


# Begabungsspezifische Risikofaktoren für Depressionen und Lösungsideen für mehr Lebensliebe


## Soziale Nicht-Passung und Einsamkeit

Als hochbegabter Mensch in vielerlei Hinsicht anders als andere zu sein kann zu Ausgrenzungserfahrungen und Einsamkeit führen, erschwert die Entwicklung einer gesunden Selbstliebe (siehe Buchteil I) und den Aufbau liebevoller, erfüllender Beziehungen, die aus der Einsamkeit erlösen (siehe Buchteil II).

 Die Erkenntnis und Auseinandersetzung mit der eigenen Hochbegabung kann dabei helfen, eine stabilere Selbstliebe zu entwickeln und liebevolle Verbindungen zu anderen Menschen aufzubauen und zu genießen (siehe Anregungen in Buchteil I und II) – beides kann sich dann positiv auf die Lebensliebe auswirken.

## Overexcitability und Stress

Wahrnehmungen, Gefühle und Gedanken Hochbegabter sind oft umfassender, intensiver und aktiver. Die Aufnahme und Verarbeitung der vielen Reize sowie die hohen Ansprüche Hochbegabter an sich selbst und ihre Leistungen können ein permanent erhöhtes Stresslevel verursachen, wodurch das Risiko besteht, psychisch und/oder körperlich aus dem Gleichgewicht zu geraten und Erkrankungen zu entwickeln. Wenn die hohe Gefühlsintensität als Belastung erlebt wird, können Bewältigungsversuche der „Emotionsreduzierung“ ein weiteres Risiko für einen Verlust an Lebensliebe bzw. für die Entstehung von Depressionen sein.

 Statt intensive belastende Gefühle zu unterdrücken und zu „reduzieren“, können Hochbegabte es kultivieren, auch schöne Gefühle intensiv wahrzunehmen und ihnen Raum zu geben, während sie zugleich lernen, schwierige Gefühle


- zu regulieren, also einen guten Umgang damit zu finden,
- kreativ zu kanalisieren und dabei ihre Begabungen als Ressourcen einzusetzen sowie
- als Teil des Lebens zu akzeptieren und als Anreiz für Veränderungen zu nutzen.

All dies kann sich auch positiv auf die eigene Gesundheit auswirken, die Hochbegabte darüber hinaus oft positiv beeinflussen können, wenn sie

- Achtsamkeitspraktiken erlernen und auch ihre Ressourcen wahrnehmen,
- ihre Lebensumstände stimmiger gestalten, sodass diese „nährender“ für Körper, Seele und Geist sind und Belastungsgrenzen eingehalten werden,
- sie sich konstruktiv mit systemischen Einflüssen von Umfeld und Gesellschaft auseinandersetzen und
- sich selbst auch mit Beschwerden oder Erkrankungen anzunehmen lernen.

## Verzweiflung am Zustand der Welt und Sinnlosigkeitsgefühle:

Gerade weil sie oft voller Liebe für das Leben und die Welt sind, können Hochbegabte, schockiert und enttäuscht von der Realität, in Verbitterung geraten und sich zurückziehen. Sie sehen gesellschaftliche Fehlentwicklungen oft frühzeitig sehr klar, sind häufig sehr idealistisch, würden die Welt gern zu einem besseren Ort machen und können an Ohnmachtsgefühlen und existenziellen Ängsten verzweifeln und diese schlechter ausblenden als andere Menschen. Aufgrund der Missstände in der Welt und ihres klaren Bewusstseins, wie klein und unbedeutend wir als einzelne Menschen im Universum sind, entwickeln viele Hochbegabte zumindest phasenweise ein tiefgreifendes Gefühl der Sinnlosigkeit der eigenen Existenz – erst recht in der heutigen individualisierten, digitalen Gesellschaft, in der oft ein echtes Angebundensein fehlt.


 Eine (existenzielle) Depression oder tiefe Sinnkrise kann trotz allen Leidens am Ende als notwendige Krise im Prozess der Persönlichkeitsentwicklung erlebt werden: Sinnlosigkeitsgefühle können als Freiheit uminterpretiert werden, eine *eigene* Definition von Sinn für sich zu entdecken und das eigene Leben sinnerfüllend und den eigenen Werten entsprechend auszurichten. Bei alledem ist ein Sowohl-als-auch-Denken eine wichtige Ressource: So wie die Welt schrecklich und wunderschön zugleich ist, darf auch ich selbst gegensätzliche Gefühle von Ohnmacht und Verzweiflung und dann wieder Lebensmut und Tatendrang in mir vereinen.

Damit Hochbegabte sich tatsächlich gesellschaftlich oder im persönlichen Umfeld engagieren können, ist hilfreich,

- mit einem notwendigen Maß an Selbstfürsorge die Basis zu schaffen, um überhaupt Kraft für das Engagement zu haben.
- die Realität in all ihrer Problematik zwar wahrzunehmen und nicht auszublenden, den Fokus allerdings auf Lebendiges und auf Handlungsmöglichkeiten zu richten.
- sich mit anderen Engagierten zusammenzutun, sodass die „Zukunftslust“ und das Selbstwirksamkeitserleben gestärkt werden.
- sich aktiv für sinnstiftende Ziele einzusetzen, die auch im Hier und Jetzt bereits Positives bewirken und bei denen Aufwand und Wirkung in einem angemessenen Verhältnis stehen.


## Langeweile und Unterforderung

Wenn Aufgaben und Arbeitsumstände langweilig oder unterfordernd sind bzw. als sinnlos empfunden werden, kann Hochbegabten dies ihre Energie und Lebensliebe rauben. Ein großer Risikofaktor für Depressionen ist auch die Trauer um „Ungelebtes“ und verpasste Chancen.

 Um ihre Energie auszuleben, braucht es für Hochbegabte oft erst einen Prozess der inneren Befreiung, in dem sie erkennen, wo sie selbst auf der Bremse stehen, sich nicht die Erlaubnis zum Ausleben ihrer Sehnsüchte geben oder ihren Handlungsspielraum übersehen und vielleicht meinen, die (verinnerlichten) Wünsche anderer erfüllen zu müssen. Danach können Veränderungen im Außen folgen. Oft geht es auch darum, angesichts der „Qual der Wahl“ ins Tun zu kommen und zumindest einige der eigenen Träume und Wünsche in die Tat umzusetzen. Wenn Prokrastination ein Thema ist, ist es wichtig, individuelle und oft auch begabungsspezifische Gründe für das Aufschiebeverhalten zu erkennen und dafür zu sorgen, dass möglichst Aufgaben gewählt werden, mit denen sich der oder die Einzelne wirklich identifiziert.

## Trauma und Sensibilität

Wenn Hochbegabte aufgrund ihres Andersseins oder aber wegen von der Begabung losgelöster Ereignisse traumatische Erfahrungen machen, kann dies einerseits ihre Begabung und Sensibilität als Teile einer „Überlebenskompetenz“ noch steigern. Zugleich macht es das erlittene Trauma oft schwer, die eigene Hochbegabung zu erkennen und in das eigene Leben und die persönliche Identität zu integrieren. Die Kombination aus Trauma und nichtintegrierter Hochbegabung kann es stark erschweren, eine stabile Lebensliebe zu entwickeln.

 Oft zeigen traumatisierte Menschen, die zugleich hochbegabt sind, eine bemerkenswerte Resilienz. Wenn sie in der Verarbeitung ihrer belastenden Erfahrungen an einem Punkt angelangt sind, an dem sie sich grundsätzlich wieder in ihrer Selbstwirksamkeit gestärkt fühlen, neigen sie nicht selten dazu, gerade den erlebten Schmerz zum Zentrum ihres Tuns zu machen und ihre Begabungen dafür einzusetzen, Menschen mit ähnlich traumatischen Erfahrungen zu unterstützen. Ob sie dies künstlerisch, beratend, therapeutisch, politisch oder in sonstiger Weise tun: Wenn sie zu Fürsprecher:innen für jene werden, die selbst weniger Ressourcen haben, ist dies oft für alle Seiten bereichernd und ermöglicht es ihnen, Frieden mit der eigenen Biografie zu finden, Sinn zu erleben und Wertschätzung von anderen zu erfahren.