

Ein Sommer im Glück.



Ferien – was für eine wunderbare Zeit. Die Schule hat Pause und viele Familien können gerade ihren wohlverdienten Urlaub genießen. Oder?

Bei näherer Betrachtung scheint das Urlaubsidyll aber leider nicht immer gelebt zu werden. Auch wenn die Themen Schule, Weiterbildung und Zukunft vielleicht etwas in den Hintergrund geraten sein mögen, so sind sie ganz offensichtlich dennoch omnipräsent. Von vielen Eltern erhalte ich die Rückmeldung, dass die Kinder auch in den Ferien für die Schule arbeiten müssen. Der Nachhilfelehrer kommt nach wie vor ins Haus und auch das Aufarbeiten schlecht zensierter Klausuren gehört zu den wöchentlichen Aufgaben. Bei so manchem Kind steht zudem der Wechsel auf eine weiterführende Schule an und man will schließlich den erwartungsgemäß steigenden Anforderungen im Vorfeld gerecht werden.

Sie mögen vielleicht nun sagen: „Herr Paasch, das ist doch prima. Die Kinder lernen schließlich für ihre eigene Zukunft. Was bitte soll denn daran auszusetzen sein?“

In aller Kürze würde ich Ihnen antworten: „Nichts!“

Möglichweise aber könnte hinter all diesen Bemühungen noch ein weiterer Beweggrund liegen, den es sich einmal anzuschauen lohnt. Und daher folgt nun ein

- **KLEINES PLÄDOYER FÜR EINE ENTSPANNTE URLAUBSZEIT**

Ich wünsche viel Freude beim Lesen und freue mich, wenn Sie uns Ihre Gedanken zu dem Thema zukommen lassen.



Ihr Daniel Paasch
Institutsleiter IPE,
Lehrtrainer für Kinder und Jugendcoaching

Wenn Lernen Angst bereitet.



Lernen ist gut – keine Frage. Wenn Unterrichtsstoff versäumt wurde, so ist auch hier ein Nacharbeiten sehr empfehlenswert. Auch das ist richtig. Das Vorbereiten auf eine weiterführende Schule macht gleichfalls Sinn. Sie sehen also, es geht hier nicht darum, in irgendeiner Weise den Schlendrian auf die Fahnen zu schreiben und jungen Menschen zu suggerieren, dass schon alles irgendwie gut werden würde. Wer meine Ausführungen zu dem weiten Thema des *positiven Denkens*

kennt, wird wissen, dass ich kein Freund davon bin, positive Ziele zu haben, ohne in irgendeiner Weise auch nur ansatzweise die erforderlichen Handlungsschritte zu kennen und diese dann auch umzusetzen. Das wäre mehr als blauäugig.

Wie aber hinter vielen gut gemeinten Absichten, die Erziehungsberechtigte an ihre Kinder weitergeben, steckt häufig ein sehr starker Motivationsgeber, der in seiner nachhaltigen Wirkung nicht unterschätzt werden sollte: die Angst.

Ängste, eine Prüfung nicht zu bestehen sind das Eine. Der Übergang von einem Einzelereignis zu einem beständigen Lebensbegleiter ist jedoch fließend und vollzieht sich meist unbemerkt. Schnell geraten Kinder und Jugendliche in eine Negativspirale, die sich in extremen Fällen in dauerhaften physischen und psychischen Symptomen äußern können. Angst macht krank. Vor allem aber lässt sie uns viel zu häufig in einem Zustand verharren, den wir eigentlich ändern wollten. Denn schließlich sind wir auf der Welt, um uns weiterzuentwickeln, um Veränderung und Fortschritt zu erfahren.

Der österreichische Kommunikationswissenschaftler und Psychotherapeut Paul Watzlawick hat in seinem Bestseller „Anleitung zum Unglücklichsein“ hierzu eine – wie ich finde – eingängige Paradoxie verfasst, die das gesamte Ausmaß von Handlungen, die durch Ängste beeinflusst werden, erfasst.

Ein Mann klatscht alle zehn Sekunden in die Hände.

Nach dem Grund für sein merkwürdiges Verhalten befragt, antwortet der Mann:

„Um Elefanten zu verscheuchen.“

„Aber hier sind doch gar keine Elefanten“, entgegnet der Andere.

„ Sehen Sie? Es funktioniert!“

Jetzt könnte man doch die Ansicht vertreten, dass der gute Mann recht hat. Schließlich scheint sein angstbegründetes Handeln ja erfolgreich zu sein. Oder?

Anders gesagt: Wenn wir uns einer Aufgabe widmen, deren Handlungsimpuls einer Befürchtung entspringt, können wir uns eben diese negative Erfahrung für die Zukunft sparen. Dann ist doch alles prima ...

Nehmen wir das Ganze mal schrittweise auseinander und versuchen es auf die Realität zu übertragen:

1. Die Aussage lautet: Ich klatsche und vermeide damit das Risiko, von wütenden Elefanten angefallen zu werden.
Oder: Ich lerne, damit ich nicht wieder durch eine Prüfung falle.

Das meint aber auch:

Der Schüler schützt sich vor einer Gefahr, von der er gar nicht wirklich wissen kann, ob sie überhaupt dergestalt besteht.

Vielleicht ist er ja in den abzufragenden Themen recht gut und ein Lernen könnte somit unter anderen Voraussetzungen

erfolgen. Vielleicht kann er anderweitig Unterstützung bekommen, die viel mehr Freude macht. Oder oder oder ...



2. Jedes Klatschen belebt die Angst vor dem Elefanten. Die Befürchtung vor einer Gefahr, von der wir nicht wissen, ob es sie überhaupt gibt, wird lebendig gehalten und genährt, da sie mit der ursächlichen Intention (Vermeidung) verbunden ist.

Das meint aber auch:

Jede Lerntätigkeit wird mit dem Thema der Angst konnotiert. Das Versagen oder das Nicht-Gut-Genug-Sein geht zunehmend mit den schulischen Vorbereitungen eine negative Allianz ein.

3. Das schützende Verhalten wird autark und damit zum eigentlichen Problem. Wer will schon einen Menschen neben sich haben, der alle paar Sekunden in seine Hände klatscht?

Das meint aber auch:

Der Schüler lernt nur noch aus einer Zwanghaftigkeit heraus. Der Erfolg dabei ist schlicht das Vermeiden der (Prüfungs-) Angst für die Zeit des Lernens, nicht aber die eigentliche Schulnote. Hinzu kommt, dass der Lernvorgang immer schwererfällt, da das Gehirn den Körper mit Stresshormonen überschüttet, die in hoher Konzentration und über einen längeren Zeitraum sich sogar schädigend auf einzelne Organe auswirken können. Die Prüfungsangst hat sich verfestigt und wird den Schüler wahrscheinlich über eine lange Zeit begleiten.

Sehen wir mal davon ab, dass es so oder so schwer fallen wird, Lerninhalte unter Stress in das Langzeitgedächtnis zu überführen, so sollte dennoch deutlich geworden sein, dass die Angst vor dem großen Unbekannten zwar ein starkes Motivationsargument ist, mitnichten aber ein Gutes.



Um dennoch, den Urlaub genießen zu können und Freizeit mit Lernen entspannt in Einklang zu bringen, gilt es zunächst angsterregende Formulierungen aus dem Sprachgebrauch zu streichen. Vielleicht können auch folgende Tipps für ein entspannteres Lernen hilfreich sein:

- Versuchen Sie (verdeckte) negative Konsequenzen sprachlich zu vermeiden. Die Aufforderung zu lernen, damit man irgendwann hinterher bessere Chancen auf dem Arbeitsmarkt habe, kann beispielsweise durch die Freude auf einen Erfolg ersetzt werden. Beginnen Sie frühzeitig über das Thema Erfolg mit Ihren Kindern zu sprechen und fragen Sie, was dieser im schulischen Kontext für sie ausmacht. Nutzen Sie diese Erfolgsparameter in ihren Formulierungen. Möglich wäre vielleicht: Paul, wenn Du dieses gute Gefühl der bestandenen Englischklausur wieder erleben möchtest, dann setz Dich mal für eine Stunde an den Schreibtisch.“
- Sparen Sie nicht an Lob. Jede Stärke Ihres Kindes macht es einzigartig. Auch wenn es mal nicht so gut in Englisch gelaufen ist, können Sie möglicherweise immer noch seine offene und ehrliche Art hervorheben.
Auf diese Weise nehmen Sie Misserfolgen und Ängsten die Grundlage.
- Die Bemühungen Ihres Kindes für die Schule sollten Anerkennung finden. Das muss nicht mit der Erhöhung des Taschengeldes einhergehen. Der gemeinsame Nachmittag oder der Ausflug am Wochenende sind meist viel mehr wert, da sich positive Erlebnisse dauerhaft in unserer Erinnerung verankern.
- Was genau ist die Angst? Bei jedem Menschen äußern sich Ängste anders. Mit zunehmenden Alter ist es eben nicht mehr „nur“ der Drache unterm Bett. Fragen Sie detailliert nach. Wie äußert sich die Emotion? Was macht Sie wann, wo und wie mit Ihrem Kind? Was könnte aus Sicht Ihres Kindes helfen?
Schon alleine das offene Gespräch über das Thema nimmt vielfach der Angst den Schrecken.
- Suchen Sie den Kontakt bei einem IPE-Spezialisten in Ihrer Nähe. Unsere Coaches sind geschult in Themen, die Angst bereiten. Hier finden Sie unsere Partner:
<http://www.potenzial-training.de/760/coachverzeichnis>
- Lernen basiert auf Regelmäßigkeit. Vereinbaren Sie feste Lernzeiten, die dann auch eingehalten werden. Gleiches gilt aber dann auch für Zeiten, an denen sich entspannt werden sollte. Hier gilt es Stressoren, wie übermäßigen Medienkonsum, zu vermeiden.

- Ferien sollten für die Erholung genutzt werden. Wenn regelmäßig gelernt wird, dann auch hier in einem zeitlich begrenzten Rahmen. Gewöhnen Sie Ihre Kinder ein bis zwei Wochen wieder an die Schule, indem Sie die gewohnten Schlafenszeiten und ein allmählich früheres Aufstehen wieder einführen.
- Bei dauerhaften Beschwerden, wie Kopfschmerzen oder Übelkeit, suchen Sie unbedingt einen Kinder- und Jugendpsychologen auf.

Bildquellen:

- Elephant with flower. Watercolor; wegner17; fotolia.com
- genervter Schüler. Light Impression; fotolia.com
- Happy family walking on the railway at the day time. altanaka; fotolia.com