

# FLOW macht Kinder stark

5 Augenöffner, wie du Kinder in ihrer Selbstwirksamkeit, ihrem Wohlbefinden und in ihrer Resilienz stärken kannst. Und woran du intensive frühkindliche Bildungsprozesse erkennst.



**lapurla**

Kinder folgen ihrer Neugier

in Kooperation mit



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Es gibt keinen nachhaltigeren Bildungsmoment als FLOW. Es ist ein Zustand höchster intrinsischer Motivation und absoluter Konzentration. FLOW stärkt das Selbstvertrauen und damit die psychische Gesundheit. Das ist wissenschaftlich erwiesen. Lass dir von Lapurla die Augen öffnen für mehr FLOW im Alltag.

# Selbstwirksamkeit stärkt die Psyche

Lapurla schafft kreative Freiräume und verbindet ästhetische Bildung und kulturelle Teilhabe. Gleichzeitig wirkt Lapurla stärkend auf die Psychische Gesundheit. Diese innovative Verbindung von Ästhetischer Bildung und Förderung der Psychischen Gesundheit in der Frühen Kindheit ist schweizweit einmalig!

Gesundheitsförderung Schweiz ist die Psychische Gesundheit von Kindern ein wichtiges Anliegen. Die Ressourcenstärkung und Förderung der Selbstwirksamkeit sind dabei zentral. Lapurla ermöglicht es bereits kleinen Kindern, dass sie intrinsisch motiviert neue Erfahrungen in einem kreativen Setting gewinnen können und sich dabei als selbstwirksam erleben. Selbstwirksamkeit wird im Verlauf des Lebens immer wieder benötigt, um

die Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen. Sie hat nachweislich positive Effekte auf die Psychische Gesundheit, körperlichen Reaktionen und das Gesundheitsverhalten. Lapurla leistet daher bereits in jungen Jahren einen wichtigen Beitrag zur Förderung und Stärkung der Psychischen Gesundheit.

Wir freuen uns, dass wir Lapurla finanziell unterstützen und begleiten dürfen!



*A. Nowacki*

**Anja Nowacki**  
Projektleiterin Psychische Gesundheit  
Kinder & Jugendliche  
Gesundheitsförderung Schweiz GFCH

# Die Kunst des Loslassens

Wir leben in einer leistungsorientierten Zeit. Ressourcenstarke Eltern sind besorgt, dass ihr Kind nicht mithalten kann. Sie tun alles, um es mittels Frühförderprogrammen fit zu machen für Kindergarten und Schule. Volle Terminkalender sind die Folge. Doch Leistungsdruck und Stress machen Kinder psychisch krank: Die Zahl von Kindern mit Burnout hat drastisch zugenommen. Für Kinder aus ressourcenarmen Familien ist der Zugang zu Bildungsförderung indes herausfordernd. Ihre Verwirklichungschancen hängen in hohem Masse von Unterstützungsstrukturen ab, welche die Gesellschaft ihnen zur Verfügung stellt.

Die UN-Kinderrechtskonvention hält in § 3 fest, dass Kinder ein Recht auf altersgerechte Entfaltungsmöglichkeiten

in geistig-psychischer, körperlicher und sozialer Hinsicht haben. Diese Broschüre will Eltern, Familienangehörige und Fachpersonen dazu ermutigen, Kindern und sich selbst Freiräume für Spontanes, Ungeplantes und Musse zu gewähren. In Sachen Musse können wir von den Jüngsten lernen: Indem wir Kindern viel Zeit und Raum geben, ihrer Neugier folgen zu dürfen, fördern wir das Kindeswohl. Verstehen wir Förderung nicht in einem leistungsorientierten Sinn, entwickeln und entfalten sie sich in einer kindgerechten Weise. Das Gras wächst bekanntlich nicht schneller, wenn man daran zieht. Damit sich FLOW einstellen kann, gilt es zu ermöglichen und bewusst los- und geschehen zu lassen.



*A. Abraham*

**Prof. Dr. phil. Andrea Abraham**  
Institut Kindheit, Jugend und Familie  
Departement Soziale Arbeit  
Bernser Fachhochschule BFH



*K. Kraus*

**Karin Kraus**  
Fondatrice & Geschäftsleiterin Lapurla  
Studienleiterin & Dozentin CAS Kulturelle Bildung, Hochschule der Künste Bern HKB

# Woher kommt der Begriff FLOW?

FLOW bedeutet übersetzt aus dem Englischen zunächst fließen oder strömen. Wir verbinden damit einen Zustand der Versunkenheit im Tun, in dem wir uns selbst sowie alles um uns herum vergessen und vollkommen in einer Tätigkeit aufgehen.

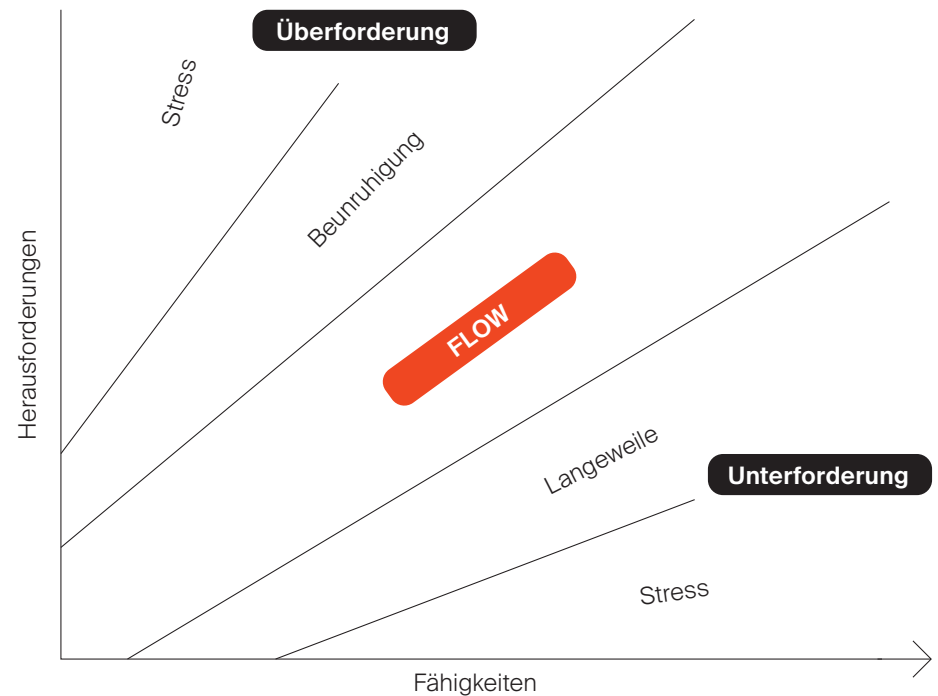
Der Psychologe Mihaly Csíkszentmihályi (1934–2021) hat den Begriff geprägt und wissenschaftlich etabliert, indem er diesen Idealzustand zwischen Über- und Unterforderung empirisch untersucht und definiert hat. Jenseits von Angst und Langeweile gehen wir im Tun auf, wenn wir FLOW erleben: «Das vielleicht deutlichste Anzeichen von FLOW ist das Verschmelzen von Handlung und Bewusstsein» (Csíkszentmihályi 2010, S. 61). «In einer solchen Situation kann eine Person die jeweils nötigen Fähigkeiten voll ausschöpfen und sie erhält dabei klare Rückmeldungen auf ihre Handlungen. (...) Im FLOW-Zustand folgt Handlung auf Handlung, und zwar nach einer inneren Logik (...) des Handelnden. Er erlebt den Prozess

als ein einheitliches «Fließen» von einem Augenblick zum nächsten, wobei er Meister seines Handelns ist und kaum eine Trennung zwischen sich und der Umwelt, zwischen Stimulus und Reaktion, oder zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft verspürt» (ebd. S. 58–59). «Wer spielenden Kindern zuschaut kann sehen, wie *intrinsisch* belohnend das Handeln sein kann. Was Kinder tun, ist nur aus der üblichen Sicht Erwachsener «Spiel». Man könnte ihr Tun ebenso gut Arbeit nennen. Aber beide Bezeichnungen sind irreführend. Was Kinder meistens tun ist, sich mit der Umwelt auf einer Stufe auseinandersetzen, auf welcher ihre Fähigkeiten den Handlungsgelegenheiten entsprechen» (ebd. S. 227).

Csíkszentmihályi hat zahlreiche Erwachsene dazu befragt, wann und wie sie FLOW erleben. Und er hat festgehalten, dass Kinder mit der Unvermeidlichkeit eines Naturgesetzes FLOW-Situationen aufsuchen, wenn wir sie lassen: «Sie handeln ohne Unterlass, wenn sie ihre Körper, Hände und Gehirne einsetzen können, um Rückmeldungen zu gewinnen, die ihre Kontrolle über die Umwelt anzeigen. Sie hören erst dann auf, wenn die Herausforderungen ausgeschöpft sind, oder wenn sie mit ihrem Können am Ende sind.» (Csíkszentmihályi 2010, S. 227) Schon in den 1970er Jahren kritisierte der Forscher gesellschaftliche Tendenzen, wo-

nach gesellschaftliche Werte Einfluss darauf nehmen, wie Kinder ihr eigenes Handeln bewerten: Anstrengungen, die keine konkreten Ergebnisse erbringen, werden als Zeitverschwendung abgewertet. Kinder werden dazu angehalten, an Aufgaben zu arbeiten, die *extrinsisch*, also von aussen kommende Belohnungen bringen. Wenn wir spielenden Kindern zuschauen, wird jedoch deutlich, wie *intrinsisch*, von innen heraus belohnend ihr Handeln sein kann (vgl. ebd.). Spielen zeichnet sich ausserdem dadurch aus, dass man es «aus freiem Willen beginnen und beenden kann» (ebd. S. 47).

## FLOW-Modell nach Csíkszentmihályi, 1975



FLOW ist das Erfüllendste, das du (d)einem Kind gewähren kannst. Und das Beste: Er ist «ansteckend», wenn du den notwendigen Freiraum lässt. FLOW kannst du nicht anleiten oder steuern. Du kannst aber förderliche Rahmenbedingungen schaffen, die ihn begünstigen.



 «Woran erkenne ich das?»

Um ein Kind im FLOW zu erkennen, braucht es deine volle Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt. Leg dein Handy im Stummmodus beiseite. Steige ganz bewusst aus deinem gedanklichen Hamsterrad. Komm innerlich zur Ruhe, auch wenn dir das Leben gerade alles abverlangt. Lass dich auf das ein, was in diesem Moment die Neugier des Kindes anzieht. Schau einfach mal, was passiert.

 «Was ist meine Rolle dabei?»

Du kannst ganz bewusst Freiräume schaffen, indem du einfach nichts planst. Schaffe Luft für Spontanes. Nimm mindestens einmal pro Tag an, was das Kind dir durch seine Neugier eröffnet. Lass dich von dem inspirieren, was das Kind anders macht, als du es erwarten oder tun würdest. Werte und beurteile nicht. Lass das Kind deine Muse sein. FLOW ist ein kostbares Geschenk – für euch beide.

Lass dich von einer Handvoll Augenöffner dafür sensibilisieren, wie du FLOW-Momente erkennen und sie dadurch bewusster zulassen und ermöglichen kannst.

➤ Du verstehst ein Wort nicht so ganz oder möchtest mehr wissen? Kein Problem! Du findest die Erklärung der kursiv gedruckten Fachbegriffe in unserem Online-Glossar: [lapurla.ch/glossar](http://lapurla.ch/glossar)



 Augenöffner

Neugier als Ausgangslage	10-11
Freiwilligkeit als Voraussetzung	12-13
Zitate	14-15
Selbstvertrauen als Motor	16-17
Genuss als Verstärker	18-19
FLOW als Schlüssel für Kreativität	20-21
Grafik Wirkungsfelder	22-23
Weiterführende Infos	24-25



# Neugier als Ausgangslage

 Augenöffner

Neugier ist Voraussetzung für individuelles Interesse und *intrinsische* Motivation, sich auf einen Ort, eine Sache, ein Material oder eine bestimmte Tätigkeit einzulassen. Für ein Baby oder Kleinkind ist zuerst alles neu und überraschend, vielleicht auch irritierend. Um damit vertraut zu werden, muss das noch Unbekannte mit allen Sinnen erkundet werden, um es zu «begreifen».



 «Woran erkenne ich das?»

Babies und Kleinkinder reagieren meist unmittelbar, wenn sie etwas gewahr werden, das ihre Neugier und ihr Interesse weckt. Das kann ein Geräusch, ein Licht, ein Objekt oder sonst ein Phänomen sein, das ihre Aufmerksamkeit auf sich zieht. Es gibt Kinder, die sogleich den Raum, den Gegenstand, das Material, die Tätigkeit mit allen Sinnen erkunden und ausreizen. Andere verharren vielleicht zuerst und beobachten, wie bspw. andere sich darauf einlassen.

Dieser multisensorische Erkundungsprozess kann bereits zu FLOW führen. Das Kind setzt dabei alle seine momentanen Fähigkeiten und Fertigkeiten ein und entwickelt diese in der spielerischen Auseinandersetzung mit dem Phänomen seiner Neugier weiter.

 «Was ist meine Rolle dabei?»

Je nach Alter des Kindes braucht es dich noch an seiner Seite. Denn nur wenn ein Kleinkind sich sicher und gebunden fühlt, kann es neugierig sein und sich auf Neues einlassen. Vielleicht sitzt es auf deinem Schoß, während es das Objekt seiner Neugier erforscht. Oder du bist aufmerksam in Sichtweite, wenn es den neuen Raum erkundet. Eventuell experimentierst du vorerst selber mit dem noch unbekanntem Material, während dein Kind dich beobachtet, bis es sich selber traut. Das braucht von dir sehr viel Gelassenheit und Geduld. Und ein hohe Achtsamkeit, wem, wann und wie ein Kind seine Aufmerksamkeit schenkt. Es sind oft die (für uns Erwachsenen) unscheinbaren Dinge, die ein Kind faszinieren. Werte sie nicht, sondern lass das Kind sich seiner Faszination hingeben. Du wirst staunen, dass dadurch auch du Dinge (wieder-)entdecken wirst, die dich beglücken können.



# Freiwilligkeit als Voraussetzung

## 👉 Augenöffner

FLOW stellt sich nur ein, wenn eine Tätigkeit freiwillig geschieht. Denn FLOW ist ein Zustand, in dem ein Individuum weder über- noch unterfordert ist. D.h. *intrinsische* ↗ Motivation ist der Treiber für das eigene Tun. FLOW setzt die Selbsteinschätzung voraus, einer Situation gewachsen zu sein. *Extrinsische* ↗ Faktoren wie Lob, das in Aussicht Stellen einer Belohnung oder jeglicher Druck anderer Art führen zu Stress, der FLOW verunmöglicht.

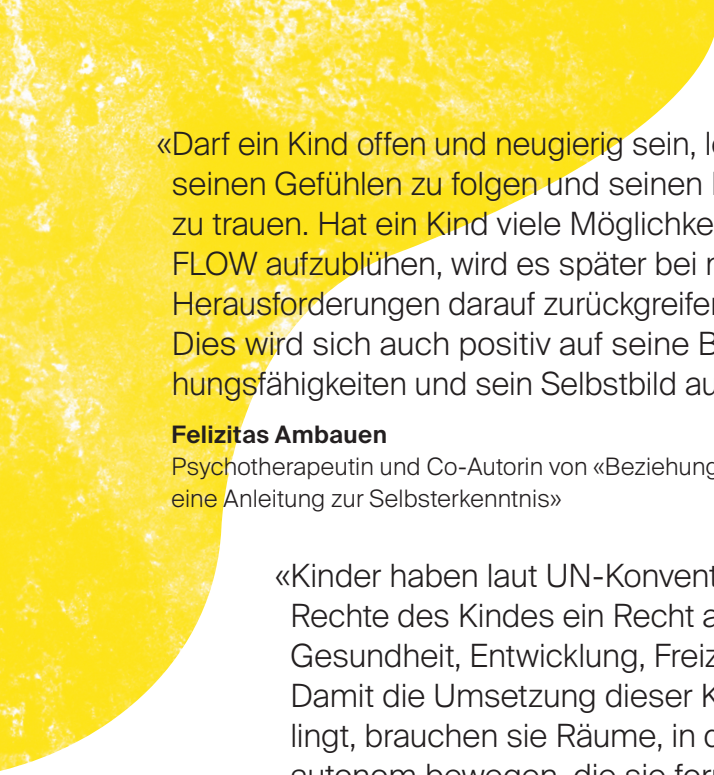
## 👉 «Woran erkenne ich das?»

Der Grat zwischen Ermuntern, Ermutigen und Drängen ist schmal. Wie freiwillig ein Kind etwas tut, ist nicht immer eindeutig. Bereits im Säuglingsalter eingespielte Muster führen dazu, dass Kinder schon sehr früh Dinge tun, um uns zu gefallen, unsere Aufmerksamkeit oder unser Lob zu erhalten. Das Problem dabei ist, dass Belohnungen das Grundbedürfnis nach Selbstbestimmung untergraben und der innere Antrieb dadurch geschwächt wird. Das zeigen zahlreiche Untersuchungen aus der Motivationspsychologie. Weil Belohnung als *extrinsische* ↗ (von aussen gegebene) die *intrinsische* ↗ (von innen heraus entstehende) Motivation verdrängt. FLOW kann nur dann entstehen, wenn durch selbstwirksames Tun innere Freude entsteht. Die Tätigkeit an sich ist so befriedigend und erfüllend, dass es von aussen keine zusätzliche Bestätigung braucht.

## 👉 «Was ist meine Rolle dabei?»

Wir leben in einer Zeit, in der wir Kinder immer früher gezielt fördern und auf bestimmte Kompetenzen ausrichten. Wir meinen zu wissen, was das Kind braucht. Dabei vergessen wir, dass Lernbereitschaft *intrinsische* ↗ Motivation voraussetzt.

Der Familientherapeut Jesper Juul (1948–2019) hat Loben – eine verbale Form von Belohnung – als postmoderne Variante von Bestrafen bezeichnet. Weil dies erzieherisch meist dann eingesetzt wird, wenn ein Kind sich so verhält, wie wir es von ihm erwarten. Wir tun deshalb gut daran, Kindern möglichst vielfältige Betätigungsfelder zu ermöglichen, in denen es sich erproben und herausfinden kann, in welchem Tun es erfüllende intensive Freude erlebt. Wenn du merkst, dass ein Kind sich hoch konzentriert und vertieft mit etwas beschäftigt, beobachte einfach still und genieße den Moment.



«Darf ein Kind offen und neugierig sein, lernt es, seinen Gefühlen zu folgen und seinen Impulsen zu trauen. Hat ein Kind viele Möglichkeiten im FLOW aufzublühen, wird es später bei neuen Herausforderungen darauf zurückgreifen können. Dies wird sich auch positiv auf seine Beziehungsfähigkeiten und sein Selbstbild auswirken.»

**Felizitas Ambauen**

Psychotherapeutin und Co-Autorin von «Beziehungskosmos – eine Anleitung zur Selbsterkenntnis»

«Kinder haben laut UN-Konvention über die Rechte des Kindes ein Recht auf bestmögliche Gesundheit, Entwicklung, Freizeit und Spiel. Damit die Umsetzung dieser Kinderrechte gelingt, brauchen sie Räume, in denen sie sich autonom bewegen, die sie formen, verändern und damit in den FLOW kommen können.»

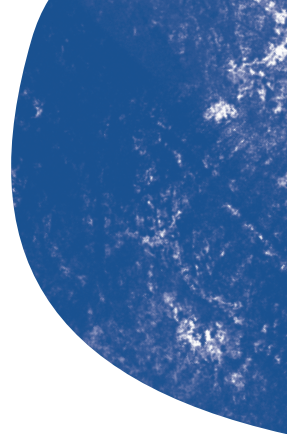
**Nadine Junghanns**

Spezialistin Kinderfreundliche Lebensräume, UNICEF Schweiz und Liechtenstein

«FLOW und Motivation sind untrennbar miteinander verbunden. Motivation benötigt selbst gesetzte mittelschwere Ziele, die wir anstreben. Erreichen wir diese Ziele, schenken wir uns die schönste Emotion, die ein Mensch sich selbst schenken kann, und das ist «Stolz». Diese Emotion ist die Kraft und der Motor, neue Ziele anzustreben.»

**Lutz Jäncke,**

Neuropsychologe und kognitiver Neurowissenschaftler Universität Zürich, Institute of Psychology, Division Neuropsychology



«Für den FLOW braucht es Raum und Zeit. Zeit in der nichts geschehen muss, ziellose Zeit. Und Raum fürs Spielen – Freiraum. Das Spiel wird gehalten durch freundliche, zugewandte Menschen. Sie erfreuen sich am Entstehenden, bieten – wenn nötig – Trost, Ermutigung oder Klärung und stehen für Grenzen ein.»

**Sabine Brunner**

Psychologin, Psychologische Dienstleistungen, Marie Meierhofer Institut für das Kind MMI

«Das Kind in den ersten Lebensjahren beobachten zu können, bedeutet, sich jedes Mal aufs Neue grundlegende Fragen zu stellen über die Entstehung unseres Selbst als Erwachsene und unser Werden im Zusammenhang mit den zahlreichen Umwelt- und Kulturveränderungen.»

**Dieter Schürch**

Psychologe, Vorstandsmitglied Alliance Enfance, Geschäftsführer Laboratorio di ingegneria dello Sviluppo Schürch LISS

«Entwicklungspsychologische Studien belegen die positiven Auswirkungen von FLOW auf das Lernen und die Entwicklung von Kindern. Kinder, die sich mit Aktivitäten beschäftigen, welche ihren Fähigkeiten entsprechen und ein Gleichgewicht zwischen Herausforderung und Fähigkeit fördern, können sich besser konzentrieren und ihre Potenziale optimal entfalten.»

**Michael von Rhein**

Leitender Arzt Abteilung Entwicklungspädiatrie, Ärztlicher Co-Leiter Fachstelle Sonderpädagogik, Leiter Pädiatrische Versorgungsforschung, Universitäts-Kinderspital Zürich – Eleonorenstiftung





# Selbstvertrauen als Motor

👉 Augenöffner

Je mehr ein Kind sich selbstwirksam erlebt, umso stärker wird sein Selbstvertrauen. *Selbstwirksamkeit* <sup>7</sup> ist ein Begriff aus der kognitiven Psychologie (Bandura) und besagt, dass ein Mensch erst dann eine Handlung beginnt, wenn er überzeugt davon ist, diese bewältigen zu können. FLOW als Zustand zwischen Über- und Unterforderung ist wichtiger Nährboden für eine sich verstärkende Selbstwirksamkeits-Überzeugung.

👉 «Woran erkenne ich das?»

Nimmt ein Kind selbst gewählte Herausforderungen an, braucht es keine Fremdhilfe. Es wird so lange experimentieren und erproben, bis es das (auch unbewusste) selbst bestimmte Ziel erreicht. Es wird erst dann aufhören, wenn es nicht mehr spannend ist. Oder es so sehr gescheitert ist, dass der Frust zu gross ist und es sich etwas Neues sucht, um daran zu wachsen. Frustrationstoleranz zu lernen ist für eine gesunde Entwicklung ebenso wichtig, wie sich an Erfolgserlebnissen zu freuen. Je selbstbestimmter ein Kind Herausforderungen annehmen darf, desto lockerer wird es mit seinem momentanen Scheitern umgehen. Und sich vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt einer Sache wieder zuwenden, wenn es genügend andere Vorerfahrungen machen konnte, die es zur Bewältigung braucht.

👉 «Was ist meine Rolle dabei?»

Wir Erwachsenen greifen gut gemeint oft viel zu früh ein, helfen einem Kind ungefragt oder nehmen ihm etwas vorweg, weil wir glauben, dass es etwas noch nicht kann. Wir wollen das Kind vor Frust und Scheitern schützen. Doch wenn ein Kind selbstmotiviert eine Herausforderung annimmt, wird es sich auch durch Fehlschläge nicht abhalten lassen. Das heisst es lernt, wie es nicht geht. Also muss es neue Wege und Strategien finden, um erfolgreich zu sein. Versuch und Irrtum sind eine wichtige Quelle für Kreativität. Kreativ sein bedeutet, etwas vorher nicht Vorhandenes zu (er-)schaffen. Das können auch bestimmte Fähigkeiten und Fertigkeiten sein, die wiederum neue Handlungsmöglichkeiten eröffnen. Deine Rolle besteht darin, mit offenen Fragen und wertschätzender Anteilnahme da zu sein, wenn das Kind deine Unterstützung explizit wünscht.

# Genuss als Verstärker

 Augenöffner

Ein Kind im FLOW erfährt eine grosse Befriedigung und Freude am eigenen Tun. Was sich gut anfühlt, macht Lust auf mehr. Also bleibt es dran. Lustvolles *Agieren*  $\nearrow$  ist gleichzeitig ein körperlicher und emotionaler Genuss. Eine Verschmelzung des Selbst mit seinem Umfeld. FLOW ist physisches Erleben von Gefühl und Verstand. Es ist die intensivste Form eines selbst bestimmten Bildungsprozesses durch *ästhetische Erfahrung*  $\nearrow$ . Es ist der Moment, in dem Eindruck zum Ausdruck wird.

 «Woran erkenne ich das?»

Kinder müssen sich die Welt mit allen Sinnen und ihrem ganzen Körper aneignen können, um sich sowohl körperlich als auch psychisch gesund zu entwickeln. Je mehr sinnliche Erkundungsmöglichkeiten bspw. ein Ort, ein Raum oder ein Material bieten, um so grösser ist die Möglichkeit für FLOW. Insbesondere Kulturorte, künstlerische Darstellungs- und Ausdrucksweisen sowie ästhetisches (veränderbares) Material bieten hohes Potential für FLOW. Weil die Künste nicht nur unsere Sinne berühren, sondern per se sinnliche Ausdrucksweisen des Menschen sind. Sie sind emotionale Nahrungsquelle, unser seelischer Sauerstoff. Musik, Literatur, darstellende und bildende Kunst sind sinnliche Sprachen, mit denen wir uns verständigen und in Resonanz mit der Welt und unseren Mitmenschen sein können.

 «Was ist meine Rolle dabei?»

Ein Kind braucht reale, sinnliche Erfahrungsräume. Digitale Welten sind immer Abbild, Fake oder Illusion. Sie sind nie ganzheitlich und das Erlebnis der Selbstwirksamkeit ist in ihnen nur beschränkt möglich. Es sei denn, digitale Mittel (bspw. Kameras) werden als Werkzeug genutzt, um sich aktiv mit der Lebenswelt auseinanderzusetzen und eigene Ausdrucksformen zu finden.

«Alles, was wir unseren Kindern beibringen, muss sich von dem unterscheiden, was Maschinen können!», hat der chinesische Unternehmer Jack Ma einst am World Economic Forum in Davos gewarnt. Ihm zufolge können wir in einer zunehmend digitalen Welt nur mit Werten, Mitgefühl und Überzeugung Robotern überlegen bleiben. Heutige Kinder brauchen demnach mehr denn je Freiräume, in denen sie all ihre Sinne und Emotionen entfalten und entwickeln können.





# FLOW als Schlüssel für Kreativität

 Augenöffner

Kreativität gilt als eine der wichtigsten *Kompetenzen* <sup>7</sup> für alle Lebensbereiche. Sie ist ein zentraler Schlüssel für das stärkende Gefühl, Herausforderungen gewachsen zu sein. Wenn ein Kind kreativ ist, (er)schafft, erzeugt und bringt es etwas für sich Neues hervor. Das mag für uns Erfahrenen nichts Weltbewegendes sein – für das Kind ist es das aber. Es eröffnen sich ihm unzählige Möglichkeiten, Vertrauen in seine Fähigkeiten aufzubauen.

 «Woran erkenne ich das?»

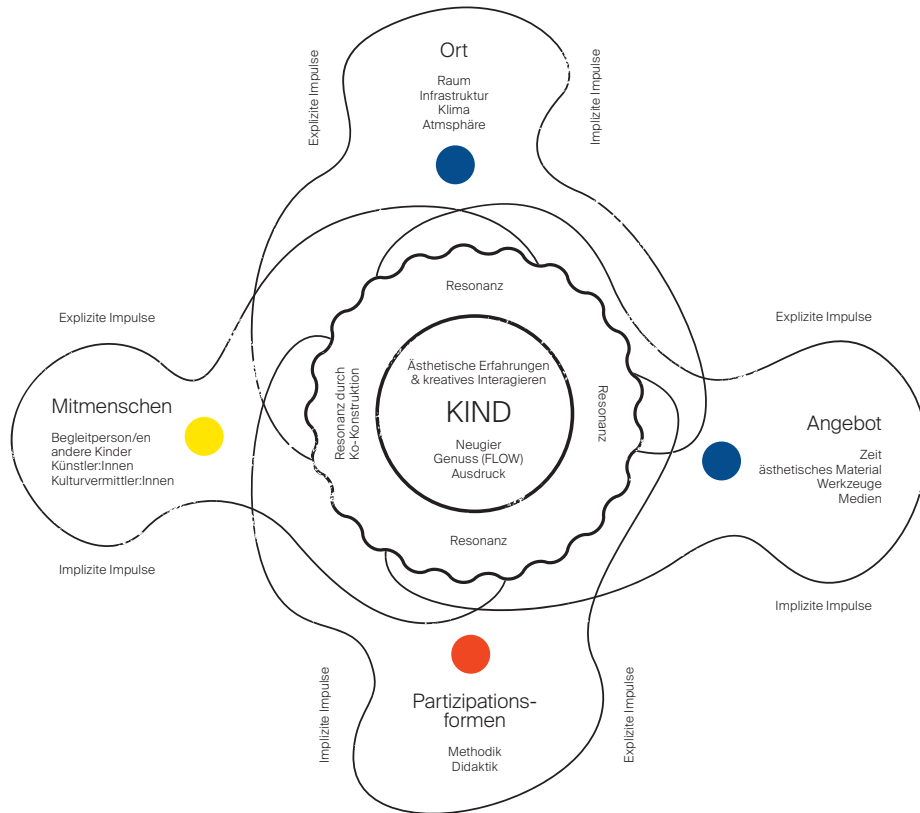
FLOW als beobachtbarer Moment ist ein Indikator für einen intensiven Bildungsmoment innerhalb eines *kreativen Prozesses* <sup>7</sup>. Kreativität ist weder eine Gabe, noch ein Talent. Elementare Voraussetzungen für Kreativität bringen Kinder von Geburt an mit: Neugier, Forscherdrang und Experimentierfreude. Hat ein Kind genügend Freiräume, entwickelt sich seine Kreativität im Verlauf der Kindheit in der spielerischen Auseinandersetzung mit sich und der Welt stetig weiter. Ein kreatives Kind entdeckt, sucht, sammelt und erforscht Dinge, verändert und verfremdet sie. Es tut so als ob, erfindet, versucht und irrt, scheitert, gibt nicht auf, probiert es anders. Bei all diesen Tätigkeiten entsteht Neues, d.h. vorher nicht Dagewesenes: Das können mimische, gestische und (vor)sprachliche Ausdrucksweisen sein, aber auch gestalterische und darstellende Spuren seines Tuns.

 «Was ist meine Rolle dabei?»

Die Frage ist demnach nicht, wie wir Kindern Kreativität «beibringen», sondern wie wir es verhindern, sie ihnen von Anfang an auszutreiben. Denn ein *kreativer Prozess* <sup>7</sup> und FLOW können durch zahlreiche äußere Einflüsse gehemmt werden: Zum Beispiel explizit durch vorschnelles Eingreifen, Bewerten oder Kritisieren; implizit können auch Zweifel, Ängste, Ungeduld, Humorlosigkeit, und Erwartungsdruck von uns Erwachsenen hemmend sein. Vorlagen und ein Fokus auf ein bestimmtes Ergebnis verunmöglichen kreative Prozesse und FLOW. Wenn d(ein) Kind aber selbst wählen und selbstbestimmt experimentieren darf, kann es sich entfalten. Dazu braucht es eine inspirierende Umgebung, *ästhetisches Material* <sup>7</sup> mit entwicklungs-gerechten Werkzeugen, Impulse durch Medien (bspw. Bilderbücher, Kunstbände, Musik) und vor allem: Erwachsene mit viel Zeit und Musse.

Stellen wir das Kind und sein FLOW-Erleben ins Zentrum, ist Resonanz das verbindende Element zwischen dem Ort, seinen Mitmenschen, dem verfügbaren Materialangebot und den Partizipationsformen, also seinen Möglichkeiten der Teilhabe. Das Zusammenspiel all dieser Wirkungsfelder ist entscheidend dafür, ob und wie FLOW entstehen kann.

## Wirkungsfelder für FLOW-Erleben



Der Soziologe Hartmut Rosa (geb. 1965) sieht FLOW-Erfahrungen wie Csíkszentmihályi sie beschreibt (siehe S. 6–7) als individuelle Glückserfahrungen innerhalb eines Systems, das durch sogenannte Resonanzachsen zwischen Selbst und Welt gekennzeichnet ist: «Das gelingende Leben ist durch offene, vibrierende, atmende Resonanzachsen gekennzeichnet, die die Welt tönend und farbig und das eigene Selbst bewegt, sensitiv, reich werden lassen.» (Rosa 2022, S. 26)

Joachim Bauer (geb. 1951) ist Neurowissenschaftler und Psychiater. Er geht davon aus, dass die Entstehung unseres Selbst auf Resonanz beruht und illustriert den Ausdruck mit dem Bild einer Gitarrensaiten, die durch den Klang einer anderen, gleich gestimmten Saite von alleine in Schwingung gerät. Wie Saiten können Menschen miteinander in Resonanz gehen und wechselseitig körpersprachliche Signale senden und Stimmungen wahrnehmen. Mehr noch: «Die Fähigkeit des Menschen zu emotionalem Verständnis und Empathie beruht darauf, dass sozial verbindende Vorstellungen nicht nur untereinander ausgetauscht, sondern im Gehirn des jeweiligen Empfängers auch aktiviert und spürbar werden können» (Bauer 2006, S. 17). Der Moment, wenn ein Erwachsener und ein Säugling oder Kleinkind miteinander spielen, sich wechselseitig imitieren, gemeinsam Bewegungen ausführen, beruht laut Bauer auf genau dieser Resonanz und erzeugt damit emotionale Verbundenheit, welche ein menschliches Grundbedürfnis darstellt (vgl. Bauer 2019, S. 32f).

Solche «kollaborativen Wahrnehmungs- und Deutungsprozesse» (Jas/Kraus 2023, S.10) – also das gemeinsame Erleben und Interpretieren der Welt – wird gemäss dem Pädagogen, Anthropologen, Genetiker und Psychologen Wassilios E. Fthenakis (geb.1937) als *Ko-Konstruktion* bezeichnet, welche für die Entwicklung und Bildung von jungen Kindern zentral ist (vgl. Fthenakis 2009, S. 6f). *Ko-Konstruktion* ist Lernen durch Zusammenwirken. Der Schlüssel dieses Ansatzes ist die soziale Interaktion. Mit jungen Kindern findet sie verbal, aber auch über Gestik und Mimik statt, indem Erwachsene und Kinder miteinander im Dialog stehen. Sie begeben sich in ein Spiel von Aktion und Reaktion, in dem alle Beteiligten unmittelbare und wertschätzende Rückmeldung auf ihr Handeln erhalten. Sie befinden sich in Verbindung zu anderen und zu ihrer Umgebung – eine optimale Ausgangslage für FLOW.

Ein weiteres, in unserem Zusammenhang interessantes Konzept ist das des sogenannten *Kohärenzgefühls*, das vom Medizinsoziologen Aaron Antonovsky (1923–1994) beschrieben wurde. Als Begründer der *Salutogenese* forderte Antonovsky, dass nicht nur danach gefragt werden solle, was Menschen krank

mache, sondern ebenso danach, was Gesundheit erhalte (vgl. Antonovsky 1997, S. 21f). Als Grundlage für Gesundheit definierte er das *Kohärenzgefühl*, bestehend aus den Dimensionen Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit. Das Konzept beschreibt, in welchem Ausmass wir ein durchdringendes, andauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens haben – ob wir die Stimuli, die sich im Verlauf des Lebens ergeben, vorhersagen und uns erklären können, ob wir die Ressourcen haben, den Anforderungen, die sich aus diesen Reizen ergeben, zu begegnen, und ob diese Anforderungen Aufgaben sind, für die sich Anstrengung und Engagement lohnen (vgl. Antonovsky 1997, S. 34f). Ein ausgeprägtes *Kohärenzgefühl* hilft uns, die Herausforderungen des Lebens besser bewältigen zu können.

Einen engen Bezug zur Salutogenese hat auch das Konzept der *Resilienz*. Im Gegensatz zur Risikoforschung (Was beeinträchtigt Kinder in ihrer Entwicklung?) fragt die Resilienzforschung danach, welche Eigenschaften und Fähigkeiten Kinder stärken. Resilienz wird definiert als ein komplexes Zusammenspiel aus individuellen Merkmalen des Kindes und seiner Lebenswelt, bei dem unter anderem auch das *Kohärenzgefühl* eine Rolle spielt (vgl. Wustmann 2004, S. 26f). In ihrem Vortrag an der nationalen Lapurlatagung 2022 stellte die Psychologin Kathrin Keller-Schuhmacher die Chancen vor, die sich aus der Beschäftigung mit dem Konzept des *Kohärenzgefühls* für die Begleitung von ganz jungen Kindern ergeben: Wenn wir uns aus der Perspektive des Säuglings oder Kleinkindes heraus immer wieder fragen, ob Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit für das Kind gegeben sind, schaffen wir die Grundlagen für ein starkes *Kohärenzgefühl* und fördern die *Resilienz*. (Vgl. Keller-Schuhmacher 2022) So kann eine entwicklungsorientierte Begleitung gelingen – eine Betreuung, die sich entlang der kindlichen Entwicklungen verändert, diese wertschätzt und sich den sich verändernden Bedürfnissen und Fähigkeiten des Kindes anpasst. Hier wird wiederum eine Verbindung zum Konzept der *Resonanz* deutlich, welche Verbundenheit, Bindung und Beziehung erst herstellt.

# Weiterführende Infos

## Hast du dich anstecken lassen?

Ob neugierig, experimentierfreudig oder wissensdurstig: Bei Lapurla findest du mehr Anregungen und Hintergrundwissen zu Kreativität, ästhetischer Bildung und kultureller Teilhabe in den ersten Lebensjahren.

Fachpersonen:



lapurla.ch/  
fachpersonen

Eltern:



lapurla.ch/  
familien

## Gibt es Begriffe, die du noch besser verstehen möchtest?

Die in dieser Broschüre ausgewiesenen Fachbegriffe werden dir in Form eines Glossars auf unserer Webseite genauer erklärt.



lapurla.ch/  
glossar

Für Fachpersonen bietet Lapurla ausserdem *Leitfragen & Instrumente zur Qualitätsentwicklung von frühkindlichen ästhetisch-kulturellen Settings (2023)* an. Diese enthalten auch Beobachtungs- und Evaluationstools, anhand derer der eigene Blick für FLOW geschärft und der reflektierende Austausch innerhalb eines Teams angeregt werden können.



PDF

Du möchtest selber FLOW erleben, deine Kreativität weiterentwickeln und für deine berufliche Praxis fruchtbar machen? An der HKB Weiterbildung kannst du selbst aufblühen und deine erworbenen Kompetenzen mit einem Hochschulzertifikat krönen.



HKB  
Weiterbildung

# Literatur

- Antonovsky, Aaron (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Deutsche erweiterte Herausgabe von Alexa Franke. Tübingen: Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie.
- Bauer, Joachim (2006): Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. München: Heyne.
- Bauer, Joachim (2019): Wie wir werden, wer wir sind. Die Entstehung des menschlichen Selbst durch Resonanz. München: Blessing.
- Csíkszentmihályi, Mihaly (2010): Das flow-Erlebnis: Jenseits von Angst und Langeweile im Tun aufgehen. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Fthenakis, Wassilios E. (2009): Bildung neu definieren und hohe Bildungsqualität von Anfang an sichern. In: Betrifft Kinder 03/2009, S. 6-9.
- Jas, Mona/Kraus, Karin (2023): Kunstvermittlung im Kontext der UN-Kinderrechte. In: HKB-Zeitung N°4: UN-Kinderrechtskonvention – Chancengerechtigkeit durch Kulturelle Teilhabe. Bern: Berner Fachhochschule BFH/Hochschule der Künste Bern HKB, S.10.
- Rosa, Hartmut (2022): Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. Berlin: Suhrkamp.
- Wustmann, Corina (2004): Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Berlin: Cornelsen.
- Vortrag von Katrin Keller-Schuhmacher an der nationalen Lapurla-Tagung 12.11.2022, <https://vimeo.com/778391458>

# Bildlegenden

- **Cover:** Modellprojekt «CHIKU», Chinderhrot Appenzell & Kunsthalle Ziegelhütte | Foto: Anita Affentranger
- **Seite 2:** Bild oben: Modellprojekt «CHIKU», Chinderhrot & Kunsthalle Ziegelhütte, Appenzell | Foto: Anita Affentranger  
Bild unten: Modellprojekt «GZ-Atelier für Kinder 0-4», Gemeinschaftszentrum Buchegg, Zürich | Foto: Anita Affentranger
- **Seite 8:** Modellprojekt «Farbe & Experiment», Gestaltungsatelier für Kinder 3-4, Sarnen | Foto: Teddy Amstad
- **Seite 10:** Bild unten links: Modellprojekt «CHIKU», Chinderhrot & Kunsthalle Ziegelhütte, Appenzell | Fotos: Anna Beck-Wörner  
Bild oben: Modellprojekt «BonBon», Kita Regenbogen & Migros-Museum für Gegenwartskunst, Zürich | Ausstellung: Collection on Display: PIPI-LOTTI RIST, Show a Leg (Raus aus den Federn), 2001 | Foto: Karin Kraus  
Bild unten rechts: Modellprojekt «Mini-Atelier K'Werk», Schule für Gestaltung, Basel | Foto: Annika Brantschen
- **Seite 12:** Bild mitte: Modellprojekt «Mini-Atelier K'Werk», Schule für Gestaltung, Basel | Foto: Annika Brantschen  
Bild unten: Modellprojekt «KinderKulturTreff Mini», Zeughaus Kultur, Brig-Glis | TubaKreide | Foto: Marc Anderegg
- Bild oben: Lapurla Family «Partizipatives Experimentierlabor» am M2Act-Campus, Gessnerallee, Zürich | Foto: Karin Kraus
- **Seite 16:** Bild oben links: Modellprojekt «Mini-Atelier K'Werk», Schule für Gestaltung, Basel | Foto: Annika Brantschen  
Bild rechts: Modellprojekt «Farbe & Experiment», Gestaltungsatelier für Kinder 3-4, Sarnen | Foto: Teddy Amstad  
Bild unten links: Lapurla Family «Partizipatives Experimentierlabor» am M2Act-Campus, Gessnerallee, Zürich | Foto: Karin Kraus
- **Seite 18:** Bild oben links: Modellprojekt «Mini-Atelier K'Werk», Schule für Gestaltung, Basel | Foto: Annika Brantschen  
Bild rechts: Modellprojekt «Mini-Atelier K'Werk», Schule für Gestaltung, Basel | Foto: Annika Brantschen  
Bild unten links: Modellprojekt «KlanzTang», Foto: Simone Carlo Surace
- **Seite 20:** Bild oben: Modellprojekt «CHIKU», Chinderhrot & Kunsthalle Ziegelhütte, Appenzell | Fotos: Anita Affentranger  
Bild mitte rechts: «Art'Mini outdoor», Compagnie Digestif, Salgesch | Foto: Jennifer Skolovski  
Bild unten links: «EspaceS créatifS», Musée d'art et d'histoire MAH, Genf | Foto: Loyse Graf

# Und nun?

FLOW tut nicht nur Kindern gut, sondern auch uns Erwachsenen! Lass dich von Kindern inspirieren, denn sie sind die intuitiven FLOW-Expert:innen. Tauche mit ein, lass dich treiben und die Alltagssorgen davonschwimmen. Du wirst mit neuer Energie wieder auftauchen und die Welt mit andern Augen sehen. FLOW ist die gesündeste Ansteckung, die dir passieren kann: Er lässt (d)ein Kind und dich gemeinsam aufblühen!

## Impressum

**Herausgeberin:** Stiftung Lapurla in Kooperation mit Gesundheitsförderung Schweiz GFCH

**Konzept und Redaktion:** Karin Kraus, Bruna Casagrande

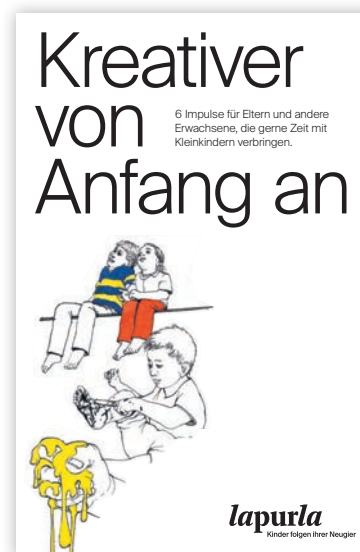
**Gestaltung:** Hej, Zürich. **Druck:** Druckerei Albisrieden DAZ, Zürich

**Papier:** Refutura GSM, 100% Recycling

**Veröffentlichung:** Januar 2024. **Zitierweise:** Lapurla & Gesundheitsförderung Schweiz GFCH [Hrsg.] (2024): FLOW macht Kinder stark. Fünf Augenöffner, wie du Kinder in ihrer Selbstwirksamkeit, ihrem Wohlbefinden und in ihrer Resilienz stärken kannst. Und woran du intensive frühkindliche kreative Bildungsprozesse erkennst. Zürich: Lapurla.



In dieser Reihe sind bisher erschienen:



Lapurla [Hrsg.], Hochschule der Künste Bern HKB & Migros-Kulturprozent (2020): Kreativer von Anfang an. 6 Impulse für Eltern und andere Erwachsene, die gerne Zeit mit Kleinkindern verbringen. Zürich.



Lapurla & Netzwerk Frühkindliche Kulturelle Bildung [Hrsg.] (2023): Kinder brauchen kreative Politiker:innen. Eine Handvoll Impulse für Menschen, die erkannt haben, wie dringlich eine Politik der Frühen Kindheit für eine gesunde Gesellschaft mit Zukunft ist. Zürich/Berlin



Lapurla/Downloads

Lapurla schafft kreative Freiräume für die Jüngsten und macht sich stark für eine Kultur der Frühen Kindheit.

Und: Lapurla macht sich stark für die Anerkennung und Ermöglichung der schöpferischen Kraft der Neuen in dieser Welt. Denn sie gestalten die Welt von morgen.

---

Lapurla ist 2018 als nationale Initiative lanciert worden in Kooperation der Hochschule der Künste Bern HKB und dem Migros-Kulturprozent mit nationalem Netzwerk seit 2021. Seit 2023 ist Lapurla rechtlich eine operative Stiftung unter dem Dach der Fondation des Fondateurs und strukturell angegliedert an der HKB.

*lapurla*


**HKB**  
Hochschule der Künste Bern  
Haute école des arts de Berne  
Bern University of the Arts

FONDATION  
**DES FONDATEURS**

---

Förderpartner Lapurla:

 **MIGROS**  
Kulturprozent

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
**Bundesamt für Kultur BAK**

 Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

 **Kanton Bern**  
Canton de Berne

---