

## Musik aus und stillsitzen? Lernmythen auf dem Prüfstand

Es gibt viele Vorstellungen und Ratschläge darüber, wie Kinder «richtig» lernen. Dabei zeigt die **jüngste Forschung**, dass wir unseren Kindern deutlich mehr Freiheiten lassen können als bisher angenommen.

Text: Stefanie Rietzler und Fabian Grolimund

## Wie sieht «richtiges Lernen» aus?

Dazu gibt es eine Menge Vorstellungen und Ratschläge, die seit Jahrzehnten weitergegeben werden. Lernt ein Kind oder Jugendlicher auf eine andere Art und Weise, wird er rasch dazu aufgefordert, sich beispielsweise «ordentlich hinzusetzen und nicht herumzuhampeln». Es wird ihm erklärt, dass man sich so «doch nicht konzentrieren kann» und er sich nicht wundern müsse, wenn am Ende nichts hängen bleibe.

Doch dürfen wir den gängigen Lernratgebern trauen, wenn sie einen festen Arbeitsplatz und Ruhe verordnen und betonen, dass das Kind die Hausaufgaben in einer ordentlichen Arbeitshaltung alleine in seinem Zimmer machen soll?

## Mythos 1: Musik stört die Konzentration! Also schalte sie aus!

Dieser Ratschlag ist für viele Menschen hilfreich. Vor allem introvertierten Personen gelingt es besonders gut, sich zu fokussieren, wenn sie in Ruhe arbeiten können – das zeigt die Forschung eindrücklich.

**Es gibt jedoch auch Menschen, die das Arbeiten bei Stille als Qual empfinden.** Gerade bei leicht ablenkbaren Kindern wird oft empfohlen, dass die Lernumgebung möglichst reizarm sein soll. Neuere Studien deuten jedoch darauf hin, dass dies kontraproduktiv ist. Die Stille führt bei unaufmerksamen Kindern dazu, dass sie innerlich unruhig werden und unbewusst nach Ablenkung suchen. In Studien machten diese Kinder beim Lösen von Mathematikaufgaben weniger Fehler, wenn sie dazu Musik hören durften. Sie konnten sich bei einem Gedächtnistest auch an mehr erinnern, wenn während der Lernphase moderate Hintergrundgeräusche zu hören waren. Neben der Konzentration kann auch die Motivation durch die passende Musik gefördert werden. Viele Jugendliche berichten zudem, dass sie **die richtige Musik in die nötige Stimmung versetze, um auch unliebsamen Aufgaben zu Leibe zu rücken.** Neben der Konzentration kann also auch die Motivation durch die passende Musik gefördert werden.

Wenn Ihr Kind mit Musik arbeiten möchte, empfehlen wir Folgendes: **Erstellen Sie gemeinsam eine Playlist mit Liedern, die sich zum Lernen eignen (eher ruhige Stücke ohne Text).** Das Drücken der Playtaste kann von diesem Moment an zum Startsignal werden und dem Kind helfen, anzufangen und in die Arbeit einzutauchen. Was jedoch stört, sind Geräusche, die zum Hinhören und Mitmachen einladen – beispielsweise der Ton eines spannenden Films, der im Hintergrund läuft, eine Radioansage oder Gespräche von anderen.

**Zum Thema Musik gilt also: ausprobieren!** Wir Menschen reagieren unterschiedlich darauf. Für den einen ist sie eine Lernhilfe, für den anderen eine Belastung und Ablenkung.

## Mythos 2: Kinder benötigen einen fixen Arbeitsplatz – am besten in ihrem Zimmer!

Wenn der Schuleintritt bevorsteht, haben die Möbelhäuser einmal mehr Hochkonjunktur. Scharen an engagierten Müttern und Vätern pilgern mit dem Nachwuchs in die Büroabteilungen, um ergonomisch geformte Schreibtischstühle, höhenverstellbare Pulte und augenfreundliche Leselampen auf Herz und Nieren zu prüfen. Kurze Zeit später ist der optimale Arbeitsplatz im Kinderzimmer eingerichtet. So weit, so gut. **Vieles spricht dafür, die Hausaufgaben stets im Kinderzimmer zu erledigen:** Das Kind kann sich zurückziehen, wird nicht von den Geschwistern bei der Arbeit unterbrochen und sollte nach und nach lernen, selbständig zu arbeiten.

Für einen fixen Arbeitsort scheinen auch Konditionierungseffekte zu sprechen: **Wird immer am gleichen Ort gearbeitet, verbindet das Gehirn diesen Ort nach und nach mit dieser Tätigkeit.** Das kann sehr nützlich sein: Sobald Sie sich ins Büro setzen und den Computer hochfahren, fühlen Sie sich in Arbeitsstimmung versetzt.

Zudem zeigen Studien aus der Gedächtnisforschung, dass man sich besser an Inhalte erinnert, wenn man diese mehrmals am gleichen Ort lernt und dort abrufen. Zu diesem Thema wurden einige interessante Experimente durchgeführt. So konnten beispielsweise Taucher, die sich unter Wasser Listen mit Wörtern eingeprägt hatten, diese unter Wasser besser erinnern als an Land und umgekehrt. Diese Wirkung der Umgebung auf die Lern- und Abrufleistung wird als kontextabhängiges Erinnern bezeichnet.

**Genau diese beiden Effekte können aber auch zur Falle werden.** Der Mechanismus des kontextabhängigen Erinnerns spricht nicht unbedingt dafür, immer am gleichen Ort zu lernen. Prägt man sich den Stoff immer in derselben Umgebung ein, kann man sich dort zwar besser an das Gelernte erinnern – dafür wird es an allen anderen Orten schwieriger. **Wenn man also nicht die Chance hat, genau dort zu lernen, wo auch geprüft wird, kann man sich stärker auf Wissen verlassen, das man an unterschiedlichen Orten gelernt hat.**

Ein Ortswechsel kann dem Kind dabei helfen, neue, positivere Erfahrungen mit dem Lernen zu verknüpfen.

Ähnlich verhält es sich mit Konditionierungseffekten: Macht ein Kind regelmäßig sehr positive Erfahrungen beim Lernen, hilft ihm ein fixer Arbeitsort, in seine Arbeitsstimmung zu kommen. **Bei vielen Kindern, die das Lernen eher mit Frust und Mühsal verbinden, passiert genau das Gegenteil. Kaum sitzen sie auf ihrem Bürostuhl am Pult, kann man zusehen, wie sie innerlich abschalten und körperlich erschlaffen.** Das Gesicht schläft ein, der Blutdruck sinkt ab und sie beginnen zu gähnen.

In diesem Fall kann ein Ortswechsel einen Neustart mit sich bringen und dem Kind dabei helfen, neue, positivere Erfahrungen mit dem Lernen zu verknüpfen.

**Konditionierungseffekte machen auch das eigene Zimmer für viele Kinder und Jugendliche zum ungünstigsten Lernort überhaupt.** Denn was tut das Kind normalerweise in seinem Schlafzimmer? Spielen! Dieser Ort ist demnach mit Freizeitstimmung assoziiert. Kaum rollt Ihr Kind mit dem ergonomisch geformten Stuhl an den höhenverstellbaren Tisch, fallen ihm die spannenden Spielsachen ins Auge. Die Sehnsucht, aufzustehen und sich damit zu beschäftigen, wächst.

Nun benötigt das Kind eine große Portion Selbstdisziplin, um seine Aufmerksamkeit weiterhin auf die Aufgaben zu lenken. Es sagt sich vielleicht: «Eigentlich würdest du am liebsten am Raumschiff weiterbauen, aber du musst jetzt Hausaufgaben machen. Wo war ich nochmal? Ah ja, hier.» Solche inneren Konflikte lenken ab und sind zermürbend. Hierzu ein kleines Beispiel aus der Erwachsenenwelt: Es ist vielleicht etwas ungünstig, sich zum Kaffee in einer Konditorei zu verabreden, wenn man gerade auf Diät ist. Wie lange braucht es wohl, bis der Blick zu den Rahmtorten wandert und man der süßen Verführung nachgibt?

**Welche Plätze würden sich für Ihr Kind eignen?** Kann es auch einmal in der Küche oder im Wohnzimmer lernen? Die Vokabelliste auf die Terrasse, in die Badewanne oder in den Zug mitnehmen? Oder ist es schon älter und darf in der Schule oder in der Bibliothek arbeiten?