

# „Viele Betroffene empfinden ihre Hochbegabung als Last“

Corinna Kegel coacht hochbegabte und hochsensible Menschen / Ende Juni kommt sie für einen Vortrag bei der VHS und individuelle Beratung auf die Insel

**SYLT** Corinna Kegel (52) aus Hamburg ist unter anderem Dolmetscherin, hat evangelische Theologie und Sozialwesen studiert und coacht Hochbegabte und Hochsensible. Sie hat es sich zur Aufgabe gemacht, diese Menschen darin zu stärken, ihre Eigenart anzunehmen, Selbstvertrauen zu entwickeln und ihre Talente zu leben. In der VHS Sylt wird Kegel am 28. Juni einen Einblick in die Welt der Hochsensiblen und Hochbegabten geben.

## **Frau Kegel, ab wann ist man eigentlich hochbegabt?**

Wenn jemand einen IQ von 130 oder mehr hat. Das sind etwa zwei Prozent der Bevölkerung, in Deutschland also 1,6 Millionen Menschen. Viele davon wissen jedoch nichts von ihrer Begabung, empfinden sich nur immer ein wenig anders als die anderen.

## **Wenn ich zu diesen zwei Prozent gehöre, bin ich dann ein Ass auf allen Gebieten?**

Das ist unterschiedlich. Die meisten Hochbegabten haben eine Schwerpunktstärke im mathematischen, sprachlichen, sportlichen und künstlerischen Bereich. Seltener sind Menschen, die auf vielen Gebieten gleichermaßen außer-.....

*„Es ist wichtig, die eigenen Gaben erst einmal wahrzunehmen und wertzuschätzen, dass man eigenartig ist.“*

**Corinna Kegel**  
Coach für Hochbegabte

.....  
gewöhnliche Talente haben.

## **Und wie merke ich, dass ich so ein Mensch bin?**

Formell stellt man dies anhand eines IQ-Tests fest. Es gibt aber Dutzende Symptome: sehr schnelles und komplexes Denken, einen ausgeprägten Perfektionismus einhergehend mit einem extrem hohen Anspruch an sich selbst und auch andere, häufige Selbst-

zweifel. Durch die Komplexität und Schnelligkeit des Denkens, daraus resultierend der Argumentation und der Fähigkeit, sich schnell in Situationen einzudenken, ecken sie häufig an, stoßen Menschen in ihrer Umgebung vor den Kopf, werden als Besserwisser und neunmalklug bezeichnet.

## **Bedeutet Hochbegabung zwangsläufig eingeschränkte soziale Kompetenz?**

Nicht zwangsläufig, aber häufig ist es so. Aufgrund der oft seit früher Kindheit gemachten Erfahrungen ziehen Hochbegabte sich häufig von anderen zurück. Es kommt aber auch darauf an, auf welchem Gebiet man hochbegabt ist. Wer mathematisch talentiert ist und viel Zeit allein vor dem Rechner verbringt, hat häufig weniger Sozialkontakte und Übung in der Kommunikation. Das ist anders bei jemandem, der sprachlich begabt ist und dem eine Kontaktaufnahme deshalb leicht fällt.

## **Hört sich an, als wäre es eine Last, hochbegabt zu sein?**

Viele empfinden es auch so. Sie können den Reichtum noch nicht sehen, der darin verborgen ist. Es ist wichtig, die eigenen Gaben erst einmal wahrzunehmen und wertzuschätzen, dass man eigenartig ist.

## **Was machen Sie mit den Menschen im Coaching?**

Da geht es vor allem darum, dass ein Mensch Selbstvertrauen gewinnt und sich selbst akzeptiert, wie er ist. Dies geschieht mit einer Methodenvielfalt aus Gesprächen, Aufstellungen, Malen, Achtsamkeitsübungen und ähnlichem. Je intellektueller eine Person ist, desto weniger arbeite ich mit dem klugen Kopf – dafür braucht er keinen Coach –, sondern beziehe den Körper mit ein und biete Impulse, die nicht über den Kopf gehen. Zum Glück bestehen wir aus Körper, Geist und Seele – jeder Mensch hat seine eigene Weisheit.



**Corinna Kegel** weiß mit hochbegabten und hochsensiblen Menschen umzugehen.

## **Sie coachen auch hochsensible Menschen. Wodurch zeichnen die sich aus?**

Ein normales Nervensystem filtert 50 Prozent der Reize wie Helligkeit, Gerüche, Geräusche und anderes aus. Ein hochsensibler Mensch hat diesen Filter nicht. Sein Nervensystem nimmt empfindsamer wahr als das der meisten Men-

sch. Mehrere oder alle Sinne sind empfänglicher für subtile Reize, was oft als belastend empfunden wird. Der Mensch steht unter Dauerstress.

## **Wie lernt man damit umzugehen?**

Ich fange an, wahrzunehmen und zu verstehen, warum mich große Menschenansammlungen, laute Geräusche oder zwischenmenschliche Differenzen beeinträchtigen und erschöpfen. Dann gilt es, Strategien zu entwickeln, wie ich meine Bedürfnisse spüre, für mich sorgen und mich gegen Stressoren schützen kann. Dadurch, dass ich mir mehr Pausen nehme, mich ohne schlechtes Gewissen früher aus Gruppen zurückziehen und genügend Zeit für mich einplanen.“

## **Wie kam es dazu, dass sie hochbegabte und hochsensible Menschen coachen?**

Ich arbeite seit elf Jahren selbstständig. Aus eigener Er-

fahrung weiß ich, wie schwierig es ist, im Bereich Hochbegabung und Hochsensibilität jemanden zu finden, der einem im Gespräch gewachsen ist. Sinnvollerweise ist ein Coach selbst hochbegabt und hochsensibel. Diese Personen brauchen ein Gegenüber auf Augenhöhe, das genauso schnell und komplex Informationen verarbeitet wie sie selbst. Manche Klienten finden durch das Coaching den Mut, sich endlich mit ihren Fähigkeiten zu zeigen, sich selbstständig zu machen, fangen an zu studieren und gestalten ihr Leben neu. Es ist wunderbar, Menschen dabei begleiten zu dürfen, wie sie Schritt für Schritt zu dem werden, als das sie gedacht sind.

*Interview: Hanna Andresen*

Der Vortrag am Donnerstag, 28. Juni, findet von 20 - 21.30 Uhr in der Volkshochschule Sylt, Stephanstraße 6, statt. Am 29. und 30. Juni (11 - 18 Uhr) steht Corinna Kegel für individuelle Beratungs- oder Coaching-Vorgespräche von je 1,5 Stunden zur Verfügung.