dass das, was sie zu erreichen versuchen soll das Zukünftige ist, und dass es nur von ihr abhängt, da die Zukunft möglicherweise positiver wird, wenn sie ihr gegenüber positiv eingestellt ist. Nur, da die HPs eine ausgezeichnete Wahrnehmung haben, antwortet sie mir dann in den Phasen in denen sie niedergeschlagen ist, dass die Welt von morgen nicht schön anzusehen sein wird. ... Was hilfreich ist, ist dass diese Personen schnell in die Depression fallen, aber dass sie ebenso schnell aus ihrer Depression herausfinden. Sie hat bereits zahlreiche durchlaufen, durch Burn out, durch ihre Verbundenheit, durch ihre Sensibilität. Aber sie scheint nun ein Gleichgewicht gefunden zu haben, unter anderem indem sie viel Sport macht, indem sie sich mehr um sich und weniger um andere kümmert, ebenfalls ein Charakterzug der Hochbegabten. Ihre Therapie hat ihr sehr geholfen. Sie ist sich ihrer selbst sicherer, ihrer Fähigkeiten oder ihres Wertes: Sie nimmt sich selbst an. Für sich selbst Zeit zu haben, zu lesen, zu lernen, zu kreieren ist kapital wichtig für HPs. Der Sport hilft ihnen, besser zu schlafen, da Hochbegabte oft unter Schlaflosigkeit leiden. Und selbstverständlich spielt beides eine Rolle in Bezug auf die düsteren Gedanken.

### **Die Meinung der Psychologin bezüglich dieses Zeugnis des hochbegabten Partners**

In dieser Aussage hat der Mann das Glück gehabt, mit einem hochbegabten Menschen zu leben, der sich positiv entwickelt hat. Einer Frau, die aus ihrer Sensibilität eine Stärke machen konnte und stolz auf ihre Andersartigkeit ist. Daher kommt ihre Bestimmtheit und ihre Fähigkeit, dafür zu sorgen, dass ihre Andersartigkeit respektiert wird. Sie hat mit einiger Sicherheit lange Zeit mit professioneller Hilfe an sich gearbeitet. So hat sie ein Gleichgewicht im Leben gefunden. Aber das ist lange nicht immer der Fall. Ganz im Gegenteil, in der Mehrheit der Fälle zweifeln die Hochbegabten sich selbst permanent an, werten sich ab und können dann ohne Unterbrechung unzufrieden sein. Die chronische Unzufriedenheit, das andauernde sich in Frage stellen, Schlaflosigkeit - oder zu viel Schlaf, um der Realität zu entgehen - können sie in die Depression bis hin zu Selbstmordversuchen treiben. Als Partner eines Hochbegabten leben sie wesentlich harmonischer, wenn sie ihn darin unterstützen, seine Zweifel in Gewissheiten zu transformieren. Das ist eine der wesentlichen Achsen, die ich nutze, wenn ich mit Hochbegabten arbeite. Denn wenn Zweifel auch nötig sind, so fördern sie im Übermaß doch die Ausbildung von Angstzuständen. Was man bei diesen Personen feststellen kann, ist ihre Demut, ihre Fähigkeit, sich herunterzumachen, blind zu sein für ihre Fähigkeiten, ihre klare Sicht auf die Dinge und die Nüchternheit. Ihre metaphysischen Fragestellungen in einem Alter, in dem man sich derartige Fragen nicht stellt (sondern vielmehr daran interessiert ist, mit der Playstation zu spielen). Ihr Zeitplan ist sehr viel enger: Hochbegabte leben unter Zeitdruck, sie sind hyperaktiv oder schieben alles auf, aus einer Schutzhaltung heraus. Sie bewegen sich auch zwischen den beiden Polen. Wie in jeder Paarbeziehung ist ein unterstützender Partner, der Mut macht und den anderen wertschätzt ein



Plus. Wichtig ist, wenn der Partner oder die Partnerin dem Hochbegabten helfen kann, seine Fähigkeit im Alltagsleben einzusetzen, Vergnügen zu empfinden und sich nicht nur auf ein perfektes Resultat zu fokussieren. Als Partner können sie ihnen helfen, der Zeit Zeit zu lassen, ihnen zu vermitteln, dass Rom weder an einem Tag erbaut noch an einem Tag zerstört wurde. Die Hochbegabten sind oft Visionäre und leben in der Vorausahnung der Zukunft. Ihnen beizubringen in der Gegenwart zu leben ist unerlässlich. In der Aussage weiter oben im Text erwähnt der Partner nicht die Naivität seiner Partnerin. Eine Naivität, die aus ihrer Geradlinigkeit resultiert und aus ihnen leichte Beute für narzisstische Perverse und Manipulateure macht. Ebenso ist ihr unstillbares Bedürfnis zu verstehen und ihre unstillbare Neugierde nicht erwähnt, obwohl sie unabdingbare Kennzeichen der HPs sind. Sie interessieren sich, vertiefen, analysieren, fragen sich, zweifeln und fragen die anderen.

### **Die Fallen, in die der Partner eines Hochbegabten tappen kann**

Ein Hochbegabter, ebenso wie ein hochbegabtes Kind, kann die anderen oder das Lernen langweilig finden, da HPs schneller verstehen als die anderen Menschen. Meine Partnerin hat mir erklärt, dass sie darunter gelitten hat, stets phasenverschoben zu den anderen Kindern zu leben, dann als Jugendliche genauso und später mit ihren Ex-Partnern. Es mag paradox erscheinen, aber ein junger hochbegabter Mensch, der nichts von seiner inneren Funktionsweise weiss, nicht weiss, dass seine Funktionsweise nicht anormal ist, kann sich in Schwierigkeiten befinden und von den anderen sehr hart und negativ für seine Unterschiedlichkeit verurteilt werden. Von daher ist eine Falle, seine Andersartigkeit als Hochbegabter nicht zu akzeptieren, daraus keine Qualität zu machen. Sie ist bisweilen Vorwand, sich selbst zu beschränken, um so zu sein wie die anderen. Eine andere Falle ist, dass ein HP seine eigenen Grenzen nicht einschätzen kann und sich dadurch permanent im Wettbewerb mit sich selbst befindet, egal ob Kind, Jugendlicher oder Erwachsener. Als Partner können wir unserem hochbegabten Lebensgefährten helfen, sich zu beruhigen, freundlich aber bestimmt dafür zu sorgen, dass er von Zeit zu Zeit loslässt, nicht zuletzt, damit sein Gehirn sich beruhigen kann.

### **Was an einem hochbegabten Partner auffällt: Die Schlüsselwörter: Authentizität und hohe Sensibilität.**

Was zunächst an einem HP auffällt, ist, dass er sehr schnell ergriffen ist, da sehr sensibel und authentisch. Gute Wahrnehmungsfähigkeit und Klarsichtigkeit begründen, dass Hochbegabte Verschwendung im Allgemeinen hassen; Verlust von Geld, Zeit, und dass es ihnen schwer fällt, zu relativieren. Hochbegabte sind alles, nur nicht oberflächlich. Sie verfügen über ein hohes ethisches Empfinden. Wegen ihrer Hypersensibilität leiden sie regelmäßig, weil sie im Angesicht von Schwierigkeiten, die anderen Menschen völlig bedeutungslos erscheinen, nicht verstanden werden. Dieses Leiden kann mental oder physisch sein: ein HP kann somatisieren, d.h. aus psychischer Belastung heraus körperliche Symptome entwickeln, die dem Partner beeindruckend und überdimensioniert erscheinen. Der HP trickst nicht, er kann von einer brutalen Aufrichtigkeit sein, wie man sie sonst nur bei Kindern findet. Aber zusätzlich kann ein HP es sehr schwer haben,

Gefühle zu verbalisieren und wenn es geschieht, dann sehr kompromisslos: schwarz oder weiß. Ihnen zu vermitteln, dass das Leben alle Farben des Regenbogens bietet und nuanciert ist, wird ihnen von großer Hilfe sein. Ein HP ist perfektionistisch und setzt sich selbst unter Druck. Dies führt dazu, dass er niemals zur Ruhe kommt und immer einsatzbereit ist. Er kennt kaum Mäßigung. Frappierend ist ebenfalls ihre Beobachtungsgabe: Sie sehen alles, nehmen alles wahr, alle Sinne sind aufnahmefähiger, sie gehen mit allem in Resonanz. Daher können ihnen Dinge auffallen, die anderen entgehen und sie können sie aussprechen, wodurch sie wiederum unangenehm auffallen. Ihnen zu vermitteln, sich zu schützen; die Idee, dass man sich einem Konsens auch unterordnen kann, kann ihnen helfen. Sie sind sehr fordernd den ihnen Nahestehenden gegenüber, aber noch strenger mit sich selbst. Was ebenfalls auffällt, ist ihre Großzügigkeit, ihre Unterordnung unter einem übergeordneten Zweck, ebenso wie ihr ästhetisches Empfinden. Dummheit und schlechter Geschmack deprimieren sie, verletzen sie und schockieren sie. Neben den Hochbegabten, die sich mit Haschisch zudröhnen, mit Schlafmitteln, mit Alkohol oder sich ein falsches Selbstbild konstruieren, um nicht länger zu leiden, ist es atemberaubend zu erleben, mit welcher Entschlossenheit sie Unglücke und widrige Umstände angehen. Diese scheinen sie zu stimulieren. Die Klarheit ihrer Gedanken, ihre Konzentration und Fähigkeit, schnell zu agieren, das alles erscheint ihnen normal. Wenn sie gestresst sind, haben sie Schwierigkeiten, Prioritäten zu setzen, da alles dringend wird. Dann können sie in ihrer Frustration ertrinken. Sie sind vollständig entwickelte Persönlichkeiten. Haben sie seit ihrer frühesten Jugend durch weniger anständige Menschen gelitten, können sie defensive Strategien entwickeln, die einer uneinnehmbaren Burg entsprechen. Und was frappierend ist, dass sie ihrem Partner ausgesprochen verbunden sind und es den anderen zugleich nicht wissen lassen, aufgrund dieser defensiven Persönlichkeitsstruktur. Es entspricht einfach nicht ihrer inneren Überzeugung, da sie ihr ganzes Leben autonom verbringen müssen. Dies ist auch richtig und wichtig in Bezug auf die Gefühlsebene, denn sie befürchten den Tod des geliebten Menschen. In Anbetracht der vergehenden Zeit haben sie Angst, die geliebte Person durch einen Unfall oder eine Krankheit, kurzum den Tod zu verlieren. Sie lieben es, alles zu kontrollieren und gerade das ist nicht kontrollierbar.

### **Wie sich arrangieren mit der Offenheit, den düsteren Gedanken, dem Bedürfnis nach Raum, dem Mangel an Vertrauen und der Impulsivität meines/r Partner/in?**

Es gibt nur zwei mögliche Reaktionen im Angesicht der bisweilen störenden Offenheit. Entweder nimmt der Partner an, dass die Aussagen wahr und gegen ihn gerichtet sind, scheinbar gefühllos und nur Fakten bezogen (von daher werden sie oft als hart wahr genommen). Oder er hat die Fähigkeit, zu relativieren und ruhig zu bleiben. Er/sie muss sich nicht auf die Worte seines Partners beziehen, sondern auf das, was sich dahinter verbirgt. Er kann dann Abstand nehmen und Ruhe bewahren in Anbetracht der entflammaren Substanz, die ein HP gelegentlich sein kann. Gewaltfreie Kommunikation zu praktizieren, die Teil der emotionalen Intelligenz ist, funktioniert sehr gut und hilft ihnen, sich zu erden. Die Offenheit dieser Menschen hat aber auch etwas Erfrischendes. Einige HPs sind kreativer, aber auch viel zerstreuter und verzetteln sich. Von daher ist ihre Zeitplanung und Wahrnehmung der Zeit konfus und sie haben Schwierigkeiten, sich zu organisieren. Von daher, wenn sie reden, können sie sich verzetteln, vom Hölzchen aufs Stöckchen kommen und wirken durcheinander. In dem Fall ist es am besten einen Spezialisten, der sich mit diesem Persönlichkeitstypus auskennt, zu kontaktieren. Eine ausgebildete Person kann dann helfen, sich

erneut zu zentrieren, da es erschöpfend und verzehrend für den Partner werden kann. HPs sind anfällig für Burn out oder depressive Zustände. Als Partner können sie sie davor bewahren, indem sie sie auffordern oder einladen, anzukommen, sich zu erholen und sich von ihren beruflichen oder Hobbyaktivitäten zu lösen, denen sie sich mit Körper und Seele bis zur Erschöpfung hingeben, wenn sie eine derartige Erfüllung gefunden haben. Was nicht bei allen der Fall ist. Man muss ihnen beibringen, dass diejenigen, die weit kommen wollen, mit ihren Kräften haushalten lernen müssen. Da sie schnell lernen, reicht mehrmaliges Wiederholen, damit sie sich mehr Zeit nehmen. HPs sind ängstlich und zugleich Hedonisten, eine seltsame Mischung. Für sie ist es gut, wenn ihr Partner jemand ist, der das Leben genießt und sie ermutigen kann. Auch ihnen das Schuldgefühl zu nehmen sich professionelle Hilfe zu suchen, wenn es ihnen schlecht geht, ist nützlich. Um sich in der Welt wohl zu fühlen, brauchen sie Stimuli, müssen sie in der Welt aktiv sein. HPs brauchen viel Platz, körperlich und mental. Auch Einsamkeit, damit sie alleine sind, um nachzudenken (und noch einmal, hier spreche ich von denjenigen, die es sich zugestehen, nicht von jenen, die blockiert sind). Ein Partner eines Hochbegabten sollte zulassen, dass sein Partner sich in diesen Momenten der Einsamkeit auftankt und sich nicht zurückgewiesen fühlen. HPs zweifeln an ihren Fähigkeiten und haben nicht immer Vertrauen in sie, wie es treffend in der Aussage des Lebensgefährten der Hochbegabten beschrieben ist. Er erwähnt auch das schlechte, beunruhigende Gefühl, dass sie oft in ihrem Inneren haben. HPs sind Pessimisten und sehen oft die negative Seite der Dinge. Die daraus resultierende Konsequenz ist, dass der Partner nicht leichtfertig und unbekümmert damit umgeht, was der HP schlecht erträgt, sondern ihnen hilft, eine angenehmere Perspektive zu finden. Zwei impulsive Partner können schlecht langfristig zusammen bleiben. Es würde zu viel Spannung entstehen, die der HP wegen seiner Sensibilität schlecht ertragen kann, dies gilt genauso für Konflikte. Gesunde Auseinandersetzungen (auch intellektueller Natur) stimulieren ihn, aber keine verbalen Auseinandersetzungen ohne echten Austausch. Also, falls Sie sich in eine sensible Person verlieben, die Sie aus der Fassung bringt, da zugleich mit ihnen verschmelzen versucht und zugleich (von ihnen) unabhängig ist, dass Sie manchmal rein gar nichts mehr verstehen, seien Sie nicht beunruhigt, Sie leben nicht mit einem Außerirdischen!

### **Die HPs sind Heranwachsende und Erwachsene, die stören und sich ausschließen aufgrund ihrer Weitsichtigkeit und ihrer Abscheu vor der Scheinheiligkeit**

Wenn ihr Partner hochbegabt ist, kann er oder sie die Tendenz haben, sich auszuschließen oder am Rand der Gesellschaft zu bewegen, aufgrund der Sensibilität, dem Bedürfnis nach Gerechtigkeit, seiner Authentizität, die ihn gelegentlich Diplomatie als Scheinheiligkeit erscheinen lässt.

Die Welt mag ihnen als aggressiver und störender erscheinen als anderen Menschen. Von daher sollte man ihr Bedürfnis, sich zu isolieren, tolerieren und verstehen. Die HPs sollten sich ein Netz gut gesinnter, authentischer und ruhiger Menschen schaffen, damit sie nicht einsam werden und sich verschließen. Die HPs, die falsche Vorwände nicht ausstehen können, können bitter und sarkastisch werden und ihre Ablehnung deutlich zeigen und sie finden mit Sicherheit das perfekt passende und schneidende Wort. Sie erreichen ihr Ziel und stören dann die anderen. Hiermit sind sie vorgewarnt, was mit ihren Freunden oder ihrer Familie geschehen kann. Nichtsdestotrotz, wissen Hochbegabte

perfekt, wenn sie wollen, so zu tun als ob; was wir weiter unten im Text sehen werden. Und sie werden erstaunt sehen, wie sehr sie sich liebenswert geben können, wenn sie wollen.

## **Der HP und das falsche Selbstbild**

Um sich nicht anders und ausgeschlossen zu fühlen, als Kind, Jugendlicher oder junger Erwachsener, entwickeln sie oft ein falsches Selbst. Dieses falsche Bild ist die Fassade, oder eine Art glatter Maske, die nichts durchscheinen lässt. Dieses falsche Selbst erlaubt ihnen, sich der Norm gemäß zu verhalten, der Erziehung ihrer Familie anzupassen, in der Schule und in der Beziehung zu jedwem. Wenn ein HP sich entscheidet, etwas zu tun, macht er es sehr gut, und oft kann einem völlig entgehen, wie schlecht es ihm wirklich geht. Dieses falsche Selbst schützt sie. Wenn sie diese Anpassung nicht länger aufrecht erhalten können oder es nicht schaffen, sich ein falsches Selbst zu schaffen, flüchtet sich ein HP (und hier handelt es sich eindeutig um eine Flucht) in Aggressivität, Hyperreaktivität im Angesicht dessen, was man ihm vorwirft, und man füge noch eine ausgesprochene Verletzbarkeit hinzu. Sie können sich dann in Träumereien verlieren, in geistiger Abwesenheit, in Stummheit und schlimmer noch, in autodestruktive Verhaltensweisen.

## **Wie soll man das autodestruktive Verhalten von HPs verstehen?**

Autodestruktive Verhaltensweisen der HPs können in Isolation, Magersucht und Selbstmordversuchen bestehen, in der Einnahme von Drogen, Alkohol oder von Substanzen, die sie fliegen lassen und ihnen helfen, der Grausamkeit, der Ungerechtigkeit und dem Wahnsinn der Welt, denen gegenüber sie sehr sensibel sind, auszuschließen. Diese zerstörerischen Verhaltensweisen sind die Reaktion auf eine Welt, die sie nicht verstehen und weil diese Welt sie ihrer Meinung nach weder versteht noch welche Anstrengung es sie kostet, sich ihr anzupassen. Oft genug fühlen sie sich in dieser Welt nicht an ihrem Platz, finden ihren Platz in dieser Welt nicht und wollen nicht in einer Welt leben, die aus Täuschung und Privilegien Einzelner besteht.

## **Zusammenfassung: Wie lebt man mit einem HP**

Um mit einem HP in Harmonie zusammenzuleben, empfiehlt es sich, seine Andersartigkeit zu akzeptieren. Meistens haben diese mit dem Gefühl, nicht dazu zu gehören in der Vergangenheit schon so viel gekämpft, sie haben erlebt, als seltsames Tier angesehen zu werden, anders zu sein; erlebt, dass ihr/e Partner/in sie nicht ertragen wird, wenn Sie sie/ihn nicht so akzeptieren, wie er/sie ist. Und weil ein HP lieber alleine ist als in schlechter Begleitung, kann sie Sie verlassen, wenn sie sich nicht anerkannt, akzeptiert und geliebt fühlt in seiner/ihrer Atypie. Zögern Sie nicht, dem hochbegabten Partner ihre Wertschätzung zu zeigen und offen auszusprechen; aufzuzeigen, wo Ihre eigenen Bedürfnisse liegen. Sie/er wird schnell darauf eingehen. Sie müssen ihr/ihm auch des öfteren erklären, dass Sie leben und keineswegs vorhaben zu sterben. Das klingt idiotisch, aber wird ihrem Partner extrem gut tun. Seien Sie anwesend, aber lassen Sie ihm/ihr ihre Ungestörtheit.

Versuchen Sie, die richtige Dosierung zu finden. In Angesicht selbstzerstörerischen Verhaltens, erklären Sie ihnen, dass selbst ein zerknitterten 500 Euro Schein auf der Erde im Dreck seinen Wert hat und von den Leuten aufgehoben wird und, dass ihr Wert, egal wie zerknittert und schmutzig auf dem Boden, immer der gleiche bleibt. Es ist wichtig, ihnen immer wieder mitzuteilen, dass sie etwas wert sind, denn die Hochbegabten sind blind, was ihren Selbstwert betrifft, ihre Kompetenz oder ihre Demut.