



Janneke Breedijk  
Noks Nauta  
Julia Rau

# EXTREM BESCHENKT UND SEHR SENSIBEL

HOCHBEGABTE JUGENDLICHE -  
wie sie ticken,  
was sie brauchen

**BELTZ**

© Anja Krings



### *Die Autorinnen*

**Janneke Breedijk** unterrichtete in den Niederlanden »Plus-Klassen« mit hochbegabten Schülern. Sie betreut talentierte Schüler, ihre Eltern und bietet Aus- und Weiterbildungen für Lehrer an. Auch entwirft sie Programme zur Talententwicklung. Sie lebt in Pijnacker. Weitere Informationen unter: [www.pluskids.nl](http://www.pluskids.nl).

© Gijs de Kruijf



**Noks Nauta** erforscht als Ärztin und Psychologin seit vielen Jahren das Phänomen Hochbegabung bei Erwachsenen und hat zahlreiche Bücher dazu veröffentlicht. Im In- und Ausland gibt sie Workshops für Pädagogen, Psychologen und Ärzte. Sie lebt in Delft. Weitere Informationen unter: [www.noksnauta.nl](http://www.noksnauta.nl).

© Susanne Horn



**Julia Rau** arbeitet als Coach und Beraterin in den Bereichen Hochbegabung, Hochsensibilität sowie Laufbahn- und Karrierecoaching. Ende 2014 führte sie eine Studie zum Alltag von Hochbegabten durch, an der 1400 Personen teilnahmen. Sie lebt in Köln. Weitere Informationen unter: [www.julia-rau.de](http://www.julia-rau.de).

Janneke Breedijk, Noks Nauta, Julia Rau

# *Extrem beschenkt und sehr sensibel*

Hochbegabte Jugendliche –  
wie sie ticken, was sie brauchen

Aus dem Niederländischen von Susanne Bittner

**BELTZ**

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen von den Autorinnen erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von den Verfasserinnen übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung der Autorinnen bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist erhältlich als:  
ISBN 978-3-407-86511-3 Print  
ISBN 978-3-407-86518-2 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2018

© 2018 im Beltz Verlag  
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Ulrike Ebenritter  
Umschlaggestaltung: [www.stefanielevers.de](http://www.stefanielevers.de) (Gestaltung),  
[www.stephanengelke.de](http://www.stephanengelke.de) (Beratung)  
Umschlagabbildung: ©Bonningstudio/stocksy.com, ©Jose Luis Pelaez  
Inc/Getty Images, ©Image Source/Getty Images

Layout: Antje Birkholz  
Satz: Oliver Schmitt  
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza  
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autoren und Titeln finden Sie  
unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# Inhalt

Hochbegabung ist mehr als der IQ 9

**1. »Das finde ich echt ungerecht!« Anton 13**

Zu viel Gerechtigkeitsgefühl? 15

Die Kernqualitäten des Menschen 17

Werte benennen und verstehen 27

Coping 28

**2. »Siehst du, das schaffe ich ja doch nicht ...« Emma 35**

Versagensangst 36

Perfektionismus 45

Schlafstörungen 47

Tipps für Eltern 51

Tipps für Lehrkräfte 51

**3. »Am liebsten würde ich gar nicht mehr zur Schule gehen.« Julian 53**

Fehl- und Doppeldiagnosen 54

ADHS 55

Profile von hochbegabten Schülern 59

Exekutive Funktionen 61

Lehrkräfte im Sekundarunterricht 67

**4. »Das Leben bringt mir eine Enttäuschung nach der anderen.« Lukas 73**

Warum stellen wir bei Hochbegabten so oft  
eine Minderleistung fest? 75

Überanpassung 76

Depression 78

Ist Lukas depressiv? 83  
Coping: Wege aus der Krise 83  
Langeweile 88

5. **»Immer diese Zweifel!« Johanna** 93  
Weitere Merkmale von Hochbegabung 94  
Hochbegabung und Legasthenie 95  
Anpassungsverhalten 97  
Entscheidungstypen 98  
Hochbegabte und Multiple-Choice-Fragen 99  
Sich vom Gefühl leiten lassen 101  
Hochbegabte studieren 112  
Noch einmal: Entscheidungen treffen – die Theorie 113
6. **»Gehöre ich irgendwo dazu?« Sonja** 115  
Frühzeitige Anzeichen für Hochbegabung 116  
Hochbegabte Mädchen 119  
Soziale Kompetenzen 120  
Freundschaften unter Hochbegabten 123  
Talente (besser) nutzen 126
7. **»Ich will mein Leben selbst organisieren!« Jonas** 131  
Was ist Hochsensibilität? 132  
Der Umgang mit Hochsensibilität 134  
Woran erkennt man Talent? 135  
Talent: ein Auftrag an sich selbst 136  
Probleme bei der persönlichen Entfaltung 138  
Hochbegabung und Bilder der Männlichkeit 143  
Kreativität 145
8. **»Ich will keinen Streit.« Sophie** 147  
Deine Gefühle – meine Gefühle 149  
Das Drama des begabten Kindes 149  
Abwehrmechanismen 150  
Assertivität 155  
Hochbegabte in Partnerbeziehungen 158

9. » <i>Wer bin ich eigentlich?</i> « Leon	163
Kein Studium, trotzdem hochbegabt?	164
Mobbing von Hochbegabten	166
Ist Hochbegabung erblich?	169
Wahl des Schulprofils für Hochbegabte	170
Identität, was ist das?	171
Hochbegabte und Drogen	173
Motivation	175
Flow	177
Autonomie	179
10. » <i>Lernen – wie geht das überhaupt?</i> « Mark	181
Früherkennung	182
Komprimierung und Anreicherung	183
Verhalten der Lehrkräfte	185
»Aufschieberitis«	187
Lernverhalten – das Lernen erlernen	189
Lernstile	193
Vorbereitung auf Fachhochschule oder Universität	194
11. » <i>Erklärst du mir, was du meinst?</i> « Xavier	197
Das Asperger-Syndrom	198
Soziale Entwicklung	200
Konkrete Hilfe	201
Hochbegabten-Klassen	203
Computerspiele	204
Literatur	209
Links	215



# Hochbegabung ist mehr als der IQ

Hochbegabte Jugendliche haben in vielen Bereichen dieselben Themen und Herausforderungen, die sie beschäftigen und mit denen sie zu kämpfen haben, wie andere, normalbegabte Gleichaltrige auch. Und so werden Sie in diesem Buch in den Geschichten auch von Problemen lesen, die nicht nur Hochbegabte betreffen.\* Der Unterschied liegt in der Häufigkeit, in der das beschriebene Verhalten und die typischen Konfliktsituationen vorkommen. Meist vereinen sich viele der Schwierigkeiten bei einem Hochbegabten und vor allem mit einer besonderen Intensität.

Ausnahmetalente kämpfen mehr als durchschnittlich begabte Jugendliche mit existenziellen Fragen: Wer bin ich? Wohin gehöre ich? Was ist mein Beitrag zur Gesellschaft? Wie kann ich meine Talente und Fähigkeiten positiv einsetzen? Wie werde ich die Person, die ich sein möchte? Wie reagiere ich auf fremde Erwartungen, die oft unpassend oder unrealistisch sind? Und wie gehe ich mit meinen eigenen Erwartungen an andere um, die auch nicht immer passen?

In unserer Arbeit mit hochbegabten Jugendlichen begegnen uns die schwierigen Dilemmas und inneren Konflikte, mit denen sie ringen. Einerseits fühlen sie häufig noch wie Kinder, andererseits sind sie in ihrem Denken und Verhalten bereits fast erwachsen. So geraten sie leicht in Krisen, bei den Eltern und Lehrer ihnen

---

\* Aus Gründen der Lesbarkeit verwenden wir in diesem Buch meist die männliche Form, wenn von hochbegabten jungen Menschen sowie von Lehrerinnen und Lehrern die Rede ist. Gemeint sind stets Personen beiderlei Geschlechts.

schwer helfen können. Darum haben wir in diesem Buch unser Wissen und unsere Erfahrungen vereint.

Wir stellen verschiedene Lebenswege vor, die zeigen, wie hochbegabte Jugendliche mit besonderen Situationen und Konflikten umgehen und diese nutzen, um den individuell passenden Weg ins Erwachsensein zu finden. Gleichzeitig stellen wir bewährte Strategien zur Unterstützung vor und geben Tipps und Inspiration für die Jugendlichen und ihr Umfeld.

Oft werden wir nach dem Nutzen von IQ-Tests gefragt: Ist ein Test als »Beweis« für Hochbegabung tatsächlich notwendig? Wir können dazu keine allgemeingültige Antwort geben, denn alle hochbegabten Jugendlichen sind unterschiedlich. Ein IQ-Test ist lediglich einer von mehreren Bausteinen, aus dem sich das Gesamtbild von Hochbegabung zusammensetzt. Hochbegabung ist viel mehr als der Intelligenzquotient. Für den Begriff »Hochbegabung« gibt es keine wissenschaftlich anerkannte Definition, daher sprechen wir von »Merkmale von Hochbegabung«. Im ersten Kapitel finden Sie ein Modell der verschiedenen Charakteristika.

Hochbegabungsdiagnostik ist komplex und sollte von einer Person durchgeführt werden, die darauf spezialisiert ist. Weiterführende Informationen hierzu sowie eine Datenbank bundesweiter Experten bieten der »Expertenkreis Hochbegabung/Potentiale« ([www.die-hochbegabung.de](http://www.die-hochbegabung.de)) und das »Karg Fachportal Hochbegabung« ([www.fachportal-hochbegabung.de](http://www.fachportal-hochbegabung.de)).

Darüber hinaus gibt es verschiedene Organisationen, die umfassende Informationen anbieten: Die »Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind e.V.« ([www.dghk.de](http://www.dghk.de)) ist ein bundesweit tätiger gemeinnütziger Verein, in dem sich Eltern, Pädagogen, Psychologen und andere Interessierte ehrenamtlich für die Förderung von hochbegabten Kindern und Jugendlichen einsetzen. Eine wichtige Anlaufstelle ist auch »Mensa« ([www.mensa.de](http://www.mensa.de)), ein weltweiter Verein für hochbegabte Menschen, der es sich zur

Aufgabe gemacht hat, hochintelligente Menschen miteinander zu vernetzen. Weltweit hat »Mensa« über 133.000 Mitglieder aller Alters- und Bevölkerungsgruppen, in Deutschland sind es mehr als 13.000. Daneben bietet das bereits erwähnte »Karg Fachportal Hochbegabung« Rat und Hilfe rund um das Thema Hochbegabung. Im Lauf des Buches lernen Sie noch weitere Organisationen und Beratungsstellen sowie Fachleute kennen, die darauf spezialisiert sind, Hochbegabung zu diagnostizieren und die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu begleiten. Die Links im Anhang bieten Ihnen eine erste Orientierung.

Im deutschen Schulsystem gibt es derzeit vor allem drei Fördermaßnahmen für Hochbegabte: die Akzeleration (beschleunigtes Lernen), das Enrichment (angereichertes Lernen) und eine Kombination aus Akzeleration und Enrichment. Akzelerationsmaßnahmen ermöglichen ein rasches Durchlaufen der Schulzeit und umfassen eine vorzeitige Einschulung, die Möglichkeiten der flexiblen Schuleingangsstufe, das Überspringen einer Klassenstufe und Teilunterricht in höheren Klassen. Enrichment stellt ergänzende und erweiternde Lernangebote zur Verfügung. Dies können individuelle Aufgabenstellungen oder schulische Fördermaßnahmen sein. Das Kind bleibt hierbei größtenteils in seiner Altersgruppe und wird differenziert gefördert. Beispiele für Enrichment-Maßnahmen sind Arbeitsgemeinschaften, Pull-out-Programme, zusätzliche Kurse, Schülerwettbewerbe, Kurse an Universitäten, Austausch- oder Ferienprogramme. Eine Kombination von Akzeleration und Enrichment findet man zum Beispiel in Spezialklassen (Hochbegabtenklassen, in denen hochbegabte und besonders begabte Schüler gemeinsam unterrichtet werden) und Spezialschulen (Hochbegabtenschulen oder Privatschulen).

Inwieweit die genannten Fördermaßnahmen angeboten und durchgeführt werden, hängt zum einen stark vom Engagement und Fachwissen der Lehrkräfte ab, aber auch von den jeweiligen Mög-

lichkeiten der einzelnen Schule. Den Eltern hochbegabter Kinder und Jugendlicher ist daher zu raten, sich genau über die ins Auge gefasste Schule zu informieren.

Jedoch sollte nicht vergessen werden, dass sich auch im normalen Schulsystem und ohne Extraförderung viele hochbegabte Kinder und Jugendliche gut zurechtfinden. Hochbegabt zu sein bedeutet nicht zwangsläufig, einen außergewöhnlichen Weg gehen zu müssen.

Dieses Buch beruht auf unserer langjährigen Erfahrung mit jugendlichen Ausnahmetalenten. Viele haben wir zur Zeit der Pubertät kennengelernt und sie auf dem Weg in ihre erwachsene Zukunft unterstützt und begleitet.

Janneke Breedijk ist Pädagogin und gründete 2004 in den Niederlanden eine Enrichment-Klasse mit mehr als 300 hochbegabten Schülern aus verschiedenen Schulen. 2007 rief sie die Organisation Pluskids ([www.pluskids.nl](http://www.pluskids.nl)) ins Leben. Von 2012 bis 2016 betrieb sie das niederländische staatliche »Excellency & Giftedness«-Programm zur Verbesserung der Chancen hochbegabter Schüler.

Noks Nauta studierte Medizin und beschäftigt sich seit 2000 mit der Arbeitsumgebung hochbegabter Erwachsener. In Workshops unterstützt sie Hochbegabte in Karrierefragen und berät Personalern, Psychologen und Ärzten. 2010 war sie Mitbegründerin einer Stiftung für hochbegabte Erwachsene ([www.ihbv.nl](http://www.ihbv.nl)) und hat seither zahlreiche Ratgeber, Fachbücher und Aufsätze zum Thema Hochbegabung und Arbeit veröffentlicht.

Julia Rau ist als Coach und Beraterin auf die Themen Hochbegabung und Hochsensibilität spezialisiert. Hierzu bietet sie auch Fortbildungen und Vorträge an. 2014 führte sie eine umfassende Studie zum Alltag von hochbegabten Erwachsenen durch, an der 1400 Personen teilnahmen. Ein weiterer Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt in der Begleitung von Menschen in beruflichen Veränderungssituationen im Rahmen von Karriere- und Laufbahnberatung.

## 1. »Das finde ich echt ungerecht!«

Anton ist jetzt 14 Jahre alt und geht in die 9. Klasse des Gymnasiums. Er ist noch nie dahingehend getestet worden, aber seine Mutter, die selbst hochbegabt ist, erkennt bei ihm viele Anzeichen von Hochbegabung. Meistens geht er recht gern zur Schule, er hat dort auch ein paar gute Freunde. Manchmal fühlt er sich etwas einsam, weil er merkt, dass er anders denkt als die meisten Gleichaltrigen. Anton ist ein engagierter Junge, der schon als Kind lebhaft Anteil am Weltgeschehen nahm. Als er sieben Jahre alt war, weigerte er sich, an einer Faschingsfeier in der Schule teilzunehmen: Er hatte in den Nachrichten Bilder von einem Krieg in einem fernen Land gesehen. Wie konnte man feiern, wenn anderswo Krieg herrschte? Antons Mutter unterstützte ihn, weil sie sah, dass es ihm wirklich ernst war, und erklärte der Lehrkraft den Grund für Antons Verhalten. Diese wunderte sich sehr.

Anton kann es schlecht ertragen, wenn er Ungerechtigkeiten sieht. Wird ein Mitschüler zu Unrecht bestraft oder unfair behandelt, kämpft er für eine gerechte Behandlung. Wenn in seiner eigenen Klassenarbeit eine Antwort als falsch angerechnet wird, während er sich sicher ist, dass sie richtig ist, wehrt er sich ebenso nachdrücklich.

Antons Mutter ist da genauso gestrickt: Antons Schwester Rosa hatte einmal eine Fünf in Biologie, weil eine Antwort, die Rosa richtig beantwortet hatte, als falsch angestrichen war. Daraufhin rief ihre Mutter selbst den Biologielehrer an – mit Erfolg: Die Note wurde berichtigt.

Anton ist ein guter Schüler und hat meistens gute Zensuren. Nur Aufgaben, bei denen er mit anderen zusammenarbeiten muss, fallen ihm ziemlich schwer. Dabei ist er zur Gruppenarbeit durchaus in der Lage. Er merkt aber sofort, dass andere Schüler nicht immer genauso viel Einsatz zeigen wie er. Wenn andere Schüler in der Arbeitsgruppe ihre Arbeit nicht oder, wie Anton findet, nicht gut genug erledigen, steht er vor einem Dilemma: Soll er noch einmal nacharbeiten, womit er die anderen bloßstellt, oder soll er lieber nicht eingreifen, dann bekommt die ganze Gruppe eine schlechtere Note, als zumindest Anton selbst die eigentlich verdient hätte. Das bereitet ihm wirklich Kopfzerbrechen.

#### WAS IST GERECHT?

Die Ethik ist ein Teilgebiet der Philosophie, in dem man sich auf die Fragestellung konzentriert, welche Handlungsweise gut ist.

(Moralische) Werte können als Ideale gesehen werden, die angestrebt werden. Beispiele für solche Werte sind Freiheit, Gerechtigkeit, Liebe. Diese Werte spielen eine wichtige Rolle für die Art, wie wir miteinander umgehen und wie wir unsere Gesellschaft gestalten.

Sie tragen zum Gemeinschaftsgefühl und zum Gefühl der Zusammengehörigkeit bei. Werte sind »Wegweiser« bei Entscheidungen, Aufgaben oder Begegnungen.

Ausgehend von diesen Werten geben wir uns selbst bestimmte Normen oder Regeln. Diese formulieren wir als etwas, das man darf oder eben nicht darf: Du sollst nicht stehlen, du sollst nicht töten, du sollst nicht lügen usw. Wenn diese Regeln dann festgeschrieben werden, entstehen Gesetze.

Ohne bestimmte Normen oder Regeln, an die sich alle zu halten haben, würde es gerade in neu entstehenden Gesellschaften drunter und drüber gehen.

Einer der wichtigsten Werte in unserer Gesellschaft ist die Gerechtigkeit.

Nur zwei Beispiele dafür, was Schüler als gerecht empfinden:  
~ eine Strafe bekommen, wenn man etwas angestellt hat, was verboten ist,

~ eine gute Note bekommen, wenn man etwas sehr gut gemacht hat.

Das bedeutet auch, dass es für ungerecht gehalten wird, wenn man bestraft wird, obwohl man gar nichts Verbotenes getan hat, oder eine schlechte Note zu bekommen, wenn etwas sehr gut gemacht wurde.

Es gibt also immer eine Art »Norm«, ein Kriterium.

Bei Gerechtigkeit geht es immer darum, dass Menschen in derselben (oder einer vergleichbaren) Situation dieselbe (oder eine vergleichbare) Behandlung erhalten.

Auch Tugenden können als eine Art von Werten gesehen werden. Unter Tugenden werden positive menschliche Eigenschaften, wie z. B. Treue, Fürsorglichkeit usw. verstanden. Näheres zu dem Thema findet sich in dem »Großen Tugend-Buch« (Popov, 1997; 2014).

Auch im Internet gibt es Tests, mit denen man seine persönlichen Werte entdecken kann: [www.zollondz-kommunikation.de/messbares-wertemanagement/gratis-wertetest](http://www.zollondz-kommunikation.de/messbares-wertemanagement/gratis-wertetest)

## Zu viel Gerechtigkeitsgefühl?

Wenn Anton sieht, dass ein anderer Schüler für etwas zur Rechenschaft gezogen wird, was er gar nicht getan hat, findet er das ungerecht. Das zugrunde liegende Prinzip lautet: »Jemand darf nur für etwas zur Rechenschaft gezogen oder bestraft werden, wenn er dies auch tatsächlich getan hat.« Wenn das nicht zutrifft, ist die Strafe nicht gerecht: Jemandem geschieht ein Unrecht.

Bei Gruppenarbeiten ist es immer möglich, dass man als Gruppe und somit auch jeder einzelne Schüler eine niedrigere Note bekommen kann, auch wenn man vielleicht eine höhere Note verdient hätte, wenn man allein gearbeitet hätte. Das kannst du ungerecht finden. Es mag ungerecht erscheinen, aber andererseits: Die Note der Gruppe ist immer ein Durchschnitt. Es wäre gut, wenn die Lehrer das den Schülern einsichtig machen könnten.

Für einen Lehrer ist es manchmal gar nicht so leicht, gerechte Entscheidungen zu treffen, schließlich sind alle Schüler unterschiedlich. Und wir wissen auch, dass alle Schüler unterschiedlich lernen. Keiner gleicht dem anderen, aber alle sind gleichwertig. Wenn ein Schüler nicht so intelligent ist, aber unglaublich hart arbeitet, darf das dann nie mit einer guten Note belohnt werden? Diese Frage stellt sich den Lehrkräften ebenso wie die, warum, unter welchen Bedingungen und bei welchen Aufgaben es besser ist, zusammenzuarbeiten als allein. Wir wissen, dass die Zusammenarbeit zu besseren Ergebnissen führen kann. Sie kann auch effizienter sein, sowohl für die Schüler als auch für die Lehrer, und es kann einfach mehr Spaß machen, zusammen an einem Auftrag zu arbeiten. Es bedarf aber einiger Voraussetzungen, damit die Zusammenarbeit von Schülern gut verlaufen kann. Folgendes sollte gut vorbereitet und geklärt sein:

- ~ die Kriterien, die das Endprodukt erfüllen muss;
- ~ Rahmenbedingungen: Zeit, Platz und (digitale) Mittel, Betreuung durch die Lehrkraft;
- ~ das gemeinsame Ziel, eine klare Verteilung von Aufgaben und Verantwortung, Vereinbarungen über die Prozessüberwachung;
- ~ dem Beitrag jedes Einzelnen sollte Respekt entgegengebracht werden, indem jeder jedem gut zuhört;
- ~ nach Abschluss des Projekts: eine ausführliche Besprechung und Bewertung.

Anton hält es für ungerecht, ein Fest zu feiern, wenn anderswo Krieg herrscht. Er glaubt, dass er nicht das Recht hat, zu feiern, wenn es anderen Menschen schlecht geht. Das hat also mit einem Vergleich mit anderen Menschen zu tun. »Alle haben das Recht zu feiern«, geht ihm dabei durch den Kopf. »Wenn die Menschen dort das nicht können, darf ich das auch nicht.«

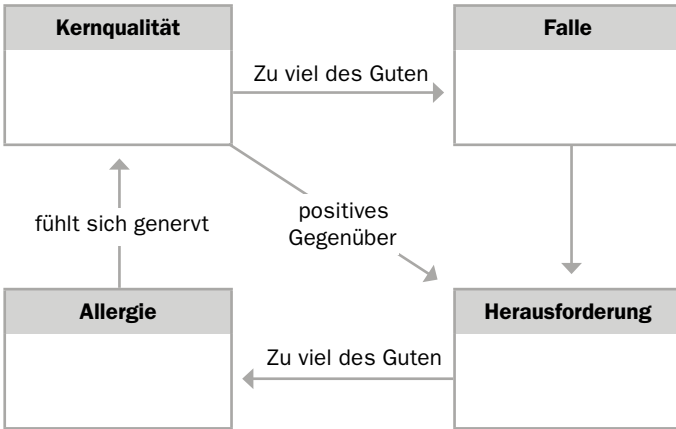
An und für sich ist ein gut entwickeltes Gerechtigkeitsgefühl sehr wichtig. Manchmal kann man dadurch aber auch in verwickelte Situationen geraten. Vielleicht wundert sich Antons Lehrkraft, dass er nicht mitfeiern will, oder erwartet, dass ihn seine Mitschüler deswegen hänseln und ausgrenzen. Vielleicht ist es auch so, dass Anton sehr oft für andere eintritt und seine Lehrer sagen: »Achte doch einmal weniger auf die anderen, die können doch auch für sich selbst sprechen.« Und wie werden sie reagieren, wenn Anton sagt, dass er keine Gruppenarbeiten mehr machen möchte?

In allen diesen Situationen kann sein Gerechtigkeitsgefühl für ihn zu einer erheblichen Belastung werden. Es kann Freundschaften und das gute Verhältnis zu seinen Lehrern beeinträchtigen. Wenn es sein ganzes Leben beherrscht, wird er immer mehr zum Eigenbrötler, mit dem niemand mehr etwas zu tun haben will.

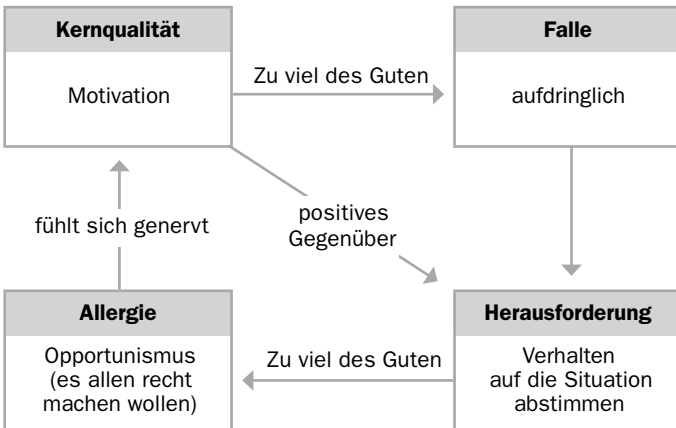
## Die Kernqualitäten des Menschen

Daniel Ofman (2005; 2009) hat ein Modell entworfen, das davon ausgeht, dass alle Menschen Kernqualitäten besitzen. Oft werden diese erst dann erkannt, wenn jemand diese Qualität »übertreibt« oder anderen mit seinem vielleicht etwas übertriebenen Verhalten auf die Nerven geht.

Bei Ofmans Modell geht es um den Zusammenhang von Kernqualitäten, Fallen, Herausforderungen und Allergien:



Wenden wir dieses Modell auf Anton und seine Begeisterung an, sieht dieses Bild dann so aus:



In diesem Modell sehen wir, dass Antons Einsatz an und für sich eine fantastische Kernqualität ist. Wenn er es jedoch übertreibt, wirkt er auf andere aufdringlich. Die Herausforderung für ihn besteht darin, sein Engagement besser auf die Situation abzustimmen, also situationsgerecht anzuwenden. Dies kann jedoch auch in Opportunismus ausarten, und genau darauf reagiert Anton bei anderen Menschen allergisch.

So kann auch daran, worauf man »allergisch« reagiert, erkannt werden, wo die eigene Kernqualität liegt. Reagiert man beispielsweise allergisch auf Menschen, die über andere tratschen, so ist die Kernqualität wahrscheinlich »Respekt für andere«. Reagiert jemand allergisch auf Menschen, die immer nur ans Geld denken, so ist die Kernqualität, dass seiner Meinung nach das Geld im eigenen Leben und bei den eigenen Entscheidungen nicht die wichtigste Rolle spielt.

Im Internet können verschiedene Seiten über das Modell der Kernqualitäten gefunden werden.

Wenn wir uns Antons Verhalten ausgehend vom Kernquadrat anschauen, sehen wir, dass »Begeisterung« zu Antons Kernqualitäten gehört. Manchmal, beispielsweise wenn er gestresst ist, kann dies aber auch aufdringlich wirken.

Anton hatte schon als kleines Kind ein starkes Gerechtigkeitsgefühl. Wie verhält es sich denn nun mit derartigen Gefühlen für Ethik und für Werte und andere moralische Fragen? Hat man die schon als Kind?

#### MORALISCHE ENTWICKLUNG

Ein Kind besitzt kein angeborenes Gefühl für Ethik. Dieses Gefühl entwickelt sich im Laufe der Zeit, auch durch den Einfluss der Umgebung (Eltern, Schule, Freunde).

Entwicklungspsychologe Lawrence Kohlberg (Kohlberg, 1996) hat Untersuchungen an Jungen unterschiedlicher Altersgruppen durch-

geführt und ihnen dabei bestimmte Entscheidungen vorgelegt. Anschließend erkannte und beschrieb er anhand der Art, wie diese Kinder Entscheidungen trafen, Strukturen. So kam Kohlberg zu einer Gliederung in 6 Stufen der Moralentwicklung:

Phase 1: Die Macht entscheidet, was gut ist. Es geht nur um Gehorsam und Strafe. Die Eltern bestimmen, was du tun musst, oder die Lehrkraft in der Schule. Strafe und Gehorsamkeit sind die Themen.

Phase 2: Eine Hand wäscht die andere: Es wird »gefeilscht«. Im Grunde wird jetzt aus Berechnung gehandelt: Wenn ich etwas für dich tue, tust du dann etwas für mich?

Phase 3: Gegenseitigkeit: »gegenseitiger Respekt«. Das Kind kann sich in die Lage des anderen hineinversetzen. Es hat gelernt, dass es zu einer Gruppe gehört, und möchte die Erwartungen anderer Gruppenmitglieder erfüllen.

Phase 4: Jetzt bestimmen die Normen der Gesellschaft (Gesetz und Ordnung), wie vorgegangen wird. In diesem Stadium wird gesehen, dass Regeln eine wichtige Rolle für die Gemeinschaft spielen.

Phase 5: Das Gesetz beruht auf einer rationalen Grundlage, daran wird sich jetzt gehalten. Die Gesetze wurden gemeinsam vereinbart. Es gibt auch übergreifende moralische Grundsätze.

Phase 6: Grundsätzliches und übergreifendes Denken: Grundsätze sind universalgültig (also nicht nur für eine bestimmte Gemeinschaft). Daran hält man sich, weil man sich selbst dafür entscheidet.

In der Praxis durchlaufen Kinder zwar diese Phasen, aber stecken manchmal teilweise noch in einer früheren Phase fest. Auch bei Erwachsenen merkt man gelegentlich, dass sie in einer früheren Phase stecken geblieben sind oder unter Stress dorthin zurückfallen.

Es gibt auch Menschen, die nicht alle Phasen bewältigen und in einer früheren verbleiben. Manche dieser Menschen zeigen dann kriminelles Verhalten, ihnen fehlt einfach ein Teil des Gewissens. Unter Gewissen verstehen wir das moralische Bewusstsein, dass es Gut und Böse gibt und wir zwischen diesen beiden Polen wählen müssen.

Anton macht sein Abitur, ist sich aber sehr unschlüssig, für welches Studium und für welchen späteren Beruf er sich entscheiden soll. In einer Beratungsstelle, in der er sich zur Studien- und Berufswahl beraten lässt, zeigen die meisten Tests, dass er im Grunde alles kann – was die Entscheidung nicht gerade erleichtert.

Er besucht einige »Schnupperveranstaltungen« an Universitäten und informiert sich über verschiedene Studiengänge, die ihn interessieren. Nur ist kein Studium wirklich genau das, was er sucht. Zum Schluss schwankt er noch zwischen Jura und Soziologie. (Übrigens gehen wir in Kapitel 5 noch einmal ausführlich auf die Entscheidungstheorie ein, und speziell auf die Studien- und Berufswahl kommen wir in Kapitel 10 zurück.)

Anton denkt intensiv darüber nach, Jura zu studieren. Zunächst besucht er eine Veranstaltung für Abiturienten, die mit diesem Studium liebäugeln. Hier hat er auch die Möglichkeit, sich mit Studenten auszutauschen, die bereits Jura studieren. Er gewinnt den Eindruck, dass das Studium nicht besonders schwer ist, und würde sich zusätzlich gerne in seiner Freizeit ehrenamtlich bei Amnesty International und im Verein der Jurastudenten einsetzen.

Am Ende seiner Schulzeit hat er viele Freunde und geht gern aus. Nur manchmal fällt Anton das Leben schwer. Hin und wieder fühlt er sich ziemlich down. Dann liegt er nachts wach. Macht ihm sein Leben überhaupt Spaß?

Anton merkt, dass es Momente gibt, in denen er sich überhaupt nicht wohlfühlt. Er hat Angst, dass er aneckt und sich selbst ausgrenzt und dass dies auch im nächsten Jahr der Fall sein könnte, wenn er auf die Uni geht und beispielsweise an Seminaren teilnimmt. Denn er weiß, dass er sich zwar bei großen Vorlesungen ein bisschen in sich zurückziehen könnte, wenn er merkt, dass er sich zu ärgern beginnt, aber in kleineren Gruppen kann er dann nicht den Mund halten. Das weiß er auch von der Schule: Findet er, dass ein Mitschüler oder sogar der Lehrer »dummes Zeug« er-