

**Zeitschrift:** Infos & Akzente  
**Herausgeber:** Pestalozzianum  
**Band:** 6 (1999)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Förderung von hohen Begabungen bei Kindern und Jugendlichen  
**Autor:** Huser, Joëlle  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-917515>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 07.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## • Limiten bei den Finanzen

Wir brauchen genug Geld für die Bildung. Die Kosten der Volksschule sind nicht als Betriebskosten zu betrachten und entsprechend zu behandeln, sondern müssen als Investitionen verstanden werden, die sich langfristig gesamtgesellschaftlich und wirtschaftlich auszahlen.

## • Limiten im Kopf

Wir brauchen mehr sachliche Information statt die Pflege falscher Mythen. Begabung und Spitzenleistung sind zu entmystifizieren und als das zu betrachten, was sie tatsächlich sind: nicht allzu häufig, aber doch weiter verbreitet, als landläufig angenommen. Eine natürliche Gabe, ein Geschenk und sicher eine Last!

**Julia Gerber Rüegg** ist ausgebildet als Primar- und Reallehrerin und hat auf beiden Stufen mehrere Jahre unterrichtet. Die Mutter von zwei Knaben im Primarschulalter arbeitet heute als Kommunikationsberaterin in der eigenen PR-Agentur. Seit 1994 ist sie Kantonsrätin, wo sie sich unter anderem in der Bildungspolitik engagiert.

## *Förderung von hohen Begabungen bei Kindern und Jugendlichen*

# *Flow - Einstwerden mit dem Tun*

In der letzten Zeit wurde durch die Medien vermehrt über die Situation der Kinder mit besonderen Fähigkeiten berichtet. Unterdessen wissen wir: Anhaltende schulische Unterforderung führt häufig zu Frust, Depressionen, Aggressionen und psychosomatischen Erkrankungen. Im neuen Handbuch *Lichtblick für helle Köpfe* sollen neben Wissensgrundlagen zum Thema Begabungsförderung konkrete Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt werden. Zum Beispiel sollte das im Folgenden vorgestellte Konzept des «Flow» im Unterricht angestrebt werden.

*Von Joëlle Huser*

*«Sich auf Flow einlassen zu können ist die höchste Form von emotionaler Intelligenz.»*  
(Daniel Golemann)

Sie kennen es sicher, dieses ozeanische Gefühl der Selbstvergessenheit! Sie lesen ein spannendes Buch und tauchen so in die Geschichte ein, dass Sie die Zeit und die Welt um sich herum vergessen. Sie fühlen sich in tiefer Harmonie und im Einklang mit sich und Ihrer Umgebung. Oder Sie sind mit Freundinnen und Freunden zusammen in eine angeregte Diskussion über Gott und die Welt verwickelt und Sie merken verblüfft, dass mehrere Stunden verflogen sind.

### **Kennen Sie Flow?**

Vielleicht kennen Sie auch das Hochgefühl des Bergsteigers, der sich bei einer schwierigen Kletterpartie eins mit der Natur fühlt und inneres Glück verspürt.

Dieses absolut entspannende Hochgefühl ist Ihnen vielleicht auch aus Ihrer Arbeit bekannt.

Hier das Zitat eines Chirurgen, der über den Flow während einer anspruchsvollen Operation spricht: «Man vergisst seinen Körper und ist sich nur seiner Hände bewusst ... kein Gedanke an persönliche Probleme oder das Selbst.»

Flow kann allein, zu zweit oder in einer Gruppe vorkommen. Sie können auch Flow beobachten, wenn Sie sehen, wie ein Mädchen im Sandspiel tief versunken ist, eine Pianistin mit ihrem ganzen Wesen im Spiel aufgeht, ein glückliches Liebespaar die Welt um sich völlig vergisst oder eine Lehrerin samt Klasse in einer spannenden Diskussion die Pausenglocke überhört.

Der ungarisch-amerikanische Professor für Soziologie und Psychologie Mihaly Csikszentmihalyi, der an der Universität

von Chicago Psychologie lehrt, hat 1975 die ersten Ergebnisse seiner zahlreichen Untersuchungen zum «Flow-Erlebnis» veröffentlicht. Viele Fachleute haben seither das Konzept dieses Erlebniszustandes aufgegriffen und für den schulischen, therapeutischen und betrieblichen Rahmen umgesetzt. Im Bereich der intrinsischen Motivation ist Flow zu einem anerkannten Fachbegriff geworden. Als Gegenpol zu Unterforderung und Langeweile zeigt Flow einen erstrebenswerten Zustand von höchster Motivation und Erfüllung.

Schon die Ärztin Maria Montessori, die als erste Frau Italiens doktorierte und später die Montessori-Pädagogik entwickelte, beschrieb dieses Schlüsselphänomen und nannte es «Polarisation der Aufmerksamkeit». Sie beobachtete ein etwa dreijähriges Mädchen und entdeckte, wie es im Spiel mit Holzzylinern so

tief und anhaltend versunken war, dass es sich dabei nicht ablenken liess. Auch nicht als Maria Montessori es mitsamt dem Stuhl auf den Tisch hob und die anderen Kinder ganz laut im Raum sangen. «[U]nd als sie endlich aufhörte, tat sie das ganz unabhängig von den Ablenkungen um sie her, die sie hätten stören können, und blickte glücklich umher, als ob sie von erquickendem Schlaf erwacht wäre».

Durch zahlreiche Untersuchungen belegt Csikszentmihalyi, dass Flow in allen Altersklassen, sozialen Schichten und Kulturen vorkommt. Mihaly und seine Frau und Mitforscherin Isabella Csikszentmihalyi kamen 1985 in ihren Forschungen zu einem gedanklich-methodischen Durchbruch. In ihrer Untersuchung in Mailand mit Gymnasiasten mussten sie ihre ursprüngliche These, wonach Flow dann eintritt, wenn Anforderung und Können im Gleichgewicht stehen, korrigieren. Sie fanden heraus, dass dieses Gleichgewicht wohl eine Voraussetzung für den Flowzustand ist, zusätzlich aber die Anforderungen und Befähigungen über dem persönlichen Durchschnitt liegen müssen. Wenn die Handlungsmöglichkeiten und das Können nicht voll ausgenutzt werden, tritt nicht selten das Gefühl der Apathie auf. Das heisst, Flow muss mit einer Aufwärtsentwicklung verbunden werden:

**Der vorliegende Text ist – leicht verändert – dem folgenden Buch entnommen:**

**Lichtblick für helle Köpfe – Ein Wegweiser zur Erkennung und Förderung von hohen Begabungen bei Kindern und Jugendlichen aller Schulstufen**  
von Joëlle Huser.

**120 S., broschiert, mit s/w-Abbildungen, 24 Kopiervorlagen, illustriert. Interessefragebogen für verschiedene Altersstufen und Beobachtungsbogen.**

Bestell-Nr. 219'000.04, Schulpreis Fr. 35.–\*, Ladenpreis Fr. 43.80. Erscheint Ende September 1999 im Lehrmittelverlag des Kantons Zürich

\*Der Schulpreis gilt für Bezüge, die auf eine Schul- oder Gemeinderechnung ausgestellt werden können. Für Bestellungen bis zum Betrag von Fr. 40.– wird ein Versandkostenanteil von Fr. 5.– verrechnet. Preisstand August 1999.



Aus: Lichtblick für helle Köpfe.

Wenn ein Mensch in dem, was er tut, nicht besser wird und mit entsprechend höheren Anforderungen konfrontiert wird, kann er keine Freude mehr empfinden. Das ist für besonders begabte Kinder, und nicht nur für sie, verheerend.

Eine Gruppe von untersuchten Teenagern konnte sich erheblich besser konzentrieren, war glücklicher, stärker und aktiver, engagierter und kreativer, ange regter und offener, klarer und stärker motiviert und zufriedener mit ihrer Leistung, wenn Anforderung und Können oberhalb des Mittelwertes und im Gleichgewicht miteinander waren.

#### **Flow – am Beispiel von Carmen**

Carmen, elf Jahre alt, hatte ein gutes Jahr zuvor eine Klasse übersprungen. Die über mehrere Monate anhaltende Herausforderung, die sie zufrieden gestimmt hatte, wich wieder der Normalität. Sie klagte, wie bereits vor dem Überspringen, häufig über Langeweile, war oft traurig und lustlos. Im Deutschunterricht gab sie nur dürftige kleine Texte ab, die nicht ihrem Niveau, sondern

demjenigen ihrer Kameradinnen entsprachen. Die Mutter suchte das Gespräch mit der engagierten Lehrerin, und diese beschloss daraufhin, die Kinder während drei Wochen ein eigenständiges Projekt erarbeiten zu lassen. Das Thema durfte frei gewählt werden, doch zwei Bedingungen waren gegeben:

- Für jede Deutschstunde sollte ein Text oder ein Rapport über die Projektarbeit eingereicht werden;
- Das Endresultat des Projektes sollte der Klasse in Form eines kleinen Referates vorgestellt werden.

Während der Deutschstunden stand die Lehrerin den Kindern hilfreich zur Seite. Sie half ihnen vor allem, Informationsquellen zu erschliessen und ihre Arbeit zu strukturieren. Die neuen Anforderungen waren für Carmen und die anderen Mädchen und Jungen eindeutig höher als üblich und auch den individuellen Fähigkeiten der einzelnen Kinder angepasst. Zu Beginn hatte Carmen Mühe, ein Thema zu finden, dann hatte sie plötzlich ihre Wahl getroffen: «Ex-Beziehungen» sollte ihr Thema heißen. Wie

die Mutter berichtete, waren Liebe und Beziehungen in dieser Zeit die Hauptthemen der pubertierenden Carmen.

Nun entwarf sie einen Fragebogen für Erwachsene, indem sie Fragen zu deren Beziehung zu den Ex-Partnern formulierte. Sie schrieb Texte über Eifersucht, über die Situation von Kindern nach einer Trennung der Eltern und verarbeitete dabei ihre eigene Geschichte, da ihre Mutter und ihr Vater geschieden waren. Die Mutter beobachtete während dieser Arbeit, wie ihre Tochter plötzlich stundenlang am Computer schrieb, den Ruf zum Nachtessen überhörte und zum Teil bis spät in die Nacht hinein arbeitete. Zwischendurch zeigte sie ihrer Mutter voller Freude einen Text und war offensichtlich von ihrer Arbeit tief befriedigt.

#### Die sieben typischen Elemente des Flow

1. Das Verschmelzen mit der Aktivität – Einssein mit sich und der Sache

Eine Intensivwoche zur Begabungsförderung in der Schule bietet das WINGS-Seminar vom 11.-15. Oktober 99 an. Leitung: Joëlle Huser und Bettigna Hagnauer. Anmeldeformulare können schriftlich angefordert werden bei:

Pestalozianum Zürich, WINGS, Postfach, 8600 Dübendorf 1, Fax: 01/ 801 13 19.

#### Für weitere Informationen

Tel: 01/ 801 13 25

Anmeldeschluss: 22. September 1999

Die öffentlichen Abendveranstaltungen vom 11.-13.10.99 können einzeln und ohne Voranmeldungen in den Gymnasien Rämibühl, Zürich besucht werden, Eintritt Fr. 20.–

2. Die hohen Anforderungen sind mit den eigenen hohen Fähigkeiten im Gleichgewicht
3. Zentrierung der Aufmerksamkeit auf ein begrenztes Reizfeld
4. Selbstvergessenheit und Aufhebung des Zeitgefühls
5. Bestimmungsrecht über das eigene Handeln und das Umfeld – kreatives Denken und Tun

6. Klare Zielvorgabe und Rückmeldungen

7. Autotelisches Tun: Die Tätigkeit in sich selbst und aus sich selbst heraus ist belohnend und erfüllend

#### Flow im Schulalltag – wie können Sie als Lehrerin oder Lehrer vermehrt in den Flow kommen?

Nach Untersuchungen von Csikszentmihalyi verwenden Schülerinnen und Schüler mit hohen Leistungsfähigkeiten deutlich mehr Zeit auf schulische Aktivitäten, wenn diese Flow ermöglichen. Mädchen und Jungen, deren Lehrerinnen in ihrer Arbeit aufgehen, lernen besser.

Csikszentmihalyi sieht nämlich einen klaren Zusammenhang zwischen der Freude, die eine Lehrperson mit ihrem Beruf verbindet, und dem Aufmerksamkeitsgrad ihrer Schülerinnen. Deshalb ist es zentral, dass sich Lehrende ihrer eigenen Fähigkeiten, Begabungen und In-

## 2. Musikferien am Vierwaldstättersee

27. Dezember bis 3. Januar 2000

Zweiter Termin: 2.–9. Januar 2000

Einzigartige Ferien für musizierende Kinder und begleitende Familien

Musisch begabte Kinder und Jugendliche werden von ausgewiesenen Musikpädagogen unterrichtet.

Künstlerische Leitung: Prof. Kurt Pahlen  
Viera Fischer, Klavier  
Sonja Korkeala, Violine

Clemens Weigel, Violoncello und Kammermusik

Nähere Informationen erhalten Sie im Hotel

\*  
\*  
**FLORALPIN**A

Ferien- und Seminarhotel Floralpina \*\*\*  
CH-6354 Vitznau

Tel. 0041 41 397 13 86 Fax 0041 41 397 10 54

## Fuchs-Spielplatzgeräte mit Pfiff!

Drehbare Kletterbäume – Kombi-Geräte – Sport- und Freizeitgeräte – Park- und Gartenmöbel – Skateboard-Rampen

Verlangen Sie Unterlagen, Referenzen oder einfach fachkundige Beratung

Armin Fuchs, Bierigutstr. 6,  
CH-3608 Thun  
Tel. 033 334 30 00



Fax 033 334 30 01



- 11 -

## Die Vor- und Nachteile keiner Beziehung mit derldem Ex!

**Keine Beziehung (ohne Kind):** Sie treffen sich gar nicht mehr, wollt nichts mehr von einander wissen. Vielleicht kommt die Freundschaft aber auch nur von einer Seite.

**Vorteile:** Sie muss auch nicht mehr seien, besprechen nichts miteinander, also kommt auch kein Streit auf. Sie kann auf den die vielleicht jetzt in Partner/In nicht eifersüchtig sein, weil eben das Abgeseis da ist.

**Nachteile:** Manchmal fühlt ihr euch vielleicht alleine, und ersehnt euch die Nähe der I von dem (z. Wenn es ein unerwarteter Schlag der einen Seite war, wird es für die andere Seite alles andere als einfache sein).

**Keine Beziehung (mit Kind):** Sie treffen euch nicht, die Termine muss das Kind ausmachen, und wenn man sich sieht, dann redet man nur mit dem Kind und beobachtet den, die andere gar nicht. Die Trennung ist eine Alternative, entweder die Post, Es herrscht Freundschaft, oder sehr grosse Gleichgültigkeit. Wahrscheinlich ist der Schmerz der Trennung noch nicht ganz verarbeitet.

**Vorteile:** Sie muss auch nicht mehr seien, und sonst gibt es keine direkten Konfrontationen mehr, was nicht steht, geht es, zur keine Meinung. Der Schmerz der voraus Trennung zu erkennen, wird nicht immer wieder hervorgerufen, denn das Kind reagiert ja den Terminplan.

**Nachteile:** Das Kind muss einen sehr unangenehmen Job übernehmen, indem es versucht den Terminplan zu regeln. Ist mal etwas nicht in Ordnung, fühlt sich das Kind schuldig, auch wenn ihr die Schuld auf euch zetzt. Soll das Kind noch zu klein ist, ist die Lösung, dass sie nicht mehr mitmachen darf. Ein Kontakt gar nicht mehr, oder nur ganz selten, sieht. Ihr habt keinen Kontakt mehr, also können die Probleme auch nicht gelöst werden. (Ein kleiner Tip, geht doch zu jemandem der davon Erfahrung hat und euch helfen kann, euch gegenseitig weiter zu vertragen.)

Aus: Lichtblick für helle Köpfe.

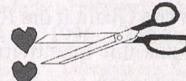
teressen bewusst sind und wissen, was sie in den Flow bringt. Das lohnt sich besonders auch darum, weil Untersuchungen belegen, dass je mehr Zeit eine Person während der Arbeit im Flow verbringt, desto besser werden ihre Leistungen und somit auch ihre Arbeitszufriedenheit. Das wiederum wirkt dem beruflichen Ausbrennen entgegen.

Nun, liebe Leserinnen und Leser, welche Flowerlebnisse kommen Ihnen spontan in den Sinn? Welches sind Ihre persönlichen flowauslösenden Tätigkeiten? Und noch eine Frage: Was hindert Sie daran, Ihre besonderen Begabungen vermehrt in die Schule einfließen zu lassen. Sprechen Sie doch darüber einmal mit Ihren Arbeitskolleginnen und -kollegen.

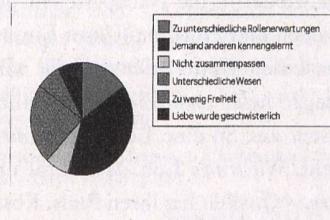
## Flow und das Förderkonzept von Joseph Renzulli

Nehmen wir diese Forschungsergebnisse ernst und vergleichen sie mit dem breit erprobten Förderkonzept des amerikanischen Begabungsexperten Joseph Renzulli, so zeigen sich erstaunlich viele Parallelen zu seinem praxisorientierten

Ich habe eine Umfrage gemacht, und zehn Personen haben mir auf diese geantwortet. Daraus habe ich die Informationen herausgenommen und einige Grafiken erstellt. Auf den nächsten zwei Seiten hat es zwei Beispiele der Umfrage. Hier noch eine Grafik zum Thema:



### Trennungsgründe



### Konzept:

1. Die Schule muss bei den individuellen hohen Begabungen, Stärken und Interessen der Mädchen und Jungen ansetzen und diese möglichst oft in den entsprechenden Bereichen arbeiten lassen, damit sich ihre Fähigkeiten wirklich entfalten können.
2. Projektorientiertes Lernen und individualisierende Massnahmen, die selbstständiges Lernen ermöglichen, sind für eine hohe schulische Motivation unerlässlich.
3. Kreative Tätigkeiten und Projekte sollen in einem für das Kind sinnvollen und zielgerichteten Zusammenhang stehen.
4. Wichtig ist es, dass Ziele von den Mädchen und Jungen persönlich angestrebt werden. Das heißt, dass sie auch emotional beteiligt, also intrinsisch motiviert sind.

### Flow – Schlüssel für ein glückliches und sinnvolles Leben

«Glück ist im Grunde nicht mehr, als seine Fähigkeiten zu 100% auszuleben.»  
(M. Csikszentmihalyi)

Nach Untersuchungen von Csikszentmihalyi besteht ein eindeutiger Zusammenhang zwischen Flow und einem positiven Selbstwertgefühl. Je mehr Zeit ein Mensch im Flow verbringt, desto glücklicher bewertet er sein gesamtes Lebensgefühl.

Weiter erklären Csikszentmihalyi und sein Forscherkollege Larson, dass durch Flow gestärkte und beglückte Kinder durch ihre grösere Zufriedenheit viel weniger dazu tendieren, süchtig oder gewalttätig zu werden. Gerade in der Pubertät ist die Selbststärkung des Ichs durch Flowerfahrungen wichtig, da die Heranwachsenden in der Übergangszeit zur Erwachsenenwelt mit so vielen Unsicherheiten konfrontiert werden, dass die Suche nach Harmonie und Einklang mit sich selbst zentral ist. Flow, den Jugendlichen aktiv durch sportliche, soziale oder intellektuelle Tätigkeiten erreichen können, hat somit eine präventive Kraft, die nicht zu unterschätzen ist.

### Literatur

Csikszentmihalyi, M. und I.: *Die ausserewöhnliche Erfahrung im Alltag*. Stuttgart: Klett, 1995.

Csikszentmihalyi, Mihaly: *Das Flowerleben. Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen*. Stuttgart: Klett, 1996

Goleman, Daniel: *Emotionale Intelligenz*, München: dtv, 1997.

Oswald, Paul und Günter Schulz-Benesch. *Grundgedanken der Montessori-Pädagogik*, S. 17 ff.

**Joëlle Huser** ist Sekundarlehrerin und verfügt über langjährige Erfahrung in der Lehrer/innenausbildung und -weiterbildung. Seit einigen Jahren engagiert sie sich aktiv im Bereich der Begabungsförderung und ist u.a. Hauptverantwortliche für das WINGS-Seminar, welches vom Pestalozzianum unterstützt wird.