



Foto: Shutterstock (KI-generiert)

„Mama, ich dachte, ihr Erwachsenen macht gar keine Fehler.“

Familiäre Erfahrungsräume im Umgang mit Perfektionismus, Fehlern und starken Gefühlen

► Perfektionismus ist bei hochbegabten Kindern kein seltenes Phänomen — und oft weit mehr als ein hoher Leistungsanspruch. Für viele dieser Kinder sind Fehler nicht lediglich unerwünschte Abweichungen vom Ideal, sondern emotional hoch aufgeladene Erfahrungen. Enttäuschung, Frustration oder Selbstzweifel können mit einer Intensität auftreten, die Erwachsene mitunter überrascht. Leistung und Selbstwert sind häufig eng miteinander verknüpft. Wo etwas misslingt, gerät nicht nur das Ergebnis ins Wanken, sondern auch das innere Gleichgewicht.

Damit kann Perfektionismus zu einem Beziehungsthema werden. Denn Kinder erlernen den Umgang mit Fehlern im sozialen Kontext — vor allem innerhalb der Familie und in den Bildungsinstitutionen. Hier erleben Kinder, wie mit Unzulänglichkeit umgegangen wird, wie Gefühle ausgedrückt werden dürfen und ob Entwicklung wichtiger ist als Makellosigkeit.

Fehlertoleranz und ein wachstumsorientiertes Selbstverständnis lassen sich deshalb nicht allein durch Erklärungen oder Ermutigungen vermitteln. Sie werden erlebt, beobachtet und emotional mitvollzogen. Dies gilt auch und insbesondere in Bildungsinstitutionen, in denen unsere Kinder viel Zeit verbringen und Beziehungsarbeit stattfindet.

Wenn hochbegabte Kinder lernen sollen, Fehler als Teil von Entwicklung zu begreifen, brauchen sie vor allem eines: sichtbare menschliche Vorbilder im Umgang mit eigener Unvollkommenheit. Eltern und pädagogische Fachkräfte nehmen dabei eine zentrale Rolle ein — nicht als perfekte Begleiter, sondern als authentische Modelle für den Umgang mit Frustration, Selbstanspruch und intensiven Gefühlen.

Der folgende Beitrag zeigt, wie Perfektionismus beziehungs- und bedürfnisori-

entiert in der Familie, aber auch in den Bildungsinstitutionen begleitet werden kann. Im Mittelpunkt steht ein alltagsnahes Praxisbeispiel, das veranschaulicht, wie Kinder durch modellhaftes Lernen erfahren können, dass Fehler weder verborgen noch dramatisiert werden müssen, sondern verstehbar, fühlbar und bewältigbar sind.

Perfektionismus verstehen und Entwicklungen ermöglichen

Perfektionismus gehört zu den häufig beschriebenen Begleitphänomenen von Hochbegabung. Dabei handelt es sich jedoch nicht um ein einheitliches Merkmal, sondern um ein Spektrum von Haltungen und Verhaltensweisen, die sich unterschiedlich auf Lernen, Motivation und emotionales Wohlbefinden auswirken können. Entscheidend ist weniger, ob ein Kind hohe Ansprüche an sich stellt, sondern wie es mit Abweichungen zwischen Anspruch und Ergebnis umgeht. >>

>> James T. Webb (2017) beschreibt, dass Perfektionismus bei hochbegabten Kindern eng mit ihrer oft ausgeprägten emotionalen Intensität verbunden ist. Fehler werden nicht nur kognitiv registriert, sondern emotional tief erlebt. Enttäuschung, Selbstkritik oder Frustration können entsprechend stark ausfallen — besonders dann, wenn Leistung eng mit Selbstwert verknüpft ist.

Webb (2017) differenziert dabei zwischen hilfreichen und belastenden Formen von Perfektionismus. Ein leistungsorientiertes Streben nach Genauigkeit, Qualität oder persönlicher Weiterentwicklung kann motivierend wirken. Problematisch wird Perfektionismus jedoch dann, wenn Fehler als Bedrohung erlebt werden, wenn Vermeidung statt Lernen im Vordergrund steht oder wenn das Kind seinen Selbstwert primär aus fehlerfreien Ergebnissen ableitet.

Wichtig ist dabei der Hinweis, dass sich perfektionistische Muster häufig nicht bewusst oder absichtlich entwickeln, sondern im familiären Kontext mitgeprägt werden. Wenn in Familien oder Schulen Leistung stark betont wird, wenn Fehler wenig sichtbar sind oder Erwachsene ihre eigenen Unsicherheiten und Irrtümer kaum zeigen, kann bei hochbegabten Kindern leicht die implizite Erwartung entstehen, stets kontrolliert, fehlerfrei und souverän handeln zu müssen. Nicht selten versuchen Kinder dann, durch übermäßige Selbstkontrolle oder Vermeidung schwieriger Situationen ihr inneres Gleichgewicht zu schützen. Der Wunsch nach Perfektion dient in diesem Sinne oft der emotionalen Stabilisierung, verursacht aber gleichzeitig zusätzlichen Stress.

Damit wird deutlich: Perfektionismus ist nicht nur ein Leistungs-, sondern vor allem ein Emotionsregulationsthema. Die zentrale Entwicklungsaufgabe besteht nicht darin, hohe Ansprüche zu reduzieren, sondern den Umgang mit Unvollkommenheit emotional verarbeitbar zu machen. Kinder dürfen lernen, Frustration auszuhalten, Selbstkritik einzuordnen und Fehler als Teil ihres Lernprozesses zu

integrieren. Diese Fähigkeiten entstehen nicht primär durch kognitive Einsicht, sondern durch wiederholte emotionale Erfahrung im sicheren Beziehungskontext.

Hier schließt das Konzept des Growth Mindset an. In populärwissenschaftlicher Form stellt Carolin von St. Ange (2024) zentrale Aspekte des Growth Mindset als die grundlegende Unterscheidung zwischen einem statischen und einem wachstumsorientierten Selbstverständnis dar: Fähigkeiten werden entweder als feststehend erlebt oder als entwickelbar verstanden. Entscheidend ist jedoch, dass ein Growth Mindset nicht allein durch motivierende Botschaften entsteht, sondern durch konkrete Erfahrungen mit Bewältigung, Anstrengung, Rückschlägen und emotionaler Verarbeitung.

Für hochbegabte Kinder bedeutet dies insbesondere: Sie müssen erleben, dass Kompetenz nicht durch Fehlerlosigkeit definiert wird, sondern durch die Fähigkeit, mit Herausforderungen in Kontakt zu bleiben. Auch dann, wenn etwas misslingt. Growth Mindset ist deshalb untrennbar mit Fehlertoleranz verbunden. Und Fehlertoleranz wiederum ist ohne emotionale Sicherheit kaum möglich.

Wenn Kinder starke Gefühle im Zusammenhang mit Fehlern erleben — wie Webb (2017) es beschreibt — brauchen sie nicht primär Leistungsstrategien, sondern Modelle emotionaler Bewältigung. Sie müssen sehen, wie Frustration gefühlt, ausgedrückt, reguliert und schließlich integriert werden kann. Erst auf dieser Grundlage kann sich ein Selbstverständnis entwickeln, das Lernen als fortlaufenden Prozess begreift und Selbstwert nicht an Perfektion bindet.

Lernen am Modell im Familienalltag - und wie es konkret aussehen kann

Kinder lernen gerade im Kindesalter eher nicht durch direkte Anleitung oder erklärende Gespräche, sondern vielmehr in hohem Maße durch Beobachtung und Nachahmung – die hier zugrunde liegende sozial-kognitive Lerntheorie beschreibt diese und andere Aspekte des Lernens durch soziale Beziehungen. Albert Bandura, als ein Vertreter dieser Lerntheorie, nennt diesen Prozess „Lernen am Modell“: Menschen eignen sich neue Verhaltensweisen, Haltungen und Bewältigungsstrategien an, indem sie andere dabei beobachten, wie diese mit Herausforderungen umgehen und dies für sich kognitiv reflektieren. Besonders wirksam ist Modelllernen dann, wenn >>



Foto: Shutterstock (KI-generiert)

>> die beobachteten Personen emotional bedeutsam sind — wie Eltern oder andere Bezugspersonen.

Dabei wird nicht nur Verhalten übernommen, sondern auch dessen emotionale Einbettung. Kinder beobachten, wie sich Frustration anfühlt, wie sie ausgedrückt wird, wie lange sie anhält und was danach geschieht. Sie lernen, ob Fehler verborgen oder benannt werden, ob Emotionen unterdrückt oder reguliert werden und ob Probleme lösbar erscheinen oder überwältigend bleiben. Modelllernen umfasst somit immer auch emotionale Selbstregulation.

Für die Begleitung perfektionistischer Tendenzen ist ein Aspekt besonders bedeutsam: Bewältigungsprozesse müssen sichtbar werden. Wenn Kinder nur fertige Lösungen oder scheinbar mühelos gelingende Leistungen sehen, bleibt ihnen der entscheidende Teil des Lernens verborgen — das Ringen, Zweifeln, Scheitern, Neuansetzen. Genau hier entfaltet das bewusste, anekdotische Erzählen aus dem eigenen Alltag eine besondere Wirkung. Eltern berichten nicht abstrakt über „Fehler im Allgemeinen“, sondern konkret über persönlich erlebte Situationen, die emotional spürbar waren. Die Geschichte macht den inneren Prozess nachvollziehbar: Was ist passiert? Wie hat es sich angefühlt? Was hat geholfen? Wie ging es weiter?

Anekdotisches Erzählen wird so zu einer alltagsnahen Vermittlungsform für Selbstregulation, Problemlösen und Selbstmitgefühl — nicht belehrend, sondern erfahrungsbasiert und authentisch.

Fehler am Abendbrot sichtbar machen (ein Praxisbeispiel)

In unserer Familie haben wir bewusst einen Rahmen geschaffen, in dem genau diese Form des Modelllernens regelmäßig stattfinden kann: das gemeinsame Abendessen. Die Situation ist vertraut, wiederkehrend und emotional relativ sicher — ein geeigneter Ort, um Erlebtes zu teilen.



Foto: Shutterstock (KI-generiert)

Der Ablauf folgt keiner starren Struktur, hat sich aber mit der Zeit in mehrere wiederkehrende Elemente gegliedert.

1. Der Fehlerbericht: konkret und persönlich

Zunächst berichten wir als Erwachsene von einer Situation des Tages, in der etwas nicht gelungen ist, in der wir einen „Fehler“ gemacht haben. Wichtig ist dabei die bewusste Abkehr von Verharmlosung oder ironischer Distanz. Es geht nicht um kleine Anekdoten im Sinne von „Das ist blöd gelaufen“, sondern um authentische Selbstoffenbarung:

- eine Aufgabe, die misslungen ist
- eine Entscheidung, die sich als unpassend erwiesen hat
- ein Konflikt, den man im Nachhinein anders lösen würde
- ein Anspruch, dem man nicht gerecht wurde

Entscheidend ist die klare Benennung der eigenen Fehlbarkeit als sichtbar, selbstverständlich und ohne Rechtfertigungsdruck.

2. Emotionen ausdrücken: nachvollziehbar und körperlich

Im zweiten Schritt richten wir die Aufmerksamkeit bewusst auf die Gefühle, die mit dieser Situation verbunden waren. Gerade für Kinder mit intensiver emotionaler Verarbeitung ist dieser Teil zentral.

Wir beschreiben nicht nur, dass wir uns geärgert haben, sondern wie sich das angefühlt hat — oder wo es im Körper besonders spürbar war. Manchmal wird das durch Gesten unterstützt: eine geballte

Faust, ein demonstratives Seufzen, das Schildern innerer Anspannung oder der Impuls, Abstand zu brauchen. Auch Formulierungen wie „Ich musste erst einmal rausgehen“, „Ich war richtig wütend“ oder „Ich hätte am liebsten alles hingeworfen“ machen die emotionale Realität greifbar.

Hier geht es nicht um Dramatisierung, sondern um Normalisierung emotionaler Intensität. Gefühle dürfen sichtbar sein, ohne dass sie die Situation bestimmen oder kontrollieren müssen.

3. Der dialogische Übergang: vom Erleben zum Handeln

Im Gespräch zwischen den Erwachsenen entsteht dann häufig die Frage: „Und was hast du dann gemacht?“ Genau hier wird der Bewältigungsprozess transparent.

Die Antworten können unterschiedlich sein:

- eine bewusste Pause einlegen
- das Problem strukturieren oder aufschreiben
- Hilfe einholen oder etwas mit Abstand besprechen
- die Situation vertagen
- Emotionen aktiv regulieren, etwa durch Bewegung oder Rückzug
- die Perspektive wechseln und neu bewerten

Wichtig ist, dass diese Strategien nicht abstrakt formuliert werden, sondern als tatsächlich erlebte Handlungen erscheinen: etwas, das man ausprobiert, manchmal verworfen, manchmal erneut versucht hat. >>

>> **4. Die Beobachterrolle des Kindes**

Das Kind wird dabei nicht zwingend aktiv einbezogen. Es darf zuhören, beobachten, wahrnehmen. Es erlebt, dass Erwachsene Fehler machen, starke Gefühle haben und dennoch handlungsfähig bleiben. Lernen geschieht hier nicht durch Aufforderung, sondern durch Mit-erleben. Diese Beobachterposition reduziert Leistungsdruck. Das Kind muss nichts „richtig machen“, sondern kann innere Modelle von Bewältigung aufbauen.

5. Fortsetzung und Integration

Manchmal greifen wir eine Situation am nächsten Tag wieder auf:

- „Wie ging es dir heute damit?“
- „Konntest du etwas klären?“
- „Hat deine Strategie geholfen?“

Damit wird ein weiterer wichtiger Aspekt sichtbar: Probleme lösen sich nicht immer sofort. Entwicklung ist ein Prozess, welcher Zeit, Wiederholung und Anpassung braucht.

Wirkung im Alltag

Über die Zeit entsteht durch diese Praxis eine stille, aber kraftvolle Normalisierung von Fehlbarkeit. Fehler erscheinen nicht mehr als Ausnahme oder persönliches Versagen, sondern als erwartbarer Bestandteil menschlichen Handelns. Ebenso werden starke Emotionen nicht als Zeichen von Kontrollverlust verstanden, sondern als Teil des Erlebens, mit dem man umgehen kann.

Kinder beobachten, dass Selbstwert nicht daran gebunden ist, alles richtig zu machen — sondern daran, mit sich selbst in Kontakt zu bleiben, auch wenn etwas misslingt. Genau darin liegt die eigentliche Wirksamkeit des Modelllernens im Familienalltag: Nicht perfekte Lösungen werden vermit-

Konkrete Strategien, die Kinder indirekt erlernen können

Wenn Kinder wiederholt beobachten, wie Erwachsene mit eigenen Fehlern, hohen Ansprüchen und intensiven Gefühlen umgehen, erwerben sie schrittweise ein Repertoire an inneren und äußeren Bewältigungsstrategien. Dazu gehören insbesondere:

Emotionen wahrnehmen und ausdrücken

Gefühle dürfen benannt, gezeigt und körperlich gespürt werden, Sie müssen nicht verborgen oder sofort „gelöst“ werden.

Emotionale Selbstregulation entwickeln

Kinder sehen, dass starke Gefühle regulierbar sind — etwa durch Abstand, Bewegung, Atmen, Rückzug oder Gespräch.

Distanz schaffen und Perspektiven wechseln

Ein Problem kann zeitweise verlassen, aus anderer Sicht betrachtet oder bewusst vertagt werden.

Problemlöseschritte strukturieren

Herausforderungen können in Teilaufgaben zerlegt, aufgeschrieben oder systematisch bearbeitet werden.

Hilfe suchen und Kooperation nutzen

Unterstützung in Anspruch zu nehmen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern Teil wirksamer Bewältigung.

Unvollkommenheit akzeptieren

Fehler sind erwartbar und korrigierbar, sie definieren nicht den eigenen Wert.

Selbstmitgefühl entwickeln

Mit sich selbst verständnisvoll umzugehen ist möglich, auch wenn Erwartungen nicht erfüllt wurden.

Lernprozesse zeitlich denken

Nicht jede Lösung entsteht sofort. Entwicklung kann schrittweise erfolgen und Wiederholung erfordern.

telt, sondern ein lebendiger Umgang mit Unvollkommenheit.

Perfektionismus bei hochbegabten Kindern steht häufig in engem Zusammenhang mit emotionaler Intensität, Selbstwert und Beziehungserfahrungen. Wie Kinder mit Fehlern umgehen, entwickelt sich daher nicht nur über Einsicht, sondern vor allem über gelebte Erfahrungen im Alltag. Gerade hier eröffnet sich ein bedeutsamer Möglichkeitsraum für Eltern: Indem sie eigene Fehlbarkeit sicht-

bar machen, Gefühle ausdrücken und ihren Umgang mit Herausforderungen transparent gestalten, können sie ihren Kindern erfahrbar machen, dass Unvollkommenheit bewältigbar ist. O entsteht über die Eltern-Kind-Beziehung ein Lernkontext, in dem sich Fehlertoleranz und wachstumsorientiertes Denken entwickeln können. ■

Literaturverzeichnis

Bandura, A. (1976). *Lernen am Modell. Ansätze zu einer sozial-kognitiven Lerntheorie*. Stuttgart: Klett

St. Ange, C. von (2024). *Alles ist schwer, bevor es leicht wird*. 10. Aufl. Hamburg: Rowohlt

Webb, J. T. (2017). *Hochbegabte Kinder. Das große Handbuch für Eltern*. 2. Aufl. Bern: Hogrefe

Autorin

Univ. Prof.
Dr. Nina Dunker,
Professur für
Grundschulpädagogik/Didaktik des
Sachunterrichts,
Freie Universität
Berlin

