

Besser lernen mit dem Bike

Weder Nachhilfe noch Therapie:
Beim Lerncoaching wird die Haltung geändert.
Doch wie funktioniert das?



*Ein positiv
formuliertes Ziel
hilft, die Aufgaben
anzupacken.*

Biken wäre jetzt toll. Oder Fussball spielen. Oder am Computer gamen. Aber nein, ich muss diese Sch... Hausaufgaben machen.» So oder ähnlich spukt es jeden Nachmittag in Retos Kopf herum. Dann schaut der Fünftklässler aus dem Fenster, vor dem sein Schreibtisch steht, und malt sich aus, wie schön ein Leben ohne Schule wäre. Bis er das notwendige Übel endlich in Angriff nimmt, brauchts gut und gern 30 Minuten. Plus mindestens zwei Ermahnungen der Mutter. Eine tägliche Qual für beide. «Retos Problem ist seine Haltung», sagt Jörg Schett, ehemaliger Sekundarlehrer, Dozent an der PH Zürich und seit einiger Zeit Lerncoach am Institut für Selbstmanagement und Motivation iszm. Ja, das findet Retos Mutter auch. Und sie sagt es ihrem Sohn immer wieder. Nur leider ohne sichtbaren Erfolg. Was nicht weiter erstaunlich ist, denn eine Haltung ändert sich nicht einfach so, indem man es fordert. Da braucht es schon eine gezielte Anleitung.

Eine Möglichkeit, einem Kind zu Konzentration und positiver Einstellung gegenüber der Schule zu verhelfen, ist das Lerncoaching. Ähnlich wie Manager, Sportler oder Paare können auch Schulkinder mit dem Prinzip des Coachings unterstützt werden. Was im Englischen zwar so viel wie Nachhilfe heisst, hat mit dieser altbewährten Form des Stoffbüffels allerdings wenig zu tun. Das Ziel ist vielmehr – egal, in welchem Lebensbereich –, die Klienten zu selbstmotiviertem Handeln anzuleiten. Das heisst, aus Sicht eines Lerncoachs braucht ein Schüler wie Reto zunächst Einsicht in sein Problem und dann eine griffige Strategie, um es selbst lösen zu können.

Und bis er zum Ziel, seine Hausaufgaben effizienter anzupacken, kommt, sollten ein paar Sitzungen ausreichen.

Klingt alles sehr gut, doch wie muss man sich den Ablauf des Coachings genau vorstellen? Jörg Schett arbeitet nach dem sogenannten Zürcher Ressourcen-Modell (ZRM), bei dem die Wirkung von positiv besetzten Zielen und visuellen Reizen im Zentrum steht. Retos Motto lautet: «Ich erledige meine Hausaufgaben schnell und geniesse die so gewonnene Freizeit.» Beim Gedanken, mit seinen Arbeiten schneller fertig zu werden, sollte dem 11-Jährigen automatisch warm ums Herz werden. Die Vorstellung muss sich richtig gut anfühlen.

Die Erkenntnis des ZRM: Ziele im Stil von «Ich will in Zukunft weniger abgelenkt sein» sind eher hemmend als förderlich, da in der Vergangenheit ja schon oft die Erfahrung gemacht wurde, dass es nicht funktioniert. Ebenso wie Neujahrsvorsätze à la «Ich will mir das Rauchen abgewöhnen» weniger wirksam sind als «Ich gönne mir in Zukunft einen freien Atem».

Bis ein solches Motto gefunden wird, muss aber zunächst der Ist-Zustand genau untersucht werden. Jörg Schett spricht mit seinen Klienten darüber, was sie stört, wo sie Denkblockaden haben, welche negativen Lernerfahrungen ihnen im Wege stehen. Reto empfindet Hausaufgaben seit Jahren als lästig, negativ, als eine Herausforderung, die er nur mit grösstem Widerwillen hinter sich bringt, die ihm wertvolle Zeit stiehlt. «Trotzdem vermittele ich ihm, dass Lernen mit Anstrengung, mit

Arbeit zu tun hat», sagt Schett.

Die Vorstellung, man könne sich den Stoff in der Schule spielerisch oder gar im Schlaf einverleiben, hält er für falsch und hinderlich. Also steht am Ende doch nicht das Ziel, dass Reto sich mit Spass an die Hausaufgaben setzt? Spass vielleicht nicht, räumt Schett ein, doch mit zunehmenden positiven Erfahrungen sollte sich die Einstellung entwickeln, ich pack es an.

Dieser Prozess des selbstregulierten «Anpackens» wird im ZRM-Coaching mit einem positiven Bild unterstützt, mit dem das Motto verankert wird. Bei Reto ist es das «Bike». Wort und Gegenstand «Bike» lösen bei ihm spontan gute Gefühle aus. Das sportliche Zweirad begleitet ihn in Zukunft als Bildschirmschoner, Schreibtischunterlage, Schlüsselanhänger. Der Knabe hat auch schon eine Riesencollage mit seinen Lieblingsbikes geklebt – die hängt über seinem Bett. Mit der Zeit prägt sich das Bild neuronal ein und die Verknüpfung mit dem Motto findet nicht nur über den Verstand, sondern auch über den Körper statt. Dank dieser Erinnerungshilfen sollte es Reto leichter gelingen, sein Ziel in Angriff zu nehmen. Das kann man sich so

Der Lernweg ist wie die Tour de France.

vorstellen: Reto kommt von der Schule heim, isst wie üblich ein Zvieri und setzt sich dann an den Schreibtisch. Er sollte nun aufgrund seiner Hilfsmittel – Motto und Bild – nicht als erstes denken «Sch... Hausaufgaben», sondern «die schaffe ich!». Je öfter er seine Hausaufgaben speditiv und ohne Ablenkungen erledigt, umso mehr schleift sich diese positive Erfahrung bei ihm ein. Seine Haltung verändert sich.

Wichtige Begleithilfe sind dabei zusätzlich die «Wenn-Dann-Pläne», die in einer weiteren Sitzung erarbeitet werden. Ähnlich wie Spitzensportler bestimmte Bewegungsabläufe mental einüben, überlegt sich auch Reto gemeinsam mit seinem Coach, was bei seinem Uffzgi-Marathon ablaufen könnte. «Wenn ich nach Hause

komme, dann setze ich mich an den Tisch und mache in 30 Minuten so viele Aufgaben wie möglich.» Oder: «Wenn ich merke, dass ich gedanklich abschweife, dann schaue ich auf mein Bike-Poster und mache einen innerlichen Neustart.» Dadurch sollen kleinere und grössere Rückfälle in alte Verhaltensmuster aufgefangen werden.

Ein Coaching dauert in aller Regel nur ein paar Sitzungen. Je nachdem, nach welcher Methode gecoachert wird, sind es mehr oder weniger. Allen gemeinsam ist jedoch, dass sie handlungs- und zielorientiert wirken. «Coaching ist eben keine Therapie», betont Schett. Lern- oder Verhaltensstörungen sowie schwere psychische Probleme können nicht behandelt, sondern allenfalls zusätzlich begleitet werden. Coaching eignet sich besonders gut für Kinder ab der Mittelstufe, die unter Denkblockaden, Konzentrationsschwierigkeiten oder ähnlichen Schulproblemen leiden. In relativ kurzer Zeit erhalten sie ein Instrumen-

tarium, mit dem sie sich selbst motivieren können. Damit es nachhaltig klappt, sollten laut Schett die Eltern den Prozess im Auge haben. «Mit Ermahnungen oder Kontrolle den Erfolg erzwingen zu wollen, bringt jedoch nichts», sagt er, «sinnvoller ist nachzufragen, ob das Lernen besser geht oder ob die Sache mit dem Bike funktioniert.» Eltern sollten ihr Kind zwar auf dem Weg zu besseren Lernerfahrungen begleiten, gleichzeitig aber auch loslassen, empfiehlt er, denn erfolgreiches Lernen sei letztlich immer selbstmotiviert.

Regina Kesselring

BUCHTIPP

«Ich packs! Selbstmanagement für Jugendliche»

Astrid Riedener und Maja Storch,
Hans Huber Verlag, Fr. 38.70

INFO

www.zrm.ch