

Schule

WARUM NOCH
**SCHREIB-
SCHRIFT**
ÜBEN & LERNEN?



KREATIVITÄT
EINÜBEN

WIE ELTERN BEIM
LERNEN-LERNEN
HELFFEN KÖNNEN

NUN DOPEN
SICH JUNGS

DAS GEFÄHRLICHE
FITNESS-IDEAL
DER SCHÜLER

DIE VORTEILE
DER PRIVATEN

ALTERNATIVE
SCHUL-ANGEBOTE
SIND OFT BESSER

FINNLAND
ALS VORBILD

WARUM SCHULEN
IM HOHEN NORDEN
SO GUT SIND



Ein Geschenk, das sich lohnt

6 Magazine

SCHULE + 1 Prämie



Gravity Maze® von Thinkfun

Ziel ist, einen Weg durch die Türme zu finden, damit die Kugel ins Ziel rollt. Stellt die Vorstellungskraft und das logische Denken des Spielers auf die Probe. Ab 8 Jahren, 1 Spieler, 60 Aufgabenkarten

Ihr wollt ein SCHULE-Abo verschenken? Als Extra gibt's dazu das Spiel Gravity Maze von Thinkfun.

Jetzt bestellen & Freude bereiten!

Das Abo kostet euch nur 35,70 Euro im Jahr, die Prämie gibt's kostenlos dazu. Achtung: im Bestellprozess abweichende Lieferadresse angeben.



Scan mich

Hier bestellen!
www.schule-abo.de
 040-696 383 939



EDITORIAL

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

seitdem ich dieses Magazin für Eltern und Lehrkräfte redaktionell verantworte, bin ich immer wieder negativ erstaunt, wie fantasie- und emotionslos sogenannte Trendexperten in die Zukunft blicken – sie scheren alle Kinder und LehrerInnen über einen Kamm, soziale und kulturelle Unterschiede scheinen für sie in Deutschland oft nicht zu existieren. Die zukünftigen Probleme seien technischer oder politischer Natur – dabei plagen doch unsere Kinder ganz andere Sorgen, wie der neueste UNICEF-Bericht zur Stimmungslage der Kinder zeigt. Die Zufriedenheitswerte deutscher Teenager sind danach nach der Pandemie in die Tiefe gerauscht.

GELASSENHEIT DER ELTERN IST GEFRAGT

In ganz Europa fällt der Wohlfühlwert hierzulande nur noch unter den Befragten in Bulgarien geringer aus. An der Zufriedenheitsspitze liegen Polen, die Tschechische Republik und Kroatien. Der Bericht der UNICEF zeigt, dass in Deutschland Kinder immer mehr ins gesellschaftliche Abseits geraten; das Risiko, dauerhaft in Armut zu geraten, begleite mehr als 1,3 Millionen durch ihre Kindheit. Viele Kinder würden frühzeitig in der Schule abgehängt und schafften am Ende keinen Abschluss. So weit der Befund.

Die Gründe für all das sind vielfältig: Politische Weichen werden immer noch nicht familienfreundlich gestellt, aber auch der Optimierungswahn vieler (Helikopter-)Eltern scheint mir die Kinder heftig zu stressen. Vielleicht könnten Eltern der hohen Veränderungsgeschwindigkeit der heutigen Welt mit ein wenig mehr Innehalten begegnen?! Zu einer glücklichen Kindheit gehört sicher neben Liebe auch das Gefühl, nicht ständig am Rande des Abgrunds zu tänzeln. Die Kinder werden es ihren Eltern danken.

Ich wünsche Ihnen für die Zukunft alles Gute und weiterhin viel Spaß beim Lesen dieses Magazins.

Ihr Christian Personn

(Herausgeber)

MIT DER
NÄCHSTEN AUSGABE
ÜBERNIMMT DIE
REDAKTIONELLE
LEITUNG CLAUDIA
WEINGÄRTNER.



FOTOS: DIRK EISERMANN, PRIVAT

Unser ♥ Bestseller

DIE BESTE ZEIT UNSERES LEBENS

Euch fehlen manchmal die Beschäftigungsideen für eure Minis?

Wir haben 100 tolle Tipps, mit denen ihr garantiert mindestens genauso viel Spaß habt wie die Kids!

Auch als E-Book erhältlich



UNSER
AUTOR
Birk Grüling

... ist Wissenschaftsjournalist und Papa eines fünfjährigen Sohnes, mit dem er die Leidenschaft für ausgestorbene Tiere, versunkene Kulturen und verrückte Erfindungen teilt.

Dieses Buch ist das ultimative Rezept gegen Langeweile!

Mit Familienabenteuern für draußen und drinnen. Weil die Zeit mit unseren Kindern die wertvollste überhaupt ist.

ISBN: 978-3982299266

ALLE BÜCHER
VON LEBEN & ERZIEHEN
findet ihr im gut sortierten
Buchhandel oder
auf Amazon.

Leben
& erziehen

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE

TABU-THEMA

Viele GrundschülerInnen müssen Windeln tragen – warum ist das so?



INHALT

03_Editorial

06_Magazin mit News und Tipps

66_Vorschau und Impressum

AKTUELLES

10_Papa-Zeit macht schlau

In frühen Jahren verbrachte Zeit mit dem Vater fördert die Intelligenz der Kinder

12_„KI wird nicht wieder verschwinden“ Interview mit der Gründerin eines Portals, das auch Eltern schult

GRUNDSCHULE

16_Was das Kind früh fördert

Schon vor und in der Kita wird die Basis für eine positive Grundschulzeit gelegt

18_Lernen lässt sich lernen

20_Die Schreibrift darf nicht untergehen

Viele Studien belegen den Sinn und die Hilfestellung des Schreibens mit der Hand für das kindliche Gehirn

24_Windeln müssen noch sein

Für einige SchülerInnen ist Nässeschutz immer noch wichtig

26_Trinken nicht vergessen

Kinder trinken meist zu wenig – gerade in der Schulzeit ist das aber so wichtig, erklärt eine Expertin

28_Selbstbewusstsein zählt

Schüchtern, mutlos, sprachlos – neue Untersuchungen belegen, wie Selbstbewusstsein für die Zukunft stärkt

SEKUNDARSTUFE

32_Neugier ist der Schlüssel

Ein engagierter Pädagoge plädiert dafür, dass LehrerInnen Interesse als Strategie gegen Langeweile wecken müssen

34_Muskel-Doping bei Fitnesswahn

Auch junge Männer eifern einem unrealistischen Schönheitsideal nach – Treiber sind Social-Media-Portale

38_Das Gehirn zum Lernen nutzen

Im Interview erklärt ein Neurobiologe, wie Synapsen im Gehirn effektiv die Konzentration erhöhen können

42_Serie: Kreativität erlernen

46_Verliebt in den Lehrer

Eine emotionale Verstrickung mit Folgen

48_Empfehlenswerte Bücher als Geschenk

AUSBILDUNG

50_AltenpflegerIn als Berufsbild

ALTERNATIVE SCHULFORMEN

54_Die Vorteile der Privatschulen

56_Die Freie Hofnatschule als Vorzeigemodell

58_Warum Schulen in Finnland besser funktionieren

Buchauszug von einer Recherche vor Ort der Psychologin Verena Friederike Hasel

KOLUMNE

64_„LehrerInnen sind auch nur Menschen“

Coachin Piroška Gavallér-Rothe über eine entspannte Kommunikation zwischen Lehrkräften und Eltern

GRUNDSCHULE

AB S. 15



NEUGIER IST DER SCHLÜSSEL

Strategie für Begeisterung
SEITE 32



AUSBILDUNG

Der Bedarf an Pflegefachkräften im Altenbereich ist riesig – auch wegen des befriedigenden Engagements ist der Beruf attraktiv SEITE 50



FOTOS: GETTY IMAGES, ELLE POUCHET

MUSKEL-MANN

Viele Jungs haben ein neues Schönheitsideal – das oft mit zu vielen Pillen einhergeht
SEITE 34





MAGAZIN

NEUES, WICHTIGES, AKTUELLES
UND INTERESSANTES

MOBBING IM KLASSENCHAT VERHINDERN

Viele SchülerInnen organisieren sich im neuen Schuljahr in Chatgruppen bei WhatsApp und anderen Messengern. Immer wieder werden dabei leider auch Beleidigungen verschickt und andere ausgegrenzt. Die Initiative „Schau hin! Was Dein Kind mit Medien macht“ rät dazu, von Anfang an verbindliche Regeln für diese Klassenchats festzulegen.

Gerade nach den Ferien oder dem Wechsel auf eine weiterführende Schule wollen sich Kinder miteinander vernetzen und in Verbindung sein. Ein Thema sorgt in Familien immer wieder für Gesprächsstoff: Klassenchats auf WhatsApp und Co. Um auch nach dem Unterricht in Kontakt zu bleiben, Hausaufgaben zu besprechen oder sich über Freistunden zu informieren, spielen Chatgruppen in Messengern eine zunehmend größere Rolle. „Weil Messenger-Dienste auch für junge Menschen im Alltag oft schon selbstverständlich sind, sollten Kinder wissen, wie sie sich in einem Klassenchat verhalten“, sagt Iren Schulz, Mediencoach bei „Schau hin!“. Sonst kann es in Klassengruppen zu ausgrenzendem und unangemessenem Verhalten kommen. „Das können verbale Attacken sein, aber auch das Versenden von peinlichen oder ungeeigneten Fotos oder Videos bereitet Eltern und Kindern Sorgen“, sagt Schulz.

Regeln für den Klassenchat

Der Mediencoach rät dazu, das Thema auf einem Elternabend zu diskutieren, die Positionen und Vorschläge der Kinder zu berücksichtigen und eine einheitliche Haltung im Klassenverband zu entwickeln. Ein respektvoller Umgang wird am besten vor der Gründung der Chatgruppe mit den Kindern besprochen. Dazu gehören zum Beispiel folgende Vereinbarungen:

- Meinungsverschiedenheiten angemessen und am besten im direkten Gespräch miteinander klären, nicht im Klassenchat.

- Fair miteinander umgehen, keine Beleidigungen und Schimpfwörter im Chat.
- Vereinbarungen zu Fotos und Videos einhalten: keine Aufnahmen ohne Einverständnis teilen, keine peinlichen Fotos und Videos verbreiten.
- Es werden keine SchülerInnen absichtlich aus dem Chat ausgeschlossen.

Die Kinder können außerdem ChatmoderatorInnen aus der Klasse benennen und Vertrauenspersonen festlegen, an die sich alle bei Fragen und Problemen wenden können. „Klassenchats sind eine Möglichkeit, Gemeinschaft zu empfinden und die Bindung untereinander zu stärken“, so Schulz. „Dafür braucht es als Grundlage einen respektvollen und fairen Umgang miteinander.“

Kinder brauchen Unterstützung

Den jungen NutzerInnen fällt es oft noch schwer zu unterscheiden, welche Nachrichten in eine Chatgruppe gehören und welche nicht. Über eine Unterhaltung im Chat spitzen sich Situationen außerdem schneller zu, geraten aus dem Ruder und können in Mobbingattacken münden. Betroffenen fällt es dann schwer, Auseinandersetzungen, Beleidigungen und Drohungen zu entfliehen: Sie wollen den Klassenchat nicht verlassen, um keine Informationen zu verpassen und nicht ausgeschlossen zu sein; gleichzeitig können sie die Mobbingnachrichten auf ihrem Smartphone dann immer und überall erreichen. Der Mediencoach rät: „Es ist wichtig, dass Eltern ihr Kind dabei unterstützen, neue Herausforderungen zu meistern. Dazu gehört, den fairen Umgang mit anderen auch online zu pflegen, ebenso wie das souveräne Handeln in Bezug auf die eigene Person zu lernen. Kindern hilft es sehr, wenn Eltern ihnen vermitteln, dass sie als Ansprechpersonen zur Verfügung stehen und dabei unterstützen, in belastenden Situationen einen guten Weg zu finden.“

Mehr Infos finden Eltern auf www.schau-hin.info





DISKUSSIONSHILFE

Leider aktueller denn je: Wir müssen Kindern erklären, wie Konflikte zwischen Staaten entstehen und eskalieren – und wie es eben auch wieder Frieden geben sollte und geben kann.
Infos: www.dk-verlag.de; 16,95 Euro

INFORMATIK

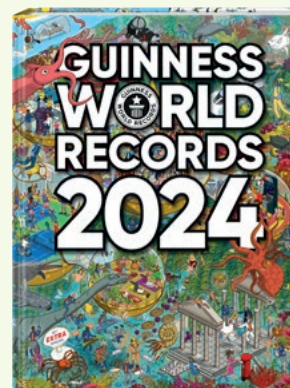
FÜR ELTERN WICHTIG

Das deutsche Bildungssystem steckt in einer enormen Vertrauenskrise – nun belegt auch durch eine repräsentative Forsa-Umfrage unter Eltern. Nur ein Viertel der befragten Menschen glaubt, dass die Schule ihrer Rolle als Vermittler von Zukunftskompetenzen gerecht wird. Neben den von Eltern präferierten Kernfächern (Englisch 73 Prozent, Deutsch 67 Prozent und Mathematik 56 Prozent) wird Informatik – bei der Umfrage im Auftrag der Körber Stiftung – inzwischen für sehr wichtig gehalten (57 Prozent). Berufe im Bereich der Technologie und Technik halten Väter und Mütter für zukunftssträftig.

12 Mio.

SCHÜLER:INNEN

bis 2035 prognostiziert die Kultusministerkonferenz. Das ist eine Million mehr als bisher angenommen. Gründe sind die stetig steigenden Geburtenzahlen und die permanent hohe Zahl an Zuwandererfamilien.



REKORDVERDÄCHTIGE WASSERWELT

Bei der neuesten Ausgabe „Guinness World Records 2024“ dreht sich alles um den Blauen Planeten.

Schwerpunktthema sind dieses Mal Superlative in und auf Flüssen, Meeren, Ozeanen: menschliche und tierische Höchstleistungen in, auf, am und unter Wasser. Wellen schlagen außerdem junge RekordhalterInnen, denen das weltweit meistverkaufte Jahrbuch erstmalig ein eigenes Kapitel widmet.

Ab 8 Jahren, 22 Euro, ravensburger.de

BERICHTIGUNG

In der letzten Ausgabe haben wir versehentlich die bibliografischen Daten zu den Sachbüchern von Manfred Nelting falsch angegeben. Sorry dafür. Hier nun die korrekten Angaben: Die Trilogie hat den Gesamttitel „ElternSein in Umbruchzeiten“.

ISBN 978-3-949217-00-5

Band 1 „Die ersten 1000 Tage des Lebens“,

ISBN 978-3-949217-36-4

Band 2 „Elternschaft – neue Dimension der Liebe“,

ISBN 978-3-949217-31-1

Band 3 „Tabus in Familie, Schule und Gesellschaft“,

ISBN 978-3-949217-38-8





Ein neuer „Leitfaden für Schülergeräte“ gibt praktische Hinweise und Tipps zu Finanzierung, Beschaffung, Einsatz und Support digitaler Endgeräte in Schulen und Bildungseinrichtungen.

Die 1:1-Ausstattung aller SchülerInnen mit digitalen Endgeräten ist eine Grundvoraussetzung für die Umsetzung zeitgemäßer Lernformen, zum Beispiel für das erforschende und multimediale Lernen. Zahlreiche internationale Studien belegen, dass die mit Abstand besten Bildungserfolge und Resultate bei der Entwicklung der notwendigen Zukunfts- und Medienkompetenzen entscheidend von der Nutzung digitaler Geräte abhängen. Die Bedeutung der Entwicklung digitaler Medienkompetenzen wiederum ist nicht zuletzt im Strategiepapier „Bildung in der digitalen Welt“ festgehalten, das die Kultusministerkonferenz der Länder bereits 2016 definiert hat.

Allerdings herrscht bei Bildungsträgern und politischen Entscheidungsträgern noch immer eine große Unklarheit über die geeignete Ausstattung der Schulen mit Geräten und die nachhaltige Finanzierung ihrer Anschaffung. Zudem ist derzeit nicht jedes Bundesland und jeder Schulträger in der Lage, die vollständige Ausstattung aus den Fördermitteln des „Digitalpakts Schule“ zu finanzieren. Deshalb ist es wichtig, auch Lösungsansätze für alternative Finanzierungsformen in Betracht zu ziehen, etwa solche, in denen die Eltern in die Finanzierung von Endgeräten einbezogen werden.

Dabei setzt ein neuer Leitfaden am aktuellen „Digitalpakt Schule“ des Bundesministeriums für Bildung und Forschung an, der primär den Aufbau und die Leistungssteigerung von digitalen Netzwerkinfrastrukturen in Schulen finanzieren soll. Ein wichtiger Teil des Leitfadens besteht aus der ausführlichen Darstellung des Auswahlprozesses bei

der Beschaffung neuer Hardware. Dazu gehört zunächst die Definition der Nutzungsszenarien, die über die möglichen Aufgaben von SchülerInnen geschieht, die im Rahmen der inner- und außerschulischen Arbeit anfallen. So sind Schulen in der Lage, neue Geräte bedarfsgerecht zu beschaffen. Zum Prozess gehört darüber hinaus die Definition der Formfaktoren und Geräteklassen sowie der Anforderungen an die Ausstattung und Leistungsfähigkeit der Geräte. Die Finanzierung der Hardware kann über öffentlich verfügbare Gelder oder über Sponsoring und auch über eine „kombinierte finanzielle Beteiligung der öffentlichen Hand sowie der Elternschaft“ erfolgen, die – unter Berücksichtigung sozialer Härtefälle – sowohl die schulische als auch die private Nutzung der Geräte ermöglichen werden.

SUPPORT FÜR LEHRKRÄFTE INKLUSIVE

Der praktische Teil des Ratgebers widmet sich dem Roll-out der Geräte in den Schulen und dem anfallenden Support. „Meistens wird die Unterstützung der NutzerInnen wie selbstverständlich von den Lehrkräften erwartet“, sagt Franziska Divis, Germany Go-to-Market Director bei Microsoft, einem der Initiatoren des Leitfadens. „Aber das dafür notwendige IT-Wissen fehlt fast ebenso häufig, sodass teuer und mit großen Erwartungen angeschaffte Geräte oft nicht nach ihren Möglichkeiten eingesetzt werden können.“ Dieses Manko will der Leitfaden mit praktischen Hinweisen und Checklisten zum Organisieren eines nachhaltigen Betriebs beheben. Kapitel zum rechtlichen Rahmen und zu Fragen von Datenschutz und Datensicherheit runden die 44 Seiten ab. Der „Leitfaden zur Beschaffung von Schülergeräten – Impulspapier entwickelt für Auftraggeber im Schul-/Bildungswesen“ des Bündnisses für Bildung ist kostenlos erhältlich: www.bfbf.org

ANSICHTEN EINER MUTTER: „MEINE SCHULZEIT WAR EIN GRAUS!“

Eltern sollten ihre Schulphobie besser nicht auf die Kinder übertragen – die Mama eines Zehnjährigen erzählt von ihren ungunstigen Erfahrungen

„Ätzende Lehrer und Lehrerinnen, viel zu viel Druck, dafür Fehl-
anzeige beim Spaßfaktor – sah so eure Schulzeit aus? Dann
gebt eure Einstellung bitte nicht an eure Kinder weiter...

Eltern sollten ihre schlechte Einstellung zur Schule
möglichst für sich behalten. Man kann es sich ja denken:
In so vielem sind wir als Eltern Vorbilder für unsere
Kinder. Daher kann es eigentlich nicht hilfreich
sein, wenn wir ihnen vermitteln, dass Schule nun
mal doof ist und wir ganz viele schlimme Erleb-
nisse und Erfahrungen damit verbinden.

Ich habe mit einer Psychologin gespro-
chen, die Tipps gibt, wie wir Eltern damit
umgehen können, wenn wir nur schlechte Er-
innerungen an unsere Schulzeit haben.

Elisabeth Raffauf ist Familienpsychologin
in Köln. Sie betont, dass es wichtig sei, dass
Eltern sich klarmachen: ‚Meine Erfahrungen
sind meine Erfahrungen, und deine Erfahrungen
sind deine Erfahrungen.‘ Kinder bräuchten
Raum, um eigene Erfahrungen zu machen.

Dabei sei es hilfreich, wenn sie erst mal ohne Vorurteile an neue Situa-
tionen herangehen können, erklärt Elisabeth Raffauf. ‚Viele freuen sich
auf die Schule, und sei es auf die Pausen oder eine Freundin. Außerdem
müssen sie den ganzen Tag dort verbringen. Wenn sie dann eine positive
Einstellung zur Schule haben – auch wenn dort Dinge schwierig sind –,
ist das für sie und ihren Alltag wichtig, und es erleichtert sie.‘

Natürlich können Eltern auch mal erzählen, dass sie einen doofen Lehrer
hatten oder mal ungerecht behandelt wurden. Aber dann sollten sie bitte
dazusagen, dass das eben bei IHNEN so war. Und beim Kind jetzt anders
sein kann und vermutlich sein wird.

Wie bei allen Menschen gibt es auch unter den Lehrkräften welche,
die schwierig sind. Das ist in allen Lebensbereichen so, damit werden
auch unsere Kinder immer wieder konfrontiert sein. Wie man damit am
besten umgeht? ‚Sich freuen und anerkennen, wenn es tolle Lehre-
rinnen und Lehrer gibt‘, so Raffauf. ‚Wenn die Lehrenden schwierig sind,
ist es erst einmal hilfreich, mit den Kindern zu überlegen, wie man auch
mit schwierigen Lehrern und Lehrerinnen klarkommt‘, rät die Familien-
therapeutin. ‚Schwierige Menschen werden einem immer wieder begeg-
nen. Allerdings kann es auch mal zu großen Schwierigkeiten kommen, da
ist es dann wichtig, dass Eltern eingreifen.‘

Text: Irlana Nörtemann

CANNABIS

LEGAL, ABER... LOST

Cannabis kann sich negativ auf die soziale Entwick-
lung von Kindern und Jugendlichen auswirken.

Papa-Zeit macht den Unterschied

MODERNE VÄTER BRINGEN SICH HEUTZUTAGE OHNEHIN AKTIV IN DIE ERZIEHUNG EIN. WER DAFÜR DENNOCH EINEN WEITEREN TRIFTIGEN GRUND BRAUCHT: HIER IST ER! EINE NEUE STUDIE ZEIGT, WIE VÄTER DIE INTELLIGENZ IHRER KINDER FÖRDERN

Mal ganz ehrlich: Wie viele Ratgeber und Anleitungen gibt es, die angeblich verraten, wie Kinder ganz besonders schlau werden? Die Liste ist wohl endlos. Dabei ist die Lösung so einfach: Papa-Zeit macht den Unterschied! Eine neue Studie der University of Leeds (Großbritannien) hat ergeben: Kinder, die regelmäßig mit ihren Vätern singen, lesen, malen oder basteln, haben beim Schuleintritt einen klaren Vorteil.

„Die Beteiligung der Väter an der Kinderbetreuung hat einen einzigartigen und wichtigen Einfluss auf die Bildungsergebnisse der Kinder, der über die Wirkung der Beteiligung der Mütter hinausgeht“, heißt es in dem Forschungsbericht.

Entscheidend sei, dass die Väter sich häufig an „strukturierten, pädagogischen Aktivitäten“ beteiligen würden. Dazu zählen Lesen oder kreative Aktivitäten. Der positive Effekt mache sich während der gesamten Grundschulzeit bemerkbar und gelte für Mädchen und Jungs gleichermaßen.

WER VERERBT EIGENTLICH DIE INTELLIGENZ ANS KIND – MUTTER ODER VATER?

Welcher Elternteil ist für die Intelligenz des Kindes verantwortlich? Bei diesem Thema sind sich ExpertInnen nicht einig. Eine Studie liefert spannende Erkenntnisse!

Ein toller Grund für Väter, um sich ins Zeug zu legen und einfallreich zu werden. Denn welcher Beschäftigung sie mit ihren Kindern nachgehen, ist erst mal gar nicht so wichtig. Ausschlaggebend ist, dass sie sich intensiv mit ihren Kindern auseinandersetzen. Dazu können gemeinsames Musizieren, Geschichtenerzählen, Zeichnen, Basteln oder Spiele gehören – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Zum einen liegt es daran, dass das kindliche Gehirn besonders stimuliert wird, wenn es Impulse von zwei Eltern-

teilen bekommt. Mütter und Väter verhalten sich unterschiedlich, sprechen anders, haben einen individuellen Erziehungsstil.

BESSERE SCHULNOTEN DANK PAPA-ZEIT

Weiter heißt es: „Väter bringen etwas anderes mit.“ Der Einfluss der Mutter zielt der Studie zufolge mehr auf die kognitiven Fähigkeiten ab, hilft, Hyperaktivität zu reduzieren sowie die Sozialisierungsfähigkeiten und emotionale Intelligenz der Kinder zu erhöhen. Väter hingegen tragen gezielt dazu bei, den Bildungsstand der Kinder zu verbessern.

Helen Norman, die die Studie leitete, kommt daher zu dem Schluss, dass es für Kinder von entscheidender Bedeutung ist, dass die Erziehungsarbeit gleichmäßig zwischen beiden Elternteilen aufgeteilt wird. „Mütter neigen immer noch dazu, die Hauptbetreuungsrolle zu übernehmen und daher tendenziell den größten Teil der Kinderbetreuung zu übernehmen. Aber wenn sich auch Väter aktiv an der Kinderbetreuung beteiligen, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass Kinder in der Grundschule bessere Noten bekommen, deutlich“, sagte sie.

Um einen positiven Einfluss zu erwirken, muss auch gar nicht gleich das ganze Leben umgekrempelt werden: Schon zehn Minuten intensive gemeinsame Aktivität am Tag machen einen Unterschied, heißt es in dem Bericht. Eine wichtige Voraussetzung ist jedoch, dass beide Elternteile zu gleichen Teilen sowohl für routinemäßige Aufgaben wie Kochen, Putzen, Einkaufen als auch für spaßige Aktivitäten zuständig sind. ★

TEXT: LENA MARIONNEAU



***Zur Studie**

Die ForscherInnen analysierten Daten aus Umfragen unter rund 5000 Haushalten, in denen sowohl Mutter als auch Vater leben, und glichen sie mit den schulischen Leistungen der Kinder ab. Neben der University of Leeds waren verschiedene andere Forschungsinstitutionen an der Durchführung der Studie beteiligt. Die positiven Auswirkungen der Papa-Zeit gelten unabhängig vom Geschlecht des Kindes, der ethnischen Zugehörigkeit oder dem Haushaltseinkommen der Familie, so der Bericht.

„DIE KI IST GEKOMMEN, UM ZU BLEIBEN“

DER NACHHOLBEDARF IN SACHEN ZUKUNFTSKOMPETENZ UND BILDUNGSGERECHTIGKEIT IST RIESIG. KÜNSTLICHE INTELLIGENZ KANN DABEI HELFEN. DOCH LEHRER:INNEN UND ELTERN MÜSSEN GESCHULT WERDEN

Was bedeutet KI für die Bildung?

In ihrem Kern ermöglicht KI ein individualisiertes und personalisiertes Lernen. Sie kann den Lernprozess individuell an die Bedürfnisse der SchülerInnen anpassen, indem sie die Stärken und Schwächen erkennt und passende Lernpfade vorschlägt. Dadurch lässt sich der Lernprozess effizienter und effektiver gestalten.

Im Sinne einer Demokratisierung?

Sicher, denn jede/r SchülerIn hat den gleichen Zugang zu Lernmaterialien und -ressourcen. So erhalten alle Lernenden die gleichen Chancen, ihre Stärken und Fähigkeiten zu erkennen und weiterzuentwickeln.

Wird der Einsatz von künstlicher Intelligenz (KI) den Unterricht nachhaltig prägen?

Unsere zukünftige Arbeits- und Lebenswelt wird geprägt sein vom Einsatz neuer Technologien und künstlicher Intelligenz. Es liegt ganz klar in der Verantwortung der Schulen, junge Menschen auf diese Zukunft gut vorzubereiten. Wir wollen mit unseren digitalen Tools und Online-Fortbildungen Lehrkräfte in die Lage versetzen, ihren SchülerInnen praxisnah die Fähigkeiten zu vermitteln, die sie im späteren Leben brauchen. Lehrkräfte haben die Möglichkeit, Kinder zu begleiten und ihnen frühzeitig auch einen kritischen Umgang mit KI-Technologien zu vermitteln. Die KI ist gekommen, um zu bleiben. Auch Schulen dürfen sich dieser Entwicklung nicht verschließen und sollten die

Chance nutzen, diesen Prozess mitzugestalten. Die KI kann auch bei der Bewertung und Korrektur von Tests und Aufgaben helfen, was den Lehrkräften wertvolle Zeit spart. Diese Zeit kann stattdessen für die individuelle Förderung der SchülerInnen und für die Weiterentwicklung des Unterrichts genutzt werden. Die KI-Assistenz von fobizz bietet hierfür beispielsweise Unterstützung.

Wie wird KI den Unterricht denn konkret verändern?

KI hat bereits begonnen, den Unterricht zu verändern, und wird dies in Zukunft weiterhin tun. Aktuell geht es für die AkteurInnen in der Bildung vor allem darum, diesen Entwicklungsprozess zu gestalten, also zu fragen: Wofür wollen wir KI einsetzen? Welche Regeln brauchen wir beim Einsatz von künstlicher Intelligenz in der Schule? In welchen Bereichen nützt sie und wo nicht? Die Potenziale durch den Einsatz von KI im Unterricht sind vielfältig, hier nur einige Beispiele:

PERSONALISIERTE LERNPLÄNE: KI kann das Lernverhalten von SchülerInnen analysieren und personalisierte Lehrpläne erstellen, die auf die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten jedes Schülers und jeder Schülerin zugeschnitten sind. Dadurch können alle in ihrem eigenen Tempo lernen.

FRÜHERKENNUNG VON LERNSCHWIERIGKEITEN: KI kann das Lernverhalten und Lernergebnisse der SchülerInnen analysieren.



DR. DIANA KNODEL

Mitgründerin der deutschsprachigen Plattform fobizz, die Online-Weiterbildungen und digitale Tools für Lehrkräfte und Schulen bietet. Sie hat Informatik und pädagogische Psychologie in Ulm studiert und in Regensburg promoviert. 2016 war sie Gastprofessorin und Dozentin an der TU Berlin im Bereich „Aus- und Weiterbildung von Lehrkräften“. Knodel ist Autorin von Kinderbüchern (Carlsen Verlag) und einem Schulbuch (Klett) zum Thema „Programmieren für Kinder“

Lehrkräfte können dann rechtzeitig intervenieren und Unterstützung anbieten.

AUTOMATISIERTE BEWERTUNGEN: KI kann Tests und Aufgaben bewerten, was wertvolle Zeit spart, die Lehrkräfte können sich mehr auf den tatsächlichen Unterricht und die Interaktion mit den Lernenden konzentrieren.

INTERAKTIVE LERNHILFEN: KI-gesteuerte Programme helfen SchülerInnen, schwierige Konzepte besser zu verstehen (Lern-Apps, Simulationen, virtuellen Tutoren).

EFFIZIENTERE VERWALTUNG: KI könnte die Planung von Stundenplänen, die Zuweisung von LehrerInnen zu Klassen und die Organisation von Ressourcen wie Schulbüchern und Computern umfassen.

SPRACHÜBERSETZUNGEN: KI erleichtert den Zugang für SchülerInnen mit unterschiedlichem sprachlichen Hintergrund.

Wie hoch sehen Sie den Beratungsbedarf bei Lehrkräften und Eltern?

Wir sehen ein sehr großes Interesse, aber natürlich auch Verunsicherung und Sorgen. Bei keinem anderen Thema hatten wir so viele Teilnehmende in Webinaren und Selbstlernkursen wie bei dem Thema KI.

Mit fobizz bieten wir eine umfangreiche Auswahl an Weiterbildungsmöglichkeiten rund um das Thema ChatGPT und KI an. Mittlerweile stehen Lehrkräfte bei fobizz über 20 Online-Kurse zur Verfügung – zu verschiedenen Themenschwerpunkten: von Datenschutz über Inklusion bis hin zu fachspezifischen Inhalten oder Prompt-Crafting.

Diese Kurse sind darauf ausgerichtet, Lehrkräften das notwendige Wissen und die Fähigkeiten zu vermitteln, um KI-Tools effektiv im Unterricht einzusetzen. Wichtig ist uns bei unseren Angeboten, dass sie sowohl für Lehrkräfte mit Vorkenntnissen in KI als auch für EinsteigerInnen geeignet sind.

Wir wurden auch vermehrt von Eltern angesprochen und bieten nun regelmäßig digitale Elternabende zum Thema Künstliche Intelligenz an. Teilweise mit bis zu 1000 Personen. Insgesamt haben wir bereits 10000 Eltern erreicht. Das zeigt, wie groß der Bedarf ist und wie wichtig es ist, Angebote für verschiedene Zielgruppen zu schaffen. Das gilt auch für SchülerInnen. Indem wir Lehrkräfte schulen und ihnen geeignete Tools an die Hand geben,

erreichen wir SchülerInnen natürlich indirekt. Und das ist die wichtigste Zielgruppe von allen, denn die Schülerinnen und Schüler von heute gestalten die Zukunft.

Ihre Fortbildungen und KI-Tools werden bereits in einem Bundesland flächendeckend genutzt. Was wird da konkret angeboten?

Das IQ M-V in Mecklenburg-Vorpommern stellt bereits seit mehreren Jahren allen Lehrkräften unsere Online-Fortbildungen im Rahmen einer Landeslizenz zur Verfügung. Seit September 2023 können nun alle Lehrkräfte zusätzlich die KI-Assistenz nutzen.

Was bedeutet das konkret?

Über die Landeslizenz können Lehrkräfte auf mehr als 300 praxisorientierte Online-Fortbildungen zu aktuellen Themen zugreifen. Zudem können sie einfach und datenschutzkonform verschiedene KI-Tools nutzen, um beispielsweise Texte zu vereinfachen oder Bilder zu erstellen. Für verschiedene Unterrichtsfächer erstellen sie digitale Arbeitsblätter, Umfragen oder kollaborative Textdokumente und gestalten so einen abwechslungsreichen Unterricht. Die KI-Assistenz macht auch Vorschläge für die Unterrichtsplanung und -inhalte und unterstützt bei der Bewertung und Korrektur von Aufgaben.

Was interessiert Eltern am meisten, und welche Angebote machen Sie den Eltern, um sich zu informieren?

Für Eltern bieten wir spezielle Kurse an, die ihnen dabei helfen, die mediale Lebenswelt ihrer Kinder besser zu verstehen. Für Eltern sind Themen wie Sicherheit im Netz, Datenschutz und der verantwortungsvolle Umgang mit dem Smartphone besonders wichtig.

Darüber hinaus bieten wir auch Kurse an, die speziell auf die Anwendung und das Verständnis von KI im Bildungskontext abzielen. Diese Kurse helfen Eltern dabei, ihre Kinder bei der Nutzung von KI-Tools zu unterstützen und sie zu einem verantwortungsvollen Umgang mit diesen Technologien anzuleiten. ★



Mehr als 5000 Schulen sind bereits dabei. Lernen Sie die Potenziale von künstlicher Intelligenz selbst kennen. Jetzt direkt ausprobieren oder ein Elternseminar bzw. ein Beratungsgespräch für Ihre Schule vereinbaren!

<https://l.fobizz.com/magazin-schule>



fobizz ist die führende deutschsprachige Plattform für Weiterbildungen und Anbieter von digitalen Tools für Lehrkräfte und Schulen

Ein Geschenk, das sich lohnt

6 Magazine

SCHULE + 1 Prämie



Gravity Maze® von Thinkfun

Ziel ist, einen Weg durch die Türme zu finden, damit die Kugel ins Ziel rollt. Stellt die Vorstellungskraft und das logische Denken des Spielers auf die Probe. Ab 8 Jahren, 1 Spieler, 60 Aufgabenkarten

Ihr wollt ein SCHULE-Abo verschenken? Als Extra gibt's dazu das Spiel Gravity Maze von Thinkfun.

Jetzt bestellen & Freude bereiten!

Das Abo kostet euch nur 35,70 Euro im Jahr, die Prämie gibt's kostenlos dazu. Achtung: im Bestellprozess abweichende Lieferadresse angeben.



Scan mich

Hier bestellen!
www.schule-abo.de
040-696 383 939

Zum Verschenken oder auch zum Selbstlesen



GRUNDSCHULE

Seite 16 →

So wird dein Kind schlau

Seite 18 →

Von Anfang an das Lernen lernen

Seite 20 →

Schreibschrift muss sein

Seite 24 →

Warum auch SchülerInnen noch Windeln tragen

Seite 26 →

Futter fürs Hirn! Wieso Kinder in der Schule ausreichend Wasser trinken sollten

Seite 28 →

Selbstbewusstsein ist die wichtigste Disziplin

ILLUSTRATION: GETTY IMAGES



WIE WIRD MEIN KIND *schlau*?

KLAR, UNSERE KINDER SOLLEN ES SPÄTER GUT HABEN. SCHLAU SEIN, DIE SCHULE SCHAFFEN UND EINE ERFÜLLENDE KARRIERE MACHEN. DIE GRUNDLAGEN DAFÜR WERDEN FRÜH GELEGT. ABER WAS FÖRDERT EIGENTLICH DIE INTELLIGENZ?

Die Schere klappt weit auseinander. Auf der einen Seite gibt es immer mehr Kinder, die kaum Fürsorge erfahren und dringend Förderung brauchen. Auf der anderen Seite übertreiben Eltern es mit Lernprogrammen für Kleinkinder, um bloß nichts zu verpassen. Wie findet man nun das richtige Maß? Was ist sinnvoll?

GrundschullehrerInnen in der ersten Klasse unterrichten heute SchulanfängerInnen, deren Entwicklungsunterschiede bis zu drei Jahre auseinanderliegen. Kommen zwei gleichaltrige Kitakinder in die Schule, kann es gut sein, dass eins dem anderen um diese Zeit voraus ist. Manche kleinen Schlauköpfe rechnen munter mit Zahlen zwischen eins und zwanzig, andere kennen noch keinen Buchstaben. Mit der Studie „Die frühe Katastrophe“, mit Kindern aus verschiedenen Milieus ermittelt, belegen US-ForscherInnen, dass ein gut umsorgtes Kind aus einer gebildeten Familie in den ersten drei Lebensjahren dreißig Millionen Wörter mehr hört als ein vernachlässigtes. So eine Kluft ist später kaum mehr aufzuholen.

DIE HERKUNFT BESTIMMT AUCH WEITERHIN DIE ZUKUNFT

Die Herkunft bestimmt also weiterhin die Zukunft. Auch in Deutschland gilt das noch immer. Die Universitäten Dortmund und Jena erstellten für die Bertelsmann Stiftung eine Studie, die zu dem Ergebnis kommt: „Der Bildungserfolg, gemessen in Kompetenzen von NeuntklässlerInnen in Mathematik, bleibt weiterhin stark von der sozialen Herkunft abhängig.“ Das heißt: Wer aus schlechten Verhältnissen stammt, hat geringere Chancen auf höhere Bildung.

Der Einfluss der Eltern auf die Lernfreude der Kinder ist offenbar so groß, dass keine Kita und keine immer wieder reformierten Bildungspläne das ausgleichen können. Es geht dabei nicht in erster Linie um frühes Schreiben oder um das Beherrschen der Grundrechenarten – denn das ist lernbar, und dafür ist die Schule da. Entscheidend ist die Fähigkeit, etwas wahrzunehmen und es sich anzueignen.

INTELLIGENZ FÖRDERN

Je früher das Gehirn „gefüttert“ wird, desto besser kann es später seine Leistungsfähigkeit steigern. Auch der Umgang mit Gleichaltrigen fördert die Entwicklung. Wer schon in der Kita mit anderen zusammenarbeiten, deren Gefühle wahrnehmen und berücksichtigen kann, der kommt auch im Berufsleben schneller weiter. Damit das neu erworbene Wissen vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis gelangt, kommen SchülerInnen um Auswendiglernen, Wiederholen und Vertiefen nicht herum. Sie lernen aber nur effektiv, wenn sie den Stoff auch verstehen. Alles andere wäre reines Pauken, das nicht nachhaltig hilft. Leichter fällt das Lernen, wenn es mit Sprüchen, Reimen, Gedichten oder Liedern unterstützt wird (siehe auch Artikel „Lernen lernen“ ab Seite 18).

Doch ganz ohne Anstrengung geht es nicht. Für eine Studie der Universität Regensburg mussten sich Kinder im Grundschulalter und Erwachsene drei Listen mit Begriffen merken. Ein Teil der Gruppe bekam die Listen ein zweites Mal, die anderen sollten sich so viel wie möglich im ersten Durchgang merken. Danach wurde eine vierte Liste verteilt, die niemand ein zweites Mal zu Gesicht bekam. Das Ergebnis: Erwachsene und Kinder zwischen acht und neun Jahren, die ohne Zusatzchance direkt aus dem Gedächtnis

wiedergaben, hatten die besten Ergebnisse und schnitten vor allem in der letzten Runde gut ab. Die Testform hatte ihre Lernfähigkeit verbessert. Bei jüngeren Kindern war der Effekt noch nicht zu sehen. Was bedeutet das fürs Lernen? Wenn es gelingt, Kinder zu motivieren, Inhalte eigenständig wiederzugeben, fangen sie an, sich das Gehörte oder Gelesene selbst zu erarbeiten. Sie verstehen es besser, können es besser wiedergeben – und haben es damit gelernt.

RICHTIG DOSIERT LOBEN

Ihren Namen schreiben? Das findet eine Sechsjährige babyleicht. Wird sie dafür übermäßig gelobt, nimmt sie die Anerkennung zwar zur kurzfristigen Stärkung des Selbstbewusstseins mit, kommt aber nicht weiter. Denn sie erfährt nicht, dass es lohnt, sich zu verbessern. Also ist es besser, das Kind an eine schwierigere Aufgabe heranzuführen und den Versuch zu loben, auch wenn er scheitert. Wer merkt, dass allein gute Bemühungen schon zählen, wird auf längere Sicht weiterkommen und mehr lernen. Wer hingegen nur wiederholt, was er ohnehin schon kann, untergräbt die eigene Lernfähigkeit.

„Mama, ich habe da mal eine Frage!“ Willkommen in der Welt der schlaun Kinder. Nachfragen ist die beste Methode, um sich Wissen anzueignen. Deshalb sollten Eltern es fördern. Auch wenn die Kleinen mit Warum-Fragen nerven, dürfen sie nicht unterbunden werden. Erwachsene merken meistens schnell, ob das Kind nur zum Zeitvertreib „Warum?“ fragt oder ob es tatsächlich ein wirklich großes Wissensbedürfnis hat.

AUF DIE QUALITÄT KOMMT ES AN

Nicht die Dauer des Zusammenseins zählt, sondern die Intensität und die Gefühle zwischen Eltern und Kindern bestimmen die Wirkung. Verbringen Familien viele Stunden miteinander und sind dabei nur gestresst, wirkt das negativ aufs Lernverhalten. Ein gutes Miteinander hingegen zeigt schon Wirkung, wenn die Großen nur eine Stunde mit den Kleinen verbringen.

Kinder brauchen Gelegenheiten, zu experimentieren, zu forschen und Dingen auf den Grund zu gehen. Erwachsene sollten darauf achten, dass ihr Nachwuchs dazu Gelegenheiten hat. Dabei dürfen die Großen ruhig Anregungen geben, sollten nicht bevormunden.

Wenn ein Kind die Erfahrung macht, dass ihm etwas durch eigene Anstrengung gelingt, springt sein inneres Belohnungssystem an. Es werden Botenstoffe ausgeschüttet, die zu Glücksgefühlen führen. Diese positive Freude macht Lust auf mehr und motiviert zum Lernen aus eigenem Antrieb. Ganz anders ist das bei Angst. Gerät ein Kind unter Druck, entwickelt es Abwehrmechanismen und kann nur



Jüngere Kinder lernen von den Großen: Abgucken und Ausprobieren helfen in der Kita, um logische Zusammenhänge zu erfassen

begrenzt lernen im Sinne von Konditionierung. Statt kreativer Freude bestimmen dann Sorge und Angst das Handeln. Der Lernprozess verschlechtert sich.

VIEL SPRECHEN, WENIG TV-KONSUM

Mit den Kindern reden, beobachten, wie sie es aufnehmen, zuhören, darauf eingehen – je genauer die Kommunikation ist, desto besser können die Kinder später lernen. Bekommen sie hingegen nur kurze Befehle, die Gehorsam statt einer Antwort verlangen, bleiben die kommunikativen Fähigkeiten auf der Strecke.

Kinder, die mehrere Stunden am Tag fernsehen, tun sich mit dem Lernen schwerer. Denn TV-Konsum beeinträchtigt die Kommunikation. Ohne Austausch mit den Eltern wird die Lernfähigkeit nicht gefördert.

Ob hohe Erwartungen an die Kinder gut oder schlecht sind, sei dahingestellt. Kalifornische Wissenschaftler fanden jedenfalls heraus, dass Kinder, deren Eltern viel von ihnen erwarten, auch viel schaffen. Denn grundsätzlich streben Kinder fast immer danach, die Wünsche der Eltern zu erfüllen. Wenn die Erwartungen machbar sind, kann das förderlich sein.

ALLEIN MACHEN LASSEN

Schon Kleinkinder verspüren den Wunsch, etwas ganz allein zu schaffen. Dazu sollten sie so oft wie möglich die Gelegenheit haben. Denn Erfolge machen selbstbewusst. Das bezieht sich nicht nur auf körperliche Herausforderungen. Auch Entscheidungen sollten Mädchen und Jungen ihrem Alter entsprechend allein treffen dürfen. ★

TEXT: CHRISTIAN PERSONN

LERNEN *lernen:* TRICKS, DIE ELTERN UNTERSTÜTZEN

Astrid Lindgren, die berühmteste Kinderbuchautorin aller Zeiten, hat es auf den Punkt gebracht: „Man kann in Kinder nichts hineinprügeln, aber vieles herausstreicheln.“ Das gilt besonders beim Lernen. 52 Prozent der befragten Schulkinder im Alter zwischen sechs und dreizehn Jahren haben „nur manchmal“ Spaß am Lernen, 18 Prozent sogar „eher selten“ oder „nie“. Das zeigen Studienergebnisse des Lernportals scoyo.de.

Gelingt es also, bei einem Kind die Freude am Lernen zu wecken, funktioniert es in der Schule von allein. Lernen ist allerdings lebenslanglich gefragt. Es ist die Schlüsselqualifikation schlechthin. Damit es klappt, müssen die Bedürfnisse des Gehirns mit einer raffinierten Mischung aus Herausforderung und Machbarkeit bedient werden. Das Gehirn will sich weder langweilen noch dauerhaft überfordert werden. Außerdem schreit es nach Belohnung.

Erwachsene tun sich ja oft schwer, das richtige Maß zu finden. Auch bei der Kindererziehung. Auf der einen Seite gibt es immer mehr Mädchen und Jungen, die zu Hause kaum Fürsorge erfahren und dringend Förderung brauchen. Auf der anderen Seite übertreiben Eltern es mit Lernprogrammen für Kleinkinder, um bloß nichts zu verpassen.

Dabei ist Lernen keine Geheimwissenschaft. Eltern machen vieles nach Bauchgefühl automatisch richtig, indem sie ihrem Nachwuchs Mut machen, ihn motivieren, Begeisterung wecken, seine Neugier fördern und ganz viel loben, statt zu schimpfen. Mit zahlreichen einfachen Tricks und Methoden lässt sich das Lernen im Alltag unterstützen. Hier sieben Beispiele:

DIE GUTE NACHRICHT: WER SICH WISSEN CLEVER ANEIGNEN KANN UND DABEI SPASS HAT, DER PROFITIERT EIN LEBEN LANG DAVON. HIER EIN PAAR TIPPS, WIE DIE ELTERN HELFEN

1

DIE RICHTIGE REIHENFOLGE BEIM LERNEN

Ihr Grundschulkind trödelt bei den Hausaufgaben herum und lässt sich immer wieder ablenken? Überlegen Sie, was es besonders gut kann. Das soll es zuerst machen. So hat Ihr Kind schnell ein Erfolgserlebnis und kann sich dadurch gestärkt an die größeren Herausforderungen wagen.

2

CLEVERE SELBSTREFLEXION

Das machen auch Topsportler und Berufstätige, wenn sie Großes vorhaben. Regen Sie Ihr Kind zur Selbstreflexion an. Was ist heute gut gelungen? Was hat dich geärgert? Worüber hast du gelacht? Forscher fanden heraus, dass sich Leistungen um 22,8 Prozent verbessern, wenn man sich jeden Tag 15 Minuten Zeit zum Reflektieren über sich selbst nimmt.

3

ALLEIN MACHEN LASSEN

„Ich kann das schon allein!“ Bereits Kleinkinder wollen etwas ganz allein schaffen. Kein Wunder, Erfolg macht schließlich stolz und selbstbewusst. Geben Sie dem Nachwuchs deshalb so oft wie möglich die Gelegenheit, etwas ohne die Hilfe von Erwachsenen zu machen.

4

SELBST ENTSCHEIDEN LASSEN

Der Trick ist aus der Psychologie bekannt: Sobald jemand in eine Entscheidung einbezogen wird, leistet er weniger Widerstand. Die Frage ans Kind lautet also nicht: „Möchtest du jetzt mit den Hausaufgaben anfangen?“, sondern es bekommt eine Wahlmöglichkeit: „Was willst du zuerst machen: Vorlesen oder Mathe?“ Sobald das Kind antwortet, hat es sich selbst in die Pflicht genommen.

5

LERNTRICK: SPAZIEREN GEHEN

Diesen Lerntrick wenden Schauspieler häufig an, um Texte auswendig zu lernen. Sie gehen im Zimmer auf und ab oder suchen sich draußen einen ruhigen „Lernweg“ mit wenig Ablenkungen. Das Gehen geschieht wie nebenbei, die Konzentration ist nur auf die Lerninhalte gerichtet.

6

SPICKZETTEL SCHREIBEN

Beim Test sind Spickzettel verboten – das ist klar. Trotzdem sind sie eine gute Hilfe: Das Kind muss das Wichtigste erkennen, wiedergeben und auf ein Minimum zusammenfassen. Dabei speichert es Inhalte und kann sie in der Prüfung leicht abrufen. Der Zettel kann dann zu Hause bleiben.

7

SCHLAF SCHÖN

Im Schlaf lernen funktioniert. Während wir schlummern, arbeitet unser Gehirn auf Hochtouren. Aber Lernen bitte ohne künstliches Licht, ohne Smartphone am Bett. Das blaue Licht von LED-Bildschirmen stört das Hormon Melatonin, was zu Einschlafstörungen führen kann.

UND HIER NOCH MEHR TIPPS, WIE SIE MOTIVIEREN

Überstrapazieren Sie das Wort Lernen nicht. Andere Begriffe motivieren besser: Sprechen Sie am besten zum Beispiel von Entdecken, Experimentieren, Herausfinden.

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind daheim nicht nur Fakten paukt, sondern handlungsorientiert lernt. Je eher Kinder die Fähigkeit erlangen, sich Wissen selbst anzueignen, desto besser gelingt es ihnen, eigenständig zu lernen – das motiviert sie.

Ihr Kind hat einen Lieblingsort zum Lernen oder ist abends konzentrierter als nach der Schule? Prima! Sie sollten dem Kind selbst überlassen, auf welchem Weg es gemeinsam vereinbarte Lernziele erreicht.



Wer gut Englisch spricht, kann den Lieblingsfilm im Original gucken. Wer gut in Biologie ist, hat die Chance, Tierarzt zu werden... Suchen Sie Ziele, die Ihr Kind so toll findet, dass es sich selbst zum Lernen motivieren kann.

Wer mit allen Sinnen lernt, behält bis zu neunzig Prozent mehr. Daher sollte man den Gegenstand, dessen Vokabel man gerade lernt, mit allen Sinnen „begreifen“. Also anschauen, anfassen und benutzen.

Digitale Medien vermitteln Lerninhalte spielerisch und sprechen verschiedene Sinne gleichzeitig an. Das macht Spaß. Viele digitale Lernangebote sind auf die Lehrpläne der Schulen angepasst und eignen sich gut zur Wiederholung. Die Bildschirmzeit sollte natürlich begrenzt sein.

Wiederholen Sie den Lernstoff auch mal beiläufig im Alltag – anhand von aktuellen Ereignissen oder mit Beispielen aus der Interessenswelt Ihrer Kinder.

Immer nur eine erfolgreiche Klassenarbeit oder erledigte Hausaufgaben zu loben ist langweilig. Loben Sie die Tochter oder den Sohn stattdessen auch in Momenten, in denen sie oder er nicht damit rechnet. Das steigert das Selbstbewusstsein und die Motivation.

Ausflüge in die Natur oder Museen machen trockenen Schulstoff lebendig. Wenn möglich, planen die Eltern solche Ausflüge mit der ganzen Familie und nehmen passende Schulunterlagen mit: So wird Lernen zum Abenteuer.

Und machen Sie einen Rollentausch: Lassen Sie sich von Ihrem Kind erzählen, was es gerade gelernt hat. Interessierte Nachfragen ermutigen es, auch den Eltern etwas beibringen zu können.★

TEXT: ANNE REIS

SCHREIBEN *lernen:* WIE ES AM BESTEN KLAPPT

ZUERST IST ES MEIST NUR DER EIGENE NAME, SPÄTER FOLGEN DANN IMMER NEUE WÖRTER. SCHREIBEN LERNEN IST FÜR KINDER EIN GROSSER MEILENSTEIN. WIR ZEIGEN, WIE SIE IHRE KINDER DABEI AM BESTEN UNTERSTÜTZEN KÖNNEN

Mit der Hand schreiben – das machen wir im Alltag kaum noch. Kommunikation funktioniert heute, indem wir „in die Tasten hauen“ oder auf einem Display hin- und herwischen. Müssen Kinder angesichts der voranschreitenden Digitalisierung also das Schreiben von Hand überhaupt noch lernen? Unbedingt! Denn es ist maßgeblich für die kognitive Entwicklung von Kindern. Eine motorische Höchstleistung, die Verknüpfungen und Prozesse im Gehirn auslöst, die beim Tippen auf dem Tablet oder Smartphone nicht stattfinden.

Kurzum: Wenn wir einen Buchstaben oder eine Zahl mit dem Stift aufs Papier bringen, ist unser Gehirn viel stärker gefordert. Zudem belegen Studien, dass wir ein Thema durch handschriftliche Notizen besser erfassen und es uns besser merken können. Der Grund: Während des Schreibens setzt sich das Gehirn mit dem geschriebenen Inhalt auseinander und speichert das Wissen so nachhaltig im Gedächtnis ab – ein großer Vorteil fürs Lernen also.


Forscher haben herausgefunden, dass Kinder kreativer sind, wenn sie das Schreiben mit dem Stift lernen. Sie stellten eine unterschiedliche Hirnaktivität fest – je nachdem, ob sie mit Stift oder Tastatur schrieben.

Bereits in der Kita oder Vorschule werden zukünftige ErstklässlerInnen anhand spielerischer

Übungen an die Welt der Buchstaben herangeführt. Viele können schon vor der Einschulung Buchstaben, eine Zahl, erste Wörter oder sogar ihren eigenen Namen schreiben. Die didaktische Methode, mit der sie die Schriftsprache in der Grundschule erlernen, ist von Bundesland zu Bundesland unterschiedlich – und Entscheidung der Schule. Mit welcher sie besser schreiben lernen, darüber streiten ExpertInnen seit Jahren. Eine – besonders umstrittene – Methode ist „Lesen durch Schreiben“. Sie geht auf den Schweizer Pädagogen Jürgen Reichen zurück. Reichens Ansatz: Die SchülerInnen sollen ein Wort mithilfe einer Anlauttabelle so schreiben, wie sie es hören, zum Beispiel: „Moagen gen wia in den Tso“ („Morgen gehen wir in den Zoo“). Die richtige Rechtschreibung spielt erst mal keine Rolle.

Der Lehrer korrigiert keine Fehler, um die Schreiblust der Abc-Schützen nicht auszubremsen. So können Kinder zwar schon binnen kurzer Zeit Wörter und eigene Geschichten zu Papier bringen, häufig aber eben mit Fehlern in der Rechtschreibung. Für die Schüler ist es schwer, sich die einmal angewöhnte falsche Schreibweise wieder abzugewöhnen. Hamburg und Baden-Württemberg haben „Lesen durch Schreiben“ deshalb bereits verboten, andere Bundesländer wollen nachziehen.

Eine weitere Lernmethode ist die „Fibelmethode“. Dabei lernen Kinder einzelne Buchstaben und setzen diese zu einem Wort zusam-



Mit der Hand schreiben fördert die Kreativität: Bei Kindern ist durch das Schreiben mit Stift die Hirnaktivität wesentlich mehr angeregt als mit einer Tastatur

men. Zunächst einfache Wörter, die man so schreibt, wie man sie spricht (beispielsweise „Affe“ oder „Sonne“). Umlaute, Doppelvokale und andere sprachliche Besonderheiten folgen dann später. Die Lehrer achten von Anfang an darauf, dass die Kinder richtig schreiben. Um ihren Schülern die Schriftsprache beizubringen, bedienen sie sich in der Regel einer Mischung aus verschiedenen Methoden.

DRUCKSCHRIFT STATT SCHREIBSCHRIFT?

Dabei sollten Kinder bis zum vierten Schuljahr flüssig schreiben können. In der ersten Klasse lernen Schüler heute meist erst Druckbuchstaben. Das ist einfacher als Schreibschrift, und die Kinder können sofort Texte und Bücher lesen – das motiviert. In der dritten Klasse soll dann die Schreibschrift folgen, die jedes Kind bis zum Ende seiner Grundschulzeit zu seiner individuellen, lesbaren Handschrift weiterentwickelt hat. So ist die Theorie. In der Praxis gelingt das selten – bedingt auch durch Ausfallzeiten in der Pandemie. Die Pädagogin Maria-Anna Schulze Brüning fand mit fünften und sechsten Klassen in Hamm heraus, dass jedes sechste Kind die eigene Handschrift nur bedingt zum Arbeiten in der Schule nutzen kann. Zwei Drittel der Schüler scheitern am Ende ganz an ihrer oft mühsamen Schreibschrift und verfassen ihre Texte letztlich wieder in Druckschrift. Die sie ohnehin auch vom Computer kennen. →



Hören und Sprechen schult die Schreibfähigkeit: Viele Grundschulkinder übertragen über das Gehörte die Info auf Buchstaben und Wörter

Ein weiteres Problem im föderalen Durcheinander: Die Grundschulen haben die Wahl zwischen drei verschiedenen Schreibschriften – und: der Grundschrift, eine unverbundene Schrift aus Druckbuchstaben ohne Schleifen und Häkchen.

Das Grundschrift-Konzept sieht, wie geschrieben, einen direkten Übergang von der Druckschrift zur persönlichen Handschrift vor. Grundschulen entscheiden sich in den letzten Jahren jedoch immer häufiger gegen eine Schreib- und für die Grundschrift. Kritiker, darunter Bestsellerautorin Cornelia Funke, sehen das mit Sorge – und die Schreibschrift als Kulturgut bedroht. Damit diese nicht wie in Finnland abgeschafft wird, wurde sogar die Aktion „Rettet die Schreibschrift“ ins Leben gerufen. Inwiefern es tatsächlich nachteilig ist, dass Kinder keine Schreibschrift mehr lernen, darüber herrscht Uneinigkeit.

Laut Lehrplanvorgabe, auch aufgrund der Beschlüsse der aktuellen Kultusministerkonferenz, sollen Kinder ja bis zum Ende der vierten Klasse eine „lesbare Handschrift flüssig schreiben“. Fakt ist: Nur wenn sich die Hand geschmeidig und automatisch bewegt, kann eine flüssige Schrift entstehen. Bei der Automatisierung von Schreibbewegungen geht es – unabhängig von der ausgewählten Schriftart – darum, körperlich zu erfahren, auf welche Bewegungsabläufe es ankommt. Und: ein Gefühl für Geschwindig-

keit, Beschleunigung, Größenskalierung und Druck beim Schreiben zu entwickeln. So entstehen dann die Buchstaben – und mit zunehmender Routine auch längere und anspruchsvollere Texte.

ES GILT EIN SPRICHWORT-KLASSIKER: ÜBUNG MACHT DEN MEISTER

Auf dem Weg zum Schreiberling können Sie Ihr Kind unterstützen. Am besten ohne Druck und dröges Buchstabenüben, denn das verdirbt nur den Spaß am Schreiben. Stattdessen mit kindgerechten Übungsheften für das entsprechende Alter – und: ganz alltäglichen Dingen wie Gemüse schnippeln, Teig kneten und Knetmännchen formen. Das trainiert nämlich die Schreibmotorik. Und eine gute Schreibmotorik ist wichtig, damit ein Kind mit flüssigen, unverkrampften Bewegungen ohne Druck schreibt.

Tipp: Damit Ihr Kind das Schreibgerät findet, das am besten zu ihm passt, lassen Sie es vor dem Kauf verschiedene ausprobieren. Denn am Ende ist es wie in vielen anderen Bereichen auch: Fühlt sich das Kind wohl, fällt das Lernen und Üben stets deutlich einfacher, und seiner Karriere als großer Autor der Zukunft steht nichts mehr im Weg! ★

TEXT: ANTONIA MÜLLER

SOLLTEN SCHULEN DIE SCHREIBSCHRIFT ABSCHAFFEN?

Die eigene Handschrift ist eine wundervolle Sache. Keine gleicht der anderen: Die Buchstaben können nach rechts oder links gekippt sein, eher schnörkelig oder gerade, groß oder klein, mit Schwung oder Sorgfalt aufs Papier gebracht werden. Zwar verändert sich unsere Handschrift mit der Zeit, aber ihre immanente Aura bleibt. Sie ist Ausdruck unserer Selbstwahrnehmung und Persönlichkeit, Grafologen schließen aus ihr sogar auf psychische Eigenschaften. Die Handschrift ist die einzigartige Signatur unserer eigenen Identität. Umso erschreckender ist, dass wir dieser einzigartigen Kulturtechnik möglicherweise gerade beim Aussterben zusehen können. Einer Umfrage des Deutschen Lehrerverbands von 2020 zufolge beklagen fast 80 Prozent der Lehrkräfte, dass sich die Handschriften ihrer Schüler in den vergangenen Jahren deutlich verschlechtert hätten. Sie schrieben überwiegend unkoordiniert, schwer lesbar und zu langsam. Viele Handschriften wiesen fehlerhafte Buchstaben mit kindlich anmutender Linienführung auf.

Forschungen belegen: Handschriftlich zu schreiben bedeutet weit mehr, als Worte zu Papier zu bringen. Eine Beobachtung kennt sicher jeder: Die Inhalte eigenhändiger Aufzeichnungen sind leichter im Kopf zu behalten als jene von maschinell getippten Texten. Das liegt daran, dass bei der feinmotorischen Tätigkeit, jeden Buchstaben und jedes Wort zu kreieren, Hirnregionen für das Sprechen, Denken und die Gedächtnisleistung aktiviert werden. Eine Studie der University of Washington belegt zudem, dass Kinder mit einem Stift nicht nur mehr Text in einem kürzeren Zeitraum schreiben können als via Tastatur, sondern auch die kreativeren Geschichten liefern. Und wer selbst flüssig schreibt, kann auch andere Handschriften besser lesen und offener kommunizieren.

Außerdem ist selbst schreiben ein Statement. Ein handschriftlicher Text lässt sich nicht einfach löschen, verändern oder umdenken wie per Handy, Tablet oder PC. Was geschrieben wird, steht fest. Handschreiben erfordert deshalb eine bessere gedankliche Planung und Struktur, man beschränkt sich auf das Wesentliche. Da man sich an den Inhalt der eigenen Schrift leichter erinnert, sind neben Lernunterlagen auch handschriftlich vermerkte Termine oder To-do-Listen prägnanter.

WER BEIM TEST ZU LANGSAM SCHREIBT, HAT EIN PROBLEM

Umgekehrt gilt: Wer nicht flüssig und leserlich schreiben kann, leidet unter einem gravierenden schulischen Handicap. Das Lesenlernen ist schwieriger, sich eine korrekte Rechtschreibung anzueignen ebenfalls. Letztlich ist in allen Schulfächern das schriftliche Arbeiten beeinträchtigt: Schlechten Schreibern fällt es schwerer, die richtige Antwort niederzuschreiben, und sie brauchen schlicht mehr Zeit. Wenn ein Kind innerhalb der ersten Schuljahre keinen Automatismus beim Schreiben entwickelt, kann es später beim Formulieren keine weiteren Gedanken

entwickeln: Es muss immer den Stift absetzen, um zu denken. Zudem können mit großer Mühe erstellte Aufzeichnungen keine gute Lerngrundlage sein. Da schleichen sich unnötige Fehler ein, beim Vokabeltest und in Klausuren kommt man nicht mehr mit, und die Lust am Lernen geht verloren. Die Folge: weniger Motivation und schlechtere Leistungen.

PRO UND KONTRA

Wenn der Nutzen der Handschrift aber zumindest in unserem Schulsystem so eindeutig ist: Warum schreiben SchülerInnen dann immer schlechter? Das hat mehrere Gründe. Eine Schreibschrift zu erlernen ist ein komplexer Prozess. Zunächst wird jeder Buchstabe einzeln geformt, erst dann können sie zusammenhängend ins Bewegungsgedächtnis übernommen werden. Doch dank verbindender Linien erhalten Buchstaben, Silben und Wörter schließlich eine Kontur. Wer ohne den Stift abzusetzen in der Spur bleibt, kann die Buchstaben kontrollieren und macht weniger Fehler. Mit der Zeit festigt sich der flüssige Schreibvorgang als automatisierter Mechanismus – ein Kontra-Argument für diejenigen, die die Schreibschrift abschaffen wollen.

Die in den Schulen überwiegend eingeführte Erstschrift, die Druckschrift, ist leicht lern- und lesbar. Da aber ihre Elemente einzeln erstellt werden, stört das den Schreibfluss. Zudem schleichen sich leicht falsche Bewegungsmuster ein, wenn sich GrundschülerInnen Druckbuchstaben durch Abmalen selbst erarbeiten. Die in Klasse drei eingeführte Schreibschrift ist dann meistens die Vereinfachte Ausgangsschrift (VA), welche aus gekoppelten Einzelelementen besteht. Doch dieser Wechsel von einer Schrift auf die andere ist problematisch. Einen automatisierten Prozess wie die Handschrift umzustrukturieren kann SchülerInnen verunsichern und ihr Schriftbild verschlechtern. Und wenn dann der Schreibvorgang selbst zu viel Aufmerksamkeit verlangt, bleibt das Textverständnis auf der Strecke.

Hinzu kommt, dass die Automatisierung der Schrift und die Erhöhung des Schreibtempos viel Zeit und Übung benötigen. Die Schule kann das heute nicht mehr bieten, zu viele andere Dinge sind wichtig geworden. Vielen Kindern fehlen auch schon die motorischen Voraussetzungen, um flüssig zu schreiben. Und schließlich verdrängen im Alltag Handys und Computer die Handschrift, sodass auch hier kaum Übung erfolgt. Die schnelle Abfolge zwischen den Schriftarten und zu wenig Übungszeit bieten KritikerInnen, die die Schreibschrift abschaffen wollen, Argumente.

HÖCHSTPERSÖNLICH ZEIGEN, WER MAN IST

Die eigene Schrift kann sogar dabei helfen, persönlichen Krisen zu begegnen. Wer sich Gedanken notiert oder ein Tagebuch schreibt, hält fest, was von Bedeutung ist. Handgeschrieben ist eine Liebeserklärung an andere und an sich selbst. So bleibt die Handschrift auch im digitalen Zeitalter ein erhaltenswertes Kulturgut. Sie hinterlässt persönliche Spuren und ist entwicklungspädagogisch unverzichtbar.

NOCH *Windeln* TRAGEN

IMMER MEHR KINDER BENÖTIGEN AUCH IM SCHULALTER NOCH WINDELN. EINE UROLOGIN ERKLÄRT DIE GRÜNDE UND WEISS, WANN EIN ARZTBESUCH UNERLÄSSLICH IST

Mit ihren riesengroßen bunten Schulranzen laufen sie über den Schulhof, lernen lesen, schreiben, rechnen und sind irgendwie schon richtig groß, die frischgebackenen VorschülerInnen und ErstklässlerInnen. Eines will so gar nicht zu dem Bild passen: eine Windel. Und doch ist es nicht außergewöhnlich, dass Kinder auch im Schulalter noch gewickelt werden.

Die Urologin Dr. Nadine Wunder weiß aus ihrer Praxis: „Wenn man die Statistik auf eine Grundschulklasse mit siebenjährigen Kindern anwendet, dann tragen bei einer Klassenstärke von 25 Kindern zwei bis drei Kinder, zumeist nachts, noch eine Windel.“

Ob die Zahl der Schulkinder, die noch eine Windel benötigen, in den letzten Jahren gestiegen ist, kann die Expertin objektiv nicht bestätigen. „Im Grundgefühl würde ich es bejahen“, sagt sie jedoch. Ein Grund dafür sei, dass die Windelindustrie einen Markt für größere Kinder entdeckt habe. „Die Produktpalette ist deutlich gewachsen“, weiß die Urologin. „Das ist einerseits zu begrüßen, weil es auf der einen Seite das Thema enttabuisieren bzw. normalisieren soll. Auf der anderen Seite erlebe ich es aber oft in meinen Kontakten, dass man häufig therapeutisch schon viel früher hätte eingreifen können, was dem Kind und der Familie viel Belastung und Leid hätte ersparen können.“

PÄDAGOGEN WARNEN, DASS IMMER MEHR SCHULKINDER WINDELN TRAGEN

In der Schweiz kommen immer öfter Kinder mit Windeln zur Schule. Eine laut Experten sehr bedenkliche Entwicklung. Doch: Woher kommt die?

Dr. Nadine Wunders Rat an alle Eltern: „Es sollte wirklich jedes mit fünf Jahren noch einnässende Kind diesbezüglich ärztlich untersucht und strukturiert beraten werden. Weil statistisch gesehen pro weiterem Lebensjahr

nur 15 Prozent der betroffenen Kinder trocken werden, sollte man auf weitere Diagnostik bestehen und sich nicht mit den Worten, dass sich das noch auswächst, vertrösten lassen.“ Auf ihrem Instagram-Account klärt die Urologin über die Ursachen auf, weshalb Kinder auch im Schulalter noch eine Windel benötigen.

HIER SIND ZEHN GRÜNDE, WARUM EIN SCHULKIND NOCH EINE WINDEL TRÄGT:

1. Schnarchen

Häufige Schlafunterbrechungen erhöhen den Tiefschlaf. Dadurch ist die Weckbarkeit durch beispielsweise eine volle Blase erschwert, und der Körper nimmt nicht oder erst zu spät wahr, wenn die Blase bereits überläuft.

2. Verstopfung

Dabei wird der Enddarm aufgeweitet und drückt die Harnblase ab. Die so entstehende Blasenmuskelüberaktivität hat häufige Toilettengänge oder eine Harninkontinenz zur Folge.

3. Diabetes

Weil Zucker Wasser bindet, wird vermehrt Wasser über den Urin ausgeschieden. Das versucht der Körper durch eine erhöhte Flüssigkeitsaufnahme auszugleichen. Diese wiederum hat zur Folge, dass das Kind häufiger zur Toilette gehen muss. Durch das vermehrte Wasserlassen aufgrund größerer Urinmengen leiden betroffene Kinder oft unter verlängertem Einnässen.

4. Harnwegsinfektionen

Die Harnblase möchte die Bakterien schnell wieder loswerden und zieht sich schon bei kleinen Füllmengen häufig unwillkürlich zusammen, um sich zu entleeren. Dieser plötzlich einsetzende Harndrang

ist manchmal kaum zu bremsen, sodass es zu einem ungewollten Urinverlust kommen kann.

5. Vaginaler Influx

Ein zusammengekauertes Sitzen auf der Toilette kann dazu führen, dass beim Wasserlassen Urin in die Vagina gelangt, der erst nach dem Wiederanziehen in der Unterwäsche landet, was in vielen Fällen als Harninkontinenz fehlgedeutet wird.

6. Nierenerkrankung

Eine Nierenerkrankung kann zu einer erhöhter Urinausscheidung und infolgedessen zu einer gesteigerten Trinkmenge führen - ähnlich wie bei einem Diabetes. Dadurch kann sich die Blasenkontrolle sowohl tagsüber als auch nachts verzögern.

7. Harntraktveränderungen

Es gibt sowohl komplexe Fehlbildungen als auch eher unscheinbare Veränderungen, die meistens erst durch gezielte Untersuchungen zutage treten. Dazu zählen zum Beispiel veränderte Harnröhrenöffnungen, Zurückfließen des Urins in die Harnblase oder ein Harnleiter, der nicht in die Harnblase führt. In diesen Fällen ist eine gründliche ärztliche Untersuchung unerlässlich.

8. Nervenerkrankungen

Erkrankungen des unteren Rückenmarks können ebenfalls eine Ursache fortlaufenden Einnässens sein, wenn die Nervenbahnen, die den Harntrakt versorgen, geschädigt sind. Neben offensichtlichen Fehlbildungen können hier auch später diagnostizierte Erkrankungen eine Rolle spielen.

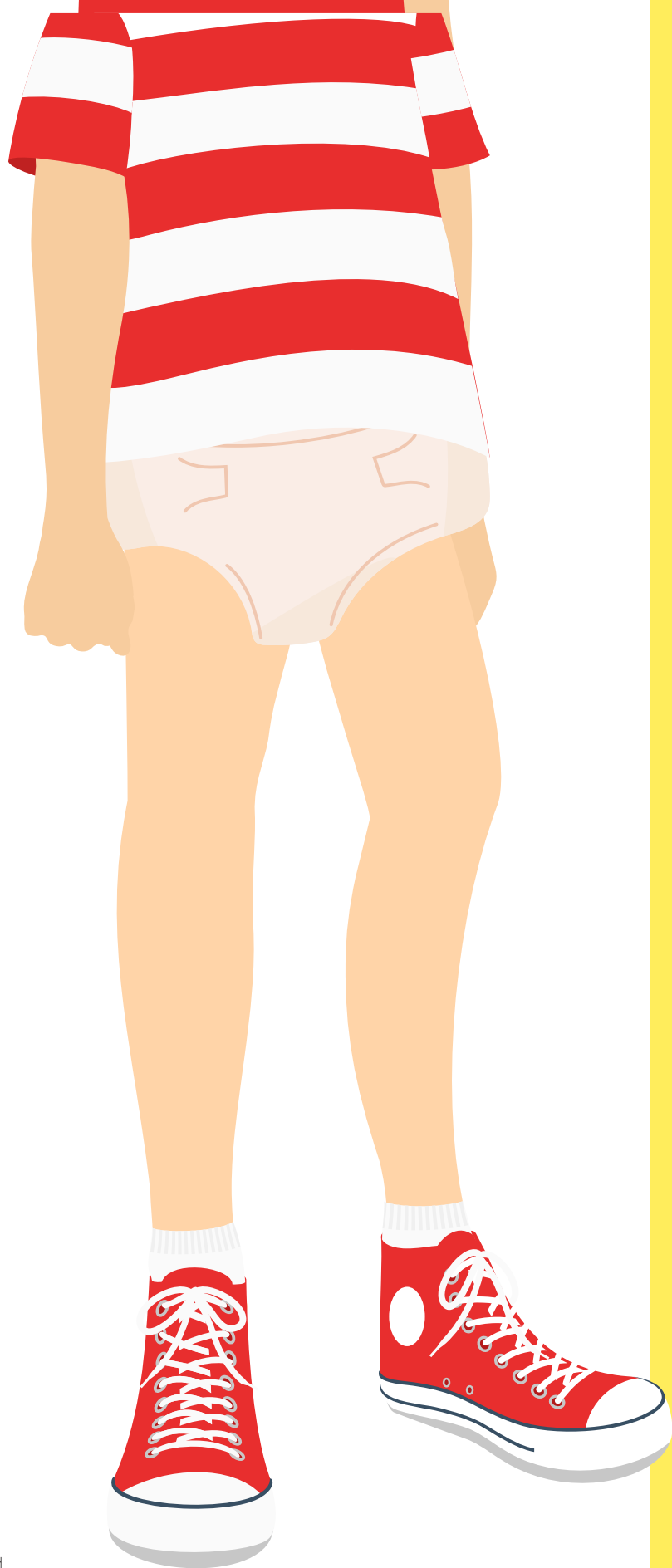
9. Entwicklungsverzögerungen

Entwicklungsstörungen wie beispielsweise eine Lese- und Rechtschreib- oder Rechenschwäche, die den schulischen Bereich betreffen, treten häufig in Verbindung mit einer verzögerten Sprachentwicklung und motorischen Abweichungen auf. Diese Entwicklungsverzögerungen tragen möglicherweise zu einer verspäteten Reifung des zentralen Nervensystems bei und verzögern damit das Trockenwerden.

10. Psychische Störungen

Auch psychologische Erkrankungen können im Zusammenhang mit Einnässen stehen. Studien zufolge leiden 20 bis 40 Prozent der Kinder, die tagsüber auch im Schulalter noch einnässen, an einer psychiatrischen Erkrankung. Dazu zählen ADHS, depressive und Angststörungen. ★

TEXT: IRLANA NÖRTEMANN





Kluge KÖPFCHEN

... BRAUCHEN WASSER - UND EIGENTLICH WEIß JEDES KIND, DASS ES GERADE IN DER SCHULE GENUG TRINKEN SOLLTE. TROTZDEM KLAPPT DAS BEI VIELEN NICHT



Rrrring - in der 3b einer Harburger Grundschule rasselt eine Eieruhr. Die neunjährige Lilia und ihre MitschülerInnen haben Pause - und zwar Trinkpause. Alle nehmen ein paar Schlucke aus ihren Wasserflaschen, dann geht der Deutschunterricht weiter. Diese Szene ist einige Jahre her: „Die Regel hatte Lilias Lehrerin damals neu eingeführt. Zweimal pro Schulstunde wurde ein Trinkstopp eingelegt“, erinnert sich Lilias Mutter Anna und blickt etwas wehmütig auf die Grundschul-Gepflogenheiten ihrer Tochter zurück. „Das hat richtig was gebracht, die Kinder konnten sich viel besser konzentrieren.“ Heute ist Lilia elf, geht auf die Oberschule - und die Trinkpausen gibt es nicht mehr. Deshalb bringt die vergessliche Schülerin die morgens von Mama aufgefüllte Wasserflasche meist im Originalzustand wieder mit.

WASSER HÄLT GESUND

Trinkmuffel wie Lilia gibt es viele. ErnährungsexpertInnen kritisieren schon lange, dass Schulkinder zu wenig trinken. Das ist nicht nur eine schlechte Gewohnheit, es wirkt sich auch auf die Leistungsfähigkeit aus.

„Durch die geringere Körpermasse können Kinder Durstphasen schlechter wegstecken“, sagt Ernährungsberaterin Melanie Wirtgen. Ihr Wasseranteil im Körper ist höher als bei Erwachsenen. Außerdem bewegen sie sich mehr und verlieren durchs Schwitzen viel Flüssigkeit. Das Wasser transportiert aber Nährstoffe und Sauerstoff zu den Zellen, nimmt die Gift-



MELANIE WIRTGEN

ist Diplom-Ökotrophologin. Die zweifache Mutter arbeitet als Geschäftsführerin einer bundesweiten Beratungsgesellschaft für Ernährung und Gesundheit.

Mehr Infos:
richtig-essen-institut.de

stoffe mit und schleust sie über die Nieren aus. Trinken wir zu wenig, laufen viele Prozesse im Körper nicht vernünftig ab. Das Blut wird dickflüssiger, das Gehirn wird schlechter mit Sauerstoff versorgt. Die Folge: Die Kinder können sich nicht konzentrieren, werden müde, bekommen Kopfschmerzen.

Im Winter gibt es noch einen Grund mehr, warum das Trinken nicht zu kurz kommen sollte: Durch die Heizungsluft trocknen die Schleimhäute leichter aus. Dann haben Bakterien und Viren größere Chancen, sich einzunisten. Um Infektionen vorzubeugen, ist Trinken daher enorm wichtig: „Durch Wasser wird der Schleim in Nase und Rachen flüssiger, Krankheitskeime können schneller abfließen“, erklärt die Ernährungsfachfrau.

WAS SOLLEN WIR TRINKEN?

Warum in diesem Text ständig von Wasser die Rede ist? Ganz einfach: Wasser ist das beste Getränk überhaupt! Für Groß und Klein. Es gleicht unseren Flüssigkeits- und Mineralstoffhaushalt aus, enthält dabei null Kalorien und keinen Zucker, der die Zähne angreift. „Ob Mineral- oder Leitungswasser, still oder mit Sprudel spielt keine so große Rolle. Hauptsache, Wasser pur ohne künstliche Zusätze“, betont Melanie Wirtgen.

Warm oder kalt empfehlenswert sind aber auch ungesüßte Früchte- oder Kräutertees. Rooibostee dürfen sich Kinder ebenfalls schmecken lassen, er ist im Gegensatz zum Schwarz- oder Grüntee koffeinfrei.

FRÜCHTE UND MILCH SIND KEINE DURSTLÖSCHER

Und wie sieht es mit Säften aus? „Purer Fruchtsaft ist nicht geeignet, um wirklich gut den Durst zu löschen. Er liefert zwar Vitamine, aber auch viel Fruchtzucker“, weiß die Ernährungsberaterin. Umgerechnet stecken etwa 1,5 Esslöffel Fruchtzucker in einem großen Glas Orangensaft. Deshalb besser den Fruchtsaft stark verdünnt als Schorle (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser) trinken.

Auch die derzeit angesagten Smoothies sieht die Expertin kritisch: „Ein gesundes Trink- und Essverhalten erreicht man mit Smoothies nicht. Sie verursachen nicht selten sogar Verdauungsbeschwerden.“ Weil das Fruchtpuree zu schnell im Darm ankomme, sei dieser überfordert. Als Durstlöscher taugt der Smoothie jedenfalls nicht. Obst am Stück zu essen und Wasser dazu zu trinken hält Wirtgen für wesentlich sinnvoller. Oder aber sich den Smoothie als besondere Leckerei ab und an zu gönnen.

Ebenso wenig ein Durstlöscher ist Kuhmilch, da eher ein gehaltvolles Nahrungsmittel als ein Getränk. Bei Milchmischgetränken auf die Zutatenliste schauen: Viele sind zucker- und kalorienreich.

Sehr beliebt bei den Kids, aber echte Dickmacher: Limo, Cola und „Wellness-Drinks“ mit viel Zucker. Der wandert zwar schnell ins Blut und macht kurzfristig topfit, das hält aber nicht lange an – und danach fällt das Kind ins Zuckerloch.

Seitdem Omas Filterkaffee out ist, fangen Jugendliche auch früher mit dem Kaffeetrinken an: Latte macchiato mit Milchschaum, Sirup oder Streuseln schmeckt nicht so bitter. Zwar hat Kaffee sein Image als „Wasserräuber“ verloren, Eltern sollten aber den Koffeingehalt im Blick behalten. Eine Tasse schwarzer Filterkaffee enthält etwa 90 mg Koffein. Zum Vergleich: In der gleichen Menge schwarzem Tee stecken 50 mg und in Kakao 5 mg (ja, auch in Kakaobohnen steckt Koffein).

Zu viel Koffein kann jedoch nervös machen, zu Schlaflosigkeit, Schweißausbrüchen und Herzrasen führen. Aufgepasst bei Energydrinks (80 mg/Dose) oder Energyshots (bis zu 200 mg/Dose!): Hier sind oft Taurin oder Gua-

rana zugesetzt, die die Wirkung des Koffeins verstärken.

MIT KLEINEN TRICKS DIE TRINK-MOTIVATION STEIGERN

„Trink was!“: Der Spruch nervt, aber Eltern können ihn nicht oft genug wiederholen. Denn wer wenig trinkt, trainiert sich das Durstgefühl regelrecht ab. Was hilft dagegen? „Zu Hause sollte immer Wasser oder Tee bereitstehen. Und das nicht nur in der Küche, sondern auch im Kinderzimmer“, rät Expertin Wirtgen. Zum Beispiel in einer Karaffe, getoppt mit Zitronen- oder Orangenscheiben. Das sieht schön aus, und die Kinder können sich selbst bedienen. Ein Glas Wasser zu den Mahlzeiten sollte zum Ritual werden.

Und in der Schule? ErnährungswissenschaftlerInnen wie Melanie Wirtgen plädieren schon lange dafür, das Trinken im Unterricht zu erlauben. Weil keine einheitliche Regelung existiert, hängt es von der Entscheidung jeder einzelnen Lehrkraft ab. Die Argumente, das lenke die SchülerInnen ab und bringe Unruhe in die Klasse, lässt Wirtgen nicht gelten: „Viele Kinder vergessen in der Pause schlichtweg zu trinken, weil sie zu sehr abgelenkt sind. Aber durstige SchülerInnen können dem Unterricht schlechter folgen.“

Für Getränkeanschub sorgen Eltern zum Beispiel mit einem „Wasserdienst“, der sich ums Bringen und Abholen der Wasserkisten kümmert. Das kann – mit finanzieller Beteiligung der Eltern – über die Schule laufen. Gut, wenn in der Kantine ein kalorienfreies Getränk im Menüpreis enthalten ist oder Karaffen mit Leitungswasser auf dem Tisch stehen. Melanie Wirtgen hat an der Schule ihrer Kinder positive Erfahrungen mit einem Wasserspender gemacht: „Weil sich die Kinder jederzeit Wasser abzapfen durften, hat sich die Motivation zum regelmäßigen Trinken deutlich verbessert.“ Aber ein Waschbecken im Klassenzimmer und kurze Trinkpausen tun es auch. Wer dann eine coole Trinkflasche zum Auffüllen dabei hat, freut sich über jeden Extraschluck. ★

TEXT: ANGELA MURR

WIE VIEL SOLLEN WIR TRINKEN?

Kinder (6–13 Jahre) benötigen etwa 50–75 ml Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag.

Jugendliche 40–50 ml

Erwachsene 30–35 ml

Rechenbeispiel:

Ein Elfjähriger (35 kg) benötigt 1,7–2,6 l Flüssigkeit am Tag. Etwa 1/3 der Flüssigkeitsaufnahme erfolgt durch feste Nahrung (Obst, Gemüse, Suppen, Soßen), 2/3 durch Flüssigkeit.

➔ Empfohlene Trinkmenge: 5–7 Gläser Wasser à 250 ml



PLASTIK? LIEBER NICHT!

PET-Flaschen sind zwar praktisch, weil sie leicht zu transportieren sind. Trotzdem spricht einiges gegen das Einwegplastik: Die Herstellung und Entsorgung gehen aufs Umweltkonto. Mikroplastik und Acetaldehyd können aus dem Plastik ins Wasser übergehen, was dann muffig schmeckt. Ob es der Gesundheit schadet, darüber sind sich Forscher noch nicht einig. Schwangere und Kinder sollten aber vorsichtshalber auf PET-Flaschen verzichten.

MEHR *Mut* FÜR *Minis*

SPÄTESTENS IM (VOR-)SCHULALTER ERWARTEN VIELE ELTERN IMMER MEHR SELBSTSTÄNDIGKEIT VON IHREN KINDERN. SIE SOLLEN ALLEIN ZUM SPORT ODER ZU FREUNDEN GEHEN. DOCH: DAMIT DIE KIDS DIESE UNGEWISSEN SITUATIONEN MIT (MEHR) SELBSTSICHERHEIT BEWÄLTIGEN, BRAUCHEN SIE UNTERSTÜTZUNG



Schüchterne Kids tauen auf, wenn sie sich ernst genommen fühlen und die Erwachsenen ihnen etwas zutrauen

Als ich unsere Tochter (5) neulich für die Fahrt in den Indoorspielplatz zum Geburtstag ihrer Freundin ins Auto der anderen Eltern setzte, kamen ihr die Tränen – und mir brach es das Herz. Doch das zeigte ich nicht, und da es nicht ihr erstes Mal alleine bei Freunden war und sie immerhin auch fast schon ein Schulkind ist, redete ich ihr gut zu, dass es ihr sicher gefallen werde, wenn sie erst mal da sein würde. Ob das richtig war?

„Im Prinzip ist es gut, wenn man Kindern etwas zutraut“, sagt die Verhaltenstherapeutin Melanie Gräßer. „Bei so einer Situation finde ich es immer wichtig, dass man sie gemeinsam vorbeispricht.“ Besser wäre also gewesen, wir hätten vor dem Kindergeburtstag auf dem Indoorspielplatz mit unserer Tochter genau durchgesprochen, was auf sie zukommt. Neben wem sie im Auto sitzen möchte, ob sie ein Kuschtier mitnehmen will. Was für sie schwierig sein könnte, was dann helfen würde.

EIN GLÜCKSBINGER ZUM DRÜCKEN

Kinder müssen sich ständig überwinden, gerade zum Start des Kindergarten- oder Schuljahres: das erste Mal allein in der noch so neuen Schule bleiben, beim Schwimmkurs ganz ohne Eltern mitmachen, ein neues Fußballtraining ausprobieren. Nach den langen Ferien wieder die Freundin besuchen. Das fällt den einen leichter, für andere ist es echt hart.

„Oft hilft es, wenn das Kind etwas dabei hat, das es bestärkt. Bei den ganz Kleinen war das vielleicht ein Tuch, das nach Mama riecht. Bei Größeren kann es ein Stein sein, den sie in der Hand halten und auf den sie ganz doll draufdrücken können, oder ein kleiner Glücksbringer zum Festhalten“, rät Melanie Gräßer. So fühlen sich die Kids gerüstet und können mit der Sache in ihrer Hand Situationen verknüpfen, in denen sie schon einmal etwas gut gemeistert haben.

In der Grundschule, wenn es darum geht, sich fremden Kindern anzunähern und Freundschaften zu schließen, kann man das Pausengespräch einfach vorher üben. „Rollenspiele sind ohnehin ideal“, sagt die Psychotherapeutin. „Dabei sollte man auch gleich eine coole Position einstudieren. Die Haltung ist etwas ganz Wichtiges.“ Stellt sich das Kind gerade, mit beiden Füßen fest auf den Boden und geht leicht in die Knie, fühle sich das ganz anders an, als wenn es die Beine verschränkt und die Schultern hängen lässt. „Da brauche ich den anderen nur antippen, und schon schwankt er – einfach mal zusammen ausprobieren“, empfiehlt Melanie Gräßer. Auch die Atmung macht viel aus: Ist das Kind ängstlich oder auch wütend, kann es sich vorstel-



Franziska Wiegard
wird sich in zehn Jahren wahrscheinlich die Tage zurückwünschen, an denen ihre Tochter nicht ohne sie auf eine Party wollte

len, dass es ganz tief etwas Tolles, Kraftvolles und Positives einatmet. Und die Furcht oder den Ärger atmet es aus.

BEI SICH SELBST ANFANGEN

Unter den Jugendlichen besitzt ein Viertel nur geringes Selbstvertrauen. Das ist ein Ergebnis der aktuellen Vertrauensstudie 2022 der Universität Bielefeld im Auftrag der Bepanthen-Kinderförderung (siehe Seite 16). Zunächst einmal sei das nicht überraschend, weiß Psychotherapeutin Gräßer. Selbstvertrauen sei etwas, das mit zunehmendem Alter wachse. „Im Jugendalter gehört es einfach dazu, dass die Kinder

ein bisschen unsicher sind. Das Selbstwertgefühl wird durch so viele Aspekte beeinflusst, die sich im Jugendalter massiver verändern.“ Das eigene Aussehen zum Beispiel ist so ein Faktor. Und nachdem bei den Kleineren enge Bezugspersonen das Selbstvertrauen lenken, beeinflussen bei Teenagern auch Medien und Peers, also MitschülerInnen und andere Gleichgesinnte, das Ich.

„Zu einem hohen Prozentsatz ist das Selbstvertrauen genetisch bedingt. Deshalb finde ich es spannend, dass in die Studie auch die Eltern aufgenommen wurden“, sagt Melanie Gräßer. „Eltern, deren Kinder nicht so viel von dieser Eigenschaft haben, sind häufig auch selbst wenig selbstsicher.“ Kindern wird also zu einem großen Teil in die Wiege gelegt, wie sehr sie in ihre eigenen Fähigkeiten vertrauen. Doch etwa genauso viel macht aus, was man ihnen vorlebt. Deshalb knüpft Therapeutin Melanie Gräßer in ihrer Praxis häufig erst bei den Eltern an und nicht bei den Kindern. „Dann empfehle ich: ‚Wenn Sie Ihrem Kind etwas Gutes tun wollen, dann fangen Sie bei sich an‘“, so die Expertin. „Sage ich als Elternteil ständig, ‚Ich kann das nicht‘ oder ‚Das klappt eh nicht‘, kriegen das die Kinder brühwarm mit.“ Das, was die Großen vorleben, schauen sich die Kleinen ab. Dabei geht es laut Gräßer nicht nur um das Gesagte. Schon im Babyalter übertragen wir unser Verhalten durch Gestik und Mimik. So hilft es zwar, den Kindern viel zuzutrauen, ihnen nicht alles abzunehmen und sie aus eigener Kraft Aufgaben lösen zu lassen. Aber genauso wichtig ist es, all das auch selbst vorzuleben.

GEFÜHLE GEHÖREN DAZU

„Ich erlebe oft bei Eltern, die sehr unsicher sind, dass sie sagen ‚Ich darf ja vor meinem Kind nicht zeigen, wenn ich etwas nicht kann oder wenn es mir nicht gut geht‘. Das stimmt natürlich so gar nicht“, sagt Melanie Gräßer. Erstens bekomme das Kind diese Gefühle sowieso mit, und zweitens sei es für ein Kind wichtig, dass es die Welt gut ver- →

steht. Und das passiert nur, indem man ihnen die Gefühle erklärt. „Wenn man das nicht tut, bezieht das Kind die Dinge, die nicht gut laufen, auf sich selbst und hat immer das Gefühl, dass es etwas gemacht hat, was nicht okay ist“, erklärt die Expertin. Bekommen die Kids hingegen bei Erwachsenen mit, dass sie etwas nervt oder ihnen etwas schwerfällt, und die Großen benennen dies klar, können sie daraus lernen. Nämlich in dem Moment, in dem die Bezugsperson sagt, wie sie das Problem löst: „Ich versuche das noch mal“ oder „Ich lerne das jetzt“ oder „Ich gehe dafür jetzt zu einem Therapeuten“.

„Kinder können mit vielem gut zurechtkommen, wenn sie es nur verstehen“, sagt Gräßer. Sie findet es daher sehr wichtig, den Tag gemeinsam mit Mamas, Papas und Geschwistern Revue passieren zu lassen. Reihum kann man zum Beispiel sagen:

- Was war heute blöd?
- Was hat mich geärgert?
- Worauf war ich heute stolz?
- Wann war ich besonders mutig?
- Wo habe ich mich überwunden?
- Was ist mir gut gelungen?
- Worüber habe ich mich heute gefreut und worauf freue ich mich morgen?

Gemeinsam überlegt die Familie dann, was die Mama machen kann, wenn sie sich in der Arbeit über etwas geärgert hat – eine Runde Fahrrad fahren gegen die Wut? Hat sich die Tochter nicht getraut, sich beim Morgenkreis im Kindergarten zu melden, gibt ihr nächstes Mal vielleicht ein Zauberwort den nötigen Mut? Kindern hilft es einfach zu wissen, dass sie Bewältigungsstrategien haben und dass die Kraft, Probleme zu lösen, in ihnen steckt.

SELBSTBEWUSSTSEIN: EIN BALANCEAKT

Oft sind es ganz kleine Dinge, die Großes bewirken. Fragen Eltern ihre Kinder selten nach ihrer Meinung oder wie es ihnen geht, fühlen sich die Kleinen wenig wert. Doch dürfen sie mitentscheiden, bekommen sie Auswahlmöglichkeiten, dürfen Dinge ausprobieren und ihre Gefühle (alle!) zeigen, dann lernen sie, dass sie so, wie sie sind, gut und genau richtig sind, und haben Vertrauen in sich. „Gleichzeitig brauchen Kinder klare Grenzen und Regeln, damit sie sich nicht überschätzen“, sagt die Psychotherapeutin. Wer fürs Kind nach einem Hobby sucht, das das Selbstbewusstsein stärkt, setzt am besten auf eins, das im Team stattfindet. Ob es die Pfadfinder sind oder der Fußballverein, spielt keine Rolle. „Alles, was mit anderen zu tun hat, ist eine tolle Sache“, sagt Melanie Gräßer. „Hier bekommen Kinder viel Rückmeldung, Interesse, Aufmerksamkeit, aber auch kleine Herausforderungen, die sie wachsen lassen. Und all das brauchen wir als soziale Wesen alle.“



MELANIE GRÄßER

... ist Psychotherapeutin für Kinder, Jugendliche und Familien mit eigener Praxis in Lippstadt sowie Psychotherapeutische Expertin der Bepanthen-Kinderförderung.

Mehr Infos:

melanie-graesser.de

Letztendlich sollten Eltern keine zu hohen Erwartungen an ihre Kinder haben. Es hilft sicherlich zu wissen, dass sich Selbstvertrauen über Jahre hinweg weiterentwickelt und es auch nie zu spät ist, daran zu arbeiten. Erst mit etwa 60 Jahren ist man auf dem Höhepunkt des Selbstwertgefühls.

TEXT: FRANZISKA WIEGARD

SUPER-POWER FÜR MEHR SELBSTVERTRAUEN

Die Vertrauensstudie 2022* der Universität Bielefeld im Auftrag der Bepanthen-Kinderförderung (BKF) hat ergeben, dass 62 Prozent der Jugendlichen Angst haben, etwas falsch zu machen. 25 Prozent verfügen nur über geringes Selbstvertrauen. Unter den Kindern haben 32 Prozent Zweifel an den eigenen Fähigkeiten. Eltern haben oft unbewusst einen großen Einfluss auf das Selbstvertrauen ihrer Kinder: 43 Prozent der Jugendlichen, deren Eltern sich nur selten nach ihrer Meinung erkundigen, haben ein geringes Selbstvertrauen. Es ist davon auszugehen, dass besonders Kinder aus sozial benachteiligten Verhältnissen nicht ausreichend gefördert werden. Deshalb unterstützt die BKF mit dem Förderprogramm „Trust – Super-Power für dein (Selbst-)Vertrauen“ das Christliche Kinder- und Jugendwerk „Die Arche“. Das Programm beinhaltet Videos, die von Amiaz Habtu und Nina Bott moderiert werden, und enthält außerdem Lernmaterial und Übungen, die das Selbstvertrauen und das Vertrauen in andere stärken. Zu finden ist das kostenlose Material auch unter bepanthen.de/kinderfoerderung ★



NEUGIER IST DER SCHLÜSSEL

SIND FRUST UND MOTIVATIONS-
MANGEL WIRKLICH DER SAURE
APFEL, IN DEN MAN NUN MAL
BEISSEN MUSS, WENN MAN
SPÄTER EIN ABSCHLUSS-
ZEUGNIS IN HÄNDEN
HALTEN MÖCHTE? ODER
GIBT ES EINEN WEG,
UM DIE LERNFREUDE
BEI KINDERN
ZU FÖRDERN?
DER LEHRER
IVAN TOPIC
SETZT AUF DIE
NEUGIER



ILLUSTRATIONEN/FONTS: GETTY IMAGES



Das braucht doch später kein Mensch mehr!“ Hand hoch, wer diesen leiderfüllten Ausruf während seiner Schullaufbahn angesichts irgend-einer qualvollen Gedichtanalyse oder schier unlösbaren Algebra-Aufgabe noch nicht ausgestoßen hat. Nicht für die Schule, sondern fürs Leben lernen wir, heißt es. Doch kaum ein Zitat fühlen SchülerInnen wohl weniger als dieses, wenn sie Goethes „Faust“ durchackern oder die Hubkraft eines Flaschenzugs berechnen ...

„Kinder haben bereits alle Fähigkeiten, die sie fürs Leben brauchen; wir müssen ihnen nur helfen, diese Potenziale zu entfalten“, sagt Ivan Topic, zweifacher Vater, Lehrer und Buchautor („Du kannst das! So wird dein Kind stark und schlau fürs Leben“). Damit Kinder ihre natürliche Neugier bewahren, seien die Lehrkräfte gefragt. „Ein/e gute/r LehrerIn zeichnet sich durch Engagement und die Fähigkeit aus, die individuellen Stärken, Talente und Fähigkeiten der SchülerInnen zu erkennen, zu fördern und zu fordern. Es geht dabei nicht nur um die Vermittlung von Fachwissen, sondern um die ganzheitliche Entwicklung der Kinder und Jugendlichen für ihre Zukunft.“

Damit dies gelingen kann, hält er das Schulsystem in seiner derzeitigen Form für dringend reformbedürftig. „Das Denken in Fächern erzeugt ein großes Problem. Was sich zeigt, ist, dass ein interdisziplinärer und fächerübergreifender Ansatz, der Selbstbewusstsein und Selbstwert fördert, sinnvoll wäre, um SchülerInnen auf das Leben vorzubereiten. Ein Leben, das eben nicht in Fächern abgewickelt wird“, sagt Ivan Topic.

NOTEN SIND NICHT MEHR ZEITGEMÄSS

Und auch Schulnoten, wie sie im deutschsprachigen Schulsystem vergeben werden, sind seiner Meinung nach nicht mehr zeitgemäß. „Das Notensystem bedeutet oft mehr Vergleich als individuelle Förderung. Ein System, das auf konstruktivem Feedback und individueller Förderung basiert, wäre zeitgemäßer.“

Ivan Topic weiß aus eigener Erfahrung, was es bedeutet, sich im Bildungssystem nicht

zurechtzufinden. Als Kind von Eltern, die vor Kriegsausbruch aus Kroatien geflohen waren, hatte er es während seiner Schullaufbahn nicht immer einfach. „Mir fehlte die Vermittlung von Selbstbewusstsein, Selbstwert und Selbstliebe. Meine Eltern konnten mir diese Werte aufgrund ihrer eigenen Herausforderungen nicht vermitteln.“

Damit Kinder gern in die Schule gehen, brauchen sie ein Zuhause, in dem sie Förderung und Unterstützung erfahren. „Eltern sollten den Fokus auf die Stärken und Fähigkeiten ihrer Kinder legen und sie darin bestärken, anstatt sich ausschließlich auf Noten zu konzentrieren. Es ist wichtig, Kinder in ihren individuellen Fähigkeiten zu fördern und zu unterstützen.“ Eine positive Einstellung zur Schule sei dabei das A und O – genauso wie ein Blick über den Tellerrand. „Auch Unterstützung bei den Hobbys der Kinder kann maßgeblich dazu beitragen, dass Kinder gern zur Schule gehen. Der Dialog und das gemeinsame Interesse an Lernthemen sind ebenfalls wichtig, um eine positive Einstellung zur Schule zu fördern“, so Ivan Topic.

LEBENSLANGES LERNEN VORLEBEN

Wenn er an seine eigene Schulzeit zurückdenkt, erkennt er, was damals falsch gelaufen ist: „Ich wünschte, die Schule hätte mir einen Bezug zur Welt außerhalb der Institution vermittelt und mich besser auf das Leben vorbereitet. Als Lehrer und Vater sehe ich mich heute als Möglichmacher und versuche, meinen SchülerInnen und Kindern diese Unterstützung zu bieten.“

Und wie motiviert er seine eigenen Kinder zum Lernen? „Indem ich lebenslanges Lernen und Neugier vorlebe, Fehler als Lernchance betrachte und ein Umfeld des gegenseitigen Supports und konstruktiven Feedbacks schaffe. Kinder sind von Natur aus neugierig und lernbereit, und es ist unsere Aufgabe, diese Neugier zu erhalten und zu fördern.“ ★

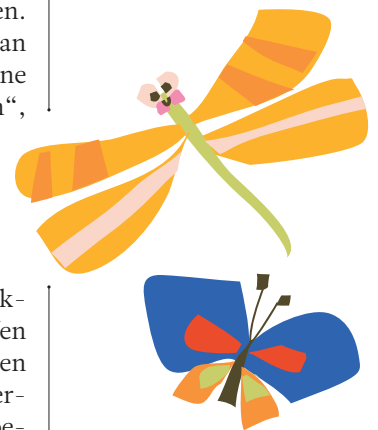
TEXT: LENA MARIONNEAU



IVAN TOPIC

Begeisterter Lehrer, Bildungsexperte und Vater von zwei Kindern. Sein zweites Buch „Du kannst das!“ (Goldegg Verlag) mit Co-Autor Bernhard Moestl. Sie vermitteln Tipps für Eltern, um die Schwächen des Schulsystems proaktiv auszugleichen.

Mehr Infos:
www.ivantopic.com



ILLUSTRATIONENFOTOS: GETTY IMAGES, JONAS MAHDALICEK



DIE NEUE SUCHT NACH MUSKELN

AUCH JUNGS WERDEN VON FALSCHEN KÖPERIDEALEN BEEINFLUSST. WIE BEI MÄDCHEN DREHT SICH AUCH BEI IHNEN IN SOCIAL MEDIA ALLES UM UNREALISTISCHE SCHÖNHEIT UND UNGESUNDE PILLEN. NUN MÜSSEN SICH DIE ELTERN AUCH UM IHRE SÖHNE SORGEN MACHEN

Das Streben nach einem idealisierten Körperbild ist heute nicht mehr nur ein Thema für Mädchen und Frauen. Auf Plattformen wie Instagram und TikTok werden Bilder von makellosen und muskulösen männlichen Körpern zur Normalität. Diese sozialen Netzwerke sind voll von Bildern von Fitness-Influencern, die den „perfekten“ Körper propagieren. Diese digitalen Angebote, die häufig für kreativen Ausdruck und Networking genutzt werden, fördern unrealistische Körperstandards und beeinflussen das Selbstbild junger Männer negativ.

Im Jahr 2022 erlangte ein Video des TikTok-Influencers „TheGeneticOne“ virale Bekanntheit. Darin tanzt ein junger Mann zum Lied „Zeig deine Muskeln“ von Laing und präsentiert stolz seinen durchtrainierten Körper. Die Liedzeile „Und wollen deinen Bizeps, Trizeps, Musculus maximus...“ wurde zu einem Ohrwurm, der auf vielen Schulhöfen zu hören ist. Fragen Sie doch einmal Ihre Kinder, ob sie den Song kennen!

Die Popularität von diesen Influencern trägt zur Verbreitung einer Kultur bei, die sportliches Aussehen und Muskelmasse in den Mittelpunkt stellt. Doch es gibt einen Haken. Viele Influencer bieten auf ihren Social-Media-Sei-



Florian Nuxoll
Englisch- und Gemeinschaftskundelehrer am
Gymnasium der
Geschwister-Scholl-
Schule in Tübingen,
wissenschaftlicher
Mitarbeiter der
Universität Tübingen

ten Rabattcodes für sogenannte „Subs“ oder Nahrungsergänzungsmittel an. Damit suggerieren sie, dass diese Produkte für den begehrten durchtrainierten Look unerlässlich sind.

Genau das ist eines der Probleme. Neben dem Verhalten, dass Jugendliche durch exzessives Training andere wichtige Lebensbereiche wie Freundschaften und Schule vernachlässigen, besteht auch die Gefahr des übermäßigen Gebrauchs von Nahrungsergänzungsmitteln. Vom Frühstück bis zum Abendessen wird der Körper mit Proteinshakes, Vitaminpillen und anderen „Wundermitteln“ gefüttert, und abends greift man vielleicht noch zu Melatonin, um den Schlaf zu fördern – obwohl die Wirksamkeit von Melatonin, wie die Quarks Science Cops in ihrem Podcast diskutieren, nicht wirklich bewiesen ist.

Tatsache ist, dass die meisten gesunden und moderat sportlichen Jugendlichen keine Nahrungsergänzungsmittel benötigen. Eine ausgewogene Ernährung in Kombination mit regelmäßiger Bewegung reicht in der Regel aus, um fit und gesund zu bleiben. Die Influencer-Kultur und die dahinterstehenden wirtschaftlichen Interessen vermitteln jedoch eine andere Botschaft.

Also: Wie können wir als Gesellschaft und insbesondere Eltern sicherstellen, dass Kinder

und Jugendliche ein gesundes und realistisches Körperbild entwickeln, das nicht von kommerziell motivierten, unrealistischen Standards geprägt ist? Tatsächlich können die feinen Linien des Erziehungsprozesses verwischt werden, wenn Eltern Veränderungen im Verhalten und in den Interessen ihrer Kinder wahrnehmen. Insbesondere dann, wenn diese Veränderungen zumindest oberflächlich als positiv wahrgenommen werden.

WO IST DIE GRENZE ZWISCHEN EINER GESUNDEN LEIDENSCHAFT FÜR FITNESS UND EINER BESESSENHEIT, DIE IN DEN BEREICH DES UNGESUNDEN KIPPT?

Wenn ein Kind, das bisher wenig Interesse an sportlichen Aktivitäten zeigte oder mit Gewichtsproblemen zu kämpfen hatte, plötzlich eine Begeisterung für Fitness und gesunde Ernährung entwickelt, kann dies für die Eltern zunächst Anlass zur Freude sein. Ein aktiveres, gesünderes Kind – wer wünscht sich das nicht? Diese anfängliche Begeisterung kann aber auch zu einem Dilemma führen. Wo ist die Grenze zwischen einer gesunden Leidenschaft für Fitness und einer Besessenheit, die in den Bereich des Ungesunden kippt? Was ist der Unterschied zwischen einer gesunden Ernährung und einer restriktiven Diät, die zu Mangelernährung führen kann?

Die Antwort liegt in der Aufmerksamkeit und im offenen Dialog. Eltern sind aufgefordert, auf die körperliche und seelische Gesundheit ihrer Kinder zu achten. Veränderungen im Verhalten, in der Sozialisation und im emotionalen Ausdruck können darauf hinweisen, dass die Interessen des Kindes in eine ungesunde Richtung abdriften.

Aber wie können Eltern solche sensiblen Themen ansprechen, ohne das Selbstwertgefühl des Kindes zu untergraben oder seine Autonomie einzuschränken? Der Schlüssel könnte in der Ermutigung zur Selbstreflexion und kritischen Auseinandersetzung mit den von Medien und Vorbildern propagierten Idealen liegen.

Eltern könnten solche Gespräche initiieren, indem sie ihre eigenen Erfahrungen und



Gefühle teilen und ein sicheres Umfeld schaffen, in dem Kinder und Jugendliche ihre Unsicherheiten, Ängste und Hoffnungen ausdrücken können. Der Schwerpunkt sollte auf der Entwicklung individueller Stärken und eines ganzheitlichen Selbstbildes liegen, das über den Körper hinausgeht.

Darüber hinaus ist es wichtig, jungen Menschen die Werkzeuge an die Hand zu geben, die sie benötigen, um Medieninhalte kritisch beurteilen zu können. Medienkompetenz – das Verständnis der Mechanismen, Motivationen und Auswirkungen von Medieninhalten – ist eine unverzichtbare Fähigkeit in einer Welt, die zunehmend von digitalen Medien beherrscht wird.

So können Eltern nicht nur das Streben ihrer Kinder nach besserer körperlicher Gesundheit unterstützen, sondern auch eine starke emotionale und psychische Widerstandsfähigkeit fördern. Dies wird jungen Menschen helfen, den immer komplexeren Anforderungen und Erwartungen der modernen Welt – online wie offline – gerecht zu werden. →

Ausgeprägte Muskelpakete sind gesund, wenn sie nicht durch Doping entstehen:

Für viele junge Männer sind Kraft und ein durchtrainierter Körper ein Schönheitsideal

WARNSIGNALE FÜR DIE ELTERN

1. Zeitmanagement:

Eltern sollten genau registrieren, wie ihre Kinder mit Zeit umgehen. Wenn ein Kind oder Jugendlicher die meiste Zeit mit Training, Ernährung und damit verbundenen Aktivitäten verbringt und andere wichtige Dinge, wie z. B. schulische Aufgaben, Freundschaften und Freizeitaktivitäten, vernachlässigt, kann dies ein Warnsignal sein.

2. Verhaltensänderungen:

Eine plötzliche Änderung im Verhalten des Kindes kann auf ein Ungleichgewicht hinweisen. Symptome wie Reizbarkeit, Schlafprobleme, sozialer Rückzug oder eine obsessive Beschäftigung mit dem eigenen Körperbild sollten ernst genommen werden.

3. Exzessives Training:

Ein zwanghaftes Trainingsregime durch den Fitness-Trainer oder die -Trainerin, bei dem das Kind unfähig ist, Trainingseinheiten auszulassen, selbst wenn es krank oder verletzt ist, ist auch ein Indikator für Eltern.

4. Fokus auf Ernährung:

Eine übermäßige Konzentration des Kindes auf die Ernährung, die sich in zwanghaftem Kalorienzählen oder sehr restriktiven Diäten zeigt, ist ein Bereich, den Eltern im Auge haben sollten.

5. Unzufriedenheit mit dem Körper:

Wenn Kinder sich häufig negativ über ihr Aussehen äußern oder ein unrealistisches Körperideal anstreben, sollten Eltern dies zum Anlass nehmen, über Selbstwertgefühl und Körperbild zu sprechen.

WAS KÖNNEN ELTERN TUN?

1. Offen reden:

Das erste und wichtigste Mittel ist die Kommunikation. Eltern sollten offene und ermutigende Gespräche mit ihren Kindern führen. Es ist wichtig, zu verstehen, was das Kind motiviert und wie es sich fühlt, und Einfühlungsvermögen und Unterstützung zu zeigen, anstatt zu urteilen oder zu kritisieren.

WAS SOLLTEN ELTERN ÜBER NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL WISSEN?

„Supplementation“ bezieht sich auf die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, um die normale Ernährung zu ergänzen. Diese können eine Vielzahl von Substanzen einschließen, wie Vitamine, Mineralien, Aminosäuren, Fette und Zucker.

In der Fitness- und Gesundheitsbranche wird die Supplementation oft als unerlässlich dargestellt, um optimale Trainingsergebnisse zu erzielen oder Mängel in der täglichen Ernährung auszugleichen.

Nahrungsergänzungsmittel sollten nur bei nachgewiesenen Mangelerscheinungen oder spezifischen gesundheitlichen Bedürfnissen eingenommen werden. Nahrungsergänzungsmittel sind schlicht eine Ergänzung und kein Ersatz für eine gesunde Ernährung.

2. Professionelle Hilfe suchen:

Wenn die Sorge besteht, dass das Kind ein ungesundes Verhältnis zu Fitness und Ernährung entwickelt, kann es ratsam sein, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ein/e ErnährungsberaterIn, PsychologIn oder ÄrztIn kann eine objektive Beurteilung vornehmen und Unterstützung anbieten.

3. Bildung und Information:

Wissen ist Macht. Eltern sollten ihren Kindern Zugang zu qualitativ vertrauenswürdigen Informationen über gesunde Ernährung, Körperbild und Fitness ermöglichen. Dies kann ihnen helfen, informierte und gesunde Entscheidungen zu treffen.

4. Vielfältige Aktivitäten fördern:

Kinder sollten ermutigt werden, an einer Vielzahl von Aktivitäten teilzunehmen. Dies fördert ein ausgewogenes Leben und hilft, den Fokus von zwanghaftem Verhalten in Bezug auf Fitness und Ernährung abzulenken.

KRITISCHE SICHT AUF SUPPLEMENTATION:

1. Nicht immer notwendig:

Es ist wichtig zu betonen, dass Nahrungsergänzungsmittel nicht für jeden notwendig oder vorteilhaft sind. Eine ausgewogene und vielfältige Ernährung kann die meisten Menschen mit allen notwendigen Nährstoffen versorgen. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine gesunde Ernährung betrachtet werden.

2. Übermäßiger Konsum und Nebenwirkungen:

Der übermäßige Konsum von Nahrungsergänzungsmitteln kann zu gesundheitlichen Problemen führen. Einige Produkte können bei übermäßiger Einnahme toxisch sein oder unerwünschte Nebenwirkungen verursachen. Die Dosierung und die Qualität der Produkte variieren stark, was die Sicherheit und Wirksamkeit beeinträchtigen kann.

3. Mangelnde Regulierung und Qualitätskontrolle:

Die Nahrungsergänzungsmittelindus-

trie ist oft weniger streng reguliert als die Pharmaindustrie. Dies kann zu Problemen mit der Produktqualität, der Konsistenz und der Etikettierung führen.

4. Unrealistische Versprechungen:

Viele Nahrungsergänzungsmittel werden mit Marketingstrategien beworben, die unrealistische Versprechungen über ihre Wirkungen machen. Es ist entscheidend, solche Behauptungen kritisch zu hinterfragen und auf wissenschaftliche Beweise zu achten.

5. Individuelle Bedürfnisse und Unterschiede:

Jeder Mensch ist unterschiedlich, und die Bedürfnisse an Nahrungsergänzungsmitteln können variieren. Es ist ratsam, individuelle Gesundheits- und Ernährungsbedürfnisse zu berücksichtigen und ggf. professionelle Beratung einzuholen.

FAZIT: Während Nahrungsergänzungsmittel in bestimmten Situationen nützlich sein können, z. B. bei nachgewiesenen Mängeln oder spezifischen gesundheitlichen Bedürfnissen, sollte ihr Gebrauch mit Vorsicht und Bewusstsein angegangen werden. Es ist empfehlenswert, den Fokus auf eine ausgewogene Ernährung zu legen und Nahrungsergänzungsmittel als das zu betrachten, was sie sind – eine Ergänzung und nicht ein Ersatz für eine gesunde Ernährung.

BEGRIFFE, DIE DAUERND AUFTAUCHEN

1. Lauch

„Lauch“ ist ein umgangssprachlicher Begriff, der in der Jugendsprache verwendet wird, um eine Person zu beschreiben, die körperlich schwach, dünn oder nicht muskulös ist. Es wird oft als neckischer oder spöttischer Ausdruck verwendet, um jemanden zu charakterisieren, der nicht dem idealisierten Bild von körperlicher Stärke entspricht.

2. Bodydysmorphia

Bodydysmorphia, oder Körperdysmorphie Störung (KDS), ist eine psychische Erkrankung, bei der die betroffene Person

übermäßig besorgt oder besessen von wahrgenommenen Mängeln oder Fehlern in ihrem äußeren Erscheinungsbild ist, die für andere oft nicht wahrnehmbar sind. Im Kontext von Bodybuilding gibt es Menschen, die trotz eines sehr muskulösen Körperbaus immer noch das Gefühl haben, nicht „groß“ oder „definiert“ genug zu sein.

3. Massephase

Die Phase bezieht sich auf einen Zeitraum, in dem Individuen, insbesondere Bodybuilder und Kraftsportler, versuchen, ihre Muskelmasse durch erhöhte Kalorienzufuhr und intensives Krafttraining zu erhöhen. Das Ziel ist es, Überschüsse an Energie und Nährstoffen zu schaffen, um Muskeln wachsen zu lassen.

4. Shredded

„Shredded“ ist ein Begriff aus der Bodybuilding- und Fitnesswelt, der verwendet wird, um einen extrem niedrigen Körperfettanteil und hoch definierte Muskeln zu beschreiben. Eine „shredded“ Person zeigt klare und sichtbare Muskeldefinition, oft mit sichtbaren Venen und Konturen.

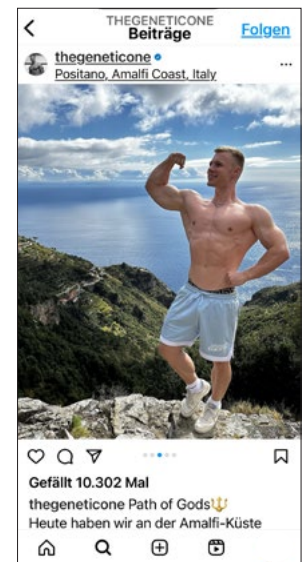
5. Griechischer Gott

In der Fitnessszene wird der Ausdruck „Griechischer Gott“ verwendet, um einen Körperbau zu beschreiben, der dem Ideal klassischer griechischer Skulpturen ähnelt – symmetrisch, proportioniert, und mit deutlich definierten Muskeln. Es ist ein Ausdruck für ästhetische Perfektion, bei der der Körper sowohl stark als auch schön ist, mit einem harmonischen Verhältnis zwischen Muskulatur und Körperform.

6. Natty

Eine umgangssprachliche Abkürzung für „natural“ im Kontext von Bodybuilding und Fitness. Es bezeichnet jemanden, der seinen Körper ohne die Verwendung von anabolen Steroiden oder anderen leistungssteigernden Drogen aufgebaut hat. Ein „natty“ Bodybuilder betont die Bedeutung von hartem Training, richtiger Ernährung und Genetik, um Muskelmasse und Definition zu erlangen, anstatt auf pharmazeutische Hilfsmittel zurückzugreifen. ★

TEXT: FLORIAN NUXOLL



Der Trendsetter – mit breiten Schultern und schmaler Hüfte: Einer der bekanntesten Influencer posiert täglich mit seinen antrainierten Muskelpartien. Auch die Pose ist für viele Jugendliche ein Vorbild



WIE UNSER GEHIRN WISSEN SPEICHERT UND ABRUFT

DIE NEUROBIOLOGIE KANN DIE MECHANISMEN
DES LERNENS ERKLÄREN. WIR HABEN MIT
PROF. MARTIN KORTE VON DER TU BRAUNSCHWEIG
DARÜBER GESPROCHEN, WIE LEHRER:INNEN, ELTERN
UND SCHÜLER:INNEN DIE PRAXIS DES LERNENS
VERBESSERN KÖNNEN

Schule: Wie hat sich das Verständnis des Lernprozesses und der dabei im Gehirn ablaufenden Mechanismen in den letzten Jahren entwickelt?

Korte: Interessanterweise sind viele Grundkonzepte des Lernens über die Jahre konstant geblieben. Wir wissen, dass Nervenzellen Informationen besonders effektiv speichern können, wenn sie auf Assoziationen beruhen. Diese Assoziationen manifestieren sich in Netzwerken von Nervenzellen, die Informationen in raumzeitlichen Mustern speichern und abrufen. In jüngster Zeit haben wir unser Wissen auf molekularer Ebene erheblich erweitert. Wir haben ein tieferes Verständnis dafür entwickelt, wie Moleküle interagieren, um die Prozesse der Informationsspeicherung und des Informationsabrufs in Gang zu setzen. Doch trotz dieser Fortschritte bleiben die Grundprinzipien des Lernens unverändert. Was das Vergessen betrifft, so haben wir erhebliche Fortschritte gemacht, insbesondere im Hinblick auf Krankheiten wie Alzheimer und psychiatrische Störungen, einschließlich posttraumatischer Belastungsstörungen, bei denen Menschen versuchen, Erlebtes zu vergessen.

Schule: Halten Sie es für notwendig, dass LehrerInnen, ErzieherInnen und Eltern ihr Wissen über Lernprozesse erweitern?

Korte: Auf jeden Fall. Wir haben es mit einer Generation von Lernenden zu tun, die ihr Leben lang lernen wird. Es ist wichtig, dass sie, aber auch ihre LehrerInnen und Eltern, die Mechanismen des Lernens verstehen. Sie müssen mehr darüber wissen, wie ihr eigener Kopf, wie ihr Gehirn lernt, welche Randbedingungen beim Lernen wichtig sind, wie man das Lernen besonders effektiv gestalten kann und wie sehr Ablenkungen das Lernen stören.

Schule: LehrerInnen hören immer wieder Aussagen wie: „Das haben wir noch nie gemacht.“ Obwohl im Englischunterricht z. B. eine bestimmte Zeitform intensiv behandelt wurde, scheinen die SchülerInnen die Infos nicht abrufen zu können. Hat das Gehirn eine Chance, ohne regelmäßige Wiederholung Dinge nicht zu vergessen?

Korte: Das Problem entsteht, wenn Informationen nur in einem bestimmten Kontext präsentiert und gelernt werden. Wenn SchülerInnen ein Konzept immer und immer wieder im gleichen Kontext hören, kann es schwierig werden, diese Informationen außerhalb dieses spezifischen Kontextes abzurufen.

Daher ist es wichtig, dass SchülerInnen die Möglichkeit haben, das Gelernte in verschiedenen Umgebungen und Kontexten zu wiederholen. Ich bin ein großer Freund davon,



Prof. Dr. MARTIN KORTE

Professor am Zoologischen Institut an der Technischen Universität Braunschweig, Abt. Zelluläre Neurobiologie

den Schülerinnen und Schülern eigenständige Aufgaben zu geben, die sie nicht im Klassenzimmer, sondern z. B. zu Hause erledigen können.

Ich habe festgestellt, dass manche LehrerInnen Kindern, die früher fertig sind, erlauben, mit den Hausaufgaben anzufangen. Das ist eine sehr schlechte Entwicklung. Alle sollten Aufgaben bekommen, die ihrem individuellen Leistungsniveau entsprechen. Wenn sie eine Aufgabe erledigt haben, sollte die nächste eine angemessene Herausforderung darstellen. Es ist wichtig, dass das Thema in einem anderen Kontext wieder aufgegriffen wird. Warum? Das Gehirn merkt sich nicht nur das, was an der Tafel steht, sondern immer auch das, was im Kontext drum herum passiert, und dieser Kontext drum

herum hilft beim Abrufen.

Die Verarbeitung von Informationen in verschiedenen Kontexten ist wichtig, weil das Gehirn nicht nur die reinen Daten speichert, sondern auch den umgebenden Kontext. Wenn wir also die Inhalte einer Unterrichtseinheit, Wirtschaft oder auch in allen anderen Fächern, durchgehen und dann selbst gezwungen sind, die Begriffe auf eine bestimmte Situation, einen Text, vielleicht auch eine Grafik, an einem anderen Ort, in einem anderen sozialen Kontext noch einmal anzuwenden, dann hilft das dem Gehirn schon sehr beim Erinnern. Diese zusätzlichen Daten erleichtern später das Abrufen der Informationen. Das Wiederholen und Anwenden von Begriffen oder Konzepten in verschiedenen Umgebungen oder sozialen Kontexten stärkt die Gedächtnisspuren im Gehirn. Wenn es nicht möglich ist, den physischen Kontext zu ändern, kann auch der Wechsel zwischen verschiedenen Lernmethoden – wie Gruppenarbeit, eigenständiges Lernen und lehrerzentrierter Unterricht – dazu beitragen, das Wissen in verschiedenen „mentalinen Kontexten“ zu verankern.

Die Wiederholung nach einer gewissen Zeit ist ein weiterer Schlüssel zur Festigung von Informationen im Gedächtnis. Für Schülerinnen und Schüler kann es mühsam sein, Themen wieder aufzugreifen, die sie bereits vor Wochen gelernt haben, aber diese Wiederholung ist entscheidend für das langfristige Behalten von Informationen. LehrerInnen sollten geduldig sein und diesen Prozess nicht benoten, sondern als Gelegenheit nutzen, um zu sehen, was die Schülerinnen und Schüler behalten haben. Allein das Sammeln von Informationen signalisiert dem Gehirn, dass dieses Wissen wichtig ist und mit höherer Priorität gespeichert werden sollte.

Schule: Sollten Kinder und Jugendliche ein Grundverständnis dafür haben, wie ihr Gehirn funktioniert, um effektiver zu lernen? →

Korte: Absolut, das ist ein wesentlicher Bestandteil des Lernens. Ich betone oft, dass SchülerInnen lernen sollten, mit ihrem Gehirn zu arbeiten und nicht gegen es. Ein Beispiel ist die ständige Ablenkung durch Smartphones, die die Konzentration auf das Lernen verhindert. Wenn SchülerInnen verstehen, wie ihr Gehirn funktioniert, können sie Methoden anwenden, die das Lernen effizienter machen.

Das Gehirn ist zwar kein Muskel, aber seine Entwicklung und Stärkung kann mit Muskeltraining verglichen werden. Es benötigt Wiederholungen und neue Reize, um zu wachsen und sich zu entwickeln. Was ich den Schülerinnen und Schülern oft mit auf den Weg gebe und sage, ist, wenn ihr geschickt wiederholt, häufig wiederholt, in kürzeren Zeitabständen und ohne Bulimielernen, also ein bisschen vorausschauend lernt und schon mal lernt, wenn nicht der Druck der Klassenarbeit da ist, spart ihr am Ende 50 Prozent eurer Lebenszeit, die ihr dann nutzen könnt, um Videospiele zu spielen, euch mit anderen zu treffen oder Sport zu treiben.

Es ist auch wichtig, sich selbst für kontinuierliches und diszipliniertes Lernen zu belohnen. Das Gehirn ist darauf programmiert, positiv auf Belohnung zu reagieren, was wiederum die Motivation für zukünftige Lernaufgaben steigert.

Belohnungen sind dabei ein Schlüssel zur Verstärkung positiver Verhaltensweisen. Wenn sich Kinder und Jugendliche für ihre Anstrengungen und Erfolge beim Lernen belohnen, fördert dies eine positive Assoziation mit dem Lernprozess. Das bedeutet nicht unbedingt, dass die Belohnung immer materiell sein muss, wie z. B. Süßigkeiten oder Geschenke. Es gibt unzählige Möglichkeiten, sich zu belohnen – von einer kleinen Pause bis hin zu einem Spaziergang oder dem Anschauen einer Lieblingssendung nach einer erfolgreichen Lerneinheit.

Wir dürfen das Potenzial der SchülerInnen nicht unterschätzen. Wenn sie die Mechanismen und Zusammenhänge des Lernens verstehen, können sie mehr Selbstwirksamkeit und Eigeninitiative entwickeln. Es ist wichtig, dass wir Vertrauen in ihre Fähigkeiten haben und sie ermutigen, ihre individuellen Lernwege zu erkunden.

Schule: Welches sind die drei grundlegenden Aspekte, die Eltern und Lehrkräfte wissen sollten, um Kinder und Jugendliche beim Lernen zu unterstützen?

Korte: Eines der zentralen Elemente, das sowohl Eltern als auch LehrerInnen verstehen sollten, ist die Bedeutung von Assoziationen für den Lernprozess. Unser Gehirn speichert und verarbeitet Informationen effektiver, wenn sie mit bereits bekanntem Wissen verknüpft werden. Dies können assoziierte Wortpaare oder Konzepte sein. Deshalb ist es unerlässlich, dass die Schülerinnen und Schüler während des Unterrichts eigene Notizen machen. Dies ermöglicht ihnen, das neu erworbene Wissen in ihrer eigenen Sprache zu ver-

arbeiten und persönliche Assoziationen zu bilden.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Art und Weise, wie die Notizen gemacht werden. Es hat sich gezeigt, dass handschriftliche Notizen – sei es mit einem Kugelschreiber oder einem Tabletstift – effektiver sind als getippte Notizen. Denn das Gehirn speichert auch die Motorik des Schreibens und kann sich Zusammenhänge leichter merken, wenn die Schülerinnen und Schüler mit der Hand mitgeschrieben haben.

Ein wesentlicher Unterschied zwischen LehrerInnen und Eltern besteht natürlich darin, dass Eltern die Möglichkeit haben, ihre Kinder im häuslichen Kontext zu beobachten und zu unterstützen. Eltern verbringen täglich mehrere Stunden mit ihren Kindern und können deren Lerngewohnheiten und -herausforderungen aus nächster Nähe beobachten. Wenn Eltern ihre Kinder bei den Hausaufgaben unterstützen, ist es wichtig, dass sie ein Gleichgewicht zwischen der Ermutigung zur Selbstständigkeit und der Bereitstellung von Hilfe, wenn nötig, finden. Darüber hinaus ist es wichtig, dass die Eltern eine anregende und positive Lernumgebung schaffen. Es wird Zeiten geben, in denen die Zusammenarbeit schwierig wird, und in diesen Momenten ist es die Aufgabe der Eltern, die Situation zu entschärfen und ein unterstützendes Umfeld aufrechtzuerhalten. Auch wenn Konflikte unvermeidlich sind, ist es wichtig, eine positive Gesamtatmosphäre zu Hause zu fördern.

Natürlich muss man auch mal Streit in Kauf nehmen und resolut auftreten. Man darf aber nicht vergessen, je älter die Kinder und Jugendlichen werden, umso mehr müssen sie auch Eigenverantwortung für sich und für ihr Lernen übernehmen und sicher auch mal Misserfolge erfahren.

Was die Lehrkräfte betrifft, so muss klar sein, dass Lernen mehr ist als reine Didaktik; es ist ein Prozess, der stark von der gesamten Atmosphäre und Situation im Klassenzimmer beeinflusst wird. Das emotionale und soziale Umfeld, in dem das Lernen stattfindet, spielt eine entscheidende Rolle bei der Aufnahme und Verarbeitung von Informationen. Schülerinnen und Schüler lernen effektiver und engagierter, wenn sie sich in der Gruppe, sei es zu Hause oder im Klassenzimmer, wertgeschätzt und einbezogen fühlen.

Das Wohlbefinden der SchülerInnen, die Gruppendynamik und das Zugehörigkeitsgefühl wirken sich direkt auf die Lernleistung aus. Wenn Probleme oder Herausforderungen in der Gruppendynamik erkennbar sind und die Lehrkraft das Gefühl hat, dass die Klasse nicht gut als Team funktioniert, ist es wichtig, diese Probleme proaktiv anzugehen. Offene Gespräche und konstruktive Dialoge können hilfreich sein, um ein unterstützendes und anregendes Lernumfeld zu schaffen. Sie können aber auch ein Spiel oder ein Quiz spielen. Die Lehrkraft spielt gegen die Klasse – natürlich sollte die Klasse eine faire Chance haben, da-

mit es spannend wird. Es geht darum, dass die Schülerinnen und Schüler als Team eine Aufgabe bewältigen müssen, die sie nur lösen können, wenn sie als Team zusammenarbeiten. Auch außerschulische Aktivitäten wie Klassenfahrten und Exkursionen tragen dazu bei, die Beziehungen und den Gruppenzusammenhalt zu stärken. Diese Erfahrungen bieten den SchülerInnen die Möglichkeit, sich in einem anderen Kontext zu erleben und zu interagieren, was die sozialen Bindungen und das Verständnis füreinander stärkt.

Eltern haben darüber hinaus die Möglichkeit und auch die Notwendigkeit, sich aktiv über den Schulalltag und die Lerninhalte ihrer Kinder zu informieren. Dabei ist es sinnvoll, über einfache Fragen wie „Wie war dein Tag?“ hinauszugehen, da solche Fragen oft nur zu oberflächlichen Antworten wie „gut“ oder „schlecht“ führen.

Stattdessen könnten Eltern gezieltere Fragen stellen. Zum Beispiel: „Was habt ihr in Wirtschaft über die Börse gelernt?“ oder „Welche Begriffe spielen im Fach X gerade eine Rolle?“.

Eltern dürfen dabei auch ihre Unkenntnis über bestimmte Themen zugeben. Das gibt den Kindern die Möglichkeit, ihr erworbenes Wissen zu teilen und zu erklären. In solchen Momenten können Kinder ihr Verständnis von Lerninhalten vertiefen, indem sie Konzepte und Ideen mit ihren eigenen Worten erklären. Dies fördert nicht nur das Verständnis des Kindes, sondern stärkt auch sein Selbstvertrauen.

Schule: Wie beeinflusst die soziale Situation den Lernprozess von Schülerinnen und Schülern und welche Rolle spielen dabei biologische und chemische Faktoren im Gehirn?

Korte: Die soziale Situation spielt in mehrerer Hinsicht eine Rolle. Die Stärke der synaptischen Verbindungen zwischen Nervenzellen verändert sich, wenn wir lernen, und je leichter sich Synapsen verändern können, strukturell wie funktionell im Übrigen, umso eher können wir Wissen abspeichern. Ein Molekül, das hier eine Rolle spielt, ist das Oxytocin, das kennt man schon länger aus der Presse als Kuschelhormon im Blut. Es ist nicht nur für die Festigung sozialer Bindungen bekannt, sondern wird auch im Gehirn als Botenstoff genutzt. In einer unterstützenden und positiven sozialen Umgebung wird Oxytocin freigesetzt, was wiederum die Veränderung synaptischer Verbindungen zwischen den Nervenzellen erleichtert. Das heißt, wenn wir uns als Bestandteil eines Teams fühlen, fällt das Lernen leichter, weil die Biochemie des Lernens im Gehirn besser funktioniert.

Aber es gibt noch andere Aspekte. Wenn ich mit an-



ZUM WEITER_LESEN

Das Sachbuch „Frisch im Kopf: Wie wir uns aus der digitalen Reizüberflutung befreien“ ist bei DVA erschienen, kostet als eBook 19,99 Euro, als Hardcover 24 Euro

deren in einer Gruppe zusammen lerne, dann bin ich selber als Schülerin oder Schüler immer in der Situation, dass ich das, was andere sagen, noch mal anders wahrnehme, als wenn es die Lehrkraft sagt. Und ich bin auch selber in der Situation des Formulierens, und das führt dazu, dass das Gehirn solche Informationen höher bewertet.

In diesem Kontext bieten Peer-to-Peer-Interaktionen auch eine Vielfalt an Perspektiven und Ausdrucksweisen. Die Varianz im Vokabular und die Verwendung unterschiedlicher Metaphern und Erklärungen können das Verständnis erweitern und vertiefen. Es öffnet die Tür für „Aha-Momente“, die nicht nur das Lernverständnis, sondern auch das Selbstbewusstsein stärken.

Eine Lehrkraft spricht eben in ihrer für sie eigenen typischen Sprache, das ist der Didaktik geschuldet, aber auch der eigenen Biografie. Das ist auch okay. Ein/e MitschülerIn, der/die es dann noch mal sagt, wenn er/sie es verstanden hat, benutzt natürlich andere Worte. Er/Sie be-

nutzt die Worte der Jugendsprache und nutzt andere Metaphern, um Dinge zu erklären. Solch eine Situation gibt einem/r SchülerIn, der/die etwas nicht verstanden hat, wie es die Lehrkraft gesagt hat, eine neue Chance, es dann doch noch mal zu verstehen. Dies kann dann zu Aha-Momenten führen, die das Lernen noch weiter unterstützen, denn zur Biochemie des Gehirns gehören auch die Faktoren, die zum Belohnungssystem zählen, die die Neugierde wecken, und das sind Substanzen wie Dopamin.

Wenn diese Substanz im Gehirn ausgeschüttet wird, ist das wie ein Turbolader für das Lernen, aber auch für das Konzentrationsvermögen. Und wir haben auch eine Art gehirneigene Apotheke, die mit Opium und Morphinum verwandte Substanzen ausschüttet. Das heißt, in dem Moment, wo wir etwas verstanden haben, wo wir dann Aha sagen oder denken, werden die Substanzen ausgeschüttet und geben einem das nächste Mal auch in einer vergleichbaren Situation die Selbstsicherheit, vielleicht dann auch selbst auf die Lösung zu kommen, weil man es eben in dem Moment verstanden hat. ★

INTERVIEW: FLORIAN NUXOLL

In der kommenden Ausgabe gibt es den zweiten Teil des Gesprächs mit Prof. Dr. Martin Korte. Darin wird der Neurobiologie die komplexen Wechselwirkungen zwischen Digitaltechnologie und Lernprozessen beleuchten – mit überraschenden Einsichten. So hat z.B. selbst ein ausgeschaltetes Smartphone bereits Auswirkungen auf unsere Konzentrationsfähigkeit und unser Lernen.

KREATIVITÄT LÄSST SICH ERLERNEN

IN UNSERER SERIE GEHT ES UM DIE ZUKÜNFTIGEN KOMPETENZEN DER SCHÜLER:INNEN. DAS SIND DIE „4 K“, AUCH BEKANNT ALS „21ST CENTURY SKILLS“ – KREATIVITÄT, KRITISCHES DENKEN, KOMMUNIKATION UND KOLLABORATION. HEUTE IST KREATIVITÄT DAS THEMA

SERIE TEIL 10

Für Schulkinder spielt Kreativität eine wichtige Rolle. Sie wird besonders sichtbar, wenn Kinder und junge Heranwachsende beginnen, ihre Welt intensiver zu hinterfragen, komplexe Zusammenhänge zu erkunden und ihre individuellen Interessen zu vertiefen. In dieser Phase können Eltern helfen, eine Umgebung zu schaffen, die nicht nur die Neugierde, sondern auch die kreative Auseinandersetzung fördert. Diese Formen werden unterschieden:

1. Explorative Kreativität

Erklärung: Diese Art von Kreativität findet innerhalb klar definierter Regeln und Strukturen statt, die innovative Lösungen ermöglichen.

Beispiel: Denken Sie an ein Kind, das mit Lego-Bausteinen spielt. Die Blöcke müssen systematisch zusammengesetzt werden, aber dabei ist die Kreativität grenzenlos. Ein/e Jugendliche/r kann in der Welt der Computerprogrammierung Ähnliches entdecken, indem er/sie innerhalb der Grenzen einer Programmiersprache neue Apps oder Spiele entwickelt.

2. Kombinatorische Kreativität

Erklärung: Hierbei handelt es sich um das Verschmelzen verschiedener Ideen oder Konzepte, um etwas Neues zu erschaffen. Dies passiert, wenn Kinder und Jugendliche



Florian Nuxoll
Englisch- und Gemeinschaftskundelehrer am
Gymnasium der
Geschwister-Scholl-
Schule in Tübingen,
wissenschaftlicher Mitarbeiter der Universität
Tübingen

Verbindungen zwischen unterschiedlichen Ideen oder Objekten herstellen.

Beispiel: Ein Kind kann die Welt der Kunst mit der des Geschichtenerzählens verbinden, indem es ein Comicbuch zeichnet. Ein/e Jugendliche/r könnte Musik und Technologie kombinieren, um elektronische Musik zu komponieren oder ein Musikvideo mit speziellen Effekten zu kreieren.

3. Transformative Kreativität

Erklärung: Dies ist die Schaffung von völlig neuen Ideen oder Konzepten, die bestehende Paradigmen verändern und neue Wege des Denkens und Verstehens eröffnen.

Beispiel: Ein Kind erfindet ein komplett neues Brett- oder Kartenspiel mit eigenen Regeln und Spielmechaniken. Dieses neue Spiel könnte Elemente der Interaktion und des Wettbewerbs in einer Weise kombinieren, die bisher noch nicht erkundet wurde.

WARUM KREATIVITÄT EINE SCHLÜSSELKOMPETENZ DER ZUKUNFT IST

1. Problemlösungsfähigkeiten

Mit dem digitalen Fortschritt und künstlicher Intelligenz werden routinemäßige und repetitive Aufgaben zunehmend automatisiert. Die Fähigkeit, kreativ zu denken, wird

jedoch (unter Vorbehalt) eine menschliche Qualität bleiben, die künstliche Intelligenz nicht so leicht replizieren kann. Kreative Menschen sind in der Lage, unkonventionelle Lösungen für komplexe Probleme zu finden.

2. Anpassungsfähigkeit

Die Welt verändert sich in einem unvorhersehbaren Tempo. Menschen mit kreativen Fähigkeiten können sich leichter an Veränderungen anpassen. Sie sind flexibel, können neue Perspektiven einnehmen und innovative Wege finden, um mit Unsicherheit und Veränderung umzugehen.

3. Lebenslanges Lernen

Die Zukunft der Arbeit und des Lebens erfordert ein lebenslanges Lernen. Kreative Individuen sind von Natur aus neugierig und motiviert, ständig zu lernen und sich zu entwickeln. Ihre Fähigkeit, Verbindungen zwischen scheinbar unzusammenhängenden Informationen herzustellen, fördert das lebenslange Lernen sowie die persönliche und berufliche Entwicklung.

WIE KÖNNEN ELTERN DIE KREATIVITÄT IHRER KINDER FÖRDERN?

1. FANTASIE ANREGEN

- Zum Beispiel könnte ein Ausflug in den Zoo oder ein Museumsbesuch, genauso wie bei Jugendlichen Diskussionen über Filme, Bücher oder aktuelle Ereignisse inspirierend wirken. Jugendliche könnten durch das Ausprobieren von Kunstformen wie beim Musizieren inspiriert werden. Mischen Sie sich dabei nicht ein, sondern lassen Sie die Kinder ausprobieren. Es gehört auch der Prozess des Scheiterns immer zur Erfahrungswelt.

2. IDEEN ZUM LEBEN ERWECKEN

- Stellen Sie Ressourcen bereit, von Malzubehör über Schreibmaterial bis hin zu digitalen Tools. Für Jugendliche könnten dies spezialisierte Werkzeuge für Filmproduktion, Musik oder Programmierung sein.

Auch Blogging, Videoerstellung oder sogar ein Modeentwurf ist hilfreich. Kinder und Jugendliche sollen den Umgang mit sozialen Medien erlernen. Sie bieten Plattformen zur Selbstexpression und können die Kreativität erheblich fördern. Jugendliche können ihre Werke teilen, Feedback erhalten und sich mit Gleichaltrigen oder auch Experten vernetzen.

Jedoch ist es von großer Bedeutung, dass die Heranwachsenden in einem sicheren und geschützten Rahmen agieren. Die Gefahren, die mit der Online-Welt einhergehen – wie Datenschutzprobleme, Cybermobbing oder unangemessene Inhalte – erfordern eine bewusste Auseinandersetzung und Begleitung seitens der Eltern.

Es ist essenziell, mit den Kindern über die Risiken und Verantwortlichkeiten zu sprechen, die die Nutzung sozialer Medien mit sich bringt, und sie dabei zu unterstützen,

einen reflektierten und verantwortungsbewussten Umgang mit diesen Medien zu entwickeln.

Ziel ist es, einen Mittelweg zu finden, der es jungen Menschen ermöglicht, ihre Kreativität online auszudrücken, ohne ihre Sicherheit und ihr Wohlergehen zu gefährden. Mit der richtigen Begleitung können soziale Medien zu einem Werkzeug für Lernen, Entwicklung und kreative Entfaltung werden, während gleichzeitig die Sicherheit und Privatsphäre der Jugendlichen gewahrt bleibt.

3. AUSPROBIEREN

- Legen Sie den Fokus auf den kreativen Weg und nicht nur auf das Endprodukt. Bei Jugendlichen könnte dies auch die Wertschätzung ihrer Bemühungen im Bereich des kreativen Schreibens oder der digitalen Kunst beinhalten. Ermöglichen Sie genügend Zeit für kreative Prozesse ohne Unterbrechung. Für Jugendliche bedeutet das, ihnen Freiräume zu geben, in denen sie an ihren Projekten arbeiten können, ohne ständig überwacht oder beurteilt zu werden. Auch wenn das bedeutet, dass man am Wochenende einmal die Nacht durcharbeitet.

4. TEILEN

- Ermutigen Sie Kinder, ihre Werke und Ideen zu teilen, und bieten Sie Möglichkeiten dazu. Jugendliche könnten von Plattformen profitieren, auf denen sie ihre Kunst, Musik oder Geschichten vorstellen können.
- Werden Sie Teil der kreativen Reise Ihrer Kinder, indem Sie gemeinsam Projekte entwickeln. Dies könnte für Jugendliche auch bedeuten, gemeinsam an einem Blog, YouTube-Kanal oder Podcast zu arbeiten.

5. REFLEKTIEREN

- Fördern Sie Reflexion durch Fragen, die zum Nachdenken anregen. Fragen Sie Jugendliche nach der Inspiration hinter ihren Werken oder den Herausforderungen, auf die sie gestoßen sind.
- Sprechen Sie offen über Ihre eigenen kreativen und Denkprozesse. Dies kann Jugendlichen helfen, ihre eigenen Erfahrungen und Herausforderungen im kreativen Schaffensprozess besser zu verstehen und zu artikulieren.

Die Entfaltung von Kreativität sollte nicht in Stress oder Druck ausarten. Es geht nicht darum, Kinder und Jugendliche in eine Form von „Kreativarbeit“ zu drängen, sondern ihnen Raum für freie Entfaltung und „Flow“ zu geben – ein Zustand, in dem sie völlig in einer Tätigkeit aufgehen und ihre Umgebung und Zeit vergessen. Es geht darum, Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit zu geben, ihren Weg zu gehen, ihre eigenen Fehler zu machen und ihre eigenen Erfolge zu feiern. Es bedeutet, sie zu ermutigen, ihren Interessen und Leidenschaften nachzugehen, ohne dass sie sich durch Erwartungen oder Druck eingeschränkt fühlen. ★

TEXT: FLORIAN NUXOLL



Jahres-Abo Leben & erziehen + E-Paper + Prämie

nur
49€

Leben
& erziehen
APP

In der App alle E-Paper gratis
lesen: Leben & erziehen, junge familie,
Schwangerschaft & Geburt sowie
Schule

Im Jahres-Abo

- ✓ Geschenk eurer Wahl
- ✓ 11 Ausgaben Leben & erziehen
- ✓ 1 Leben & erziehen-Sonderheft
- ✓ E-Paper gratis: Leben & erziehen, junge familie, Schule

playmobil



Mitnehm-Arche-Noah
Tiere im Doppelpack! Die Arche-Noah von Playmobil kann schwimmen – und ist auch super für unterwegs.



Starkes Buchpaket

Die zwei beliebten Bücher von Leben & erziehen. Mit tollen Inspirationen für Familien.





20-Euro-Gutschein

Für die Erfüllung eines Wunsches in der Shopping-Welt von amazon.de.



Zahlenzug

Zug um Zug: Mit diesem Set von Lego-Duplo lernen die Kleinen das Zählen spielerisch und im Handumdrehen!

Baby Tragetuch

Elastisches Onesize Tragetuch aus 100% Baumwolle.



MABYEN
von Anfang an verbunden



„Nie hatte ich mehr Fragen als in der ersten Zeit mit Kind.

Geht es euch auch so? In unserem Heft liefern wir mithilfe von Experten die wichtigsten Antworten. Und begleiten euch durch die schönste, turbulenteste Phase des Lebens!“

Foto: Michaela Thewes

Claudia Weingärtner,
Chefredakteurin
Leben & erziehen



Bauernhof to go

Spielspaß für die Minis! Zusammengeklappt lässt sich der Mitnehm-Bauernhof richtig gut transportieren.

Noch mehr Prämien gibt es hier: abo.leben-und-erziehen.de

- ✓ versandkostenfrei
- ✓ 13% Abo-Sparvorteil
- ✓ bequem nach Hause
- ✓ alle E-Paper gratis
- ✓ tolles Geschenk

Jetzt Abo bestellen und Prämie sichern:

leben-und-erziehen.de/abo

040-696 383 939



SCAN MICH!

Verliebt in den Lehrer – was nun?

DIE LIEBE FÄLLT, WOHIN SIE WILL.
DOCH ES GIBT FÄLLE, DA SOLLTE MAN SICH NICHT
DARAUF EINLASSEN. SO WENN EINE/R DER BEIDEN
DER/DIE SCHUTZBEFOHLENE DER/DES ANDEREN IST.
EIN FEATURE, WIE SCHÜLER:INNEN, ELTERN UND
LEHRER:INNEN AM BESTEN DAMIT UMGEHEN

Ui, die Sportlehrerin trägt heute aber einen kurzen Rock. Der Referendar hat so strahlend blaue Augen! Für Jugendliche in der Pubertät ist es gar nicht so ungewöhnlich, dass sie sich in eine Lehrkraft verlieben. Das wird durch verschiedene Faktoren sogar begünstigt: Mädchen finden gleichaltrige Jungen in der Pubertät oft langweilig, weil diese sich etwas später entwickeln als sie selbst. Daher ist es naheliegend, dass sie von älteren Personen wie auch Lehrern beeindruckt sind. Jungs hingegen reizt oft die Reife bestimmter Frauen. Für viele ist es eine reizvolle Fantasie, engeren oder sogar intimen Kontakt mit einer älteren Frau zu haben – und die Lehrerin sehen sie nun mal regelmäßig.

Viele Lehrkräfte gehen sehr feinfühlig auf ihre SchülerInnen ein. Man könnte diese Nähe und das Vertrauensverhältnis leicht verwechseln und sich einbilden, dass sie weitergehendes Interesse an einem haben.

Einige SchülerInnen fühlen sich zu ihren LehrerInnen hingezogen, weil sie sich ihnen mehr anvertrauen können als den eigenen Eltern. Da verschwimmen die Grenzen leicht.

Der Reiz des Verbotenen: Für einige ist es gerade das Verbot, das ein Verhältnis mit der Lehrkraft so reizvoll macht. Ein gängiges Thema auch in der Literatur, in Filmen und in der Musik. Dass das Thema kein Nischenthema ist, zeigt die lange Liste an Filmen, in denen sich SchülerInnen und LehrerInnen gegenseitig (oder einseitig) ineinander verlieben.

Kennen Sie den Film (oder das Buch) aus den 1960er-Jahren, „Die Reifeprüfung“? Dustin Hoffman spielt hier einen 20-Jährigen, der nach dem College-Abschluss zu seinen Eltern zurückkehrt und sich dort von einer Freundin

der Eltern, Mrs. Robinson, verführen lässt. Das amerikanische Musik-Duo Simon & Garfunkel hat den dazu passenden Song geschrieben.

Oder in der Kinder- und Jugendlichen-Serie „Schloss Einstein“ verliebt sich Antje in der ersten Staffel in ihren Lehrer. Es bleibt allerdings bei einer Schwärmerei. Es gibt sehr viele Filme mit dem Thema SchülerIn-LehrerIn-Liebe: so „Eine Affäre – Verbotene Liebe“, „Tagebuch eines Skandals“ mit Cate Blanchett und Judi Dench oder „Verliebt in Molly“.

SCHWÄRMEREI IST ERLAUBT, EINE AFFÄRE NICHT

Im „echten“ Leben gilt es zu unterscheiden: Dreht es sich um eine Schwärmerei, ein Verliebtsein? Daran ist grundsätzlich erst mal nichts auszusetzen, und es lässt sich ja auch nicht willentlich verhindern. Sexuelle Gefühle in der Fantasie zu durchleben ist völlig in Ordnung. Geht es aber darum, dass sich wirklich eine Beziehung zwischen LehrerIn und SchülerIn entwickelt, die über das übliche, angemessene Maß hinausgeht, wird es schwierig.

Verliebt sich ein Teenager in eine Lehrkraft, rät auch die Familienpsychologin Elisabeth Raffauf aus Köln: „Eine solche Situation ist nicht einfach. Das wird wahrscheinlich Liebeskummer geben, weil der Lehrer oder die Lehrerin nicht mit minderjährigen und/oder abhängigen Personen eine Beziehung eingehen darf. Also: Schwärmen erlaubt. Mehr nicht.“ Teenager sollten möglichst versuchen, beim Schwärmen und Träumen zu bleiben, auch wenn das nicht einfach ist. Und wenn sie feststellen, dass sie überlegen, ihre Lehrkraft wirklich mit einzubeziehen, ist Vorsicht geboten. Hier ist eine Grenze erreicht.

ALS LEHRKRAFT ANGEMESSEN REAGIEREN

Und wenn der Teenager nun aber seine Ambitionen mit der Lehrerin oder dem Lehrer teilt? „Die Lehrkraft sollte auf keinen Fall dem Schüler oder der Schülerin irgendwelche Hoffnungen machen und ganz klar sagen, dass die Gefühle nicht gegenseitig sind“, empfiehlt Elisabeth Raffauf.

Die Lehrkraft selber sollte vermitteln, dass sie für Fragen, die den Unterrichtsstoff betreffen, bei Problemen mit MitschülerInnen und ggf. auch bei schwerwiegenden persönlichen Problemen Ansprechpartner ist. Hilfreich ist auch, wenn die Lehrkraft selbst ihre Familiensituation verdeutlicht, also etwa Partner und Kinder erwähnt. Über Themen, die über die oben genannten hinausgehen, sollten sich die Teenager andere Ansprechpartner suchen.

Zudem sollten LehrerInnen es meiden, mit der entsprechenden Schülerin/dem Schüler alleine in einem Raum zu sein. Selbst wenn nichts passiert, kann es vorkommen, dass SchülerInnen ihrer Lehrkraft aus Enttäuschung, dass ihre Ambitionen nicht erwidert werden, etwas anhängen. Dann wird es schwer, das Gegenteil zu beweisen.

MIT LIEBESKUMMER UMGEHEN

In den meisten Fällen beruht das Verliebtsein vermutlich nicht auf Gegenseitigkeit, und vor allem steht auch das Gesetz einer sexuellen und/oder Liebesbeziehung zwischen LehrerIn und SchülerIn entgegen. Die Jugendlichen müssen also einen Weg finden, mit dem Frust/der Enttäuschung umzugehen, wenn sie ihre Schwärmerei nicht ausleben können. Elisabeth Raffauf: „Es gibt leider kein Heilmittel gegen Liebeskummer. Da muss man durch. Manchmal hilft es, sich abzulenken, sich umzuschauen, wen es sonst noch so gibt, ins Kino gehen, mit Freunden/Freundinnen treffen, und manchmal hilft auch einfach trauern“, weiß die Psychologin aufgrund der Erfahrung in ihrer Praxis. „Manche hören gern Musik: traurige oder ganz laute, punkige.“ Auch selbst Musik zu machen oder sich sportlich zu betätigen könne den Schmerz erst mal etwas lindern.

UND WENN DOCH WAS PASSIERT IST?

Natürlich gibt es auch die Fälle, in denen Lehrkräfte sich darauf einlassen, mit einem Schüler oder einer Schülerin intim zu werden. Wenn es also doch auf Gegenseitigkeit beruht und schon „etwas gelaufen“ ist, muss man schauen, wie man aus der Nummer wieder rauskommt bzw. was jetzt wichtig zu beachten ist. Ein Geheimhalten ist nicht in allen Fällen angeraten. Jugendliche möchten solche aufregenden Gefühle ja auch gern mit FreundInnen teilen, und es ist wichtig, dass sie sich mitteilen und austauschen können. „Wenn man den Lehrer oder die Lehrerin schützen möchte, muss man es geheim halten“, so Elisabeth Raffauf. Gleich-

zeitig stellt sie klar: „Der Lehrer oder die Lehrerin darf sich nicht einlassen.“ Und: „Wenn etwas passiert ist, das nicht okay ist, ist es wichtig, sich anzuvertrauen und damit nicht allein zu bleiben.“

DIE ROLLE DER ELTERN, WENN SICH IHR KIND IN DIE LEHRKRAFT VERLIEBT

Wenn Eltern erfahren oder vermuten, dass ihr Nachwuchs in die Lehrkraft verliebt ist, sollten sie unbedingt eingreifen, rät die Familienpsychologin: „Sie sollten mit ihren Kindern sprechen und auch klarmachen, dass sie sich einmischen werden. Ein solches Verhältnis ist nicht okay und tut den Jugendlichen langfristig in der Regel nicht gut. In welcher Form die Eltern eingreifen, muss gut besprochen werden und hängt davon ab, was bislang passiert ist.“

Eltern dürfen ihre Kids auch darauf hinweisen, dass der Lehrkraft rechtliche Konsequenzen drohen könnten. Geht es allerdings wirklich nur um eine Schwärmerei, dürfen Eltern entspannt bleiben. Sie sollten den Kontakt jedoch nicht fördern und ihren Nachwuchs beispielsweise nicht in den Förderkurs der entsprechenden Lehrkraft schicken. Oft hilft es schon, offen über die Thematik zu sprechen und die Jugendlichen mit ehrlichem Interesse und respektvoll zu fragen, was sie an der Person so toll finden. ★

TEXT: IRLANA NÖRTEMANN



DIE RECHTLICHE SEITE **Rechtsanwalt Dr. Matthias Brauer LL.M. schreibt auf der Seite anwalt.de**

Sexuelle Interaktionen zwischen Lehrer und Schüler stellen einen Verstoß gegen die Fürsorgepflicht und eine potenzielle gefährliche Ausnutzung des Abhängigkeitsverhältnisses dar und sind gemäß § 174 StGB (Sexueller Missbrauch von Schutzbefohlenen) strafbar.

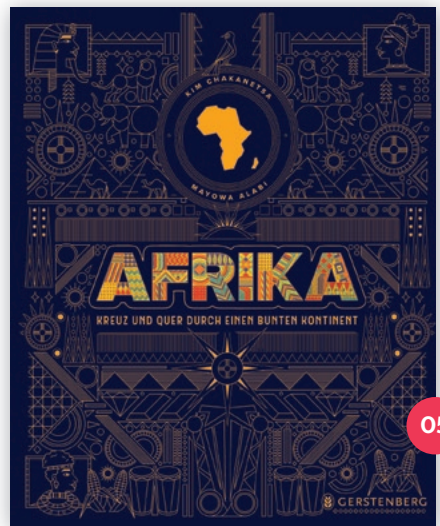
Hierbei geht es um das allgemeine Strafrecht. Doch zusätzlich greift auch noch das Beamtenrecht. Beamte unterliegen dem Staat gegenüber bestimmten Pflichten, die über das Strafrecht hinausgehen. Bestimmtes Verhalten, selbst wenn strafrechtlich nicht relevant, kann daher auch mit einem Disziplinarverfahren geahndet werden.

Grundsätzlich gilt: Lehrer haben Schülern gegenüber eine Fürsorgepflicht. Lehrer sind verpflichtet, ihre Schüler objektiv zu beurteilen, ihnen Noten zu geben. Ein sexuelles oder Liebesverhältnis zwischen Lehrer und Schüler verstößt gegen beides und ist strafbar – selbst bei einvernehmlichem Sex. Mitunter hat es aber schon abweichende Einzelfall-Entscheidungen gegeben. Sexueller Kontakt zwischen Lehrer und Schüler gilt laut Bundesdisziplinargesetz (BDG) als schweres Dienstvergehen gemäß Paragraf 13 Abs. 2. Daher muss der Lehrer damit rechnen, nicht nur der Schule verwiesen zu werden, sondern sogar die Erlaubnis zu verlieren, weiterhin unterrichten zu dürfen.

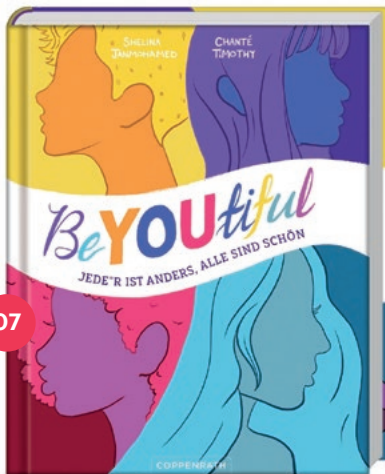


LERNEN DURCH LESEN

ZUSÄTZLICHES WISSEN VERMITTELN: DIESE BÜCHER SIND SPANNENDER LESE- UND GUCKSTOFF, MIT DEM ELTERN UND IHRE KINDER SICH IM BESTEN SINNE BILDEN KÖNNEN



01 „Was ist Künstliche Intelligenz?“ Vom Aufstehen bis zum Schlafengehen: KI steckt überall in unserem Alltag. Wo sie Sinn macht und wo besser nicht, erfahren smarte Kids ab 8 Jahren hier. **Beltz & Gelberg, 16 Euro** **02 „Unsere Welt in Bewegung“** Ob Hungersnöte, Kriege, Arbeitssuche oder Abenteuer: 50 spannende, knallbunt bebilderte (Aus-)Wander-Geschichten rund um den Globus. Ab 8 Jahren. **E.A. Seemanns Bilderbande, 25 Euro** **03 „Thandi gibt nicht auf“** Thandis Vater ist Zeitungsverkäufer in Kapstadt. Als er sie an ihrem Geburtstag nicht besucht, macht sie sich mit ihrer Mutter auf die Suche. Berührende Geschichte über Ausdauer und Mut. Ab 7 Jahren. **Klein & Groß Verlag, 15 Euro** **04 „Das große Buch der Zeit“** Wie lang ist eine Nanosekunde, was ist die Datumsgrenze, wie viele Tage hatte ein Jahr, als Dinos noch lebten? Bei dieser Lektüre vergeht die Zeit wie im Flug. Ab 8 Jahren. **Moses, 16,95 Euro** **05 „Afrika“** Natur und Landschaften, Menschen und Kulturen, Schlüsselfiguren und Vorbilder, Zeitreise, Schnappschüsse: fünf Themenbereiche, ein faszinierender Kontinent. Beeindruckende Reise durch die verschiedenen Regionen des Landes für Kids ab 10 Jahren. **Gerstenberg, 26 Euro**



07



08



09



10



11



12

06 „Kunst steckt voller Wissenschaft“ Kunst bedeutet nicht nur Malerei, Bildhauerei, Musik. Bereits früheste Erfindungen belegen, dass Kunst schon immer voller Wissenschaft war – und umgekehrt. Ob Tiere am Sternenhimmel oder Licht und Schatten bei Gemälden: Mary Auld erklärt den Zusammenhang der beiden und lädt Kinder ab 10 Jahren zum Experimentieren ein. **Laurence King, 18 Euro**

07 „BeYOUtiful“ Hier geht's nicht um Klamotten und Kosmetik, sondern um Körpergefühl und die Botschaft: Du bist genau richtig, so wie du bist. Ein wichtiges Mut-mach-Buch für Mädchen ab 10 Jahren. **Coppenrath, 18 Euro**

08 „Ein Fall für die ForscherKids – Rettet die Wale!“ Im Pazifik sind Buckelwale zu weit vom Kurs abgekommen. Die Forscherzentrale schickt Connor und Roshni auf geheime Mission, um den Meeressäugern zu helfen. Teil 1 der Abenteuerreihe um acht clevere Kids. Ab 7 Jahren. **Dorling Kindersley, 9,95 Euro**

09 „Das Wissenschafts-Rätselbuch“ Spielerisch eintauchen in die Welt der Biologie, Chemie, Medizin, Physik. Jedes Kapitel beschäftigt sich mit einem Themenbereich und schließt mit einem kniffligen Quiz ab. Ab 12 Jahren. **Frechverlag, 15 Euro**

10 „Kolfinnas Traum“ Zaubrerhafte Weihnachtsgeschichte zum Lesen oder Vorlesen über das Islandpony Kolfinna und ihren Wunsch zu fliegen. Ab 9 Jahren. **CalmeMara, 25 Euro**

11 „Das große Buch vom Apfelbaum“ Im Frühjahr erkennt man ihn schon von Weitem an seinen Tausenden rosaweißen Blüten. Im Herbst darf geerntet werden. Doch was passiert im Sommer bzw. Winter an, unter und neben dem Baum, dem wir unser Lieblingsobst verdanken? Bilderreiche Reise durch die Jahreszeiten. Ab 5 Jahren. **Coppenrath, 22 Euro**

12 „Mein genialer Freundschafts-Plan“ Eine neue Schule und keine Freunde. Doch die Mädchen wollen mit Ella nichts zu tun haben. Dann entdeckt sie in einem Buch fünf Tipps, wie man Freundschaften schließt. Ob das funktioniert? Perfekt für alle ab 9 Jahren, die sich mit dem Lesen schwertun. **Gulliver, 10 Euro**

WARUM ALTENPFLEGE DIE ZUKUNFT IST

PFLEGE GEWINNT IMMER MEHR AN BEDEUTUNG. DER DEMOGRAFISCHE WANDEL, DER MEDIZINISCHE FORTSCHRITT UND VERBESSERTE LEBENS-
BEDINGUNGEN BEWIRKEN HERAUSFORDERUNGEN, ABER AUCH CHANCEN. VOR ALLEM FÜR JUGENDLICHE, DIE SICH BERUFLICH IN EINEM ZUKUNFTSORIENTIERTEN BERUFSFELD ENGAGIEREN MÖCHTEN

Vorbei sind die Zeiten, in denen junge Männer während des Zivildiensts Erfahrungen in der Betreuung und Pflege sammelten. Viele Väter werden sich an „Essen auf Rädern“ oder die Arbeit in Alten- und Pflegeheimen erinnern. Doch mit dem Ende der Wehrpflicht endete auch der Zivildienst. Ohne ihn bleiben die Pflege und verwandte Berufe vielen jungen Menschen unbekannt. Das ist schade, weil der Pflegebereich solide Berufsaussichten, Weiterbildungsmöglichkeiten und die Chance, das Leben anderer Menschen direkt positiv zu beeinflussen, bietet.

Im Jahr 2019 waren mehr als vier Millionen Menschen in Deutschland pflegebedürftig, und mit der steigenden Lebenserwartung – Frauen werden im Durchschnitt 83 Jahre alt, Männer rund 78 Jahre – ist ein weiterer Anstieg der Pflegebedürftigen vorprogrammiert.

Wenn wir von „Pflegebedürftigkeit“ sprechen, meinen wir Menschen, die ihren Alltag nicht oder nur teilweise selbstständig bewältigen können. Es sind Menschen, die Hilfe beim Waschen, Anziehen, Essen und in vielen anderen Lebensbereichen benötigen. Hier kommen die Fachkräfte der Pflege ins Spiel.

Für einen Beruf in der Pflege sind bestimmte Voraussetzungen und Eigenschaften erforder-



Florian Nuxoll

Englisch- und Gemeinschaftskundelehrer am
Gymnasium der
Geschwister-Scholl-
Schule in Tübingen,
wissenschaftlicher Mitarbeiter der Universität
Tübingen

lich. Physische und psychische Belastbarkeit, Einfühlungsvermögen, Geduld und ein freundliches, kommunikatives Auftreten sind unerlässlich. Auch medizinisches Interesse kann von Vorteil sein. Was die schulische Qualifikation betrifft, so stehen viele Pflegeberufe Bewerbern mit mittlerer Reife oder Realschulabschluss offen, aber auch HauptschulabsolventInnen haben Chancen in diesem Bereich.

Es ist wichtig zu betonen, dass Pflegeberufe nicht ohne Herausforderungen sind. Sie erfordern ein hohes Maß an Professionalität, da die Pflegekräfte regelmäßig in die Intimsphäre ihrer Patienten eintreten müssen und in der Lage sein müssen, mit dem Tod und dem Verlust von Patienten umzugehen, zu denen sie möglicherweise eine enge Beziehung aufgebaut haben.

Dennoch sind Pflegeberufe von unschätzbarem Wert. Die Gehälter variieren je nach Beruf und Verantwortung, Arbeitgeber und anderen Faktoren. Seit 2021 gibt es einen erfreulichen Trend zu höheren Mindestlöhnen im Pflegebereich. Hier einige Beispiele für Einstiegsgehälter (Richtwerte):

- AlltagsbetreuerIn: 1824 Euro
- AltenpflegehelferIn: 1952 Euro
- Pflegefachkraft: 2850 Euro

BERUF: ALLTAGSBETREUER:IN

AlltagsbetreuerInnen sind Fachkräfte, die hilfebedürftige Menschen bei ihren alltäglichen Verrichtungen unterstützen und begleiten. Sie arbeiten unter Anleitung einer Fachkraft und helfen pflege- und betreuungsbedürftigen Menschen aller Altersgruppen bei der Bewältigung ihres Alltags und der Gestaltung ihres persönlichen Lebensumfelds.

Die Ausbildung zur Alltagsbetreuerin bzw. zum Alltagsbetreuer erfolgt an staatlich genehmigten und anerkannten Schulen oder Fachschulen. Voraussetzung für die Zulassung ist ein Ausbildungsvertrag mit einer geeigneten Einrichtung, der Nachweis deutscher Sprachkenntnisse und die gesundheitliche Eignung für den Beruf. Ein Schulabschluss ist nicht zwingend erforderlich.

Die zweijährige Ausbildung besteht aus 960 Stunden theoretischem Unterricht und 1600 Stunden praktischer Ausbildung. Mit dem Bestehen der staatlichen Abschlussprüfung erhält man die Berufsbezeichnung „Staatlich anerkannter Alltagsbetreuer“, und Schüler ohne Hauptschulabschluss erwerben diesen mit der bestandenen Prüfung.

BERUF: PFLEGEFACHMANN/-FRAU

Die Ausbildung zum/zur Pflegefachmann/-frau ist sowohl für BewerberInnen mit einem mittleren Schulabschluss als auch für solche mit einem Hauptschulabschluss und beruflichen Vorkenntnissen zugänglich. Die Ausbildung ist generalistisch angelegt; die ersten zwei Jahre umfassen eine gemeinsame Ausbildung für alle Pflegekräfte. Im dritten Jahr besteht die Möglichkeit, die generalistische Ausbildung fortzusetzen oder sich auf die Altenpflege oder Kinderkrankenpflege zu spezialisieren.

AbsolventInnen haben verschiedene Optionen für Berufsabschlüsse, abhängig von ihrer Spezialisierung im dritten Ausbildungsjahr. Sie können als Pflegefachmann/-frau, Gesundheits- und KinderkrankenpflegerIn oder AltenpflegerIn tätig werden.

STUDIUM

Neben den klassischen Ausbildungswegen bietet das Studium ambitionierten Menschen eine Alternative, um in den Pflegebereich einzusteigen. Der Studiengang Pflegemanagement steht dabei exemplarisch für eine Ausbildung,



die theoretisches Wissen und praktische Fertigkeiten verbindet, um zukünftige Führungskräfte in der Pflege auszubilden.

In diesem Studiengang wird pflegerisches Fachwissen mit Managementfähigkeiten verknüpft, um die Studierenden auf Führungsaufgaben in Gesundheitseinrichtungen vorzubereiten. Die Studieninhalte sind breit gefächert und umfassen sozialwissenschaftliche Grundlagen, Gesundheitsökonomie und Qualitätsmanagement.

Die Masterstudiengänge in Pflegemanagement bauen auf den Bachelorkenntnissen auf und vertiefen die Kenntnisse in Betriebswirtschaft, Personalwesen und Organisation. Damit werden die AbsolventInnen in die Lage versetzt, den wachsenden Herausforderungen im Pflegebereich effizient und verantwortungsbewusst zu begegnen.

Die genannten Ausbildungsberufe und Studiengänge bieten nur einen kleinen Einblick in die Vielfalt und die Möglichkeiten, die eine Karriere in der Pflege bereithält. Es existieren eine Reihe weiterer spezialisierter und allgemeiner Pflegeberufe, die individuelle Interessen, Fähigkeiten und Karriereziele ansprechen können. Die Berufsinformationszentren (BIZ) der Arbeitsagentur können helfen, um tiefer in die diversen Berufsfelder einzutauchen und Informationen über die jeweiligen Qualifikationen, Tätigkeiten und Karrierechancen zu erhalten. ★

Empathie und medizinisches Interesse sind gefragt: Wer im Pflegeberufe eine Ausbildung absolviert, muss auch mit Schichtdienst und körperlicher Anstrengung klarkommen

TEXT: FLORIAN NUXOLL

WARUM NICHT MAL ZU DEN PRIVATEN?!

IMMER MEHR ELTERN SUCHE FÜR IHRE KINDER NACH ALTERNATIVEN ZUM STAATLICHEN SCHULSYSTEM: NIE WAREN PRIVATSCHULEN BEGEHRTER ALS HEUTE.

ABER WAS LEISTEN UND KOSTEN SOLCHE EINRICHTUNGEN? UND FÜR WEN IST DAS ETWAS? DIE WICHTIGSTEN FRAGEN UND ANTWORTEN



WELCHE ARTEN VON PRIVATSCHULEN GIBT ES?

Seit dem Jahr 2000 ist die Zahl der Privatschulen in Deutschland um mehr als die Hälfte gestiegen. Heute gibt es 5855 Schulen in freier Trägerschaft. Rund zwei Drittel davon sind konfessionelle Schulen, werden also beispielsweise von der katholischen oder evangelischen Kirche geführt. Die meisten dieser Privatschulen nehmen zwar auch SchülerInnen anderer Konfessionen auf, der Religionsunterricht ist aber für alle obligatorisch, religiöse Bräuche und Gebete sind in den Schulalltag integriert.

Die zweite große Gruppe der Privatschulen verfolgt einen reformpädagogischen Ansatz. Dazu gehören zum Beispiel die Waldorf-, Montessori- und Jenaplanschulen, außerdem die freien Alternativschulen. In diesen Einrichtungen werden die Selbstständigkeit und Entfaltung der SchülerInnen gefördert, während gleichzeitig versucht wird, den Kindern zumindest teilweise den Leistungsdruck zu nehmen. Schließlich gibt es noch die bilingualen Schulen, die auf Englisch, Französisch, Spanisch oder Italienisch als zweite Unterrichtssprache setzen. An internationalen Schulen etwa wird komplett auf Englisch unterrichtet und meist auch ein internationaler Abschluss erworben.

SIND PRIVATSCHULEN EIGENTLICH NUR ETWAS FÜR REICHE ELTERN?

Das dürfen sie nicht sein. Das Grundgesetz ist in diesem Punkt sehr eindeutig: Zwar können Schulen in freier Trägerschaft ihre SchülerInnen frei wählen, aber das Gesetz gibt vor, dass „eine Sonderung der Schüler nach den Besitzverhältnissen der Eltern nicht gefördert wird“. Das Schulgeld muss deswegen sozial verträglich sein, die meisten Schulen bieten auch Stipendien und Geschwisterermäßigungen an. Allgemeinbildende Ersatzschulen bekommen vom jeweiligen Bundesland Zuschüsse, je nach Region und Schule sind das zwischen 50 und 80 Prozent der Kosten je SchülerIn. Die Privatschulen selbst kritisieren den staatlichen Finanzausgleich als in den meisten Fällen zu niedrig. Einige Bildungsforscher hingegen weisen darauf hin, dass viele Schulen die Vorgaben der Bundesländer zu sozial verträglichen Schulgeldern missachten.

Jedenfalls sind die deutschen Privatschulen in den vergangenen Jahrzehnten elitärer geworden: Einer Studie des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung (DIW) zufolge findet man dort immer mehr Kinder von AkademikerInnen und VielverdienerInnen. Mitte der 90er-Jahre schickten etwa fünf Prozent aller Haushalte ihre Kinder auf eine Privatschule, unabhängig davon, ob die Eltern studiert hatten. Laut DIW sind diese Werte für NichtakademikerInnen seitdem kaum gestiegen. Von den AkademikerInnenkindern indes gingen 2015 in den westlichen Bundesländern 17 Prozent und im Osten sogar 23 Prozent auf eine Privatschule.

Der Verband Deutscher Privatschulverbände e.V. (VDP) hingegen hat aus denselben Daten errechnet, dass die SchülerInnenschaft an freien Schulen hinsichtlich des Einkommens der Eltern praktisch genauso heterogen sei wie an staatlichen Schulen.

WAS KOSTET DER BESUCH EINER PRIVATSCHULE?

Das Schulgeld kann sehr unterschiedlich ausfallen: Während einige, vor allem konfessionelle Schulen gar kein oder nur wenig Geld nehmen, verlangen andere Einrichtungen monatlich einen vierstelligen Betrag. Die bereits erwähnten Stipendien und Rabatte verkomplizieren das System zusätzlich; manche Bundes-

länder zahlen bedürftigen Eltern auch Zuschüsse auf das Schulgeld. Durchschnittlich muss man für einen Platz an einer deutschen Privatschule zwischen 150 und 220 Euro monatlich zahlen. Genehmigte Ergänzungsschulen, die alternative Bildungsgänge und Abschlüsse anbieten, erhalten anders als Ersatzschulen gar keine Zuschüsse vom Staat. Dort ist das Schulgeld daher in der Regel höher.

SIND DIE LEHRER:INNEN AN PRIVATSCHULEN BESSER?

Was ihr Personal betrifft, sind die Privatschulen in Deutschland in einer besonderen Situation, denn der Staat hat hier das Monopol für die LehrerInnenausbildung. Zwar steht es jeder ausgebildeten Lehrkraft frei, an eine private Schule zu gehen – die Bundesländer sichern sich für ihre öffentlichen Schulen aber meist die Jahrgangsbesten, indem sie mit der Verbeamtung winken.

„Das ist in England ganz anders“, erklärt der Internatsleiter der Klosterschule Roßleben, David Lucius-Clarke. „Dort bekommen LehrerInnen an Internaten mehr Geld und mehr Urlaub als an staatlichen Schulen. Entsprechend kommen dort die Besten gleich zu uns.“ Das bedeutet aber nicht, dass die Lehrkräfte an deutschen Privatschulen schlechter wären. Viele entscheiden sich bewusst für diesen Berufsweg, weil an solchen Schulen oft die Klassen kleiner, die

5855

SCHULEN IN PRIVATER TRÄGERSCHAFT GIBT ES IN DEUTSCHLAND. DAS SIND GUT 2,5 PROZENT MEHR SEIT DEM JAHR 2011

Entscheidungswege kürzer und die Ausstattung besser sind. Außerdem bieten die pädagogischen Profile privater Schulen meist viel Raum für die Verwirklichung eigener Ideen.

Um den Nachteil auszugleichen, dass ihnen viele begabte Lehrkräfte von den Unis entgehen, investieren Privatschulen zudem vergleichsweise viel in die Auswahl und Fortbildung ihres Kollegiums, schließlich hängt das Image der Schule direkt mit der Qualität des Unterrichts zusammen. Diese Förderung und Anerkennung ihrer Tätigkeit macht Privatschulen für viele Lehrkräfte zu einem attraktiven →



WEITER_SURFEN

Ob nun Montessori, Reformpädagogik oder alternative Schulen: Der beste Weg zur Schulwahl ist auch Thema mehrerer Artikel auf unserer Website: www.probildung-schule.de/gute-schulkonzeptenur-das-beste-fuer-unser-kind

Arbeitgeber, obwohl sie dort auch gewisse Nachteile hinnehmen müssen: Sie verdienen im Schnitt fünf bis 15 Prozent weniger als im öffentlichen Dienst und werden eben nicht verbeamtet.

IST DER UNTERRICHT SCHWERER ODER LEICHTER?

Weder noch. Zwar zeigte sich bei den PISA-Testreihen, dass SchülerInnen, die Privatschulen besuchen, tendenziell bessere Ergebnisse erzielten. „Allerdings“, so fasste es die OECD 2011 zusammen, „sind die Ergebnisse von Schülerinnen und Schülern öffentlicher Schulen, deren sozioökonomischer Kontext mit dem privater Schulen vergleichbar ist, in der Regel ebenso gut.“ Den größten Einfluss auf den schulischen Erfolg hat die Herkunft, also das Elternhaus.

Und auch Privatschulen müssen sich an Prüfungsvorschriften halten. Eltern können also nicht automatisch einen guten Notenschnitt erwarten, nur weil sie für die Ausbildung ihrer Kinder bezahlen. Trotzdem hört man immer wieder Geschichten von SchülerInnen, die an staatlichen Schulen zu den Sorgenkindern gehörten und an Privatschulen plötzlich zu Einserkandidaten wurden. Eine mögliche Erklärung dafür könnte sehr einfach sein: Manche Kinder brauchen einfach eine intensivere Betreuung, um ihr Potenzial zu entfalten.

300

BIS MEHRERE TAUSEND EURO MONATLICH KANN EIN PLATZ IN EINEM INTERNAT KOSTEN

WIE FINDEN ELTERN DIE RICHTIGE SCHULE FÜR IHR KIND?

Nicht nur das pädagogische Konzept sollte überzeugen, der persönliche Eindruck ist mindestens genauso wichtig. Ob die Atmosphäre und das Selbstverständnis der Schule den eigenen Erwartungen entsprechen, lässt sich nur vor Ort, in Gesprächen mit SchülerInnen, LehrerInnen, anderen Eltern und bestenfalls auch der Schulleitung herausfinden. Viele Privatschulen laden regelmäßig zu Informationstagen ein, zu denen unbedingt auch die SchülerInnen mitkommen sollten. Kin-

der haben oft ein gutes Bauchgefühl dafür, ob sie sich an einem Ort wohlfühlen werden.

Außerdem wichtig: Eltern sollten ganz genau kalkulieren, ob sie sich das Schulgeld wirklich langfristig leisten können. Zum einen, weil sie einen Vertrag mit der Schule abschließen und sich an normale Kündigungsfristen halten müssen, vor allem aber, um einen Schulwechsel aus finanziellen Gründen zu vermeiden. Das gilt umso mehr bei Ergänzungsschulen, die nicht nach den offiziellen Bildungsplänen unterrichten. Von ihnen kann ein Wechsel ins staatliche Schulsystem sehr kompliziert werden (siehe nächste Seite).

WAS ERWARTEN PRIVATSCHULEN VON DEN ELTERN?

Wer überlegt, sein Kind auf eine freie Schule zu schicken, sollte sich darüber im Klaren sein, dass von den Eltern meist besonderes Engagement erwartet wird. Kleinere Handwerker- und Hausmeistertätigkeiten, Begleitung bei Ausflügen – die Liste möglicher Elternaufgaben ist lang. Insbesondere in alternativen pädagogischen Einrichtungen wie Montessori- und Waldorfschulen sind solche Dienste selbstverständlich.

Die meisten Privatschulen setzen aus Prinzip und aus Pragmatismus auf die Mithilfe der Eltern: So kann Geld gespart und die Beziehung zwischen Eltern und Schule gefördert werden. Der Bildungsforscher Klaus Hurrelmann glaubt, dass auf diese Weise sogar das Leistungsniveau gesteigert wird: „Die Eltern sind im System, lernen die LehrerInnen intensiver kennen.“ Davon profitierten dann letztlich die Kinder.

KANN MEIN KIND ZURÜCK AUF EINE STAATLICHE SCHULE WECHSELN?

Grundsätzlich ja, alle SchülerInnen haben das Recht, ins öffentliche Schulsystem aufgenommen zu werden. Zum Problem wird ein solcher Wechsel jedoch, wenn die Privatschule nicht staatlich anerkannt, sondern nur genehmigt ist. Genehmigte Ersatzschulen, zum Beispiel viele International Schools, sind nicht an die offiziellen Bildungspläne gebunden und vergeben keine staatlichen Abschlüsse wie die Mittlere Reife oder das Abitur. Ihre Zeugnisse sind bei einem Schulwechsel nicht verbindlich, die öffentlichen Schulen entscheiden

durch eine Aufnahmeprüfung selbst, in welche Klasse der/die SchülerIn eingestuft wird.

FÜR WELCHE KINDER EIGNEN SICH INTERNATE?

Manchmal ist es eine besondere Begabung, z. B. musikalisch oder sportlich, die Kinder auf ein Internat führt, oder die Eltern sind beruflich sehr eingespannt. Auch manches Lern- oder Verhaltensproblem bessert sich in der Ferne. Die rund 600 Internate in Deutschland haben unterschiedliche Konzepte, in einem Punkt ähneln sie sich aber: Die intensive Betreuung ist teuer. Staatliche Einrichtungen verlangen etwa 300, konfessionelle schon 500 und manche Eliteschmieden mehrere Tausend Euro im Monat. Internate im Ausland versprechen Fremdsprachenkenntnisse, sind aber meist noch teurer.

Viele SchülerInnen schätzen das Gemeinschaftsgefühl eines Internats, Alumni/ae bleiben ihrer Schule oft ihr Leben lang verbunden. Aber nicht jede/r verkraftet die Trennung von der Familie: Je nach Konzept kehren die SchülerInnen entweder am Wochenende oder erst in den Ferien wieder nach Hause zurück.

BeraterInnen helfen bei der Auswahl geeigneter Internate, in jedem Fall sollten sich Eltern gemeinsam mit ihrem Kind das Internat vor Ort ansehen. Und ganz wichtig: In keinem Fall sollte ein Kind gegen seinen Willen auf ein Internat geschickt werden.

LIEBER EIN INTERNAT IN ENGLAND WÄHLEN?

Unser Bild vom Alltag im Internat ist je nach Generation von „Hanni und Nanni“ oder von „Harry Potter“ geprägt. Tatsächlich haben diese Bücher realistische Bezüge – allerdings zu englischen Internaten, wie David Lucius-Clarke, Internatsleiter der Klosterschule Roßleben, erklärt, der mehr als 30 Jahre in britischen Internaten gearbeitet hat:

Sie haben 30 Jahre Erfahrung in beiden Ländern: Welche Internate sind besser – englische oder deutsche?

Das ist eine schwierige Frage. Auf den ersten Blick glänzt in England alles wie Gold: die Schuluniformen, die reichhaltigen Freizeitangebote, die attraktiven Gelände. Aber ich denke, dass das Akademische in Deutschland etwas gründlicher ist – eine sehr gute Vorbereitung, wenn man in Deutschland studieren möchte.

Wer eher international ausgerichtet ist, für den lohnt sich wiederum das englische System mit dem International Baccalaureate (IB), also dem international anerkannten Schulabschluss. Was in deutschen Internaten auf jeden Fall besser ist, ist der Betreuungsschlüssel.

Inwiefern?

Britische Internate sind im Schnitt größer als deutsche. Und sie sind tatsächlich so aufgebaut wie bei „Harry Potter“: Es gibt mehrere Häuser für jeweils etwa 60 SchülerInnen, von denen jedes seine eigene Tradition und Identität hat. Jedes Haus hat nur einen Housemaster und Assistent, die sich um die Kinder kümmern. Hier in Roßleben teilen sich zehn bis 15 SchülerInnen einen Betreuer, das ist viel intensiver.

23%

DER AKADEMIKER:INNENKINDER IN DEN ÖSTLICHEN BUNDESLÄNDERN BESUCHEN EINE PRIVATSCHULE

Trotzdem wirken englische Internate oft wesentlich strenger als deutsche.

Nach außen ja. Auf dem Papier ist in England alles verboten. Aber ich könnte Ihnen Anekdoten erzählen... Sagen wir so: Es ist wie beim Militär: Sobald die SchülerInnen freihaben, herrscht Chaos. In Deutschland gibt es mehr Freiheit, aber dafür lernen die Kinder nach und nach, damit umzugehen. Deshalb gehen die SchülerInnen hier wohl mit ihrer Freiheit gesitteter um.

Gibt es auch Gemeinsamkeiten?

Ja, viele. Vor allem die Gemeinschaft – die ist in beiden Ländern das Wichtigste. Wenn man einmal eine solche Schule besucht hat, ist man verbunden. Diese Kontakte begleiten einen ein Leben lang. Und sie können sehr hilfreich sein. ★

TEXT: MATHIAS BRÜGGEMEIER, CHRISTIAN PERSONN

WARUM DIE NATUR EIN GUTER LEHRER IST

FREIE SCHULEN ENTSTEHEN, WEIL MENSCHEN
UNSER REGULÄRES SCHULSYSTEM FÜR VERALTET HALTEN
ODER ES ALS NICHT KINDGERECHT GENUG EMPFINDEN.
WIR HABEN MIT DER GRÜNDERIN EINER FREIEN
HOFNATURSCHULE GESPROCHEN

Die zweifache Mutter und Unternehmerin Linda Herrmann hat eine Vision. Die Vision von einer Schule, in der die Kinder wirklich im Mittelpunkt stehen und nicht in irgendwelche Konzepte und Strukturen gepresst werden. Eine solche Schule hat die Diplom-Pädagogin jetzt selbst gegründet – im Sommer 2024 sollen an der „Freien Hofnatschule mit natur- und tierpädagogischem Schwerpunkt“ im rheinland-pfälzischen Alsheim die ersten Kinder in der Grundschule starten können. Und zwar zunächst in einer alters- und jahrgangübergreifenden Schulklasse mit 25 Kindern. „Also wie in der Natur bzw. wie in einer Großfamilie, wo kleinere und größere Geschwister gegenseitig voneinander lernen“, so Linda Herrmann.

Warum sie eine neue Schule in die Welt bringen will? Ganz einfach, um Kinder optimal aufwachsen zu lassen und das Lernen nicht vom Leben zu trennen, sondern einen ganzheitlichen Ansatz umzusetzen, bei dem sich Kinder naturgemäß entwickeln können. „Gemeinsam die Natur erleben, Zusammenhänge erkennen, Spaß haben, laut lachen, im Regen tanzen und Liebe im Herzen spüren – all das wollen wir hier vermitteln“, so Linda Herrmann.

DRAUSSENZEIT IST GUT FÜR DIE ENTWICKLUNG

Statistiken über Waldkitas zeigen, dass viel Zeit, die draußen in der Natur verbracht wird, der Entwicklung zuträglich ist. Und so möchte

auch die Schulgründerin, dass die Kinder an ihrer Schule möglichst viel draußen sind. Linda Herrmann ist überzeugt, dass es kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleidung gibt. Dennoch wird es natürlich auch ein Klassenzimmer geben, das man zum Beispiel bei Kälte oder Starkregen nutzen kann. Dafür wird zurzeit eine ehemalige Scheune umgebaut.

„Draußen lernen Kinder oft viel mehr als im Klassenraum, weil sie leichter das große Bild erkennen.“ Mit dem „großen Bild“ sind alle Facetten des Lebens gemeint. Die Schule verfügt über einen eigenen Acker, auf dem Obst und Gemüse angebaut wird. Auch ein paar Tiere gehören zur Schulgemeinschaft. Auf dem Hof leben derzeit Schweine, Hühner und Enten. Es soll ein Café und einen Hofladen geben, in dem die Kinder stundenweise quasi anschaulichen Matheunterricht erleben. Auch Ferienwohnungen sind auf dem 6000 Quadratmeter großen Gelände geplant. Und es soll nicht nur eine Schule für Kinder sein, sondern auch Workshops für Eltern geben.

ÜBER DEN TELLERRAND BLICKEN

Ähnlich wie bei einer Waldorfschule erfahren die Kinder also ganz hautnah und mit allen Sinnen, woher unser Essen kommt und was alles passieren muss, damit unsere Lebensmittel im Supermarkt landen. „Die Kinder lernen so die großen Zusammenhänge kennen und verstehen“, ist Linda Herrmann überzeugt. „Sie

MEHR INFOS ZUR FREIEN HOFNATURSCHULE

Mehr über die Entwicklung der Freien Hofnatschule in Rheinland-Pfalz und das wachsende Konzept auf der Website freihofnatschule.com



lernen, über den Tellerrand hinauszuschauen, statt nur an sich zu denken und im eigenen kleinen Horizont gefangen zu sein.“ Das gilt für alle Lebensbereiche. Lebensnahes Lernen wie hier soll den Kindern auf natürliche Weise ermöglichen, Qualitäten wie Empathie und Resilienz zu entwickeln. Pflanzen und Tiere werden in der Hofnatschule als vollwertige Lebewesen angesehen und auch so behandelt. Im Tierkontakt fahren die Kinder runter und können entspannen.

„Wenn wir ihnen von Anfang an mitgeben, dass jedes Kind gut so ist, wie es ist, erfahren sie automatisch ihre Selbstwirksamkeit“, so die zweifache Mutter. „Wir lassen die Kinder wachsen und gedeihen, ohne dass sie das Gefühl vermittelt bekommen, irgendwelche Erwartungen von anderen erfüllen zu müssen.“ Dadurch könne eine wunderbare Gemeinschaft entstehen, weil die Kinder aus sich selbst heraus ganz viel entwickeln. Jeden so sein zu lassen, wie er ist, das zeige sich auch darin, dass es an der Schule keine Noten geben werde. „Ich möchte den Kindern vermitteln, dass es nicht

Visionärin und Ideengeberin

Die Dipl.-Pädagogin und Geschäftsführerin Bildungsinstitut Süd Linda Herrmann will eine jahrgangsgemischte Grundschule in Alsheim bauen. Fokus: Natur- und Tierpädagogik

ums Vergleichen und Bewerten geht, worin wir leider gesellschaftlich gesehen noch immer viel zu sehr gefangen sind“, sagt Linda Herrmann.

„WIR SIND KEINE WALDORFSCHULE“

In das ganzheitliche Konzept der Schule fließen auch Elemente der Waldorf- und Montessori-Pädagogik mit ein, Spielen in der Natur und mit Naturmaterialien ist ein Grundsatz. Es ist Linda Herrmann jedoch gleichzeitig wichtig, sich von anderen Schulformen abzugrenzen: „Wir sind keine Waldorfschule. Ich möchte keine Dogmen. Bei uns ist jeder willkommen, auch Inklusion ist denkbar.“ Einzige Einschränkung: Das Kind muss – zu seinem eigenen Wohl – in die Gemeinschaft passen und sich dort wohlfühlen.

Das wollen die Schulbetreiber durch achtsame Vorab-Treffen und Gespräche mit den Familien herausfinden. „Rudolf Steiner wäre heute auch mit der Zeit gegangen“, ist die Visionärin überzeugt. Und so möchte sie nicht mehr zeitgemäße Elemente aus anderen Schulformen modernisieren bzw. von Anfang an anders denken und modern und flexibel umsetzen.

MONEY, MONEY – WAS SOLL DAS KOSTEN?

Freie Schulen sind nicht (oder nur teilweise) staatlich finanziert. Linda Herrmann möchte ein Finanzkonzept nach dem Solidaritätsprinzip umsetzen. Das heißt, es gibt keine einheitliche Schulgebühr, sondern individuelle und einkommensabhängige Beiträge. In Rheinland-Pfalz steht staatliche Unterstützung für freie Schulen erst ab dem vierten Jahr zur Verfügung. Bis dahin muss Linda Herrmann das – mit aller Unterstützung, die sie für ihre Schule bekommen kann – selbst stemmen. Angedacht ist auch ein Patenmodell, bei dem Menschen den Schulplatz eines Kindes finanzieren können. Als Unternehmerin ist Linda Herrmann gut vernetzt und sucht noch nach weiteren Sponsoren. Eine Art Crowdfunding wäre ebenfalls eine Möglichkeit. „Ich wünsche mir, dass immer mehr Eltern den Mut zusammennehmen, ihren eigenen Weg zu gehen“, fasst sie ihre Vision abschließend noch einmal zusammen. ★

TEXT: IRLANA NÖRTEMANN



WARUM FINNLAND DAS BESSERE SCHULSYSTEM HAT

FAST MYTHISCH WERDEN FINNLANDS SCHULEN GELOBT. ES GEBE KEINE HAUSAUFGABEN, KEINE TESTS, KEINE NOTEN – JEDER SCHÜLER UND JEDE SCHÜLERIN BEKOMME EINEN LAPTOP, ES WIRD VIEL GELD IN DIE SCHULEN GESTECKT, DIE LEHRER:INNEN KÖNNTEN MACHEN, WAS SIE WOLLEN. EINE AUTORIN HAT IM HOHEN NORDEN DIE REALITÄT RECHERCHIERT. WIR DRUCKEN AUSZÜGE AUS IHREM BUCH* AB, IN DEM DIE LEHRERIN ERKLÄRT, WAS DORT SO VIEL POSITIVER FUNKTIONIERT

An finnischen Schulen gibt es sowohl Hausaufgaben als auch Tests und Noten und ganz sicher Fächer, beileibe nicht jeder Schüler hat einen Laptop, dafür ist gar nicht genug Geld da, LehrerInnen genießen keine absolute Freiheit – und trotzdem ist alles vollkommen anders. Bevor wir diesen scheinbaren Widerspruch auflösen, erst einmal zwei konkrete Richtigstellungen. Um die erste bat mich eine finnische Lehrerin. Immer wenn sie Gäste aus Deutschland empfangt, sagte sie mir, stelle sie fest, dass diese felsenfest davon überzeugt seien, Kinder in Finnland würden keine Arbeiten schreiben und niemals Zensuren bekommen. Dies zu berichtigen sei oft mühsam, weil die BesucherInnen es einfach nicht glauben wollten und sehr enttäuscht seien. Vielleicht, sagte sie mir, wäre es hilfreich, diese irrierte Ansicht einmal ganz ausdrücklich geradezurücken. Das soll hiermit geschehen. In Finnland gibt es sowohl Tests als auch Zensuren, in Helsinki, wo sich die meisten Schulen des Landes befinden, sind das in den ersten vier Jahrgängen schriftliche Bewertungen von exzellent bis mäßig und später Zensuren von 1 bis 4.

...

Eine weitere Berichtigung liegt mir am Herzen, da die zugrunde liegende Fehleinschätzung vorführt, was in Bildungsdiskussionen



Sie fährt an Orte, wo die Zukunft begonnen

hat: Die Psychologin und Journalistin Verena Friederike Hasel (45) erhielt 2018 den Deutschen Reporterpreis. 2019 erschien „Der tanzende Direktor“, ein erzählendes Sachbuch über die beste Schule der Welt

häufig schiefläuft. Viele Menschen gehen reflexhaft davon aus, dass mehr Geld eine Lösung für alle Probleme sei und deshalb zwingend diejenigen Länder die erfolgreichsten Bildungssysteme hätten, die am meisten in Schulen investieren. Tatsächlich gibt Finnland pro Kind weniger für Bildung als die USA aus, und trotzdem ist sein Bildungssystem dem amerikanischen überlegen.

Auch sonst hat man festgestellt, dass es sich mit Geld und Bildung ähnlich wie mit Geld und Glück verhält. Ab einer bestimmten Summe macht mehr Geld einen Menschen weder zufriedener noch ein Bildungssystem besser. Während das Geld in Ländern, die pro Kind zwischen fünf und 16 Jahren weniger als 50 000 US-Dollar aufwenden, einen starken Einfluss auf die Leistungen hat, gibt es in Län- →

dern, die eine höhere Summe ausgeben, keinen Zusammenhang mehr.

Kinder in finnischen Klassenzimmern sind nicht einfach SchülerInnen. Sie werden als LernerInnen angesehen, das ist ihre Identität, und was so eine lernende Person ausmacht und welche Eigenschaften sie an den Tag legt, bringt man ihnen von Anfang an bei. Nehmen wir Noahs Unterricht (ein Lehrer in Helsinki, die Red.): Als das Jäger- und -Sammler-Quiz ansteht, könnte ihm vor allem daran gelegen sein, dass die Kinder alles gelernt haben, was es über diese Epoche zu wissen gibt. Aber sein Fokus ist ein anderer. Ihm kommt es mehr darauf an, dass sie kritisch denken lernen – und dafür hätte er auch in Kauf genommen, dass sie sich den Lernstoff aufteilen.

Will man begreifen, worauf es ankommt, wenn Kinder etwas lernen sollen, kommt man um die große Untersuchung des neuseeländischen Bildungsforschers John Hattie nicht herum. Insgesamt 15 Jahre hat er darauf verwendet, 800 Metastudien zu analysieren, die ihrerseits aus mehr als 50 000 Einzelstudien bestanden und eine Gesamtstichprobe von 250 Millionen SchülerInnen umfassten. Auf diese Weise hat Hattie 138 Faktoren ermittelt, die für den Lernerfolg eines Kindes eine mehr oder weniger wichtige Rolle spielen, und sie ihrer Bedeutung nach gewichtet. Einige Überraschungen sind dabei. Ob ein Kind Hausaufgaben macht oder nicht, hat in der Grundschulzeit kaum Einfluss auf die Leistung (nur leider ist diese Erkenntnis in vielen Schulen bisher nicht angekommen). Ganz weit oben ist dagegen die Lehrer-Schüler-Beziehung angesiedelt.

...

Menschen sind motiviert, falls sie Kompetenz, Autonomie, aber auch Verbundenheit spüren. Gerade hat Hattie eine neue Studie vorgelegt, der 2100 Metastudien zugrunde lagen und die seine Ergebnisse von damals im Wesentlichen bestätigt. Der Begriff des Lernens klingt zunächst gar nicht so kompliziert, dass eine solche Zerkleinerung notwendig zu sein scheint. Lernen ist kein Fremdwort, und wir alle haben es schon einmal gemacht. Aber im Grunde ist Lernen äußerst schwierig zu fassen, da es etwas beschreibt, das im Verborgenen abläuft.

Will man also, dass Kinder etwas lernen,

muss man ihnen zunächst verständlich machen, was Lernen überhaupt ist.

Zu viele Kinder setzen es mit Pauken und Auswendiglernen gleich und nur wenige mit Versuch, Annäherung, Fehlschlag, Spiel und Freude, Übung, Kollaboration und allmählicher Durchdringung. An finnischen Schulen werden Kinder permanent daran erinnert, dass der Lernvorgang keine reine Gedächtnisleistung ist, sondern eine bestimmte Haltung voraussetzt. LernerInnen zeigen kritisches Denken, was unter Umständen bedeutet, dass man weniger auswendig lernt und sich stattdessen mit anderen abspricht und geschickt aufteilt.

Außerdem sind LernerInnen offen, kommunizieren viel und sind – so hört man in Finnland immer wieder – rohkea. Mit rohkea bezeichnet man einen Menschen, der mutig ist und Risiken eingeht. Im 21. Jahrhundert, in dem wir möglicherweise radikale Lösungen für drängende Probleme benötigen, ist das eine essenzielle Eigenschaft. Man wagt etwas, probiert es aus, bohrt jeden Tag etwas tiefer und traut sich ein bisschen weiter, hebt ab, fliegt los, aber kehrt ohne Scham und Scheu zurück, falls die Reise zu lang oder weit war. Wissen Kinder, dass dieses Verhalten nicht nur akzeptabel, sondern sogar erwünscht ist, verlieren sie die Angst, Fehler zu machen – und das ist deshalb so wichtig, da nichts das Lernen derart blockiert wie die Furcht, danebenzuliegen.

Was war der entscheidende Hebel, der das finnische Schulsystem nach vorne katapultiert hat? Die Einführung der Gemeinschaftsschulen? Die Schulautonomie? Oder aber die Vernetzung?

Um eine Antwort auf diese Frage zu finden, wende ich mich an einen Mann, der ... einer der weltweit führenden Schulforscher ist – und außerdem aus Finnland stammt. Pasi Sahlberg kam 1959 in Oslo zur Welt, wurde erst Lehrer, dann Direktor des Zentrums für Schulentwicklung in Helsinki, ging als Bildungsexperte zur Weltbank nach Washington und lehrt heute an einer australischen Universität. In einer Unterhaltung per Video frage ich ihn, was wir tun müssten, damit Deutschland ein besseres Bildungssystem bekommt. Er lacht, weil ich dabei

Die LehrerInnen in Finnland sind mutig und bereit Risiken einzugehen. Dies ist eine essenzielle Eigenschaft.

Bildungsexpertin

Verena Friederike Hasel

wahrscheinlich so klinge, als wolle ich eine genaue Anleitung. „Bildung ist kein Auto, in dem man einfach ein Einzelteil auswechselt, damit es läuft“, sagt er dann. „Bildung ist ein Organismus, der sich insgesamt verändern muss.“ Doch damit möchte ich mich nicht zufriedengeben. „Aber angenommen, man müsste den finnischen Erfolg auf einen Faktor reduzieren: Welcher wäre das?“, frage ich. Pasi Sahlberg überlegt eine Weile. „Wir sind deshalb so gut, weil wir an unsere Lehrer glauben“, sagt er schließlich.

Merkmale des Lehrerberufs in Finnland sind Autonomie sowie die enge Zusammenarbeit, sie beruhen auf derselben Grundlage – und das ist die besondere Art und Weise, auf die Menschen in Finnland diesen Job erlernen. Als deutsche LehrerInnen im Rahmen einer Studie gefragt wurden, ob sie mit ihren KollegInnen gemeinsam Unterricht vorbereiten oder Projekte planen würden, gaben mehr als 40 Prozent an, darauf keine Lust zu haben. In Finnland hätten sie mit dieser Einstellung nicht einmal einen Studienplatz bekommen. Dort lässt man an den Universitäten nur sehr passende KandidatInnen zu, und da man Kooperation für unverzichtbar hält, führt man die Auswahlgespräche oft mit mehreren BewerberInnen zugleich, damit sie vormachen können, wie sie eine Klasse zusammen unterrichten würden. Auch sonst siebt man so kräftig aus, dass die Bewerbung fürs Lehramtsstudium in Finnland dem Assessment-Center gleicht, das man anderswo durchläuft, wenn man bei einer Unternehmensberatung anheuern will.

Weil man in Finnland begriffen hat, dass Unterricht nur so gut sein kann wie der Lehrer oder die Lehrerin, die ihn erteilen, berücksichtigt man schon bei Vergabe der Studienplätze lediglich die am besten geeigneten Personen, lässt ihnen eine Ausbildung zuteil werden, die sie zu ausgewiesenen ExpertInnen in Lernpsychologie macht, gewährt ihnen Freiheit, was Zufriedenheit stiftet, erwartet, dass sie sich eng mit KollegInnen abstimmen, schafft die dafür nötigen Arbeitsbedingungen und sorgt außerdem dafür, dass sich alle LehrerInnen im Laufe ihres Berufslebens kontinuierlich weiterbilden und dadurch stets auf dem neuesten pädagogischen Stand sind.

MICROTEACHING IST DAS ZAUBERWORT

Anderswo ist man längst nicht so weit. So ergab eine Untersuchung, dass in etlichen Ländern ausgerechnet die sinnvollsten Weiterbildungsaktivitäten wie Microteaching nur sehr selten stattfinden. Die universitäre Ausbildung reicht vielerorts ebenfalls nicht aus, da zu wenig Wert auf Lern- und Kognitionspsychologie gelegt wird. In Finnland ist die enge Gemeinschaft zwischen Lehrpersonen einer der Hauptgründe für den hervorragenden Unterricht, den es im ganzen Land gibt, und in einem Punkt haben finnische LehrerInnen deutlich weniger Freiheit als ihre deutschen KollegInnen. Sie müssen ihre gesamte Arbeitszeit in der Schule verbringen. Nicht zuletzt hat ihre ausgeprägte Teamfähigkeit auch damit zu tun. Die Verhältnisse lassen es einfach nicht zu, dass sie zu EinzelkämpferInnen werden. ★

TEXT AUS DEM BUCH „DAS KRISENFESTE KIND“ © VERLAG KEIN & ABER



Ein qualitativer Bestseller: Der Auszug stammt aus dem Softcover-Sachbuch vom Verlag Kein & Aber, der Titel hat 240 Seiten, kostet 22 Euro (ISBN: 978-3-0369-5022-8)

6 Hefte lesen & Prämie sichern!



INKL.
E-PAPER
GRATIS



In der App alle E-Paper
gratis lesen: Schule
sowie Leben & erziehen
und junge familie

NUR 35,70€ MIT PRÄMIE ZUR WAHL:

JETZT BESTELLEN!



Scan mich



Schule Aboservice,
PressUp GmbH,
Postfach 70 13 11,
22013 Hamburg



www.schule-abo.de



bestellen@schule-abo.de

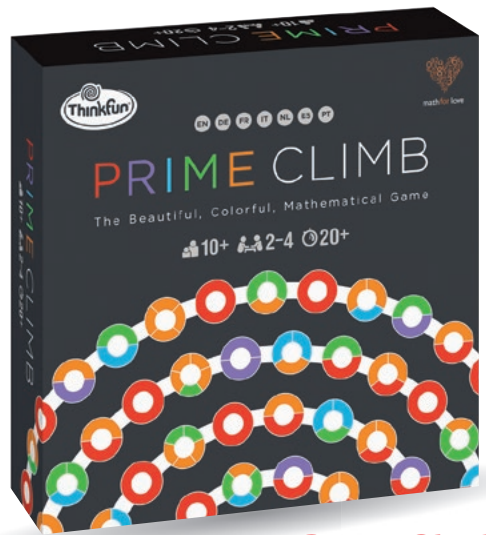


040-696 383 939

Prämien zur Wahl:



Gravity Maze
zum Schulen der räumlichen Vorstellungskraft



Prime Climb
zum Schulen der Grundrechenarten



Rush Hour®
zum Schulen von strategischem Denken

20-Euro-Gutschein
Für die Erfüllung eines Wunsches in der Shopping-Welt von amazon.de



„LEHRER:INNEN SIND AUCH NUR MENSCHEN“

EINE COACHIN FÜR DIE KOMMUNIKATION IN DER SCHULE BESCHREIBT, WIE SICH DAS OFT ANGESPANNTE VERHÄLTNISS ZWISCHEN ELTERN UND LEHRKRÄFTEN VERBESSERN LÄSST



KOLUMNE

Viele Eltern berichten von Gesprächen mit LehrerInnen, in denen sie das ungute Gefühl beschleicht: Mit meinem Anliegen bin ich nicht willkommen! Dieses Gefühl nähren insbesondere zwei Fallkonstellationen: Die Lehrkraft scheint schon per se genervt über das Gespräch zu sein oder befindet sich in der Abwehrhaltung – gerade wenn Eltern kritische Themen besprechen möchten.

Bei meiner Arbeit mit sowohl Lehrkräften als auch besorgten Eltern zeigt sich immer wieder: Wer als Eltern Verständnis für die schulische und emotionale Realität von LehrerInnen aufbringt, ist im Gespräch klar im Vorteil. Unabhängig von der jeweiligen Lehrkraft können Sie einiges tun, damit Sie mit Ihren Anliegen auf mehr Offenheit stoßen und Sie auch bei kritischen Themen entspannt ins Gespräch kommen.

DEN NERV-FAKTOR VERRINGERN

23,5 SchülerInnen zählt in Deutschland die durchschnittliche Klasse. Das sind 23,5 Eltern(-Paare), die sich mehr oder weniger dafür interessieren, wie sich ihr Nachwuchs in der Schule macht. Neben Eltern, die grundsätzlich keine Notwendigkeit für ein Elterngespräch sehen, suchen andere Eltern regelmäßig den Austausch, um bestmöglich über den Status quo ihres Kindes informiert zu sein, zum Beispiel darüber, ob ihr Kind das optimale Lernumfeld erhält. Neben den zeit- und nervenraubenden Problemfällen innerhalb einer Klasse und dem stark gestiegenen Aufwand für die Administration und Dokumentation verschiedenster schulischer Abläufe bindet das viel zusätzliche Arbeitszeit. Zeit, die meistens weder



PIROSKA GAVALLÉR-ROTHE
arbeitet als Trainerin für gelingende

Kommunikation und Beziehungsgestaltung, damit Lehrkräfte und Eltern im Gespräch besser gehört und verstanden werden.

Dazu hat sie ein Buch geschrieben („Wertschätzend Klartext reden“).

Weitere Infos:
gavaller-rothe.com

bei der Stundenzuteilung berücksichtigt noch angemessen kompensiert wird. So verwundert es nicht, dass sich die Begeisterung von Lehrkräften in Grenzen hält, wenn Eltern ohne triftigen Grund zum dritten Elterngespräch im Halbjahr auf der Matte stehen.

In Supervisionsgruppen bearbeiten wir immer wieder Fälle, in denen Eltern auch kleinste Unstimmigkeiten nicht hinnehmen können – zumindest dann, wenn es das eigene Kind betrifft und diese Unstimmigkeiten in der Schule geschehen. Dass Eltern das Wohlergehen des eigenen Kindes am Herzen liegt, kann ich zutiefst verstehen. Gleichzeitig sind auch LehrerInnen nur Menschen – und keine perfekt funktionierenden Dienstleistungsroboter. Die wachsende Heterogenität der Klassen aufgrund von Sprache, Herkunft und Bildungshintergrund erfordert eine immer individuellere Ansprache der Kinder. Dass selbst wohlwollende Lehrpersonen nicht immer schnell genug in der Ansprache switchen können, immer wieder am Rand ihres emotionalen Fassungsvermögens sind oder ihren Stress ver-sehentlich von einer Interaktion in die andere

transferieren: Aus menschlicher Sicht kann und darf das auch in der Schule mal passieren.

TIPP 1: Überprüfen Sie die Frequenz und den Grund der Gespräche, die Sie mit LehrerInnen führen. Fehlen triftige Gründe, fragen Sie sich: Muss ich wirklich alles wissen, was mein Kind in der Schule macht? Vielen Eltern fällt es schwer loszulassen. Arbeiten Sie daran, vertrauen zu können: Wenn ich nichts höre, dann ist schon alles okay.

TIPP 2: Nutzen Sie den Elternsprechtag, um in einen Austausch mit den Lehrkräften zu kommen! Machen Sie dort transparent, dass Sie sich für die schulischen Leistungen Ihres Kindes interessieren, es Ihnen aber auch wichtig ist, achtsam mit den zeitlichen Ressourcen der Lehrkräfte zu sein. Vereinbaren Sie, dass Sie proaktiv informiert werden, wenn sich das Verhalten Ihres Kindes merklich ändert oder die Lehrkraft Handlungsbedarf sieht.

Als Faustregel gilt: Wenn

- Sie nichts hören von den LehrerInnen
 - die Noten Ihres Kindes stimmen
 - Ihr Kind halbwegs frohgemut in die Schule geht
- dann reicht es aus, wenn Sie erst beim nächsten Elternsprechtag wieder auf ein Gespräch vorbeischauen.**

TIPP 3: Ihr Kind beschwert sich über einen harschen Tonfall oder einen pädagogisch unsinnigen Kommentar? Atmen Sie tief durch und bedenken Sie: Auch Ihnen wird das in der Hektik des Alltags und der Komplexität des Familienlebens hin und wieder passieren. Legen Sie beim Verhalten von Lehrpersonen keinen höheren Maßstab an und lassen Sie bei vereinzelt Ausrutschern Großzügigkeit walten.

TIPP 4: Vermeiden Sie, sich über das „unmögliche Verhalten“ der Lehrperson zu empören oder Ihr Kind pauschal darin zu bestärken, dass „so ein Verhalten aber gar nicht geht!“. Ihr Kind durch Rechtgeben schützen oder stärken zu wollen hilft ihm weder, resilienter zu werden, noch zu erkennen, wo es gegebenenfalls durch sein eigenes Verhalten dazu beigetragen hat, dass es zu dem kritischen Vorfall gekommen ist.

TIPP 5: Stattdessen: Bleiben Sie gefasst und wenden Sie sich Ihrem Kind einfühlsam und bedürfnisorientiert zu. Das ist essenziell und kann zum Beispiel so klingen (einfühlsam und in altersgerechtem Tonfall): „Wenn du daran denkst, wie laut Herr Krall mit dir gesprochen hat: Bist du dann traurig, weil du gerne gut und richtig sein willst – auch wenn du mit Max herumgeblödelst hast, während Herr Krall gerade gesprochen hat?“ Wenn Sie diese Worte nicht einfach abspulen, sondern ernsthaft zu verstehen versuchen, wie sich Ihr Kind fühlt und was es bezogen auf den Vorfall in der Schule braucht, wird es sich erstaunlich schnell beruhigen können. Gleichzeitig erfahren Sie so, was Sie Ihrem Kind jetzt zu Hause geben können (in diesem Fall: liebevolle Annahme, ohne das Verhalten „Stören des Unterrichts“ gutheißen zu müssen), damit es ihm besser geht.

Immer wieder begegnen mir Fälle, in denen LehrerInnen erlost gegangen werden, bevor sie die Chance hatten, sich

zum beklagten Sachverhalt zu äußern. Natürlich schrillen bei Eltern schnell die Alarmglocken, wenn das eigene Kind von Verhaltensweisen einer Lehrperson erzählt, die nicht dem entspricht, wie man sich den Umgang in der Schule wünscht. Allerdings: Ein kritisches Verhalten hat meistens eine Vorgeschichte. Sie zu kennen ist wichtig, wenn es darum geht, einen Sachverhalt und die Reaktionen der Beteiligten verstehen zu können.

TIPP 6: Auch wenn Sie ein Verhalten kritisch finden: Üben Sie sich in Offenheit! Das hilft, den Sachverhalt auch aus der Sicht der Lehrperson zu verstehen, anstatt ihr gleich vor den Latz zu knallen, was aus der eigenen Sicht sogar nicht geht. Einen guten Einstieg ermöglicht Ihnen folgende Formulierung: „Ich bin verwundert, weil ich gern verstehen möchte, wie es zu diesem Vorfall gekommen ist. Wären Sie bereit, mir das bitte zu erklären?“ – allerdings nur, wenn Sie diese Worte freundlich an die Lehrkraft herantragen und den Vorfall aus Sicht der Lehrkraft tatsächlich auch verstehen wollen.

TIPP 7: Rekonstruieren Sie gemeinsam den gesamten Sachverhalt – am besten anhand von Zahlen, Daten und Fakten. Konkret bedeutet das: Sprechen Sie nicht darüber, wie Sie ein Verhalten bewerten („Sie haben Max äußerst aggressiv angegangen – und das auch noch völlig zu Unrecht!“), sondern orientieren Sie sich daran, wer genau was genau gesagt und getan hat („Als Max bei einer Schultserei gegen Remo prallte, haben Sie Max an den Schultern gefasst und geschrien: „Mach das nie mehr wieder!““).

TIPP 8: Lassen Sie den gemeinsam rekonstruierten Sachverhalt nochmals auf sich wirken. Oft verändert sich die Bedeutung der Situation, wenn man ein bestimmtes Verhalten in einem erweiterten Kontext versteht. Ihr Anliegen schwächt es nicht, wenn Sie eingestehen können: Wenn ich den Gesamtkontext verstehe, dann kann ich nachvollziehen, welche Herausforderung die Lehrperson in der gegebenen Situation zu bewältigen hatte. Hiervon unbenommen bleibt es wichtig für mich, dass beispielsweise der Umgang miteinander achtsam und wertschätzend ist.

TIPP 9: Nicht nur Ihr Kind und Sie haben Gefühle. Auch LehrerInnen haben welche. Wenn Sie das anerkennen und diesen Gefühlen Raum geben, bevor Sie sich selbst äußern, nimmt das Gespräch oftmals eine erstaunlich positive Wendung. Wer sich nämlich gehört und verstanden fühlt, hat in aller Regel auch mehr Bereitschaft, selbst zuzuhören und verstehen zu wollen. Fühlen sich LehrerInnen in ihrer emotionalen Realität gesehen und gewürdigt, können sie auch leichter anerkennen, dass ein bestimmtes Verhalten nicht wirklich optimal war. ★ TEXT: PIROSKA GAVALLÉR-ROTHE



Ranzen sollen gut sitzen, viele Fächer haben – und den Kindern gefallen. Wir erklären, was beim Kauf außerdem beachtet werden sollte



Allein zur Schule? Aber sicher! Welche Maßnahmen helfen, damit Kids auch ohne Begleitung gut ankommen



Huch, ich bin der neue Klassensprecher! Warum diese Aufgabe auch für schüchterne SchülerInnen eine tolle Herausforderung ist



Sexualkunde wird in Deutschland immer früher unterrichtet. Eine Frauenärztin verrät, wieso das wichtig ist

FOTOS: GETTY IMAGES ANGEKÜNDIGTE THEMEN KÖNNEN SICH AKTUELL ÄNDERN

schule

Aboservice SCHULE

PressUp GmbH
Postfach 70 13 11, 22013 Hamburg
Tel.: 040/696383939
service@schule-abo.de

Sie möchten ein Abo bestellen?

Online: www.schule-abo.de
E-Mail: bestellen@schule-abo.de
Tel.: 040/696383939

VERLAG

Junior Medien GmbH & Co. KG

Willy-Brandt-Straße 51, 20457 Hamburg
Tel.: 040/3572919-0;
Fax: 040/3572919-29
E-Mail: info@junior-medien.de
www.leben-und-erziehen.de

Geschäftsführer:

Jan Wickmann (verantwortlich)

Herausgeber:

Christian Personn (fr./vi.S.d.P.)

REDAKTION

Art-Direktion: Anja Jung

MitarbeiterInnen dieser Ausgabe:

Mathias Brüggemeier, Astrid Christians,
Piroska Cavallér-Rothe, Verena Friederike Hasel,
Petra Heimann, Irlana Nörtemann, Florian Nuxoll,
Lena Marionneau, Angela Murr, Antonia Müller, Anne Reis,
Ivan Topic, Claudia Weingärtner, Franziska Wiegard

VERMARKTUNG & VERKAUF:

Sabine Raum (Sales Süd),
Tel. 040/357 29 19-41, s.raum@junior-medien.de
Kristin Höppner (Sales Mitte/Nord),
Tel. 040/357 29 19-16, k.hoepfner@junior-medien.de
Ellen Höpfner (Sales Mitte/Nord),
Tel. 040/357 29 19-36, e.hoepfner@junior-medien.de
Svetlana Pulkowski (Sales Mitte/Nord),
Tel. 040/357 29 19-23, s.pulkowski@junior-medien.de,
Anna Babina (Sales und Projektmanagement),
Tel. 040/357 29 19-15, a.babina@junior-medien.de
Katja Timm (Sales und Auftragsmanagement),
Tel. 040/357 29 19-28, k.timm@junior-medien.de

ANZEIGEN ITALIEN MIT SÜDTIROL:

Media & Service International S.r.L.,
it-mediaservice.com, info@it-mediaservice.com

DISTRIBUTION, FINANZEN: Janina Latza

PRODUKTION, ABO-MARKETING: Ralf Gutekunst

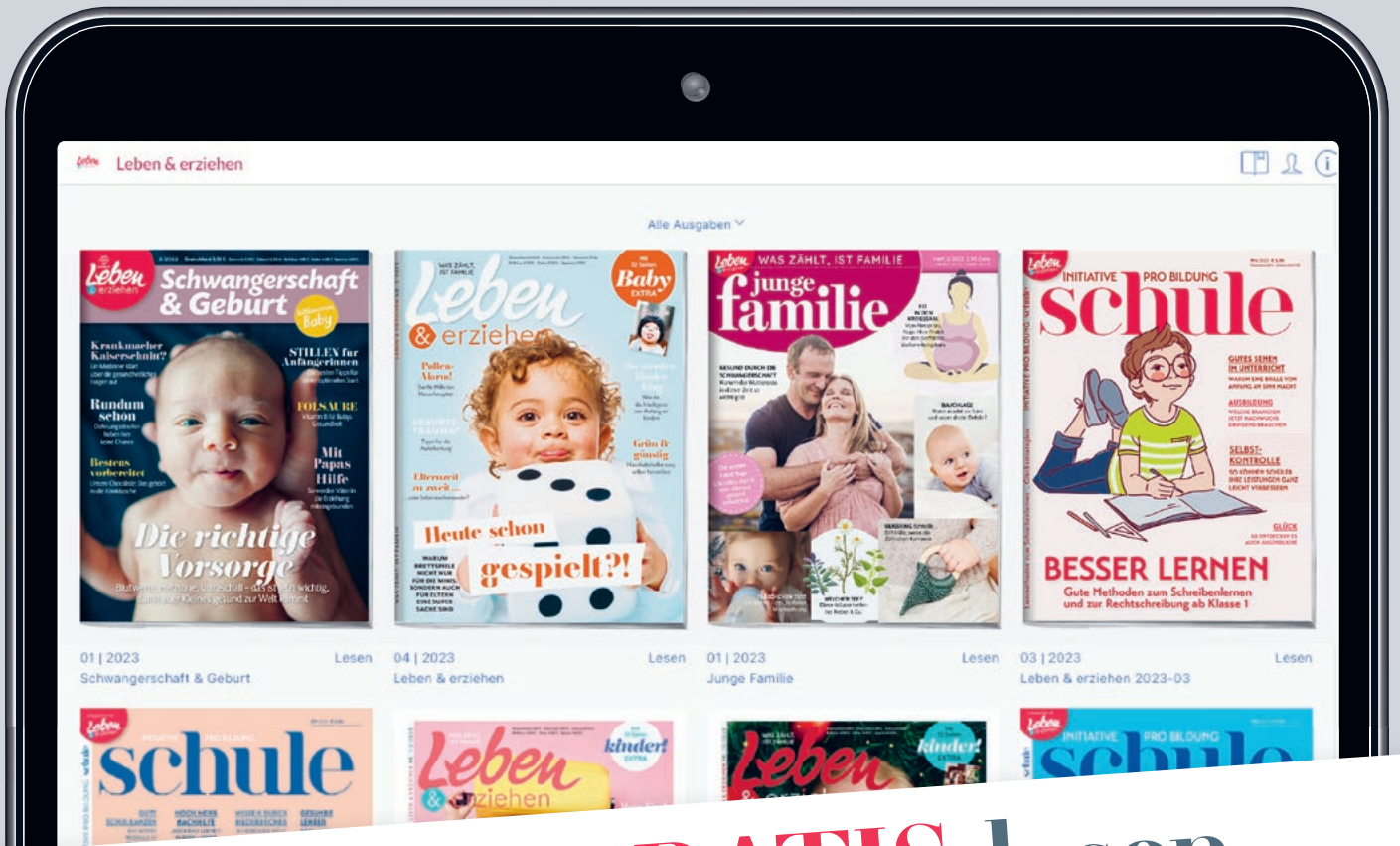
SCHLUSSREDAKTION: Lektornet

DRUCK: Euro-Druckservice GmbH, Passau

VERTRIEB: PressUp GmbH, Hamburg

Keine Haftung für unverlangt
eingesandte Manuskripte und Fotos.

Das nächste Magazin SCHULE erscheint am 8. Februar 2024



Alle Hefte **GRATIS** lesen – als E-Paper für Abonnenten

In der App lesen



So einfach geht's:

1. Ladet die App runter.
2. Gebt eure Abo-Nummer ein (zu finden auf dem Adressetikett der Zeitschrift).
3. Lest alle E-Paper kostenlos.

Im Browser lesen



leben-und-erziehen.de/go/epaper

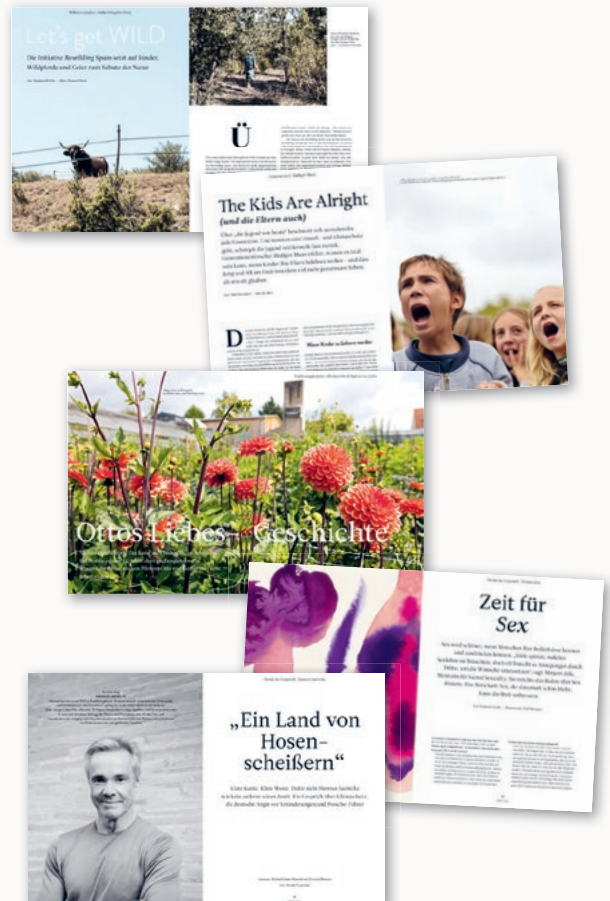
Noch kein Abo? Jetzt Prämie sichern:
abo.leben-und-erziehen.de

Werde

Die Kunst des nachhaltigen Lebens

Im Einklang mit den natürlichen Ressourcen dieser Welt zu leben, ist eine Kunst. NATUR inspiriert, gibt Kraft und bietet Lösungen für die Herausforderungen unseres LEBENS. **Werde** zeigt Ideen und lässt uns teilhaben an den Gedanken von Menschen, die den Mut haben, Nachhaltigkeit als Lebensphilosophie anzunehmen. Werden auch Sie Leser:in des Werde-Magazins.

Jetzt
gratis
lesen



Jetzt kostenloses Probeheft* bestellen!

werde-magazin.de/probeheft

040/ 696 383 936 . abo@werde-medien.com



SCAN MICH!

*Nur wenn Ihnen das Magazin gefällt, erhalten Sie danach 4 Ausgaben im Jahr für 34 Euro.