

Raus aus der Frustspirale

Das ewige Talent muss keins bleiben

„Für das Können gibt es nur einen Beweis: das Tun“, sagt Marie von Ebner-Eschenbach. Leicht gesagt; denn nicht immer kann man sein Potenzial auch ohne Weiteres umsetzen. Das frustriert und nagt am Selbstbewusstsein.

Aber das muss nicht so bleiben. Von selbst wird man zwar nicht zum Achiever – aber das heißt nicht, dass es unmöglich wäre, aus dem Teufelskreis herauszukommen.

Dieser Artikel knüpft an „Unter den Möglichkeiten“ aus Heft 78 an, der – wie alle bisherigen Artikel – auf meiner Website (1) zum Download zur Verfügung steht. Ich freue mich wie immer auf eure Kommentare und Ideen! Mailt mir an (2).

So unterschiedlich Hochbegabte insgesamt sind, so sehr unterscheiden sich auch die Underachiever. „Underachieverkarrieren“ sind vielfältig. Auch wenn sich die Muster oft ähneln, sind die Schwierigkeiten doch sehr individuell. Eine Patentlösung, um aus der Frustrationsspirale rund um Misserfolg, fehlendes Selbstvertrauen, Depressionen und allem, was mit dem Underachievementsyndrom verbunden wird, wieder herauszukommen, kann es folglich nicht geben. Grundsätzlich geht es also darum, die individuellen Schwachpunkte zu identifizieren – und daran zu arbeiten!

Underachievement im Kindesalter

Underachievement ist in der Regel das Resultat einer langen Kette von Frustrationen. Das fängt schon früh an. Für Kinder, deren Neugier und Interessen von klein auf liebevoll gefördert wur-

den, kann die Begegnung mit Erziehern und Grundschullehrkräften, die sich an ihren bisherigen Erfahrungen mit durchschnittlichen Kindern orientieren, ein richtiger Schock sein – insbesondere für sensible Kinder. „Tu das Buch weg, du kannst doch noch gar nicht lesen.“ – „Hör jetzt auf zu bauen, wir wollen jetzt im Stuhlkreis alle miteinander singen.“

Wo die Eltern recht gut wissen, was ihr Kind gerne machen und lernen möchte, kommt es zu Konflikten, wenn das Kind sich in eine Gruppe einfügen muss, der es intellektuell möglicherweise weit voraus ist. Verweigerung wird dann als Bockigkeit gedeutet, das Kind gilt als „sozial noch nicht so weit“ – dabei wollte es doch nur ausprobieren, was es schon kann!

Soziale Schwierigkeiten sind in der Tat ein häufiges Problem von Underachievern; jedoch muss man auch berücksichtigen, dass sich soziale Kompetenz nur dann entfaltet, wenn das Umfeld stimmt. Versuchen Lehrkräfte und Erzieher, das Kind „einzuebnen“, statt seine Leistungen wertzuschätzen (und machen es möglicherweise noch vor der ganzen Gruppe lächerlich), fühlt sich ein Kind auch nicht angenommen – und ist folglich wenig motiviert, sich zu integrieren. Gerade das Verhältnis zur Lehrkraft ist aber in den ersten Schuljahren ein wichtiger Bedingungsfaktor

Über die Autorin

Dipl.-Psych. Tanja Gabriele Baudson M. A. arbeitet als Hochbegabungs- und Kreativitätsforscherin an der Universität Trier. Sie ist Beisitzerin für Hochbegabtenforschung von Mensa in Deutschland e. V.

für Leistungsmotivation: Kinder, die sich gemocht fühlen, lernen auch lieber – und das prägt.

Was Eltern tun können

Eltern sollten auf jeden Fall der Versuchung widerstehen, die Schule schlecht zu machen, auch wenn es noch so offensichtlich scheint, dass die Schuld bei der Lehrkraft liegt. Was für ein Bild vermittelt man seinem Kind, wenn man die Person, die ihm etwas beibringen soll, als unfähig bezeichnet? Probleme sind in den allerwenigsten Fällen die Schuld eines Einzelnen, sondern Resultat einer negativen Interaktion zwischen den Beteiligten; je länger diese anhält, desto wahrscheinlicher wird es, dass (negative) Erwartungen die Wahrnehmung prägen. Eltern, die Front gegen die Lehrkraft machen, wecken bei dieser dadurch kein Verständnis für die besondere Situation ihres Kindes, sondern machen es eher noch schlimmer. Sinnvoller ist es, klar zu signalisieren, dass die Situation für alle Beteiligten verbessert werden soll. Hierbei können auch Schulpsychologen helfen. Denn Konflikte mit Kindern und Eltern sind auch für Lehrkräfte stressig.

Um erfolgreich zu sein, muss man Hindernisse überwinden. Viele Underachiever geben bei Schwierigkeiten zu schnell auf. Um dem vorzubeugen, sollten Eltern darauf achten, Kindern nicht alle Steine aus dem Weg zu räumen; zu viel Hilfestellung erzieht ein Kind nicht zur Selbstständigkeit, sondern zur Trägheit. Um die Selbstwirksamkeit, das heißt die Überzeugung, eine Aufgabe meistern zu können, bei einem Kind zu entwickeln, müssen die Anforderungen stimmen: Die Aufgaben sollten gerade so schwer sein, dass das Kind sie mit Anstrengung schaffen kann – und ihm muss klar sein, dass

es selbst dafür verantwortlich ist, diese auch zu lösen! Auch das Kind hat seine Pflichten, ebenso wie die Eltern die ihren haben – und zu letzteren gehört nicht, das Kind über Stunden beim Erledigen seiner Hausaufgaben zu überwachen.

Politik der kleinen Schritte

Was aber tun, wenn das Problem Underachievement schon manifest ist? Auch hier ist es zentral, das Kind aus der Spirale der erlernten Hilflosigkeit – „Ich kann nichts machen, und daran wird sich auch nie etwas ändern“ – herauszuholen, indem man ihm Erfolgserlebnisse vermittelt. Sich auf die Dinge zu konzentrieren, die es falsch macht, das Kind vielleicht sogar auf erniedrigende Weise zu kritisieren, ist wenig hilfreich; das weiß es selbst, und das macht ihm ohnehin schon genug zu schaffen.

Beim Fokus auf Erfolg ist die Politik der kleinen Schritte gefragt. Sind die Lücken sehr groß, wird man um Nachhilfe nicht herumkommen. Hochbegabte haben jedoch den Vorteil, dass sie das fehlende Wissen deutlich schneller erwerben als durchschnittlich Begabte. Als Eltern kann man – auch wieder in Kooperation mit den Lehrkräften – das Kind bei der Entwicklung von Planungs- und Kontrollfähigkeiten unterstützen, indem man überlegt, welche Ziele realistisch erreicht werden können und welche Teilziele dazu abgearbeitet werden müssen.

Die Visualisierung des bereits Erreichten kann dabei ebenfalls hilfreich sein. Ob das eine abgehakte To-do-Liste über dem Schreibtisch ist, ausgemalte Blätter eines Baumes oder das Abheften eines „Erfolgsbogens“ in einem eigenen Ordner, hängt ganz davon ab, was das Kind persönlich motivierend findet. Zur Planung gehört auch, sich vorher zu überlegen,

Streifzüge durch die Begabungsforschung (XIX)

wie man auf Misserfolge reagiert; denn diese lassen sich nie ganz vermeiden. Und das ist auch gut so, denn man kann viel aus ihnen lernen, wenn man konstruktiv damit umgeht!

Erwachsene Underachiever

Die erlernte Hilflosigkeit ist oft auch ein zentrales Problem erwachsener Underachiever, bei denen sich das Problem über Jahre und Jahrzehnte verfestigt hat.

Oft sind es diejenigen, denen zu Anfang alles zufliegt, die aber dann Selbstzweifel bekommen, wenn die ersten Misserfolge auftreten – und im Anschluss alles tun, um die damit verbundenen negativen Gefühle zu vermeiden. Das führt dann unter Umständen dazu, dass Underachiever in völlig unterfordernden Berufen landen, ihre Jobs vorschnell wechseln, wenn es zu Problemen und Konflikten kommt, und somit keine kontinuierliche Berufslaufbahn aufbauen können.

Hier muss jeder und jede Einzelne für sich persönlich herausfinden, wo die individuellen Schwachstellen und Probleme liegen: Ein starkes Harmoniebedürfnis, das einen zu viel „schlucken“ lässt? Überheblichkeit gegenüber den Kollegen, die das neue System nicht ganz so schnell durchschauen? Chefs, die einen mit ihrer unverhohlenen Unfähigkeit zur Verzweiflung treiben (was man ihnen dann ebenso unverhohlen rückmeldet)?

Insbesondere bei Konfliktmustern, die sich wiederholen (und unter denen man jedes Mal aufs Neue leidet), kann unter Umständen auch eine psychologische Beratung oder eine Therapie helfen, um diese in der individuellen Lerngeschichte zu verorten und eine Möglichkeit zu finden, mit diesen Problemen konstruktiver umzugehen – also an ihnen zu arbeiten statt vor ihnen wegzulaufen. Solche alten Muster zu verlernen, ist schwierig, aber keineswegs unmöglich, solange man vor Augen hat, wo die Reise hingehen soll – und sie mit einem ersten kleinen Schritt beginnt, dem dann noch viele weitere folgen. *Tanja Gabriele Baudson*

Link und Mail

(1) <http://uni-trier.de/?id=20275>

(2) forschung@mensa.de