

Claudia Niklas  
Andreas Niklas

# Die Rätsel- haften



Claudia Niklas  
Andreas Niklas

# Die Rätsel- haften

Wie **Hochbegabte**  
besser mit sich  
und anderen leben


Kösel

Der Kösel-Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967

Copyright © 2017 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Umschlag: Weiss Werkstatt, München  
Umschlagmotiv: © shutterstock/Artem Kovalenco|Bild NR. 206615656  
Lektorat: Dr. Ulrike Kretschmer, München  
Herstellung und Typografie: René Fink, München  
Satz: Leingärtner, Nabburg  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-31078-4  
www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

# Inhalt

Experten-Vorwort .....	9
Insider-Vorwort .....	15
Cocktail zum Vorglühen .....	21
<b>Die Fallen .....</b>	<b>31</b>
<b>Problemzone Gesellschaft .....</b>	<b>32</b>
Fressen und gefressen werden .....	32
Angst und Feindseligkeit .....	35
Heilig oder unheilig .....	37
Peepshow .....	40
Problemzonenbehandlung .....	42
<b>Risikozone Eltern .....</b>	<b>43</b>
Hürdenlauf .....	44
Authentizität .....	48
Wurzeln und Flügel .....	49
Ranken und Rankgitter .....	52
Sein oder Schein .....	54
Der Widerspenstigen Zähmung .....	55
Sein oder Nichtsein .....	56
Verschwunden .....	60

Lange Schatten .....	62
Sonnenschein .....	65
<b>Gefahrenzone Hochbegabung .....</b>	<b>67</b>
Intelligenz .....	68
Hochbegabung .....	70
Alles gut .....	75
Alles schlecht? .....	78
Alles anders! .....	80
Hohe Gestaltungsmotivation .....	82
Geringe Führungsmotivation .....	83
Geringe Handlungsorientierung .....	85
Geringe Sensitivität .....	86
Geringe Kontaktfähigkeit .....	87
Geringe Soziabilität .....	89
Geringe Teamorientierung .....	90
Geringes Selbstbewusstsein .....	92
Geringe emotionale Stabilität .....	93
Geringe Belastbarkeit .....	95
Wer hat recht? .....	97
Bruchstelle .....	99
<b>Die Auswege .....</b>	<b>103</b>
<b>Öffentlich werden .....</b>	<b>106</b>
Runter von der Insel .....	107
Praunheims Paukenschlag .....	108
<b>Mitmenschlich werden .....</b>	<b>115</b>
Reden und Schweigen .....	116
Geschwindigkeit .....	119
Geduld .....	121

Perspektivwechsel	122
Anspruchshaltung	123
Analyse	126
Verletzlichkeit	126
Verbissenheit	128
Entscheidungsschwäche	128
Entscheidungsstärke	130
Eigenlob	132
Echt werden	133
Berufe für den inneren Frieden	133
Authentizität	138
Heimliche Regisseure	142
Angst vor Kontrollverlust – Zwang zur Klarheit	146
Angst vor Gesichtsverlust – Zwang zum Perfektionismus	146
Angst vor Einsamkeit – Zwang zur Anpassung	147
Unheimliche Schatten	149
Satt werden	156
Wasser und Brot	156
Freiheit und Sicherheit	158
Mentaler Hunger	160
Innerer Frieden	162
Wach werden	164
Angst	165
Stillstand	167
Freuds Revolution	171
Verwandlung	175
Lebendigkeit	178
Dank	183
Anmerkungen	185
Literatur und Links	205

*Gott hat uns sicherlich  
keinerlei Fähigkeiten gegeben mit der Bestimmung,  
dieselben unter keinen Umständen zu gebrauchen.*

*Die Tatsache, dass wir die Fähigkeit besitzen,  
ist an und für sich ein Beweis für die heilige Pflicht,  
dieselbe zu erproben und zu entwickeln.*

Arthur Conan Doyle<sup>1</sup>



# Experten-Vorwort

Hochbegabung beginnt – wissenschaftlich definiert – bei IQ 130. Diesen oder einen noch höheren Intelligenzquotienten haben zwei bis drei Prozent der Bevölkerung. Das heißt, auf einer – statistisch gesehen – sorgfältig gemischten Party mit hundert Gästen müssten diese zwei oder drei besonders Intelligenten sich erst einmal finden, um sich vielleicht endlich amüsieren zu können. Wahrscheinlicher ist aber, dass sie Pech haben und immerzu neben jemandem stehen, der eine ganz andere Wellenlänge hat. Und irgendwann im Verlauf des Abends stehen sie trostlos in einer Ecke, jeder in einer anderen, schauen dem Trubel zu und schweigen frustriert, bevor sie von der Bildfläche verschwinden und sich damit trösten, dass sie schließlich nichts dafür können, zu einer hoffnungslosen Minderheit zu gehören.

Andererseits:

Bei rund 80 Millionen Menschen in Deutschland sind das 1 600 000 bis 2 400 000 Menschen aller Altersklassen und Gesellschaftsschichten. Die Probleme, die oft mit Hochbegabung einhergehen, sind schon ab IQ 120, also bei rund zehn Prozent der Bevölkerung, zu beobachten, und das betrifft dann allein in unserem Staat schon acht Millionen.

Gemessen an den übrigen 90 Prozent ist das zwar noch immer eine Minderheit, aber eine große. Die gesamte Schweiz hat acht Millionen und Dänemark sogar nur 5,614 Millionen Einwohner.

Wir haben dieses Buch für all diejenigen geschrieben, die trotz oder vielleicht gerade wegen ihrer hohen Intelligenz immer wieder mit denselben privaten oder beruflichen Problemen zu kämpfen

haben und nicht wissen, was sie tun sollen. Wir wenden uns an Erwachsene, und zwar ausdrücklich auch an die Eltern intelligenter und sehr intelligenter Kinder, denn die Probleme, unter denen Erwachsene leiden, haben normalerweise und oft unbemerkt in der Kindheit begonnen.

10 Grundsätzlich haben wir dieses Buch für möglichst viele Menschen geschrieben und nicht für eine Handvoll Spezialisten. Es ist ein Buch für Hochbegabte, aber auch für Menschen, die völlig normal sind. Denn viele, wenn nicht die meisten der angesprochenen Probleme sind – entgegen der herrschenden Meinung – nicht spezifisch und ausschließlich der Hochbegabung zuzuordnen, sondern grundlegend menschlicher Natur. Und wenn wir auf den nächsten Seiten immer von Hochbegabten und Hochbegabung schreiben, stören Sie sich nicht daran. Auch Sie können sich mit Ihren Problemen wiedererkennen und hoffentlich eine für Sie optimale Lösung finden.

Hochbegabte haben oft die gleichen Schwierigkeiten wie andere Menschen auch: Ängste, Partnerschaftsprobleme, Familienkonflikte, Stress in der Arbeit, Überforderung in der aktuellen Lebenssituation, Krankheiten, Einsamkeit, Unzufriedenheit mit ihrem Leben. Aber daneben gibt es Fragen, die ganz typisch für Hochbegabte sind. Warum bin ich so? Könnte Hochbegabung eine Erklärung für meine Probleme sein? Und wenn ich hochbegabt bin, wie kann ich meine Fähigkeiten nutzen, um mich endlich wohlfühlen?

Der Wunsch, sich selbst besser zu verstehen und Wege zu finden, zufrieden und glücklich zu werden, steckt in jedem Menschen. Aber bei hochbegabten Erwachsenen kann dieses Bedürfnis quälend groß werden, wenn sie auf ihre Fragen keine befriedigenden Antworten bekommen.

Ich habe immer wieder Anfragen von Journalisten, die Artikel über Hochbegabung schreiben oder Filme über das Thema drehen und wissen wollen, wie denn so ein Hochbegabter aussieht, was er denkt, was er tut, und wie sich seine Hochbegabung erkennen lässt? Medienleute glauben oft, wenn sie mit der TV- oder Print-Kelle winken,

sind alle Hochbegabten (HB) sofort begeistert und springen auf den Zug auf. Aber das Gegenteil ist der Fall. Die meisten HBs outen sich nicht, weil sie sich nicht gern als hochbegabt etikettieren lassen und Angst haben, im schlimmsten Fall mit einseitigen und reißerischen Darstellungen vorgeführt zu werden.

Viele intelligente Menschen sind schüchtern und verschlossen, wenn es um sie selber und um eine befürchtete Zurschaustellung ihrer Probleme geht. Zugeben zu müssen, dass sie etwas trotz ihrer hohen Intelligenz nicht gemeistert haben, ist ihnen oft so peinlich, dass eine Veröffentlichung einer Zurschaustellung gleichkommt. Viele Faktoren müssen erfüllt sein, bevor sie sich öffnen. Vor allem brauchen sie Vertrauen, damit sie sich sicher fühlen können, und sie brauchen die Gewissheit, dass ihre Probleme ernst genommen und verstanden werden.

11

Für dieses Buch haben wir tief in unsere Wissens- und Erfahrungskisten gegriffen, in die professionellen und in die bisweilen sehr intimen. Neben psychologischen, pädagogischen und soziologischen wissenschaftlichen Erkenntnissen stehen sehr persönliche Statements, die einen direkten Einblick in die Vorstellungen, Befürchtungen und Hoffnungen ganz normaler Hochbegabter gewähren. Die Erzählungen von IQ 145/w sind die meiner Frau. Alle anderen Hochbegabten haben wir so anonymisiert, dass die Privatsphäre der jeweiligen Person unangetastet bleibt. Die O-Töne – in Kursivschrift – sind lediglich mit *w* oder *m* für *weiblich* oder *männlich* sowie mit dem jeweiligen IQ-Wert personalisiert. Es ist klar, dass diese Statements überwiegend in Zeiten der Not gemacht wurden. Wenn alles endlich in Ordnung ist, bekomme ich zwar oft gute, aber doch sehr kurze Feedbacks von meinen Klienten, sodass sie in diesem Buch naturgemäß eher bei den Problemkapiteln auftauchen als bei den Lösungen.

Dieses Buch ist aus unseren unzähligen Gesprächen zum Thema entstanden. Eine strikte Einteilung in die Bereiche der Insiderin und diejenigen des Experten wollten wir nicht. Denn erstens stört es den Lesefluss, zweitens ist meine Frau inzwischen eine autodidaktische

Expertin im Bereich Hochbegabung und drittens habe ich im Laufe der Jahre das Thema so unmittelbar und persönlich kennengelernt, dass ich es – fast – von innen verstehen kann. Dieses Buch zu schreiben, war ein Abenteuer von zwei Gräbern, die wussten, wo das Gold zu finden war, aber nicht, wie viel!

*Andreas Niklas*



*Höheren Wert hat aber nur das,  
was man persönlich rätselhaft empfangen hat  
und was kein anderer mit einem teilt.*

Theodor Fontane<sup>2</sup>

# Insider-Vorwort

Lachen Sie ruhig.

15

In meinem Kopf war nur ein einziges Wort, als ich meinem Sohn zum ersten Mal ins Gesicht sah. *ALIEN*.

Ich war entsetzt über mich selber. Das grässliche Wort tat mir nicht einmal den Gefallen, flüchtig durch mein Gehirn zu flattern, sondern stand da in Großbuchstaben wie auf einem Plakat. Natürlich habe ich es sofort durch ein anderes, netteres Wort ersetzt, ich weiß nicht mehr, welches.

Aber Alien war aufdringlich, das Wort setzte sich fest. Und je länger ich unseren Sohn kannte, desto mehr kam ich zu der Überzeugung, dass er vielleicht wirklich von einem anderen Stern ist, denn nichts machte er so wie alle anderen.

Selbst die Regie für seine Zeugung scheint er übernommen zu haben. Uns ist bis heute ein Rätsel, wie er das gemacht hat.

Sein erstes Wort war nicht Mama und nicht Papa. Es war NEIN.

Spielregeln galten nur für die anderen. Verlieren durften auch nur die anderen. Er war abgrundtief asozial, unangepasst, egoistisch. Er war auch zuckersüß.

Wenn er nicht gewesen wäre, hätten wir uns vielleicht nie mit dem Thema Hochbegabung auseinandergesetzt. Aber bei so einem Kind und einem Vater, der Psychologie studierte und sich zufälligerweise gerade mit genau diesem Thema beschäftigte, ergab es sich fast von allein, dass wir wissen wollten, ob unser kleiner Tyrann ein Hochbegabter ist. Mein Mann testete ihn mit dem Ergebnis IQ 133, als unser Sohn vier Jahre alt war.

Also hochbegabt und verhaltensgestört?

Wir brauchten dringend Hilfe.

Wir mussten sofort alles wissen, was es zum Thema Hochbegabung gab. Einige Bücher waren damals, im Jahr 2001, zum Glück schon auf dem Markt, und nach und nach wurden wir Experten zum Thema hochbegabtes Kind, sowohl theoretisch als auch praktisch.

Wie kommuniziert man mit einem hochbegabten Kind?

Allein die Antwort auf diese eine kleine Frage hat uns Jahre voller Geduld und Tapferkeit gekostet. Und sich ausgezahlt.

16 Heute ist unser Sohn 19. Charmant, witzig und cool, sensibel, gesellig und anpassungsfähig, aber mit eigenem Kopf.

Während der Schulzeit unserer Kinder hielt mein Mann immer wieder Vorträge in Schulen, weil Hochbegabung für die meisten Lehrer absolutes Neuland war. Dann wurde er Mitglied der Expertengruppe des BDP (Berufsverband der deutschen Psychologen) und schließlich zum Vorsitzenden gewählt.

Währenddessen eroberten die Bücher über das hochbegabte Kind den Markt. Das gesellschaftliche Bewusstsein sensibilisierte sich enorm für das Thema, und die Zahl der Kinder, die mein Mann in seiner Praxis auf Hochbegabung testete, nahm kontinuierlich zu.

Die Erwachsenen folgten nur zögerlich, weil sie an sich selber Ähnlichkeiten mit ihren Kindern feststellten. Und nachdem sie sowieso schon die eine Frage gestellt hatten, »Ist mein Kind hochbegabt?«, war es nur noch ein kleiner Schritt zur nächsten Frage: »Bin ich selber etwa auch hochbegabt?«

In der Praxis stellte sich heraus, dass hochbegabte Kinder meistens mindestens einen hochbegabten Elternteil haben, wenn nicht sogar zwei. Es folgten mehr und mehr Eltern, die sich testen lassen wollten, um Gewissheit über sich selber zu haben, aber noch immer überwiegt die Anzahl der getesteten Kinder bei Weitem. Das aktuelle Verhältnis zwischen Kindern und Erwachsenen liegt bei etwa 9:1 (zwei Drittel der Erwachsenen sind übrigens weiblich).

Was die Bücher zu den Themen *hochbegabte Kinder* und *hochbegabte Erwachsene* betrifft, so ist das Verhältnis noch drastischer,



aber auch dieser Bereich bessert sich, und inzwischen kommen sogar immer mehr kinderlose Erwachsene in die Praxis. Die Zeit scheint also mehr als reif zu sein, das Bewusstsein zu diesem Thema will sich entfalten. Und ich?

Genau wie die Eltern in der Praxis fand auch ich immer mehr Ähnlichkeiten zwischen meinem Sohn und mir selbst. Ich könnte ein Buch darüber schreiben. Aber jahrelang war alles andere immer wichtiger, dringlicher, beachtenswerter, und schlecht ging es mir ja nicht.

17

Mein Mann testete mich erst 2011. Als ich das Ergebnis hörte, war ich schockiert.

Was? So eine Intelligenzbestie bin ich doch gar nicht!

Mein Mann grinste: »Das denken die anderen auch alle von sich.«

Das wusste ich nicht.

Ich bin aber ein neugieriger Mensch, der sich seit ewigen Zeiten immer wieder dieselbe Frage stellt.

Wer bin ich?

Ein faszinierendes Rätsel, das nie lockerließ. Und deshalb war die Zahl nur ganz zu Anfang ein Schock. Unmittelbar darauf entfaltete sie eine Wirkung, mit der ich nicht gerechnet hatte. Die 145 fing an, mich zu beruhigen. Als hätte ich endlich einen Anker. Als wäre ich in diesem unendlichen Koordinatensystem der Menschheit plötzlich geortet.

Ich mag Rätsel.

Wenn meine Kinder ein Problem hatten und unglücklich waren, habe ich oft gesagt: »Probleme sind zum Lösen da. Also, was genau ist das Problem? Und wie können wir das klären?« Das Gute daran war, dass wir immer ziemlich schnell wussten, welches das Problem war. Man konnte es packen, drehen, wenden und schütteln.

Nur mit mir selber war das immer anders. Ich wusste, dass ich einige Probleme hatte, aber ich konnte sie weder packen noch drehen und wenden oder schütteln. Mit der Testdiagnose sah das plötzlich ganz anders aus, denn auf einmal kannte ich den Namen eines Rätsels, das gelöst werden wollte, um endlich auch das alte Ich-Rätsel

aflösen zu können. Ich saß plötzlich in Startlöchern, die vorher nicht da waren. Aber mit der Zeit merkte ich nicht nur, dass der Begriff »Hochbegabung« sehr komplex ist, sondern auch, dass es auf viele meiner Fragen gar keine Antworten gab. Einige habe ich gefunden, allein und in Gesprächen mit meinem Experten. In diesem Buch haben wir sie aufgeschrieben.

18 Ich habe lange darüber nachgedacht, ob ich mich outen soll. Viele Hochbegabte tun das gar nicht gern, und ich bin nun mal eine. Ich fing an, darüber nachzudenken, warum ich überhaupt darüber nachdenken musste, und kam zu folgendem Ergebnis: Das Problem heißt Tabuisierung. Es fragte sich nur, wer hier eigentlich tabuisierte. Ich oder alle anderen?

Wenn man bedenkt, wie viele Menschen sich in Tabubereichen schon geoutet und damit dem gesellschaftlichen Bewusstsein fruchtbare Kicks gegeben haben, warum sollte das für den Bereich Hochbegabung denn nicht genauso sein? Themen wie Abtreibung und Homosexualität sind nach Zeiten heftigster Verurteilung inzwischen fast nicht mehr des Teufels, sondern können mit den meisten Menschen sachlich diskutiert werden.

Nur Hochbegabung scheint immer noch zum Davonlaufen zu sein. Dabei sind Hochbegabte ziemlich normale Menschen, von deren besonderen Fähigkeiten Mitmenschen immer wieder profitieren, und zwar nicht nur, wenn es um Astrophysik, sondern um Dinge des ganz gewöhnlichen Alltags geht. Und tatsächlich können Hochbegabte, die sich das Leben oft selber so schwer machen, mit sich ins Reine kommen und von sich selbst profitieren.

Wir wünschen uns, dass dieses Buch Ihnen Antworten auf wichtige Fragen geben kann. Wir wünschen uns auch, dass es Sie dazu inspiriert, sich andere Fragen zu stellen als bisher, dass es Ihnen hilft, große Schritte auf Ihrem Weg zu sich selbst zu machen, und dass Sie sehr viel Spaß beim Lesen haben!

*Claudia Niklas*



*Dem Anwenden muss Erkennen vorausgehen.*

Max Planck<sup>3</sup>

# Cocktail zum Vorglühen

Ein Ratgeber ist kein Kochbuch! Selbst wenn alle Leser dieses Buchs das gleiche Problem hätten, könnten wir Ihnen keine gebrauchsfertige Anleitung liefern, und schon wäre alles in Ordnung. Erwarten Sie also keine Rezepte. Mit pauschalen Ratschlägen lassen sich komplexe Probleme einfach nicht lösen, und menschliche Probleme sind nun mal komplex. Wenn Sie jedoch zu den Intelligenten gehören, und davon gehen wir aus, denken Sie gern, und deshalb haben Sie gute Chancen auf reiche Erkenntnis und individuelle Problemlösung.

Die Arbeit mit der Lupe kommt erst später. Für den Anfang wollen wir es uns leicht machen.

Unser Ratgeber ist zwar kein Kochbuch – einen außergewöhnlichen Cocktail wollen wir Ihnen aber auf keinen Fall vorenthalten. Der Cocktail sind Sie selber! Mit Ihren eigenen, speziellen Zutaten: Ihren Stärken und Schwächen, Ihren Vorlieben und Abneigungen. Je nachdem, was drin ist und wer gemischt hat, ist Ihr Cocktail entweder herrlich oder langweilig oder fürchterlich. Finden Sie heraus, welche Ingredienzien Ihnen so süß, sauer oder gar bitter schmecken lassen!

Ihre persönlichen Zutaten finden Sie ganz leicht in unserer Checkliste. Es sind Verhaltens- und Persönlichkeitsmerkmale, die Ihnen bekannt vorkommen sollten, aber auch von Ihrer Umwelt registriert werden können.

Die Checkliste ist ein schneller Einstieg für alle Eiligen, die in fünf Minuten wissen wollen, ob sie zu der besonderen Gruppe der Hochbegabten gehören. Wer sich hier nicht wiederfindet, sollte trotzdem



Claudia Niklas, Andreas Niklas

### **Die Rätselhaften**

Wie Hochbegabte besser mit sich und anderen leben

Paperback, Klappenbroschur, 208 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

4 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-466-31078-4

Kösel

Erscheinungstermin: April 2017

#### Lebensstrategien für Hochbegabte

Hochbegabte Menschen, mit einem IQ von mehr als 130, denken schneller und haben eine sehr große Vorstellungskraft. Aber ihr Anderssein bringt auch Probleme im Umgang mit anderen Menschen mit sich. Sie verstecken ihre Begabung, langweilen sich schnell, sie verbiegen und isolieren sich und leiden unter ihrer Situation. Die Autoren zeigen, wie hochbegabte Menschen sich endlich wohl in ihrer Haut fühlen, einen selbstbestimmten Weg im Einklang mit sich und ihrer Umwelt finden und voller Wissensdurst die Welt entdecken können. Dieses Buch bietet hochbegabten Erwachsenen viele Impulse, um mit ihrer Begabung im Leben gut zurecht zu kommen.



[Der Titel im Katalog](#)