

WIE ELTERN DEN KINDERN BEIM LERNEN HELFEN KÖNNEN

# Auf das elterliche Lob kommt es an

Den eigenen Kindern eine optimale Schullaufbahn zu ermöglichen ist das Ziel aller Eltern. Sehr oft hängt es vom richtig eingesetzten Lob ab, ob schulisches alles rundläuft. Nicht das Ergebnis soll belohnt werden, sondern die erbrachte Anstrengung. Es ist für unsere Lernkultur ein Umdenken gefragt.

■ VON ELENA M. BUONOCORE\*

Die Schulzeit der eigenen Kinder löst bei Eltern oftmals tief sitzende Ängste aus. Eine Schweizer Studie belegt, dass die Hälfte der Mütter beim näher rückenden Schulstart mit Stresssymptomen reagiert. Gründe dafür sind die eigenen negativen Erfahrungen mit dem Thema Lernen und Schule. Viele Eltern engagieren sich sehr, damit es den Sprösslingen in der Schule gut geht. Sie helfen bei Hausaufgaben, fragen Prüfungsstoff ab und stehen den Kindern bei schulischen Schwierigkeiten zur Seite.

Nur 10 Prozent der deutschen Primarschüler absolvieren ihre Hausaufgaben selbstständig. 40 Prozent bekommen manchmal Hilfe, und bei ungefähr 50 Prozent sitzt ein Elternteil daneben. In der Schweiz wird es wohl nicht anders sein. Grundsätzlich ist gegen Hilfe nichts einzuwenden, obschon Hausaufgaben eigentlich so konzipiert sein sollten, dass der Schüler sie auch alleine machen kann.

## Eine Beziehungsangelegenheit

Um Kinder beim Lernen zu unterstützen, müssen verschiedene Punkte beachtet werden. Lernen ist eine Beziehungsangelegenheit. Erstes Lernen geschieht über die Beziehung zu den Eltern und kann schon beim Kleinkind beobachtet werden. Der zweijährige Noah, der mit Freude seine Mutter holt, um ihr seinen selbst gebauten Legoturm zu zeigen, lernt sowohl über das Lob seiner Mutter als auch über die Freude am Ergebnis seiner Anstrengung. Er wird den zweiten Turm genauso enthusiastisch



Bild: key

**Richtiges Lernen** will gelernt sein, denn nicht das Ergebnis soll belohnt werden, sondern die erbrachte Anstrengung.

bauen, weil er weiss, dass es sich gut anfühlt, wenn das Werk gelingt. Fällt der Turm in sich zusammen, wird er mehr Ausdauer für den Neuaufbau zeigen als ein Kind, bei dem die Erstanstrengung nicht zur Kenntnis genommen oder sogar negativ beurteilt wurde. Nach demselben Prinzip funktioniert das Erlernen von Schulstoff. Wenn die Lernerfahrung von Beginn an mit etwas Positivem verbunden wird, ist die Chance geringer, dass sich eine Lern- oder Leistungsstörung entwickelt.

Lob richtig einzusetzen ist eine Kunst. Das Gesagte muss mit dem Gesichtsausdruck und mit der Körpersprache übereinstimmen. Ein verbales Lob wird beim Kind schlecht ankommen, wenn die Mutter dabei den Blickkontakt verwehrt oder die Mimik eher hart ist. Loben sollte nicht von gut gemeinter Kritik untergraben werden, nach dem Motto: «Das hast du ja ganz toll gemacht, ich hätte aber doch noch mehr von dir erwartet.» Ferner belohnen wir durch unsere eigene Leistungsorientierung meistens den

Erfolg an Stelle der erbrachten Anstrengung. Die Anstrengungsbereitschaft ist aber das Standbein für erfolgreiches Lernen. Ohne die Musse durchzuhalten kann sich auch kein Erfolg einstellen. Dies lässt sich gut am Beispiel des Lesens verdeutlichen: Erstklässler überbrücken die Zeit zwischen dem ersten Leseversuch und dem fließenden Lesen mit viel Ausdauer und Anstrengungsbereitschaft. Diese zwei Eigenschaften können durch richtiges Lob optimal unterstützt werden und führen letztendlich zum Ziel. Ein weiterer wichtiger Punkt, den es zu berücksichtigen gilt, ist die gestellte Anforderung an das Kind.

## Konzentriert am Lernen?

Der Schwierigkeitsgrad des zu lernenden Stoffes muss dem Können des Kindes entsprechen. Wenn Anja noch nicht alle Buchstaben kennt, ist sie überfordert, sogleich ganze Wörter zu lesen. Das Lernen wird ihr durch den andauernden Misserfolg schnell verleiden, und sie

wird keine Anstrengung mehr aufbringen. Erst wenn sie alle Buchstaben gelernt hat, wird sie diese auch zu Wörtern verbinden können. Anhand standardisierter Videoaufnahmen kann ein geschultes Auge gut erkennen, inwiefern sich ein Kind beim Lernen wirklich anstrengt. Eine etwas zu flotte Körperhaltung, ein herabgesetzter Muskeltonus oder ein herumschweifender Blick veraten viel. Nicht selten kommt es vor, dass die Eltern die ganze Kopfarbeit leisten, während das Kind die vorgegebenen Lösungen mehrheitlich unbeteiligt aufschreibt. Häufig bemerken die Kinder nicht, dass sie nur halbherzig bei der Sache sind. Die Rückmeldung der Eltern ist hier entscheidend. In einem gemeinsamen Gespräch wird die gegenwärtige Lernsituation skizziert, Veränderungen und Abmachungen werden besprochen. Veränderungen können mit einem Punkteplan unterstützt werden. Auf einer Skala von 10 bis 1 wird beim gemeinsamen Lernen jeweils ein Punkt abgezogen, sobald das Kind die Anstrengungs-

bereitschaft verliert. Bleiben nach der vereinbarten Arbeitszeit Punkte übrig, erhält es die zuvor abgemachte Belohnung. Sie kann aus einem Kinobesuch, einem gemeinsamen Eisessen oder – wenn es mit dem Erziehungsstil vereinbar ist – aus einem gekauften Geschenk bestehen. Sind nach dem gemeinsamen Lernen alle 10 Punkte aufgebraucht, entfällt die Belohnung für dieses Mal.

## Mehr Freude und Durchhaltewillen

Eine solche Massnahme ist jedoch nur sinnvoll, wenn Kinder auch ausserhalb der Lernsituation geschätzt werden und ihnen genügend Aufmerksamkeit zukommt. Die genannte Vorgehensweise lässt das Kind merken, wie fest es am Lernvorgang beteiligt ist. Ausserdem verbraucht es keine unnötige Energie, um vom unbeteiligten Pauken ins aktive Lernen zu wechseln, da es sich angewöhnen konnte, sich anzustrengen. Deshalb empfindet es mehr Freude bei der geistigen Arbeit, was sich wiederum positiv auf seine Motivation und seinen Durchhaltewillen auswirkt. Eine fachliche Abklärung ist dann sinnvoll, wenn nicht klar ist, ob die Lernschwierigkeiten an der Anstrengungsbereitschaft liegen oder ob andere Faktoren, wie Konzentrationsstörungen, Machtkämpfe oder Erschöpfung, mitspielen.

Je neuer, bedeutsamer und je besser der Lernstoff im eigenen Leben anwendbar ist, desto höher ist die Motivation, etwas zu erlernen, und desto besser wird das Gelernte im Gedächtnis gespeichert. Um eine Brücke zu schlagen zwischen dem Lernstoff und dem eigenen Leben, sollten Kinder an Bücher, Ausstellungen, Filme und Internetseiten, die mit dem zu lernenden Gebiet in Verbindung stehen, herangeführt werden. Sinnvoll ist es, den kleinen Abenteurer in jedem Kind zu wecken: ihm zwar die Karte der Schatzinsel bekannt geben, es aber selbst die Orte entdecken lassen. Ist die Neugierde des Kindes einmal geweckt und kann es das neue Wissen mit dem schon vorhandenen Vorwissen verknüpfen, so fällt ihm das Lernen leichter und macht sogar Spass.

\*Die Autorin ist Psychologin FSP mit eigener Praxis in Winterthur

## TIPPS UND TRICKS

### 200 schnelle Power-Ideen

Jeder Mensch kennt Tiefpunkte, in denen Lustlosigkeit jeglichen Elan lähmt. Man fühlt sich ausgelaugt, ist zu müde, um etwas zu unternehmen, verbringt die Feierabende auf dem Sofa und lässt die Freunde im Stich. Bei solchen Zuständen gibt es 100 Möglichkeiten zur Abhilfe. Wir kennen manche von ihnen, finden jetzt aber eine nahezu vollständige, alphabetisch geordnete Liste in einem kleinen Büchlein von Anja Ellermann. Unter Akupressur wird in wenigen Sätzen beschrieben, wie man sich die Innenseite des Handgelenks massieren kann, um Schwung in den Kreislauf zu bringen. Unter Büroyoga finden wir eine einfache Übung für die Hände, um innere Spannungen zu lösen. Datteln werden bei körperlicher und geistiger Höchstleistung als Aufputscher empfohlen. Griessbrei mache glücklich, da die Kohlehydrate für erhöhte Serotoninproduktion sorgen. Kardamom kurbelt den Stoffwechsel an, Kartoffeln seien reines Kraftfutter, und Knoblauch schütze vor Arterienverkalkung. Nebst diesen kulinarischen Empfehlungen, finden wir auch etwas banalere Vorschläge: ein wohlduftendes Bad nehmen, die Frisur wechseln, ein neues Kleid kaufen, Rosen schenken etc. Eigentlich wissen wir das alles, aber es schadet nichts, das Repertoire aufzufrischen oder das Büchlein der Freundin zu schenken. (da)

Anja Ellermann: 200 schnelle Power-Ideen, VGS Verlag, Fr. 19.–

## NATIONALER DACHVERBAND GEGRÜNDET

### Homosexuelle Jugendliche integrieren

**Homosexuelle Jugendliche sollen in der Gesellschaft akzeptiert und vor Ausgrenzung geschützt werden. Das ist das Ziel des neuen, nationalen Dachverbandes der schwulen und lesbischen Jugendgruppen.**

■ VON CHRISTIAN ITEN

Die schwulen und lesbischen Jugendgruppen wollen jugendliche Homosexuelle vor sozialer Ausgrenzung und Selbstmord schützen. Dies soll erreicht werden, indem die Homosexualität in der Gesellschaft enttabuisiert wird. Nach dem Motto: Ob jemand schwul, lesbisch, bi- oder heterosexuell ist, ist egal. Als Träger dieser Botschaft werden in der Schweiz seit vergangem Jahr 20 000 kleine Gummibärchenpackungen an die Jugendlichen verteilt. Durch die enge Zusammenarbeit der beteiligten Organisationen ist jedoch schnell das Bedürfnis nach einem nationalen Dachverband entstanden. 17 der insgesamt 21 schwulen oder lesbischen Jugendgruppen haben sich daher zur Vereinigung «Diagonal» zusammengeschlossen. Die Anlaufstellen bezeichnen sich seit neuerer Zeit als «lesbischwul», da in dieser Neuschöpfung die Silbe «bi» für bisexuell mitklingt. Die Jugendgruppen möchten nämlich grundsätzlich auch junge bisexuelle Menschen integrieren. «Die Akzeptanz der Homosexuellen

steigt, sie ist aber weiterhin ungenügend», sagt Florian Meier, Mediensprecher von «Diagonal». Jugendliche, die sich zum gleichen Geschlecht hingezogen fühlen, würden oft unter Intoleranz oder gar Mobbing leiden, erklärt der 26-Jährige. Deshalb hat der Verband eine Onlineberatung für junge Homosexuelle ins Leben gerufen. Damit wird diese Dienstleistung erstmals auf nationaler Ebene angeboten (siehe auch Kasten). «Diagonal» möchte in nächster Zeit ausserdem sämtliche lesbischwulen Jugendgruppen insbesondere aus dem Welschland in den Verband aufnehmen und in bisher vernachlässigten Kantonen wie zum Beispiel dem Kanton Tessin zusätzliche Beratungslokale gründen.

## Konferenz 2005 in der Schweiz

«Diagonal» will ausserdem die europäische Konferenz der lesbischwulen Jugendgruppen im Herbst 2005 in der Schweiz durchführen. Auf europäischer Ebene hat der Verband bereits eine Zusage erhalten. Nun geht es vor allem darum, die finanziellen Belange zu regeln. Die Versammlung soll über das Jugendaustauschprogramm «Jugend für Europa» durch den Bund sowie Sponsoren aus der Privatwirtschaft finanziert werden. Da die Schweiz kein Mitglied der Europäischen Union ist, müssen die Organisatoren auf die sonst üblichen EU-Gelder verzichten. Rund 80 schwule und lesbische Vertreter aus allen Ländern Europas werden an Referaten, Diskussionen und Workshops teilnehmen.

### Onlineberatung für junge Homosexuelle

Der Verband «Diagonal» betreibt erstmals eine nationale Onlineberatung für Rat suchende junge Schwule und Lesben. In der Helpzone unter [www.purplemoon.ch](http://www.purplemoon.ch) werden innert 24 Stunden brennende Fragen rund um die Homosexualität beantwortet. Zudem können Informationen über das Coming-out oder gesundheitliche Aspekte abgerufen werden. Seit Eröffnung des Portals vor einem Jahr wurden rund 100 Beratungen durchgeführt. Gemäss Angaben des Mediensprechers von «Diagonal», Florian Meier, kamen die meisten Anfragen in Bezug auf die Zurechtfindung mit der eigenen Sexualität oder Probleme mit der Aufenthaltsbewilligung gleichgeschlechtlicher Partner aus verschiedenen Nationen sowie Geschlechtskrankheiten. Die internationale Dienstleistung soll in Zukunft in Englisch, Spanisch und weiteren Sprachen zur Verfügung stehen. (cit)

Neben dem Austausch über ein aktuelles politisches Thema steht die Planung eines gesamteuropäischen Projektes im Vordergrund.

## EIN MOTIVATIONSBUCH

### Wie man sich und andere motiviert

Achtung: Es könnte sein, dass dieses Buch ihr Leben verändert. So in etwa lautet der erste Satz auf dem Buchdeckel zu «Der Treppenläufer – Wie man sich und andere motiviert». Und obwohl die Fragen, die in diesem Buch gestellt werden, nicht neu sind, und es sicherlich nicht das erste Motivationsbuch ist, das auf dem Markt erscheint, hat der Satz etwas Wahres. Denn: Der Autor Jörg Zeyringer beantwortet die Fragen praxisbezogen und einfach. Klar und verständlich erklärt er zu Beginn des Buches, was man zum Thema Motivation wissen muss. Im zweiten Teil bietet er Modelle und Werkzeuge, um die Voraussetzungen für persönlichen Erfolg zu schaffen. Im Zentrum steht dabei das von ihm entwickelte «Biermodell», indem er auf das Bild eines Bierglases zurückgreift, das mit Biersatz, Bier und Schaum gefüllt ist. Je nachdem, wo die Aufgaben, die man sich stellt, angesiedelt werden müssen, sind sie ganz leicht, mit einem gesunden Mass an Anstrengung oder alleine nicht zu bewältigen. Um dauerhaft motiviert und leistungsstark tätig sein zu können, wechselt man idealerweise in zeitlich begrenzten Intervallen zwischen den drei Bereichen ab. Dadurch entstehen ständig neue Anforderungs- und Aktivitätsniveaus. Dies bietet Schutz gegen eine gleich bleibende uninteressante Routine. (ssc)

Jörg Zeyringer: Der Treppenläufer – Wie man sich und andere motiviert, Orell Füssli Verlag, Fr. 49.–