



20 MAL SPASS AM LERNEN

Hüpfen, kitzeln, loben: **DIE WICHTIGSTEN ERKENNTNISSE** aus Psychologie, Ernährungs- und Bewegungswissenschaft. So motivieren Sie Ihr Kind!

Von JULIA NOLTE

1 Erst mal aufwärmen

Statt einzelne Details der Hausaufgaben zu besprechen, ist es für Ihr Kind langfristig hilfreicher, wenn Sie ihm ein paar Tipps für die Einteilung der Arbeit geben: 1. Ziele setzen. Der Schüler sollte sich aufschreiben, was er erledigen will, etwa »20 Vokabeln lernen, drei Matheaufgaben lösen, eine Seite im Geschichtsbuch lesen«. Jedes Mal, wenn er eine Aufgabe abhaken kann, stellt sich ein kleines Glücksgefühl ein. Dadurch wird Dopamin ausgeschüttet, was die Konzentration erneut steigert. 2. Aufwärmen. Mit den leichteren Hausaufgaben beginnen, damit das Gehirn »warm« werden kann. 3. Abwechseln zwischen Aufgaben, die etwas Neues behandeln, und solchen, die der Wiederholung dienen, damit das Gehirn unterschiedlich gefordert ist.

2 In Bewegung bleiben

Sport sorgt für fitte Gehirnzellen, das ist erwiesen. Die kanadischen Gesundheitsforscher François Trudeau und Roy Shephard etwa kamen 2008 zu dem Ergebnis, dass Kinder durch Bewegung ihre schulischen Leistungen verbessern, selbst wenn ihnen weniger Zeit für die

Hausaufgaben bleibt. Bewegung regt das Wachstum der Nervenzellen im Hippocampus an, einem Teil des Gehirns, der Informationen so verknüpft, dass sie in Erinnerung bleiben.

3 Sich wach lachen

Gegen Gähnanfälle am Schreibtisch hilft ein einfaches Mittel: durchkitzeln. »Das regt Haut und Muskulatur an, was wiederum die generelle Aufmerksamkeit und Wachheit steigert«, sagt Martin Korte, Neurobiologe und Autor des Buches *Wie Kinder heute lernen*.

4 Positiv denken

Sätze wie »Ich kann Mathe nicht«, »Der Lehrer findet mich doof« oder »Die Hausaufgaben vermiesen mir den ganzen Tag« lähmen die Eigeninitiative. Hier hilft es, wenn Sie Ihrem Kind beibringen, die Situation in einem anderen Rahmen zu sehen, sie zu »reframen«, wie die Bildungsforscherin Michaela Brohm aus Trier empfiehlt. Positiv formuliert, könnten die Sätze so lauten: »Ich kann Mathe noch nicht«, »Der Lehrer ist wohl nicht gut drauf, aber das geht vorbei« oder »Nach den Hausaufgaben mache ich etwas Lustiges«.



MEIN TIPP

GUMMIBÄRCHEN ESSEN

»Eigentlich gehe ich gerne zur Schule, aber die Hausaufgaben nerven mich schon etwas. Ich mache sie meistens gleich nach dem Mittagessen, weil ich später auch noch was vorhabe. Manchmal gibt mein Papa mir ein paar Gummibärchen, die lege ich mir auf den Schreibtisch. Ich schreibe ein, zwei Sätze, esse ein Gummibärchen und nach den nächsten zwei Sätzen noch eins. Manchmal esse ich sie aber auch hinterher auf einmal. Was ich auch mag, ist Trampolinspringen. Erst mache ich zum Beispiel Mathe, dann gehe ich aufs Trampolin, dann mache ich Deutsch. Dadurch sitze ich nicht so lange herum, und die Füße schlafen nicht ein.«

LENNART RÜFFER, 9, kommt aus Jork und geht in die 4. Klasse



5 Genug trinken

Ein Gehirn, das mit zu wenig Flüssigkeit versorgt ist, arbeitet nicht gut. Deswegen ist es wichtig, dass Ihr Kind während der Hausaufgaben und in der Schule genügend trinkt – idealerweise 2,5 Liter am Tag, wenn es zwischen 9 und 13 Jahre alt ist. Cola, Limonade, zuckerhaltige Energiedrinks sind ungeeignet (siehe Punkt 16). Lassen Sie Ihrem Kind stattdessen die Wahl zwischen Leitungswasser, Mineralwasser, verdünnten Fruchtsäften ohne Zuckerzusatz, Milch oder Fruchtt Tee. In die Schultasche gehört neben dem Pausenbrot immer auch eine Trinkflasche.

6 Mit Vokabeln baden gehen

Wer sich an seinem Schreibtisch wohlfühlt, dem fallen die Hausaufgaben leichter. Experten empfehlen aber auch, zur Abwechslung neue Lernorte zu entdecken. Lassen Sie Ihr Kind die Vokabeln doch mal in einer Höhle hinter dem Sofa oder in der ungefüllten Badewanne lernen. Möglicherweise klappt es im Geheimversteck besonders gut mit dem Auswendiglernen, denn Neues regt das Gehirn an.

7 Kauen und kippeln

Was im Unterricht meist verboten ist, hilft der Konzentration: Kaugummi kauen, kippeln, auf und ab gehen. »Automatisierte, unbewusste Bewegungen erhöhen über das Stammhirn die Wach-

heit und damit die Auffassungsgabe«, sagt der Erlanger Psychologe Siegfried Lehl, Präsident der Gesellschaft für Gehirntraining. In regungslosem Zustand könne man sich nur zehn bis 20 Minuten konzentrieren, in Bewegung hingegen bis zu 90 Minuten.

8 Störungen identifizieren

Das Chatprogramm ist geöffnet, das Handy klingelt, und im Nebenzimmer spielt die kleine Schwester Singstar auf der Wii – wie soll sich einer da auf die Hausaufgaben konzentrieren? Was ein Kind ablenkt und was es inspiriert, ist sehr unterschiedlich. Daher sollten Sie herausfinden, wodurch sich Ihr Kind gestört fühlt. Musikhören jedenfalls muss Schüler nicht ablenken. Das fanden Musikwissenschaftler der TU Dortmund 2010 heraus, als sie rund 90 Zehntklässler testeten. Die 15 bis 17 Jahre alten Gesamtschüler sollten Konzentrationstests mit und ohne Hintergrundmusik lösen – die Ergebnisse unterschieden sich nicht. Dies erklären die Forscher damit, dass Musik heutzutage so allgegenwärtig ist, dass Jugendliche sie gar nicht mehr bewusst wahrnehmen.

9 Energie zuführen

Damit das Gehirn konzentriert arbeiten kann, muss es gleichmäßig und lang anhaltend mit Energie versorgt werden. Dafür eignen sich am besten komplexe Kohlenhydrate, wie sie in Vollkornprodukten, Nüssen, Obst und Gemüse enthalten sind: Sie werden allmählich in »

MEINE ERFAHRUNG

Lampenfieber schätzen lernen

Sie sind Schauspielerin. Wie merken Sie sich den ganzen Text? Seit ich ein Smartphone mit Diktierfunktion habe, nehme ich meine Rollen immer auf. Erst den kompletten Text und dann eine Version, bei der ich meinen Part weglassen und nur noch die Texte der anderen Figuren spreche. Das höre ich mir dann an und spreche meine Texte in die Lücken. So lerne ich beim Fahrradfahren, beim Herumlafen und in der Bahn – und jeder denkt, dass ich telefoniere. Den Trick kann man auch für mündliche Prüfungen verwenden: Man zeichnet sich Stichpunkte auf und übt, frei darüber zu sprechen. **Waren Sie in der Schule aufgeregt vor Prüfungen?** Ganz schön sogar. Es ist eine ähnliche Situation, wie vor Publikum zu stehen. Zehn Minuten vorher noch mal in die Unterlagen zu schauen ist dann falsch, weil man sich nur verunsichert. Lieber irgendetwas tun, um sich zu beruhigen, sich dehnen oder tief durchatmen. **Kostet es Sie Überwindung, auf die Bühne zu gehen?** Überwindung ist das falsche Wort, aber selbst bei der 50. Vorstellung von »Romeo und Julia« habe ich noch Lampenfieber. Das ist aber nichts Negatives! Durch das Lampenfieber bekommt man einen Adrenalinschub und die Konzentration und Gespanntheit, die man in dieser Situation braucht. Lampenfieber ist mein Freund.

ANNIKA SCHILLING, 28, Schauspielerin am Staatsschauspiel Dresden



MEINE ERFAHRUNG

Kleine Ziele setzen

Sie können 300 Tricks mit einem Stift machen. Wie kam es dazu? Als ich 18 war, habe ich bei meinem Sitznachbarn gesehen, wie er einen Thumb Around gemacht hat. Das ist einer der Basistricks, bei dem man den Stift um den Daumen kreisen lässt. Das fand ich supercool und wollte es auch können. Ich habe dann die Website www.penspinning.de erstellt, auf der ich mit Anleitungen und Videos dokumentiere, wie ich die Tricks lerne.

Wie macht man das denn am leichtesten? Man guckt sich an, aus welchen Einzeltricks eine Kombination besteht, das heißt, man zerlegt sie in ihre Bestandteile und lernt dann einen nach dem anderen. Bei kleineren Zielen sieht man schneller den Erfolg, das hält einen bei Laune. Dann habe ich meine eigenen Videos immer wieder langsam abgespielt und geschaut, wo eine Bewegung noch geschmeidiger und sicherer sein könnte. **Hilft Ihnen diese Strategie auch in anderen Lebensbereichen?** Das Zerlegen hilft bei allem! Beim Skateboardfahren, in der Schule und jetzt im Studium. Wenn ich etwas lernen will, verschaffe ich mir eine Übersicht über das Thema und überlege, welche Schritte ich tun muss, um am Ende den gesamten Stoff zu beherrschen. Es ist alles eine Frage der Technik. Der Erfolg kommt dann Stück für Stück.

ROBERT HEIM, 25, ist »Penspinner« und studiert Informatik und BWL in Aachen



»Zucker umgewandelt und lassen den Blutzuckerspiegel auf diese Weise für einen längeren Zeitraum steigen. Die beste Nervennahrung für Schulkinder ist daher ein vollwertiges Frühstück mit Müsli oder Vollkornbrot. Auch ein Bananen-Milchshake mit Haferflocken oder eine Banane für die Pause liefert viel Energie.

10 Die Balance halten

Wer gut balancieren kann, lernt erfolgreicher. Das fanden Forscher der Hochschule Aalen im Jahr 2008 heraus, als sie den Gleichgewichtssinn von rund 3000 Kindern der Klassen eins bis zehn untersuchten. Schüler, die nicht so gut balancieren konnten, waren in Mathe um 0,6 und in Deutsch um 0,7 Notenstufen schlechter als Kinder mit einem guten Gleichgewichtssinn. Die Begründung der Wissenschaftler: Sowohl beim Lernen als auch beim Balancieren werden parallel eintreffende Sinneseindrücke verarbeitet. Für Ihr Kind heißt das: Öfter mal auf einem Bein stehen und versuchen, dabei die Augen zu schließen; oder ein Seil auf den Boden legen und darauf gehen oder tanzen.

11 Selbst bestimmen

»Und, wie weit bist du mit den Hausaufgaben?« – »Du solltest erst das Referat zu Ende machen, bevor du mit Mathe anfängst.« Nichts hemmt Schüler mehr als Kontrolle und Fremdbestimmung durch Eltern oder Lehrer. In ihrem Lehrerratgeber *Motivation lernen* schreibt Michaela Brohm, Bildungs-

forscherin an der Universität Trier: »Zu viele Anweisungen und Hilfen lehren nur Hilflosigkeit.« Besonders motiviert sind Menschen, wenn sie selbstbestimmt handeln können. Das haben die amerikanischen Motivationspsychologen Edward Deci und Richard Ryan in zahlreichen Studien seit den achtziger Jahren nachgewiesen. Anstatt Ihr Kind ständig zu kontrollieren, machen Sie ihm also lieber deutlich, dass es für Hausaufgaben und Lernen selbst verantwortlich ist.

12 Höhenflüge ausnutzen

Finden Sie heraus, wann es Ihrem Kind am leichtesten fällt, sich zu konzentrieren. Diese Zeit sollte für Hausaufgaben und Lernen reserviert werden. Bei Kindern und Jugendlichen liegt das nachmittägliche Leistungshoch in der Regel zwischen 14 und 17 Uhr. Später nimmt die Aufmerksamkeit ab. Deshalb ist es ratsam, die Hausaufgaben nach der Mittagspause zu erledigen – und sich in der weniger produktiven Zeit Freunden und Hobbys zu widmen.

13 Mut machen

Der Sportbeutel ist noch nicht gepackt, der kleine Bruder will seinen Brei, und an der Tür klingelt schon die Schulfreundin. Trotzdem: Nehmen Sie sich in der morgendlichen Hektik einen Moment, um Ihrem Kind einen Mutmacher mit auf den Weg zu geben: einen Satz, der eine positive Aussage enthält und der das Kind bestärkt. »Heute bin ich stark wie ein Löwe«, »Mathe ist mein



Freund«, »Ich kann das, ich schaffe das.« Mutmacher wie diese können Sie am Wochenende auf Karten schreiben und auch mit einem Bild verzieren. Unter der Woche kann sich das Kind täglich eine Karte aussuchen und einstecken. Weitere Tipps und Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins und zur Entspannung für Grundschul Kinder stehen in Sabine Seyfferts Buch *Entspannte Kinder lernen besser*.

14 Angemessen loben

Motivierender als jede Belohnung ist Anerkennung. Indem Sie Ihr Kind loben, können Sie sein Verhalten oder seine Handlungen verstärken – je konkreter das Lob, desto besser. Zum Beispiel: »Wie flüssig du vorlesen kannst, toll!« oder: »Du hast so eine gute Aussprache im Französischen!« Dabei sollte möglichst angemessen gelobt werden, rät Bildungsforscherin Michaela Brohm, »ein Lob für Selbstverständlichkeiten wirkt eher demotivierend«.

15 Pausen einlegen

Sechsjährige können sich 15 Minuten am Stück konzentrieren, Neunjährige 20 und Elfjährige 30 Minuten, sagt der Neurobiologe Martin Korte. Danach sinkt die Leistungsfähigkeit, das heißt: Pause machen! Fünf Minuten genügen, um frische Luft zu schnappen und etwas zu trinken. Nach zwei bis drei Pausen ist eine Unterbrechung von mehreren Stunden ratsam. Das heißt, ein Sechsjähriger sollte höchstens eine Stunde (mit Fünfminutenpausen) an

den Hausaufgaben sitzen und sich, wenn nötig, erst später noch einmal an die Arbeit machen.

16 Fallen vermeiden

Traubenzucker liefert kaum für eine halbe Stunde Energie. Dann senkt der Körper den Blutzuckerspiegel wieder, und der Schüler ist unterzuckert: Ihr Kind macht schlapp, noch bevor die halbe Arbeit geschrieben ist.

17 Das Gehirn aufwecken

Eigentlich müsste Ihr Kind nur eine Seite im Englischbuch lesen, doch ihm fallen immer wieder die Augen zu. Hier hilft eine mentale Aktivierungsaufgabe: eine spielerische Übung, die die Gehirnzellen auf Trab bringt. »Hirntechnisch bedeutet Lernen, dass sich die Synapsen verändern, also die Schaltstellen zwischen den Nervenzellen«, erklärt der Neurobiologe Martin Korte. Damit sich die Synapsen verändern können, müssen sie aktiv sein. Mögliche Wachmacher: So schnell wie möglich alle doppelten Buchstaben in einem Absatz einkreisen. Oder ein Wort herausgreifen und alle anderen englischen Wörter finden, die sich darin verstecken (zum Beispiel *sunshine*: *sun – shine – hi – nine – she*).

18 Känguru spielen

Auch kurze Bewegungsphasen fördern die Konzentration, berichteten Erziehungswissenschaftler von der East »



MEIN TIPP

WITZE ERZÄHLEN

Clara, 12: »Wenn ich für eine Klassenarbeit lernen muss, teile ich mir das mit einer Art Stundenplan ein. Ich mache zum Beispiel von 16 bis 16.30 Uhr Englisch, dann mache ich zehn Minuten Pause, und dann lerne ich wieder eine halbe Stunde. In der Pause gehe ich meistens in die Küche, hole Zutaten aus dem Schrank, mische sie zusammen und gucke, wie's schmeckt. Die Sachen sind bisher nie richtig was geworden, mein Kuchenteig hat ekelhaft geschmeckt. Aber immerhin beeile ich mich mit den Hausaufgaben, damit ich danach schneller wieder zum Backen komme.«

Felicia, 10: »Ich verabrede mich zum Lernen manchmal mit einer Freundin, zu zweit macht das mehr Spaß. Wir rechnen ungefähr fünf Aufgaben, dann erzählen wir uns einen Fritzenwitz. Es ist wichtig, dass man auch zusammen lachen kann, wenn man mal einen Fehler gemacht und zum Beispiel statt minus plus gerechnet hat.«

CLARA UND FELICIA WEBER gehen in die 7. und 5. Klasse eines Hamburger Gymnasiums



MEIN TIPP



SICH SELBST ÜBERLISTEN

»Es kommt aufs Thema und auf den Lehrer an, ob ich Lust habe, im Unterricht mitzumachen. In manchen Fächern beteilige ich mich gern, andere sind einfach nur doof, da fällt es mir schwer. Dann mache ich es so, dass ich mir mindestens drei Stifte neben das Mäppchen lege, und jedes Mal, wenn ich mich melde, lege ich einen davon zurück. Bis zum Ende der Stunde müssen alle Stifte wieder im Mäppchen sein. Meine Deutschlehrerin hat mir das mal empfohlen, als es in der neunten Klasse mit der mündlichen Mitarbeit nicht so gut lief. Seitdem ich das mit den Stiften mache, klappt es gut. Ich sehe die Stifte und sage mir: Jetzt gibst du noch mal Gas und meldest dich! Dadurch kriege ich bessere mündliche Noten und kann auch mal was ausgleichen, wenn eine Arbeit nicht so toll ausgefallen ist.«

VICTORIA REIMER, 17, geht in die 11. Klasse eines Gymnasiums in Gummersbach

» Carolina University in Greenville (USA) 2006. Das zeigte eine Studie an 243 Dritt- und Viertklässlern. Einmal am Tag bekamen die Schüler 10 bis 20 Minuten Zeit für Bewegungsspiele, bei denen sie klatschen und hüpfen sollten. Nach vier bis acht Wochen hatte sich die Aufmerksamkeitsspanne der Schüler um acht Prozent erhöht. Die Schüler, die sich vorher am leichtesten ablenken ließen, waren sogar um 20 Prozent aufmerksamer. Also: Einfach mal vom Schreibtisch aufstehen und wie ein Känguru durchs Zimmer hüpfen.

19 Den Willen stärken

Das, was uns am Schreibtisch hält, wenn draußen die Sonne scheint, ist nicht Motivation, sondern Volition – Willenskraft. Es lohnt sich daher, sie von klein auf zu trainieren. »Sich zu unliebsamen Tätigkeiten zu überwinden schult den Willen«, sagt Regina Vollmeyer, Psychologieprofessorin an der Universität Frankfurt am Main. Am besten gewöhnen Sie Ihr Kind möglichst früh daran, dass es Sachen gibt, die man erledigen muss: etwa das Zimmer aufräumen oder am Abend die Schultasche für den nächsten Tag packen.

20 Singen und klatschen

Jonglieren, seilspringen, singen und dazu klatschen – das fördert alles die Konzentration. Auch ein Strategiespiel am Computer oder Spiele wie Memory, Sudoku und Mikado schulen die Aufmerksamkeit, genau wie jegliche Art von Musizieren, Malen und Basteln. ×

MEINE ERFAHRUNG

Einen neuen Versuch starten

Sie sind Bergsteiger und rund 130 Tage im Jahr in den Bergen unterwegs. Was treibt Sie an?

Das Naturerlebnis macht mir Spaß, und die Bewegung. Wenn ich auf Skitouren gehe, kommt noch die Abfahrt als Belohnung dazu. Man fährt durch den Tiefschnee, und wenn man unten ist, würde man am liebsten gleich wieder auf den Berg steigen. **Auf ein Jahr gerechnet, überwinden Sie Zehntausende von Höhenmetern. Ist Ihnen das nie zu anstrengend?** Nein. Selbst wenn man auf Skiern mit Fellen darunter den Berg hochgeht, ist das keine Qual. Man muss es nur regelmäßig machen, mit kleinen Touren anfangen und sich langsam steigern. Dann kommt die Kondition automatisch. Irgendwann packt's einen. Dann ist da ein innerer Antrieb, der einen immer weiter trägt. Jede Tour ist anders. Man merkt sofort, ob es gut läuft. **Merkt man das in den Beinen?** Eher im Kopf. Es geht nicht nur ums Sportliche. Zum Gesamterlebnis gehört, dass man in der Natur mit netten Menschen unterwegs ist. **Kommt es vor, dass Sie nicht mehr können?** Das kann passieren. Eine Wand zu durchsteigen zum Beispiel macht Arbeit. Man fragt sich: Hält das Wetter? Wenn ich das Gefühl habe, die Tour ist an diesem Tag zu schwierig, probiere ich es zu einem anderen Zeitpunkt wieder, wenn ich fitter bin oder das Wetter besser ist.

MARKUS FLEISCHMANN, 34, Berg- und Skiführer aus München

