

Elternbrief SPZ Rostock

Papier Nr. 2 | 05/2017

Lernen - wie können Eltern helfen?

In diesem Papier möchte ich Ihnen einige Grundgedanken erläutern, die Eltern helfen können, ihr Kind beim Lernen, insbesondere beim schulischen Lernen, gut zu unterstützen. Es gibt sehr sehr viele Wege und Möglichkeiten, auf das schulische Lernen des Kindes zu schauen und darüber nachzudenken.

Lehrer z.B. schauen mit einer didaktischen Perspektive auf den Lernprozess. Sie stellen sich Fragen, z.B. wie man das zu Lernende darstellen, aufbereiten, erklären etc. kann. Dies ist eine sehr wichtige Frage. Dennoch klammere ich sie hier aus, da Sie *Elternteil* und nicht Lehrer sind. In der Regel gehören didaktische Fragen in die Hand des Lehrers, der Lehrerin. Die sind dafür ausgebildet.

Therapeuten (Logopäden, Ergotherapeuten etc.) schauen z.B. wieder mit einer anderen Sicht auf den Lernprozess.

Sie stellen sich die Frage, welche Basis-fertigkeiten oder Teilfertigkeiten des Kindes vielleicht (noch) nicht richtig ausgebildet sind und wie man diese Fertigkeiten dann innerhalb der Therapie trainieren, üben festigen kann.

Oder – wenn das nicht geht – welche anderen Fertigkeiten man als Ersatz aufbauen, stärken und festigen kann, damit das Kind dennoch in seinem Rahmen Anforderungen bewältigen kann.

Solche Fragen gehören in erster Linie in die Hand der entsprechenden Therapeuten. Sie als Elternteil sind dafür ebenfalls nicht ausgebildet. Sie werden vielleicht vom jeweiligen Therapeuten angeleitet, wie Sie durch Maßnahmen, Übungen zu Hause diesen therapeutischen Prozess unterstützen können.

Aber: Sie sollten Elternteil bleiben und nicht Therapeut oder Therapeutin werden. Ihr Kind braucht Sie ja als Vater oder Mutter.

Was können dann Eltern tun?

Die **Grundidee** lautet: Sie können Ihr Kind beim Lernen unterstützen, indem Sie zum einen auf übergeordnete Haltungen Ihres Kindes beim Lernen schauen und indem Sie Ihr Kind **prozess-orientiert loben**.

Beide Ideen möchte ich Ihnen gerne in diesem Papier weiter erläutern.

Sie werden sicherlich schon oft gehört und gelesen haben, dass man Kinder beim Lernen durch Loben unterstützen soll.

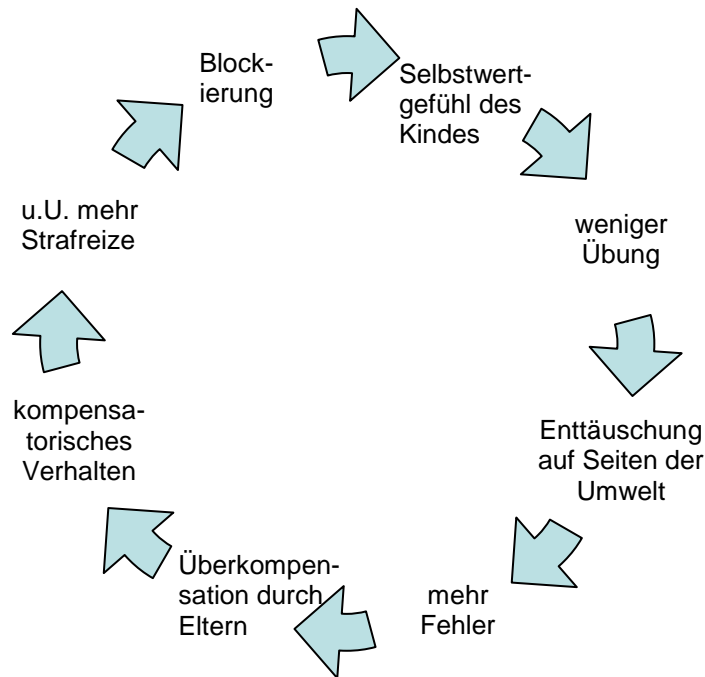
Vielleicht denken Sie hierzu Folgendes:

- Ich lobe doch schon. Das hat alles bislang nicht geholfen.
- Ich würde ja gerne loben, aber bei meinem Kind gibt es – zumindest wenn es für die Schule lernen soll – nichts zu loben.
- Ich finde es so schwierig, einen Grund zum Loben bei meinem Kind zu finden.

Ich will versuchen, Ihnen aufzuzeigen, dass Loben nicht gleich Loben ist.

Normales Loben reicht in der Regel bei vielen Kindern aus. Es reicht aber nicht bei den Kindern aus, die schon so genannte **sekundäre Lernstörungen** entwickelt haben. Damit sind Kinder gemeint, die schon viele frustrierende Erfahrungen hinter sich haben, die anfangen, sich beim Lernen zurückzuziehen und das Lernen fast schon um alles in der Welt vermeiden. Das sind Kinder, die sehr große Misserfolgs-erwartungen, manchmal schon deutliche und massive Ängste entwickelt haben.

Diese Kinder stecken oft schon in folgendem **Teufelskreis** und schaffen es nicht, ohne besondere Hilfe von außen da wieder herauszukommen:



Zur Erläuterung: Wodurch auch immer (das spielt letztendlich irgendwann gar keine Rolle mehr) steckt das Kind im Teufelskreis gefangen.

Es macht z.B. mehr **Fehler**, spürt die **Enttäuschung der Umwelt**. Sein **Selbstwertgefühl sinkt**, und es macht die Erfahrung, dass es sich lohnt, Lernen zu vermeiden (dann hat man kurzfristig ein besseres Gefühl).

Dadurch aber, dass das Kind Lernen, **Üben vermeidet**, macht es eher weiterhin Fehler, **mehr Fehler**. Es festigt ja nichts durch Üben und Training. Vielleicht reagiert die Umwelt, also auch z.B. die Eltern, jetzt mit mehr Strenge oder mit **mehr Übungsanforderungen** (vgl. Überkompensation durch Eltern).

Dies trifft dann auf die Blockierung, **Vermeidung** des Kindes. Kämpfe zwischen Kind und Elternteil sind nun vorprogrammiert.

Um sich zu retten, entwickelt und verfeinert das Kind nämlich sein Ausweich- und Vermeidungsverhalten:

Es wird vielleicht trotzig, oppositionell; es macht mehr und mehr Faxen vor und während des Lernens. Es entwickelt Lügen („wir haben das schon im Hort gemacht“). Es versteckt seine schlechten Noten. Das Kind macht es so den Eltern richtig schwer.

Oder es entwickeln sich Bauch-, Kopf- oder andere Schmerzen beim Kind. Es wird weinerlicher, klagt mehr.

Viele Eltern reagieren dann natürlich besorgt und versuchen nun, um so mehr zu helfen (vgl. **Überkompensation**).

Zu Hause klappt dann oft das Lernen halbwegs gut, vielleicht besonders deswegen, weil die Eltern ganz viel von der Steuerung des Lernprozesses übernehmen, was eigentlich aber das Kind tun müsste. In der Schule sind Sie aber nicht dabei – und ohne diese vielen Hilfestellungen der Eltern schafft das Kind es dann nicht, bessere Leistungen zu erzielen. Die Enttäuschung auf Seiten des Kindes über sich selber und auf Seiten der Umwelt (Lehrer, Eltern) über das Kind verfestigt sich.

Das Kind bleibt im Teufelskreis gefangen.

Was also tun?

Um da wieder rauszukommen, braucht Ihr Kind Unterstützung, die eigene Selbstwahrnehmung von sich nach und nach wieder zu verändern. Da hilft zunächst prozess-orientiertes Loben. Ich will Ihnen jetzt etwas ausführlicher die Idee erläutern, Ihr Kind **prozess-orientiert zu loben**.

Was ist damit gemeint? Loben Sie **prozess-orientiert**, d.h. warten Sie nicht ab, bis Ihr Kind tatsächlich ein (möglichst großes oder perfektes) Ziel erreicht hat, sondern loben Sie es *schon auf dem Weg* dorthin. Loben Sie kleinschrittig *während* des Prozesses. Anerkennen Sie nicht so sehr das Ergebnis, sondern die *Anstrengung* des Kindes, dieses Ergebnis zu erzielen. Dieser *Weg der kleinen Schritte* ist wesentlich; es ist wichtig, ihn zu akzeptieren und zu stärken.

Wenn Sie zu schnell an die großen Ziele herangehen, entsteht die Gefahr von Misserfolg und negativen Gefühlen. Der oben beschriebene Teufelskreis verfestigt sich in einer weiteren Runde.

Man muss wissen: Eine Veränderung zum Besseren erzeugt immer Freude, und zwar unabhängig (!!) von einer absoluten Bezugsgröße, dem ‚großen‘ Ziel. Die Energie, den Ehrgeiz, die Ausdauer und die Mühe, die hinter den Produkten Ihres Kindes steckt, können Sie erkennen, wenn Sie *Ihr Kind anschauen*, während es arbeitet. Schauen Sie also nicht nur auf das Produkt, das Ihr Kind gerade bearbeitet, sondern schauen Sie auch auf Ihr Kind selbst. („Prima, es ist richtig klasse, wie du dich anstrengen kannst“ o.ä.). So können Sie auch leichter bei kleinen individuellen Fortschritten loben.

Noch einmal: Wichtig ist es, wenn Sie Ihr Augenmerk nicht in erster Linie auf das Produkt, die „Lösung“ richten, die Ihr Kind anbietet, sondern vor allem auf die Bemühungen Ihres Kindes, das Problem, um das es geht, zu „knacken“. Wichtiger als die *Problemlösung* ist das *Problemlösen*.

Nach und nach wird Ihr Kind so – auf einer allgemeinen Ebene – lernen, dass es beim Analysieren strategisch vorgehen muss und dass es seine Aufmerksamkeit am besten zunächst auf Teilziele richten muss. Und das ist gut, wenn Ihr Kind dies selber lernt. Helfen Sie Ihrem Kind auch, indem Sie größere Aufgaben in kleinere Schritte unterteilen. Insbesondere ADHS-Kinder sind weit davon entfernt, perfekte Ergebnisse abzuliefern. Gerade sie brauchen aber häufiges und intensives Lob auf ihrem Weg. Dies geht nur, wenn ich nicht erst das Ergebnis abwarte, sondern *bereits auf dem Weg dorthin* intensiv und häufig z.B. beim Bewältigen eines kleineren Schrittes lobe.

Jetzt vielleicht eine recht verrückt anmutende Idee: Loben Sie Ihr Kind auch, wenn es Fehler macht und z.B. diese selber entdeckt, zumindest eine gewisse Irritation zeigt, zögert, nachdenkt etc.

Genau an einer solchen Stelle kann man eine wichtige Botschaft nicht nur mit Worten, sondern auch mit „Taten“ rüberbringen: „Wenn du Fehler machst, ist das in Ordnung. Zum Lernen gehören Fehler. Fehler sind im wesentlichen Freunde. Sie zeigen uns, wo wir im Lernen noch etwas nachbessern müssen oder können. Und dann hast du tollerweise es noch selber gemerkt, dass da was nicht stimmt. Und du bist ruhig geblieben. Du bist nicht ausgeflippt, als du den Fehler gemerkt hast. Das ist richtig klasse. Das können nicht so viele. Da kannst du stolz drauf sein“

Auf Sie als Elternteil kommt also eine nicht immer leichte Aufgabe zu: Sie „müssen“ über längere Zeit hinweg die Unsicherheit ertragen, dass Ihr Kind noch nicht über ausreichende Orientierungs-schemata verfügt und deshalb noch nicht selbstständig zur richtigen Lösung kommen kann.

Die Fähigkeit von Eltern, ihr Kind in diesem Sinne prozess-orientiert zu loben, hängt entscheidend von den Maßstäben der Eltern und damit von dem Vermögen ab, sich darin **einzufühlen**, dass ihr Kind dieses oder jenes *noch* nicht kann.

Versuchen Sie sich klar zu machen, **welche psychologische Leistung Ihr Kind vollbringt**, wenn es etwas in Angriff nimmt, etwas noch mal wagt, was es noch nicht kann, sich somit also wieder der Möglichkeit des Scheiterns aussetzt.

Wie würde es Ihnen gehen, wenn Sie bereits dreimal durch die Prüfung zur Fahrerlaubnis gefallen wären? Oder wie würde es Ihnen gehen, wenn Sie bei der Arbeitsplatzsuche entweder nie zu einem Bewerbungsgespräch eingeladen werden oder aber nach diversen Vorstellungsgesprächen immer wieder eine Ablehnung bekommen? Sich dann noch einmal aufzuraffen, dies beinhaltet wirkliche ‚Anstrengung‘ und Mut. Und es kann sein, dass auch Ihr Kind sich immer wieder neu aufrafft und wieder für die nächste Klassenarbeit mit Ihnen übt. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie das merken und anerkennen.

Schauen Sie in das Gesicht Ihres Kindes, wenn Sie es zum Üben rufen. Sie können dort eine Menge lesen und von Ihrem Kind Dinge erfahren, die es nie in Worte ausdrücken könnte.

Verhalten Sie sich beim Üben möglichst so wie ein Zuschauer, der einer Musik- oder Theater-Probe beiwohnt: Hören Sie interessiert zu, erwarten Sie keine Perfektion und zeigen Sie wohlwollende Anerkennung.

Leistungen lassen sich am besten in Kenntnis früherer Leistungen beurteilen. Loben Sie also eher mit einem „Toll, wie du dich anstrengst“ als mit einem „Das hast du richtig gemacht“ oder „Ja, stimmt“. Bedenken Sie: Kinder von Eltern, die ihr Lob für perfekte Leistungen aufsparen, erreichen oft erst gar nicht diese Perfektion, weil sie vorher aufgeben. Und dann bleibt das Lob aus, obwohl das Kind sich möglicherweise über einen längeren Zeitraum angestrengt hat.

Wenn Sie Ihr Kind konsequent bei jedem einzelnen Schritt loben, sichern Sie den Beweis für Ihr Kind, dass seine Erfolge durch sein *eigenes* Verhalten und nicht durch Zufall zustande kommen. Wenn man erfährt, dass man *selber* die Kraft und das Potenzial hat, die *eigene* Umgebung vorhersagbar zu gestalten, ist dies ein wichtiger Punkt, um Zufriedenheit und Selbstwertgefühl zu stärken. Wenn ich dann auch noch Erfolge erlebe, kann ich sie mir selber zuschreiben. Das ist sehr wichtig.

Ein kleines Beispiel:

Wenn man einen Pflanzen-Steckling oder -Samen in die Erde pflanzt, wird man nicht unbedingt auf die Idee kommen, ihn in der Anfangsphase als klein, schwächlich, etc. zu kritisieren. Wir behandeln ihn als das was es ist – ein Pflanzenkind, das Wasser und Nährstoffe zum Wachsen braucht.

Wenn die ersten Blätter aus der Erde ragen, werden wir sie nicht als unzureichend, unreif oder unterentwickelt verdammen. Im Gegenteil: Wir sind fasziniert von dem Wunder dieses Entwicklungsprozesses.

Bei Kindern mit Lernproblemen ist es besonders wichtig, prozess-orientiert und nicht produkt-orientiert zu loben.

Kinder mit Lernproblemen haben sich oft daran gewöhnt, durch das Elternlob am Ende Sicherheit darüber zu bekommen, dass das, was die Kinder geschafft haben, auch wirklich richtig ist. Das Gefühl von Sicherheit kommt also von außen, nicht von innen. Das kann manchmal zu einem Problem werden, weil Loben dann nur noch zu einem Signal „es ist richtig“ geworden ist. Kinder mit Lernproblemen sollten dazu hingeführt werden, dass sie sich *selber* die Sicherheit geben können, dass etwas richtig ist, was sie geschafft haben. Daher ist es nicht so gut, wenn man sie produkt-orientiert lobt. Da aber gerade Kinder mit Lernproblemen viel Lob und Anerkennung brauchen, ist das prozess-orientierte Loben umso wichtiger.

Wenn es Ihnen gelingt, Ihr Kind Zug um Zug mehr prozess-orientiert zu loben, machen Sie Ihrem Kind noch ein weiteres Geschenk: Sie unterstützen es dabei, selber prozess-orientiert die „Dinge“, „das Leben“ zu betrachten. Gelingt mir dies, entwickeln sich weitaus eher

positive Gefühle. Betrachte ich vieles ergebnis-orientiert, ist die Gefahr groß, dass ich „es“ nur hinter mich bringen will. Ich genieße nicht den Prozess, den Weg zum Ziel.

Und wenn Sie Ihrem Kind einen besonderen Gefallen tun wollen – und es wäre schön, wenn Sie dies oft genug täten – **üben Sie mit Ihrem Kind besonders in den Bereichen, wo Ihr Kind etwas kann**, wo es Fähigkeiten hat. Helfen Sie Ihrem Kind, diese weiter auszubauen.

Üben Sie nicht nur da, wo Ihr Kind, die meisten und größten Schwierigkeiten hat. Hier ist das Üben oft so mühevoll und anstrengend und hilft letztendlich auch nicht viel. Und die Folgeprobleme

(Lernunlust, Motivationsverlust, negatives Denken des Kindes über sich selber etc.) nehmen nur zu.

Ich will jetzt noch mal einige wichtige Punkte zusammenstellen:

Schauen Sie auf Ihr Kind, nicht auf sein Heft. Versuchen Sie, bei Ihrem Kind folgende Punkte wahrzunehmen, die stärker zu den **Haltungen Ihres Kindes** gegenüber Lernen zu rechnen sind und weniger irgendwelches fach-spezifisches Lernen Ihres Kindes betreffen.

Im Zentrum Ihrer Wahrnehmung: die Problemlöse-Fertigkeiten, die Selbst-Regulation Ihres Kindes:

- Kann das Kind den Beginn des Lernprozesses gestalten?
Lob des Verzichts (z.B. aufs Spielen) **und des pünktlichen Beginns**
- Kann das Kind sog. motivationale Aspekte steuern? Damit ist z.B. gemeint, ob es sich zwischenzeitlich anstrengen kann; kann es weitermachen, obwohl evtl. Misserfolgserwartungen, Ängste, ungute Gefühle es manchmal fast überfluten? **Lob der Anstrengung und des Aushaltens**. Genauso gut können Sie ihr Kind auch fragen, wie es das eigentlich schafft, so gut durchzuhalten?
- Wie geht Ihr Kind mit Fehlern um? Entdeckt es selber schon manchmal einen Fehler? Verbessert es ihn dann? Oder hat es zumindest ein vages Gefühl, dass vielleicht etwas nicht stimmt? Kann es Ihre *Fehler-Korrektur* akzeptieren (vorausgesetzt, die wird freundlich übergebracht)?
Lob der Risiko-Bereitschaft
- Kann das Kind sein Lerntempo selber regulieren? Akzeptiert es notwendige Wiederholungen?
Lob der Geduld
- Kann Ihr Kind manchmal die eigene Aufmerksamkeit steuern? Schafft Ihr Kind es z.B., sich nach einer Phase von Abgelenktheit wieder zu konzentrieren, sich wieder der Aufgabenstellung zu widmen?
Lob der Konzentration
- Kann Ihr Kind den Schwierigkeitsgrad einer Aufgabe halbwegs angemessen selber einschätzen und verändert es z.B. daraufhin Lerntempo oder Ausmaß seiner Anstrengung?
Lob der Kräfte-Steuerung
- Kann Ihr Kind sinnvolle Hilfsmittel vielleicht sogar schon selbstständig nutzen? Greift es von selber zu einem Wörterbuch? Schaut es bei ähnlichen Aufgaben nach?
Lob der Selbst-Hilfe

- Kann Ihr Kind selbständig Selbst-Instruktionen während des Lernens benutzen (damit ist leises, fast flüsterndes Sprechen zu sich selber gemeint)? Sagt Ihr Kind sich z.B. selber: „Oh, jetzt muss ich aber wieder aufpassen!“ oder: „Jetzt muss ich genau hinschauen“ oder Ähnliches? **Lob der Selbst-Steuerung**
- Kann Ihr Kind Selbstverstärkung anwenden? Damit ist gemeint, dass Ihr Kind sich selber während oder am Schluss des Lernens lobt oder zwischenzeitlich mal Zeichen von Stolz, Zufriedenheit oder ähnlich positiven Gefühlen zeigt
Lob der Selbstverstärkung
- Kooperiert Ihr Kind mit Ihnen? Tut es z.B. ab und zu das, was Sie ihm gerade gesagt haben?
Lob der Kooperation

Fehler sind Freunde.

Wenn Sie sehen, dass Ihr Kind eine der oben beschriebenen Verhaltensweisen zeigt, loben Sie Ihr Kind dafür. Nichts ist besser für das Ziel, Ihr Kind wieder aus dem Teufelskreis der sekundären Lernstörungen nach und nach herauszuführen.

Und wenn Ihr Kind bereits etwas von dem kann, was es fachlich noch weiter lernen muss, können Sie sich mit ihm auch einmal darüber unterhalten, wie es denn das bislang geschafft hat. Sie reden auf diese Weise mit dem Kind über schon Erreichtes, nicht nur über den großen Berg, der noch (erdrückend) vor dem Kind liegt.

Ein wichtiges Thema möchte ich noch einmal besonders hervorheben: Es geht dabei um die **Fehler**, die Ihr Kind während des Lernens macht.

Sehr wahrscheinlich wird es so sein, dass Ihr Kind mehr und häufiger und gravieren-dere Fehler macht als andere Kinder. Diese Tatsache ist nicht wegzuleugnen und nicht wegzuzaubern.

Erneut taucht die Frage auf: Was tun? Wenn ich mal einen berühmten Menschen zitieren darf: Bertolt Brecht schrieb einmal: „Das schlimmste ist nicht: Fehler haben, nicht einmal sie nicht bekämpfen ist schlimm. Schlimm ist, sie zu verstecken.“

Viele Kinder mit sekundären Lernstörungen haben es gelernt, Fehler zu verstecken. Sie verhalten sich dabei recht menschlich.

Wahrscheinlich sind wir biologisch dazu programmiert, eher dem kurzfristig Positiven zu folgen, als kurzfristig Unangenehmes in Kauf zu nehmen, um langfristig Angenehmes zu erzielen. Dies lernen nur wenige von uns dauerhaft und stabil. Die Konfrontation mit einem Fehler ist in unserer Kultur leider meistens etwas Unangenehmes. Daher bedarf es besonderer Überlegungen, wie man als Elternteil mit den Fehlern umgehen soll, die das Kind während des Lernens, Übens macht.

Umgang mit Fehlern

Was Eltern beachten sollten:

Hans Brügelmann, deutscher Grundschul-pädagoge und Schriftsprachdidaktiker, bezeichnete Fehler als „Fenster der Denkwelt“.

Oft sind sie Anzeichen notwendiger Entwicklungsphasen. Sie helfen.

Und manchmal können Fehler erst auftreten, wenn bestimmte Lernfort-schritte (z.B. beim Rechtschreiben) gemacht worden sind.

Fehler können also auch ein Zeichen dafür sein, dass das Lernen voranschreitet.

- Sprechen Sie Fehler direkt, *neutral* und ausschließlich beschreibend an. Stellen Sie einfach sachlich fest, dass genau hier an dieser Stelle etwas nicht richtig ist. Bleiben Sie bei Fehlern Ihres Kindes gelassen. Vermeiden Sie es, indirekte Hinweise zu geben oder so genannte „Suggestiv-Fragen“ zu

stellen wie: „Meinst du, dass das alles richtig ist?“ oder: „Was ist denn ‚Abend‘ für ein Wort? Ein Substantiv?“
Lassen Sie Ihr Kind nicht zu lange im Ungewissen, im nur halb ahnungsvollen Zustand ‚schmoren‘.

- Bleiben Sie beim Fehler *freundlich*. Versuchen Sie z.B., Ihr Kind dabei liebevoll – nicht zynisch – anzulächeln, wenn Sie ihm mitteilen, dass etwas falsch ist.
- *Strafen* Sie Ihr Kind **nie** *beim Fehler*. Es entsteht irgendwann beim Kind sicherlich Angst vor Fehlern. Angst ist die schlechteste Lehrmeisterin. Sie mindert die Leistungsfähigkeit des Arbeitsgedächtnisses bedeutsam. Und gerade dieses Arbeitsgedächtnis braucht man beim Lernen ganz besonders.
- Würdigen Sie das selbstständige Entdecken und Korrigieren eines Fehlers durch Ihr Kind.
Loben Sie es z.B., indem Sie sagen: „Das ist ja toll; du hast ganz alleine gemerkt, dass da was falsch war und du hast dich getraut, diesen Fehler zu zeigen. Das ist richtig mutig. Das können nicht alle.“ Und was auch noch gesagt werden könnte: „Dein schlauer Fehler bringt uns auf eine gute Idee!“
- Bemühen Sie sich, Fehler auch mal „stehen zu lassen“. Eine Hausaufgabe etc. muss nicht perfekt und völlig fehlerfrei sein. Fehler des Kindes können z.B. eine wichtige Rückmeldung für die Lehrerin sein.
- Oder, wenn Sie den Fehler nicht stehen lassen möchten: Geben Sie möglichst rasch dann Ihrem Kind eine *Korrektur* des Fehlers. Helfen Sie direkt, sagen Sie sozusagen vor. Beim 1x1-Üben ist es z.B. meistens nicht sehr sinnvoll, Ihr Kind mühsam und zeitaufwändig nach der Lösung suchen zu lassen. Dadurch, dass Ihr Kind die Lösung nach langer Suche und vielleicht 2 oder 3 vergeblichen Anläufen (wozu manchmal auch Rateverhalten gehört – Sie kennen das) selbstständig gefunden hat, ist der Lernprozess nicht besser geworden.
Dies gilt insbesondere für solches Lernen, wo hauptsächlich etwas durch Übung gefestigt werden soll.
Vermeiden Sie „Ostereier-Pädagogik“ = die Eltern verstecken etwas (hier: die richtige Lösung) und lassen das Kind aufwändig suchen.
Geben Sie ihm das „Ei“ (hier: die richtige Lösung) direkt. Eier-Suchen macht meistens nur zu Ostern Spaß. Festigen Sie die richtige Lösung lieber durch Wiederholung (s. nächster Punkt).

„Wichtig ist die Fähigkeit, sich von Misserfolgen nicht abschrecken zu lassen, sondern sie als Herausforderung zu betrachten.“

Dieter Frey

Sie haben sicherlich schon einmal darüber nachgedacht, warum Ihr Kind sich so gut bei Bundesliga-Spielern, bei Schlager-Texten, bei Computer-Spielen, bei Pferde-Rassen oder bei Pokemon-Karten auskennt?

Sicherlich spielen hier zum einen die so genannten motivationalen Faktoren eine große Rolle. Das, was Spaß macht, das, was mit guten Gefühlen gekoppelt ist, wandert besser in unser Langzeitgedächtnis. Auch dies ist wieder sehr wahrscheinlich eine biologische Programmierung. Sie kennen das auch bei sich selber.

Ein anderer Faktor, der bei den oben genannten Beispielen ebenfalls eine große Rolle spielt, ist folgender: Es ist die **Wiederholung**.

Können Sie sich vorstellen, wie oft ein Musiker bestimmte Passagen eines schwierigen Stückes übt = wieder-holt(!), bis er sie wirklich sicher beherrscht? Profi-Fußballer üben im Training immer und immer wieder, wie bestimmte Spielzüge abzulaufen haben.

Warum suchen Sie nachts den Lichtschalter immer ungefähr ca. auf der Höhe von 1m in der Nähe einer Tür? Weil Sie schon tausende Male dort den Lichtschalter gefunden haben!

Ihr Gehirn hat sich das so fest eingepägt, dass Sie darüber gar nicht mehr bewusst nachdenken müssen!

Das Wissen, wo ein Lichtschalter in einem westeuropäischen Zimmer zu suchen ist, sitzt! Es ist durch vielfaches, erfolgreiches Wiederholen in unserem Langzeitspeicher nahezu unauslöschlich eingepägt worden.

Zurück zum schulischen Lernen

Viele (**schulische**) **Lerninhalte** entsprechen **nicht unseren natürlichen (intuitiven) geistigen Fähigkeiten**.

Der Prozess ihrer Aneignung ist nicht immer leicht und angenehm. Auch wenn ich für die folgende Aussage von Lehrern, soweit sie dieses Papier hier lesen, verdammt werde, sollte man einräumen, dass **schulisches Lernen im Wesentlichen langweilig und wenig attraktiv** ist.

Viele Kinder – nicht alle und besonders die nicht, die mit schulischem Lernen schon eine lange negative Lerngeschichte haben - haben dann einfach keine Lust mehr, ihre geistigen Fertigkeiten auf so unnatürliche Aufgaben wie die formale Mathematik oder das Behalten merk-würdiger Zeichen, die man Buchstaben nennt, anzuwenden.

Übliches kognitives Lernen in der Schule aktiviert nicht unser natürliches angeborenes SUCH-System (das ist eine angeborene Form, unser Belohnungs-system zu aktivieren, das mit Neugierde, Interesse und Erwartung zusammen-hängt).

Dieses System erzeugt die Erregung und Energie, die unser Interesse, unsere Neugierde an der uns umgebenden Welt weckt.

Die Evolution hat unser Gedächtnis insbesondere auch mit der Fähigkeit des Vergessens ausgestattet. Würden wir nicht vergessen können, würden wir wahrscheinlich wahnsinnig und ziemlich schnell handlungsunfähig.

Stellen Sie sich nur mal vor, Sie hätten alle Plätze, an denen Sie jemals in Ihrem gesamten Leben Ihr Auto geparkt haben, unauslöschlich in Ihrem Langzeitspeicher gespeichert. Sie würden sehr schnell niemals mehr Ihr Auto wieder finden.

Die Hauptaufgabe des Gedächtnisses aus evolutionärer Sicht besteht also darin, uns schnell mit *nützlichen* gespeicherten Informationen zu versorgen - aber nicht *mit so vielen*.

Ein Weg besteht darin, dass nur *nützliche* Informationen gespeichert werden. Nützlich sind solche Informationen, die häufig gebraucht werden. Diese werden besser behalten. Wiederholung beim Lernen täuscht sozusagen unserem Gehirn vor, es handele sich um wichtige Informationen.

Stellen Sie sich bitte vor, am Eingang des Langzeit-Gedächtnisspeichers steht eine Wächterin, die darüber entscheidet, ob Informationen abgespeichert werden oder nicht.

Normalerweise passiert das, wenn eine solche Information von großer Aufmerksamkeit begleitet wird oder wenn sie von starken, meist positiven Gefühlen (Freude, Stolz, Zufriedenheit etc.) begleitet wird. Dann lässt die Wächterin gerne diese Informationen Richtung Langzeitspeicher passieren.

Das trifft jetzt aber nun mal nicht für die Informationen zu, die mit der Schule zu tun haben (s.o.). In der Regel erlebt man diesen Stoff als langweilig, und die Wächterin meint daher, dass nichts oder nicht so viel abgespeichert werden sollte. Das ist ein Hintergrund, warum man trotz der vielen Zeit in der Schule recht wenig lernt und langfristig behält.

Wie lässt sich die Gedächtniswächterin überlisten? Nun, Sie ahnen es – man überlistet die Wächterin des Langzeit-speichers damit, dass bestimmte Inhalte immer und immer wieder „vor ihre Augen gebracht“ werden. Was so oft kommt, muss ja schließlich wichtig sein und

Bedeutung haben. Unter anderem arbeitet mit diesem Wiederholungsprinzip die Werbebranche – nicht unerfolgreich.

Ich möchte Sie noch etwas mit einigen Erkenntnissen „der“ Psychologie behelligen: Man muss davon ausgehen, dass eine **Veränderung in unserem Gehirn** durch Lernen **ca. 2.000 – 3.000 mal geübt = wiederholt** werden muss, um stabil haften bleiben zu können (manche Zahlenangaben lauten sogar 3.000- bis 5.000-mal).

Um alte Lernprozesse und deren Ergebnisse neu zu überlernen, braucht man eine mindestens doppelte Anzahl von Lerndurchgängen. Einer der unbestrittenen Sätze aus der Gedächtnisforschung lautet: „use it – or loose it“. D.h. übersetzt: „Benutze das, was du lernst, sonst geht es wieder verloren“.

Es reicht also nicht aus, dass ich *einmal* etwas gelernt habe. Ich muss es auch regelmäßig anwenden, benutzen und damit auch wiederholen, damit es dauerhaft in meinem Langzeitspeicher bleibt und für *aktiven* Gebrauch zur Verfügung steht.

„Die“ Gedächtnisforschung hat herausgefunden, dass jede Reaktivierung durch eine Erinnerung zu einer neuen Gedächtnisspur führt (Fachausdruck: re-encoding). Diese Gedächtnisspur wird also durch wiederholte Reaktivierung immer stabiler. Und was ist „wiederholte Reaktivierung“? Genau, die immer wieder sich wiederholende Beschäftigung, Vergegenwärtigung eines Stoffes, den ich lernen will (der Musiker mit seiner schwierigen Passage; der Fußballer, der immer und ewig eine bestimmte Freistoß-Position übt; das Kind, das sich immer und immer wieder seine Pokemon-Karten anschaut etc.).

Die Zusammenfassung lautet also:

Wiederholungen

sind der Schlüssel für die dauerhafte Festigung des Gelernten.

- Sorgen Sie für regelmäßige Wiederholungen des Gelernten und Verstandenen.
- Scheuen Sie sich dabei nicht, mehrfach gleich hintereinander das Gleiche abzufragen.
- Führen Sie den Klassiker ein und benutzen Sie ihn auch: die Lern-Kartei (20% Neues, 80% Wiederholungen!).
- Gestalten Sie den Zeitpunkt des Übens und den Arbeitsort möglichst gleich bleibend oder koppeln Sie ihn an regelmäßig wiederkehrende andere Alltagsaktivitäten.
- Verteilen Sie das Lernen und Üben auf viele Zeitpunkte – nicht alles auf einmal und dafür ganz lange.
- Üben Sie mit Ihrem Kind in kleinen Lernsequenzen (damit sind *Minuten* gemeint).
- Üben hilft dann, wenn Grundlegendes verstanden worden ist. Es fördert das sichere Wissen und sorgt dafür, dass man schnell und automatisch auf dieses Wissen zurückgreifen kann.
- Bieten Sie Ihrem Kind Modelle an (Fußballer oder andere Sportler, Musiker oder andere Künstler, Wissenschaftler, Forscher etc.), die für das Kind eine besondere persönliche Bedeutung haben.
- Entwerten Sie die Erfolge, die Ihr Kind durch Wiederholungen erzielt, *nicht*. Also bitte keine Sätze wie „Das hast du dir ja bloß nur gemerkt!“
- Wenn möglich: Hören Sie mit einem Erfolgserlebnis auf. Stoppen Sie das Üben zeitig genug, auch wenn vielleicht Ihr Kind noch weiter machen möchte (das kann durchaus passieren!)

Jetzt zum Schluss möchte ich Ihnen gerne noch einen kleinen „Spickzettel“ anbieten. Schauen Sie ihn sich ruhig vorher an, bevor Sie sich mit Ihrem Kind zum Üben zusammensetzen.

Thema	Ihr Kind macht z.B. folgendes:	Sie könnten z.B. sagen:
Selbstregulation des Kindes	Es hört auf zu spielen, auch wenn es murrst und kommt zum Arbeiten.	Das ist toll, dass du dich durchgerungen hast und kommst.
	Es jammert, weil die Aufgabe so schwer ist, arbeitet aber weiter.	Prima, du hältst diese doofe Gefühl aus und traust dich, auch an die schwierige Aufgabe ran. Da kann man stolz sein.
	Es entdeckt selber einen Fehler und schaut Sie fragend an.	Mann, sagenhaft. Du hast selber gemerkt, dass da was falsch ist.
	Sie schlagen vor, etwas noch mal zu wiederholen und Ihr Kind macht mit.	Wow, du bist ja geduldig.
	Ihr Kind war abgelenkt, konzentriert sich jetzt aber von selber wieder auf die Aufgabe.	Toll, jetzt hast du dich selber wieder dran erinnert, konzentriert zu arbeiten.
	Ihr Kind greift von selber zum Wörterbuch bei den Englisch-Hausaufgaben.	Klasse, du arbeitest ja super selbstständig.
	Ihr Kind sagt zu sich selber „Mann, ich wollte doch aufpassen“	Hey, hast du gemerkt, wie du dich gerade total gut selber wieder konzentriert hast?
	Ihr Kind sagt: „Das hab’ ich ja gut gemacht.“	Das ist super, wenn man sich selber lobt. Das können selbst manche Erwachsene nicht – aber du kannst es!
	Sie sagen: „Komm setz dich, wir fangen jetzt an“ und Ihr Kind tut es!	Hervorragend – ich sage etwas, und du machst es. Das finde ich spitze!

Umgang mit Fehlern	Ihr Kind macht einen Fehler.	Schau mal, das stimmt nicht.
	Ihr Kind macht einen Fehler – sagt z.B. $7 \times 6 = 49$	Sie sagen: $7 \times 6 = 42$ (Mehr sagen Sie nicht - bleiben dabei aber <i>freundlich</i> .)
	Ihr Kind macht einen Fehler.	Das ist falsch. Frau XY (Lehrerin) kann sich das ja mal morgen ansehen und dir das dann genau erklären.
Wiederholungen	Ihr Kind schreibt ein Wort das erste Mal richtig.	Klasse. Komm deck mal zu; mal schauen, ob du es gleich noch mal richtig schaffst. Nach 1 Minute lassen Sie das Kind das gleiche Wort noch mal schreiben.
	Ihr Kind schreibt zum zweiten Mal nach einer Wiederholung das Wort richtig.	Hey, du hast ja ein Super-Gedächtnis.
	Ihr Kind folgt Ihrem Wiederholungsvorschlag	Du machst es wie Ronaldo. Der übt auch das Elfmeter-Schießen zig mal hintereinander.

Viel Erfolg für Sie und Ihr Kind!

Elternbrief SPZ Rostock erscheint in loser Folge. Veröffentlicht werden Erfahrungen, Gedanken, Vorschläge, Meinungen, Hilfen, Mut- und Muntermacher von Mitgliedern des SPZ-Teams.

