

# Lieber ein unzufriedener Sokrates als ein zufriedenes Tier

## Dąbrowskis Theorie der Positiven Desintegration

Das Zitat von Herbert Spencer, das im Titel anklingt, bringt die Grundidee von Kazimierz Dąbrowskis „Theorie der Positiven Desintegration“ ziemlich genau auf den Punkt: Unzufriedenheit ist der Motor, der uns voranbringt. Auch wenn solch ein fehlender Einklang zwischen Selbst und Welt manchmal wehtut, zeigt sich darin doch in erster Linie, welch enormes Entwicklungspotenzial man mit sich bringt – und was für ein Glück es möglicherweise ist, sich nicht vorschnell mit dem abspeisen zu lassen, was die Welt so bietet.

Ich freue mich auf eure Kommentare und Ideen zu dieser Reihe. Mailt mir an [MERF@mensa.de](mailto:MERF@mensa.de)!

**D**as wesentlich Neue der Positiven Psychologie, die ich im letzten Teil dieser Reihe skizziert habe, war ihre radikale Umdeutung von Phänomenen, die man bis dahin fast ausschließlich negativ wahrgenommen hatte. Auch wenn diese Bewegung erst gegen Ende des letzten Jahrtausends offiziell wurde, gab es durchaus einige Vordenker. Einer der bekanntesten ist der polnische Psychiater Kazimierz Dąbrowski, der bereits in den 60ern des vorigen Jahrhunderts seine „Theorie der Positiven Desintegration“ formulierte. Er erkannte schon früh die treibende Kraft der Emotionen und das Potenzial, das

insbesondere negative Gefühle für die Entwicklung der Persönlichkeit haben. Seiner Theorie zufolge sind Phasen der Unzufriedenheit und des fehlenden Eins-Seins mit der Welt nicht nur völlig normal, sondern die Voraussetzung, um höhere Entwicklungsstufen zu erreichen.

Damit steht er in der Tradition von Psychologen wie Abraham Maslow, Carl Rogers oder Erich Fromm\*, die das Streben nach Selbstverwirklichung, persönlichem Wachstum und Umsetzung des individuellen Potenzials als zentrale Voraussetzung psychischer Gesundheit erachten.

### Sensibilitäten und Entwicklungspotenzial

Wer leidet denn nun am meisten – oder anders gefragt: Wer bringt das größte Entwicklungspotenzial mit sich? Dąbrowski postuliert fünf verschiedene Bereiche, in denen Menschen besonders sensibel sein können – die so genannten *Overexcitabilities*. Diese Empfindsamkeiten äußern sich wie folgt:

- ▶ *psychomotorisch*: hohe Energie und Bewegungsdrang, schnelles Sprechen, aber auch Rastlosigkeit und Aggressivität
- ▶ *sinnlich*: Neigung zu sinnlichen Genüssen wie Essen, Trinken, physischer Zärtlichkeit, Bedürfnis nach Ästhetik
- ▶ *emotional*: Empfindsamkeit, Einfühlungsvermögen, ausgeprägte Bindungen an Menschen und Objekte, starke Gefühle in Bezug auf zwischenmenschliche Beziehungen\*\*
- ▶ *imaginativ*: ausgeprägte Phantasie und visuelle Vorstellungskraft (bei Kindern auch in Form von Albträumen und Ängsten), Erfindungsreichtum
- ▶ *intellektuell*: Wissenshunger, Neugier, Begeisterung für Logik und Theorien

## Eine kleine Reise durch die Begabungsforschung (XIII)

\* Maslow ist bekannt für seine Bedürfnispyramide, bei der die Erfüllung der primären Bedürfnisse wie Schlaf und Essen die Voraussetzung dafür ist, an so etwas wie Selbstverwirklichung überhaupt erst zu denken. Carl Rogers gilt als „Erfinder“ der klientenzentrierten Gesprächstherapie, die heute zum Standardrepertoire der Psychotherapie gehört.

\*\* Der Beziehungsaspekt ist bei der emotionalen *Overexcitability* zentral. Wenn ein Kind nicht bekommt, was es will, sprechen Wutanfälle eher gegen das Vorliegen emotionaler *Overexcitability*, das Gefühl, nicht geliebt zu werden, hingegen eher dafür.

Die meisten Ms werden sich im letzten Bereich vermutlich wiedererkennen – möglicherweise aber auch noch in einigen anderen. Das ist durchaus im Einklang mit der Theorie, denn Dąbrowski postuliert – ähnlich wie andere biologisch basierte Persönlichkeitstheorien –, dass die Übererregbarkeit auf neuronaler Ebene stattfindet. Vereinfacht gesagt sind die verschiedenen Erscheinungsformen unterschiedliche Arten, emotionale Anspannung zu äußern.

Das größte Entwicklungspotenzial ergibt sich für Dąbrowski aus der Kombination der letzten drei *Overexcitabilities*: Menschen, die in diesen Bereichen besonders sensibel sind, sind sowohl klug als auch gefühlvoll. Darüber hinaus sind sie möglicherweise in der Lage, ihre Konflikte kreativ zu verarbeiten. Empirisch konnte dies bislang noch nicht nachgewiesen werden; im Vergleich zu anderen Konzeptionen besonderer Begabung steckt die Forschung zu *Overexcitabilities* allerdings auch noch in den Kinderschuhen.

### Krise und Entwicklung

Der Entwicklungsprozess verläuft hierarchisch, also vom Einfachen zum Komplexen. Ziel dabei ist, angeborene Instinkte und Impulse so zu transformieren, dass sich daraus eine reife und kreative Persönlichkeit entwickelt, die im Einklang mit ihrer äußeren Umwelt erlebt und handelt.

Die meisten Menschen bleiben auf einer primitiven Stufe der Integration, indem sie durch Eigennutz motiviert weitgehend automatisch auf unmittelbare Impulse reagieren. Intelligenz spielt dabei eine eher untergeordnete Rolle. Sie sind sich ihres Selbst und dessen Entwicklungsfähigkeit kaum bewusst. Bei ihnen

### Über die Autorin

Tanja Gabriele Baudson ist Diplompsychologin und Romanistin. Sie promoviert am Lehrstuhl für Hochbegabtenforschung und -förderung der Universität Trier. Im Rahmen ihrer Beisitzerfunktion als *Mensa Foundation Coordinator* schreibt sie regelmäßig zum Thema Intelligenz und Begabung.

kommt Desintegration folglich allenfalls in äußersten Stressphasen vor, die nur temporär sind und nicht zu höheren Entwicklungsstufen führen. Krisenanfällig sind vor allem Lebensphasen, in denen vieles im Umbruch ist – am ausgeprägtesten in der Pubertät, aber auch während der Menopause oder Ähnlichem. Besonders betroffen sind dabei Individuen mit hohem Entwicklungspotenzial, die emotional, imaginativ und intellektuell sensibel sind.

Die resultierende Desintegration beinhaltet eine Lockerung der bis dahin stabil geglaubten Strukturen. Für das Individuum bedeutet dies eine intensive psychische Erschütterung, die von Emoti-

„Aus dem Gesagten lässt sich fast schon ahnen, dass psychische Erkrankungen keineswegs als ausschließlich negativ zu erachten sind.“

## Eine kleine Reise durch die Begabungsforschung (XIII)

\*\*\* Dąbrowski bezeichnet diese treibende Kraft als „dritten Faktor“ neben Vererbung und Umwelt.

onen wie Scham, Schuld, Unzufriedenheit mit sich selbst und Minderwertigkeitsgefühlen begleitet wird. Positiv ist sie jedoch deshalb, weil sie im Gegensatz zur primitiven Desintegration zur Persönlichkeitsentwicklung beiträgt, wenn die Integration auf höherer Ebene gelingt.

Dąbrowski postuliert, dass Menschen mit hohem Entwicklungspotenzial gar nicht anders können, als eine Idealvorstellung ihres Selbst zu entwickeln, zu der

sie streben. Es versteht sich vermutlich von selbst, dass dieser Weg nicht ohne Krisen und Hindernisse abläuft. Die Entwicklung geschieht durch einen konstanten Abgleich zwischen „Ist“ und „Ideal“. Das Individuum evaluiert Distanz und Wege zu diesem „Sollzustand“ und entscheidet sich für den Weg, der es seinem Ziel näher bringt.\*\*\*

Aus dem Gesagten lässt sich fast schon ahnen, dass psychische Erkrankungen keineswegs als ausschließlich negativ zu erachten sind. Symptome dürfen bei der Anamnese und Analyse von Störungsbildern entsprechend keineswegs isoliert betrachtet werden. Sie müssen in ihrer Bedeutung für die Ziele eines sich entwickelnden Individuums eingeschätzt werden, das auf kreative Weise versucht, seine innere mit der äußeren Welt in Einklang zu bringen. Depressionen, Ängste, bipolare Störungen, psychosomatische Erkrankungen et cetera, die dem persönlichen Idealzustand entgegenstehen (sogenannte ich-dystone Störungen), sind dabei Motoren der Entwicklung, die wichtige Impulse geben können – und von denen insbesondere diejenigen betroffen sind, die das größte Potenzial haben. *Tanja Gabriele Baudson*

### Literatur

- ▶ Dąbrowski, K. (1964). Positive Disintegration. Boston, MA: Little, Brown & Company.
- ▶ Mendaglio, S. (im Druck). Overexcitabilities und Dąbrowskis Theorie der Positiven Desintegration. In F. Preckel, W. Schneider & H. Holling (Hrsg.). Hochbegabungsdiagnostik. Göttingen: Hogrefe.
- ▶ Piechowski, M. (2006). Mellow out, they say. If I only could. Madison, WI: Yunasa.