

BEGABUNGSBEWUSSTSEIN

„Glaubst du an mich – glaube ich an mich!“

Ausführungen auf Basis der PSI-Theorie von Prof. Dr. Julius Kuhl

- Die Andrea Kuhl-Stiftung (AKS) hat sich zur Aufgabe gemacht, Kinder und Jugendliche in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen. Dazu gehört es, dass jede heranwachsende Person mit ihren ganz individuellen Fähigkeiten gesehen, angenommen und begleitet werden kann – und dies mit einem hohen Vertrauen in ihre Kompetenzen sowie durch eine authentische und verständnisvolle Haltung. Hierbei ist es wichtig, genau zu erkennen und zu erspüren, wo der heranwachsende Mensch gerade steht, was ihn interessiert oder beschäftigt und von welcher Unterstützung er wirklich profitieren kann.

Mit diesem Beitrag möchten wir von der AKS praktische und individuell verwendbare Impulse geben, die Ihnen als Eltern auf der Suche nach einer „passenden“ Begleitung Ihres Kindes Anregungen geben können. Zunächst wird uns dafür Michael (13 Jahre) seine Gedanken und Antworten geben, wie und mit welcher Unterstützung er seinen Fähigkeiten und seiner Begabung vertrauen kann. Im Anschluss stellen wir ganz wesentliche Lernprozesse vor, die jedes begabte Kind und erst recht Hochbegabte brauchen, um mutig und sicher handeln zu können. Zum Schluss beschreiben wir eine Praxisübung, die im Alltag eine weitere Chance bietet, um sich gut motivieren und regulieren zu können.

„Begabungsgedanken“ von Michael

Michael besucht zusammen mit seinen Eltern seit 2017 das Deutsche Zentrum für Begabungsforschung und Begabungsförderung (DZBF). Dr. Sebastian Renger (Geschäftsführer und wissenschaftlicher Leiter des DZBF) hat im Austausch mit



Beziehung ist der erste Schritt zu einer Selbstannahme und Begabungsentfaltung (gezeichnet von Anke Bavendam-Kreib).

ihm Fragen zur Begabung und Persönlichkeit stellen können. Die Antworten von Michael lassen auf Einsichten schließen, die sowohl in der sprachlichen Formulierung als auch in ihrer Tiefe erstaunlich sind und auf eine außergewöhnliche Begabung hindeuten.

Was verstehst du unter dem Begriff „Begabung“? Und wo liegt für dich der Unterschied zum Wort „Leistung“?

Begabung ist eine genetische Anlage. Sie ist angeboren, vielfältig und kann die unterschiedlichsten Ausprägungen haben. Eine Begabung kann sich von selbst zeigen, kann entdeckt und gezielt gefördert werden, sie kann aber auch im Verborgenen und unentdeckt bleiben. Meines Wissens kann Begabung nicht „verlernt“ werden oder

verloren gehen, allerdings könnte ich mir vorstellen, dass der Zugang zu ihr immer schwieriger wird, wenn sie nicht aktiv genutzt wird. Ich denke, Begabung kann die Interessen beeinflussen, muss es aber nicht zwingend tun. Sie führt nicht notwendigerweise zu einer besonderen Fähigkeit.

Für mich ist Leistung eine bewältigte Arbeit, ein punktueller, wiederholbarer Erfolg wie z. B. der Gewinn eines Wettbewerbs oder das Aufräumen eines Zimmers. Eine Begabung kann einem dabei helfen, die Fähigkeiten zu erwerben, eine Leistung zu vollbringen. Leistungen können gezielt trainiert werden – fällt dieses Training weg, fällt die Leistung schlechter aus. Begabung kann im Gegensatz zu Leistung nicht verändert werden.

In welchen Situationen kannst du dich selbst gut motivieren?

Besonders gut kann ich mich motivieren, wenn das Thema für mich interessant ist und die Aufgabenstellung nicht monoton. Morgens früh ist es allerdings etwas schwieriger ...

Wie beruhigst du dich, wenn du mal aufgeregt bist?

In meinem Alltag hat sich eine abrupte Situationsänderung, Rückzug, Sammlung und zunächst bewusste Ablenkung (vertrautes Buch) bewährt, um mich dann später erneut dem Thema zu widmen und ruhig darüber nachzudenken, ohne in Stress zu geraten.

Wie hast du diese Fähigkeiten dazu erlernt?

Ich habe andere Möglichkeiten und Wege ausprobiert und als nicht geeignet für mich erfahren. Am ungeeignetsten war das „Wutsäckchen“ im Kindergarten, das mich erst richtig wütend machte ...

Gibt es jemanden, der dich dabei weiter unterstützt? Was tut die Person, damit es dir besser geht?

Ich habe eine starke Bindung zu meinen Eltern, mit denen ich reden kann, die es aber auch zulassen, dass ich mich zurückziehe, wenn ich das Bedürfnis danach habe, und in einer Weise für mich da sind, die mir guttut.

Was macht dir in der Schule Stress oder was ist belastend für dich? Wenn du Stress hast, wird dir dann eher alles zuviel oder beängstigt dich das?

Belastung kann in jeder Alltagssituation auftreten – durch unangenehme Begegnungen, durch emotionale Erschütterung, durch Enttäuschung des eigenen Anspruchs und durch unerwartete Ärgernisse im Alltag. Ich empfinde Zeitdruck nur dann als belastend, wenn ich keine Möglichkeit sehe, eine Aufgabenstellung in einer vorgegebenen Zeitspanne zu schaffen. Das Gefühl von Angst ist für mich nicht notwendigerweise mit Stress verbunden.

Was hilft dir, um den Stress zu bewältigen?

Ich erlebe Stress normalerweise in Form von definierten Abgabezeiten und von Entscheidungsschwierigkeiten. In diesen Situationen hilft es mir, über die Trivialität der Frage nachzudenken oder mich mit anderen darüber auszutauschen. Bei zeitlichem Stress versuche ich, die anstehende Aufgabe im Rahmen des Möglichen zu erledigen, z. B. durch Bevorzugung von einfachen Teilaufgaben.

Was brauchst du, um an dich selbst glauben zu können?

Ohne negative Rückmeldung glaube ich an mich. Nach negativer Rückmeldung – also bei Misserfolg, Kritik oder Frustration – bricht mein Selbstvertrauen mehr oder weniger stark ein und richtet sich erst allmählich wieder auf. Dabei helfen mir Selbstberuhigung, Kompensation, Rückzug ins Vertraute, gute Gespräche und Humor.

Das DZBF und die AKS danken Michael für seine persönlichen Antworten, die aus unserer Sicht im Ausmaß der Reflexion herausragend sind. Sie lassen uns staunen und erkennen, wie emotional und sensibel ein so junger Mensch die anspruchsvollsten Begabungs- und Bildungsfragen beantwortet, was im Folgenden aus einer wissenschaftlichen Sicht nur gefestigt werden kann.

„Wissenschaftsgedanken“ zur Begabung

Begabung, Fähigkeiten und Potenzial – all diese Wörter beschreiben eine „innere Schatzkiste“, die mit Neugierde, Selbstvertrauen und Ausprobierlust vom Kind selbst entdeckt werden will. Jedes Kind hat ein inneres Bedürfnis, sich selbst kennen zu lernen, Ideen zu entwickeln und Erfahrungen zu sammeln. Dieser Prozess kann so begleitet werden, dass keine einseitigen und überzogenen Erwartungen entstehen, die Leistungsdruck erzeugen.

Für jedes Kind ist es wichtig, Bestätigung zu finden. Solange das Kind gute Schulleistungen erbringt, kann es sich bestätigt fühlen. Allerdings bildet die leistungsabhängige Bestätigung noch keine ausreichende Grundlage für die Entwicklung zentraler Selbstkompetenzen (d. h. für die Persönlichkeitsentwicklung), wie für die Fähigkeit, aus Fehlern und Misserfolgen zu lernen statt sich von Rückschlägen ängstigen und lähmen zu lassen. Persönlichkeitsentwicklung wird besonders dann relevant, wenn die erwünschte und erwartbare Leistung ausbleibt: Aus Fehlern zu lernen setzt allerdings in einem ersten Schritt voraus, sie anzuschauen statt sie zu verdrängen oder zu beschönigen. Wenn es dann jemandem in einem zweiten Schritt gelingt, feinfühlig dem Kind das zu geben, was es gerade braucht (z. B. Trost, Ermutigung, „Hilfe zur Selbsthilfe“), dann verinnerlicht das Kind mit der Zeit solche >>



Die Neugierde am Tun stärkt das Interesse an der eigenen Begabung und profitiert dabei von jeder zugewandten und stützenden Begleitung.

>> Formen der Selbstregulation, so dass es sich mehr und mehr selbst beruhigen und motivieren kann. Diese Verinnerlichung funktioniert immer dann besonders gut, wenn das Kind die erwachsene Person als feinfühlig und unterstützend erlebt. Damit kommt der Beziehungsqualität in Schule und Elternhaus eine besondere Bedeutung zu: Statt in einer verzweifelten Suche nach Leistungserfolgen stecken zu bleiben, werden auftretende Schwierigkeiten und Misserfolge genutzt, um die Entwicklung von Selbstkompetenzen zu fördern.

Was aber ist hier mit „Beziehungsqualität“ gemeint?

Ganz allgemein geht es darum, dass das Kind ein feinfühlig austariertes Gleichgewicht zwischen Fördern und Fordern, zwischen Freiheit und Grenzen, zwischen liebevoller Zugewandtheit und klarer Strukturierung erlebt. Die Grundlage dieser pädagogischen Haltung ist das, was

in der Entwicklungspsychologie mit einer sicheren Bindung gemeint ist. Bindungssicherheit wurzelt in einer Art Urvertrauen, dass in dem jeweiligen Beziehungskontext die eigenen Bedürfnisse zu ihrem Recht kommen. Eine besonders tiefgreifende Rolle spielt dabei das Bedürfnis, sich vor Einsamkeit und Alleinsein zu schützen. Zugewandte und tröstende Haltungen bewirken eine Beruhigung und Selbstanahme der Gefühle, wenn sie authentisch und natürlich erfolgen. Besonderheiten in der Persönlichkeit des Kindes brauchen Eltern daher nicht zu verunsichern, sondern wollen sehr früh als das „innere Wesen“ des Kindes verstanden werden.

Das Gleichgewicht zwischen Fördern und Fordern hilft dem Kind, eine wichtige Entwicklungsaufgabe zu meistern: Wie lässt sich das Bedürfnis nach sicherer Bindung mit dem Bedürfnis nach Autonomie vereinbaren? Das Streben nach Autonomie und das Ausleben von Neugierde stehen

oft dem Wunsch nach sozialer Annahme entgegen und können nicht erreicht werden, wenn sich das Kind unverstanden und einsam fühlt: Ein Kind kann umso eher selbstständig handeln, je mehr es sich in der Beziehung sicher und geborgen fühlt. Die Bereitschaft, sich selbst auszuprobieren, neue Herausforderungen anzunehmen und die Motivation nach Selbstverbesserung zu spüren, kann vom Kind eigenständig aufgebaut werden, wenn der beschriebene „Beziehungsanker“ als feste Verwurzelung erkannt wird, zu dem es immer zurückkommen kann. Je früher ein Kind in intrinsisch motivierten Situationen eigene Themen verfolgen und neue Fertigkeiten erlernen kann, umso stabiler wird das eigene Begabungsvertrauen für die spätere Schul- und Bildungsentwicklung geformt.

Damit eine Entwicklung sowohl in der Beziehungsgestaltung als auch in der selbstständigen Leistungsumsetzung sicher verlaufen kann, sind demnach individuelle Lernerfahrungen nötig, die von der Unterstützung durch enge Bezugspersonen geformt werden. Dies bedeutet für die Begleitung im Alltag, dass Eltern ihre Haltung in der emotionalen Regulation des Kindes als ganz wichtige Aufgabe, auch im Dienste der Begabungsentfaltung, verstehen dürfen: Wer ein Kind dabei unterstützt, sich bei schwierigen Aufgaben selbst zu motivieren und bei ängstigenden Erfahrungen selbst zu beruhigen, stärkt das Selbstvertrauen des Kindes und damit die Chance, die eigenen Begabungen zu entdecken und in erwartbare Leistung umzusetzen.

Was motiviert mich?

Verlangt eine Aufgabe in ihrer Bewältigung eine hohe Motivation, so gilt es herauszufinden, wie die Anreize dafür so positiv zu gestalten sind, dass das Kind das nötige Interesse aufbauen kann. Es geht um die Frage, was das Kind ehrlich und im Kern motiviert – und dies gelingt vor allem dort, wo das Kind eine selbstbestimmte Tätigkeit ausübt. Es ist also wichtig, gemeinsam mit dem Kind die „Motivationsanker“ zu suchen, die Freude und Spaß an der Handlung vermitteln. Ein Beispiel für die Hilfe zur Selbsthilfe ist etwa, wenn Eltern bei auftretenden (Motivations-) Schwierigkeiten Hilfe an-



Die Begleitung in der Begabungsentwicklung basiert auf einer authentischen und feinfühligem Haltung.

bieten, z. B. bei einem schwierigen Puzzle ein Stück weit mitmachen, bis das Kind wieder selbstständig handeln kann. Solche Erfahrungen können vor allem in gelassenen und somit stressfreien Situationen gesammelt werden, denn ist eine Aufgabe bereits belastend, fällt die Selbstmotivierung schwer. Hier ist es wichtig, dass Eltern auch bei mehr oder weniger unangenehmen Pflichten (z. B. Hausaufgaben, Vorbereitung von Klassenarbeiten) dem Kind dabei helfen können, Ideen für die Handlungsumsetzung zu bekommen. Wenn es Eltern nicht gelingt, ein Kind zu ermutigen, auch schwierige Aufgaben beherzt anzugehen, kommt es schnell zu einem Verhalten, das in bloßen Appellen mündet (z. B. „Jetzt fang schon mal an.“ – „Melde dich häufiger.“).

Wie finde ich zur inneren Ruhe?

Eine ganz andere Form der Unterstützung wird für das Kind gebraucht, wenn die Situation nicht „langweilig“ oder belastend ist, sondern Zweifel, Unsicherheiten oder gar Ängste empfunden werden. Hier bietet der Weg der einfachen Ermutigung keine Form der Bewältigung, denn Ängstlichkeiten lassen sich nicht „wegmotivieren“. Das Kind wird eine Zuwendung brauchen, in der es ehrliche Tröstung und Beruhigung erfährt und dazu gehört es, zu erspüren und zuzulassen, worauf sich die unruhigen Gefühle und Gedanken beziehen, damit keine alltägliche Beschwichtigung einsetzt (z. B. „Mach dir keine Gedanken.“ – „Das hast du doch immer geschafft.“). Wie kann ich mein Kind wieder beruhigen? Welche Unterstützung kann mein Kind von mir annehmen? Gelingt dies mit Worten oder stärke ich mein Kind eher sprachfrei – z. B. mit einer Umarmung? Der Weg in diesen Lernprozess der Regulation ist dort verwurzelt, wo das Kind spürt, dass es die Gefühle zulassen darf. Hat das Kind nicht das sichere Vertrauen, sich in seiner Gefühlslage zu zeigen, wird ein ehrlicher Schritt zur Beruhigung gar nicht erst möglich.

Es ist also wichtig, dass die begleitenden Personen (Eltern, Erzieher/innen, Lehrpersonen) eine „suchende“ und keine „erwartende“ Haltung zum Kind einnehmen, um beobachten und erfahren zu können, welche Begleitung es braucht.



Sich in seiner Neugierde zu erkennen, ist wertvoller und stärkender als jede Leistungserwartung.

Praxisübung

Für weitere Inspirationen in der Begleitung von Kindern und Jugendlichen haben wir als Stiftung wissenschaftlich erprobte „Trainings“ aufgestellt, die als Übungsangebot auf unserer Homepage zu finden sind (<https://www.andreakuhl-stiftung.de/kinder-und-jugendliche-stärken>). Unsere Ballübung ist eine schnell umsetzbare Methode für den Alltag. Wir stellen diese abschließend in direkter Rede zu Ihrem Kind vor. Vielleicht entsteht damit ein Erlebnisaustausch zwischen Ihnen und Ihrem Kind, der neue Gedanken und Erfahrungen vermittelt.

„Hast du dir schon einmal gewünscht, mehr Kraft oder Mut zu haben, um etwas zu machen, das dir schwer fällt (z. B. mit Hausaufgaben anzufangen, dich nicht ablenken zu lassen, eine Idee für ein Spiel zu entwickeln)? Die Übung, die wir dir hier zeigen möchten, kannst du in ganz vielen Situationen anwenden. Du kannst sie jederzeit mit einem kleinen Ball (am besten einem „Knautschball“) durchführen.

- Nimm den Ball in deine linke Hand, dann atme 3x tief ein und langsam wieder aus.
- Denk an eine Person, die du magst und die dich mag und die weiß, was du kannst.
- Jetzt denk an das, was du machen willst, und atme dabei normal weiter und drück den Ball beherzt für 1 – 3 Minuten.

Diese Übung solltest du am Anfang mehrmals wiederholen. Wenn du sie schon eine Zeitlang angewendet hast, reichen sicher 1 – 2 Wiederholungen. Wenn du den Ball mal nicht bei dir hast, kannst du auch etwas anderes tüchtig drücken (z. B. eine Packung Tempotaschentücher). Wichtig ist, dass du es mit der linken Hand tust, denn die kommt vom Herzen und weist dir den Weg (über deine rechte Gehirnhälfte). ■

Autor:innen

Das AKS-Team: Anke Bavendam-Kreib, Sabine Forstreuter, Heiko Frankenberg, Carola Heumann, Manfred Hillmann, Ursel Käsebier, Prof. Dr. Julius Kuhl, Dr. Sebastian Renger, Christoph Schulte



Kontakt:

Andrea Kuhl-Stiftung,
info@andreakuhl-stiftung.de,
<https://www.andreakuhl-stiftung.de/>