

Mythos 3: Sitz jetzt still und konzentriere dich!

Manche Eltern werden ganz kribbelig, wenn sie ihren Kindern beim Lernen oder Arbeiten zusehen. Wer auf dem Stuhl herumturnt, den Radiergummi von einer Hand in die andere wandern lässt oder sich am Boden mit dem Lesebuch in seltsame Positionen verknotet, kann doch nicht wirklich konzentriert sein, oder? Bei dieser Annahme handelt es sich offenbar um einen Trugschluss.

Forscher konnten nämlich nachweisen, dass Primarschüler sich bei Stillarbeiten mehr bewegen, sobald ihr Arbeitsgedächtnis beansprucht wird. Mussten Kinder sich beispielsweise eine Fülle von Zahlen und Buchstaben merken und diese am Ende in eine Reihenfolge bringen, also eine klassische Aufgabe für das Kurzzeitgedächtnis lösen, nahm ihre körperliche Unruhe zu.

Bewegung unterstützt das Gehirn offenbar dabei, Informationen im Kopf zu behalten. Vielleicht ist Ihnen auch schon einmal aufgefallen, wie man – ohne groß darüber nachzudenken – aufsteht und im Zimmer umhergeht, wenn man sich die Inhalte für eine Präsentation einprägen möchte oder fieberhaft nach Lösungen für ein Problem sucht.

Schon im antiken Rom war der förderliche Effekt von Bewegung auf die Gedächtnisleistung bestens bekannt. So prägten sich Profiredner wie der bekannte Politiker Marcus Tullius Cicero ihre ellenlangen Manuskripte am liebsten im Gehen ein. **Vielleicht darf Ihr Kind das nächste Mal durch den Garten streifen, wenn es ein Gedicht auswendig lernen muss,** oder ein wenig Trampolin hüpfen, während Sie ihm Einmaleins-Rechnungen oder Vokabeln vorgeben?

Finden Sie den geeigneten Lernort für IHR Kind.

Mythos 4: Lernen muss Spaß machen!

Während die bisher beschriebenen Mythen bereits von unseren Eltern und Großeltern geäußert wurden, ist die Überzeugung, dass Lernen nur dann effektiv ist, wenn es durchgehend Spaß macht, erst seit Kurzem auf dem Vormarsch. In diesem Credo steckt viel Wahrheit, aber es lohnt sich auch hier, etwas genauer hinzusehen.

Im Allgemeinen gilt: Freude, Neugier und Begeisterung machen es uns leichter, uns auf ein Themengebiet einzulassen, neues Wissen aufzunehmen und unsere Fähigkeiten

weiterzuentwickeln. Es gibt jedoch mehrere Missverständnisse rund um die obige Aussage.

Das eine Missverständnis besteht darin, dass wir davon ausgehen, dass Begeisterung beim Lernen automatisch zu besseren Leistungen führt. Es macht mehr Spaß, Volleyball oder Fußball zu spielen, als an der Technik zu feilen. Es ist cooler, mit Freunden zu jammern, als Stunden für Fingerübungen auf der Gitarre zu investieren. Es ist auch lustvoller, Buchstaben zu kneten und aus Sandpapier auszuschneiden, als sie immer wieder zu schreiben. Aber ist der Lerneffekt deswegen auch höher?

Wenn man dieser Logik folgt, müssten die Menschen, die beim Üben am meisten Spaß haben, auch die beste Leistung erbringen.

Interessanterweise aber empfinden die Profis das Üben auf einem Gebiet als unangenehmer und anstrengender als Amateure. Ein Großteil der Schriftsteller berichtet, dass das Schreiben ihre größte Leidenschaft sei und gleichzeitig eine zuverlässige Quelle von Anstrengung und Mühsal. Für Peter Bichsel bedeutet «eine Kolumne zu schreiben» beispielsweise «eine ganze Woche Leidenszeit». Und der bekannte Schriftsteller Philip Roth meint: «Es ist eine Qual. Wenn ich ein Kind hätte, das Schriftsteller werden wollte, würde ich versuchen, ihm das auszureden.»

Fortschritte zu machen ist anstrengend.

Im Grunde wissen wir es alle – wir hören es nur nicht gerne: Wenn wir in einem Bereich wirklich Fortschritte machen wollen, ist das anstrengend. Wenn wir uns in der Rechtschreibung verbessern möchten, sollten wir herausfinden, wo wir die meisten Fehler machen – und dann beispielsweise

zwei Monate lang jeden Tag während zehn Minuten die Groß- und Kleinschreibung üben. Wenn wir unsere Vortragskompetenzen erweitern möchten, wäre es wertvoll und unangenehm, uns dabei auf Video aufzunehmen, daraus spezifische Verbesserungsmöglichkeiten abzuleiten und mit Ausdauer daran zu feilen.

Überall, wo die Leistung klar messbar ist – zum Beispiel im Sport oder in der klassischen Musik–, folgt das Üben einer gewissen Struktur. Übergeordnete Fertigkeiten werden in Teilfertigkeiten zerlegt, die jeweils intensiv geübt werden.

Freude, spielerisches Entdecken, Kreativität und Begeisterung: All das soll in der Schule Platz haben und einen wichtigen Stellenwert besitzen. **Bestimmte Grundfertigkeiten müssen aber einfach trainiert und automatisiert werden.** Sonst sind kreative Leistungen nicht möglich. Wer beispielsweise ständig über die Rechtschreibung nachdenkt und sich jedes Mal fragen muss, ob man ein Wort groß- oder kleinschreibt, kann schlecht die Handlung des Aufsatzes weiterspinnen. Wenn es um den Aufbau solcher Fertigkeiten geht, ist Üben notwendig und nicht altmodisch.

Es ist spannend, dazu einen Blick in das Gehirn zu werfen. Dabei wird deutlich: Wenn wir etwas Neues lernen, wird vor allem der präfrontale Kortex, der Sitz unseres bewussten Denkens, aktiviert. Dieser Teil des Gehirns arbeitet seriell: eins nach dem anderen. **Wir können nicht gleichzeitig über zwei Sachen nachdenken.**

Übung und Automatisierung sind keine Gegenspieler von Kreativität und Flexibilität. Wenn wir etwas so lange üben, bis es automatisiert ist, übernehmen andere Bereiche des Gehirns diese Aufgabe. **Ab dieser Stufe können wir die Aufgabe ohne bewusstes Nachdenken lösen.** Der präfrontale Kortex wird entlastet und kann sich einer anderen, zusätzlichen Aufgabe zuwenden: Das Kind kann sich nun die Schuhe binden und gleichzeitig mit Ihnen plaudern. Es schreibt die Nomina groß, ohne sich bei jedem Wort zu fragen, ob man der/die/das davorsetzen kann – und kann sich stattdessen auf seine Geschichte konzentrieren. Es kann mit den Augen auf dem Notenblatt verweilen und das Stück interpretieren, anstatt andauernd auf die Klaviertasten zu schießen, um den richtigen Ton zu treffen.

Halten wir also fest: **Übung und Automatisierung sind keine Gegenspieler von Kreativität und Flexibilität, sondern deren Voraussetzung.** Es ist erfreulich und kindgerecht, dass die Schule von unnötigem Drill weggekommen ist und dem spielerischen Lernen und Entdecken mehr Raum gibt. **Aber wir sollten das Üben und Schleifen – dort, wo es notwendig ist – nicht verteufeln.**

Zu den Autoren:



Stefanie Rietzler und Fabian Grolimund sind Psychologen und leiten die Akademie für Lerncoaching in Zürich

Sie sind Autoren der Bücher «Mit Kindern lernen» und «Erfolgreich lernen mit ADHS».

Weitere Tipps rund um das Thema Lernen finden Sie unter:

www.mit-kindern-lernen.ch