

# Lernen lernen

Manchen fällt es leicht, andere müssen es sich erarbeiten:  
Das Thema Lernen wird oft zur Herausforderung für Familien.  
Die gute Nachricht: Lernen kann man lernen.

VON NINA REHMANN

Tipi  
Inter-  
view



Stolz präsentiert meine Tochter ihr erstes Zeugnis bzw. die alternative Leistungsbeurteilung. Der Großteil befindet sich im „Das gelingt dir“-Bereich und nicht in der „Das gelingt dir noch nicht“-Ecke. Meine Tochter tut sich beim Lernen leicht. Was aber, wenn dem nicht so wäre? Wenn sich bereits in der Volksschule Lernschwierigkeiten auftun? Wenn Hausaufgaben zäh und mit viel Energieaufwand verbunden sind und zu Diskussionen führen? Wichtig sei eine positive, gelassene Einstellung zum Lernen, sagt Eltern- und Kindercoach Elisabeth Kohl. Am nachhaltigsten lerne man, wenn etwas Freude mache und mit positiven Emotionen verbunden sei. Hier ist die Kreativität der Eltern gefragt: Wie können sie ihr Kind motivieren, dass es Interesse am Lernen entwickelt? Und mit welchen Methoden lernt es am energieschonendsten?

### So fällt das Lernen leichter:

- **Spielerisch lernen.** Seid kreativ und baut Spielelemente ein. Euer Kind spielt gern Ball? Lernt das 1x1, während ihr euch Bälle zuwerft und Rechenaufgaben stellt. Maßeinheiten rechnen? Backt einen Kuchen mit der 1,5-fachen Menge. Bastelt ein Memory, um Englisch-Vokabeln zu lernen. Bildet Wortketten: Einer sagt ein Tier oder Land, der andere nennt einen neuen Begriff mit dem letzten Buchstaben. Spielt Monopoly, wobei das Kind den Geldbetrag ausrechnet. Zieht Scrabble-Buchstaben: Welches Wort lässt sich bilden?

- **Lernen mit Wettkampfcharakter**  
Kinder lieben Wettkämpfe – und nebenbei fördert ihr spielerisch die Fähigkeit, unter Druck zu arbeiten. „Auf die Plätze, fertig, los“: Wie viele Rechnungen schaffst du in fünf Minuten? Wie viele Begriffe zu einem Thema, z.B. Obstsorten, kannst du in 30 Sekunden nennen? Sage das ABC rückwärts auf! Wie viele Wörter schaffst du fehlerfrei?

- **Richtige Zeiteinteilung**  
Nehmt euch genug Zeit. Teilt das Lernen in Zeiteinheiten auf und macht zwischendurch bewusste Pausen: 3x10 Minuten lernen mit je einer kurzen Pause. In der Pause aufstehen, den Lernort verlassen und Bewegung einbauen (stretchen, Hampelmänner machen, tanzen), etwas trinken oder Obst essen.

- **Struktur durch Lernplan**  
Erstellt gemeinsam einen Lernplan. Teilt große Ziele in kleinere, erreichbare Teilziele auf. Plant Zeit für Wiederholungen ein. Markiert erledigte Aufgaben, um die Motivation hochzuhalten. Beginnt mit den schwierigen Aufgaben: Die Energie am Anfang ist noch höher, und der Rest wirkt weniger belastend. Es gibt aber auch Tage, da braucht man zuerst einen Erfolgsmoment, um sich in den Lernprozess einzufinden und Motivation aufzubauen. Versucht zu erkennen, was das Kind heute braucht.



## Elisabeth Kohl

ist diplomierte Familiencoach und hat sich auf Probleme rund ums Thema Schule spezialisiert. Im Gespräch mit Tipi spricht die 53-jährige Niederösterreicherin darüber, wie man Kinder zum Lernen motiviert, was nützt und was schadet und warum die Einstellung der Eltern wesentlich dabei ist.

[www.elisabethkohl.at](http://www.elisabethkohl.at)

### Tipi: Aus welchen Gründen tun sich Kinder schwer beim Lernen?

**Elisabeth Kohl:** Einerseits sind es äußere Faktoren. Möglicherweise ist das Umfeld nicht optimal – vielleicht ist es zu laut oder zu unordentlich. Vielleicht hat das Kind zu wenig geschlafen, zu wenig getrunken, zu viel Zucker gegessen oder zu wenig Bewegung

gehabt. Das wird oft unterschätzt. Im Optimalfall kommt das Kind heim, macht die Hausübung und geht spielen. Viele Kinder ticken aber anders. Volksschulkinder haben von Natur aus einen großen Bewegungsdrang. Sie wollen nach stundenlangem Sitzen und Konzentriertsein erst mal nichts wissen von Hausaufgaben. Sie wollen



## Tipi Leben und wir

runterkommen, spielen, turnen. Dann werden die Hausaufgaben erst um 17 Uhr erledigt, aber es kostet die Eltern wesentlich weniger Energie, als es zu Mittag zu erzwingen. Manche Kinder lernen lieber am Boden, Eltern hätten lieber, dass das Kind am Tisch sitzt. Es geht aber nicht um uns, sondern um die Kinder. Wir müssen herausfinden, was ihnen beim Lernen hilft. Den Rahmen dürfen sie selbst gestalten.

Dann gibt es innere Faktoren: Druck, Angst, Stress. Oft werden dem Kind die Erwartungen der Eltern übergestülpt – bewusst oder unbewusst. Das erzeugt Druck. Lernen unter Druck ist mit einem hohen Energieaufwand verbunden – ein Lernkiller.

Versagensangst, mangelndes Selbstwertgefühl oder innere Glaubenssätze wie „Ich schaffe es ja sowieso nicht“ blockieren das Denken. Es entsteht eine Blockade – keine optimale Basis zum Lernen.

Außerdem kann es an ineffizienten Lerntechniken liegen. Ein Kind mit Lese- und Rechtschreibschwäche tut sich auditiv leichter und lernt durch mündliches Aufsagen mehr als durch repetitives Aufschreiben.

### Was können Eltern dazu beitragen, dass ihren Kindern das Lernen leichter fällt?

Je gelassener die Eltern bei dem Thema sind, desto gelassener die Kinder. Wichtig ist, mit einer positiven Einstellung ranzugehen. Bei Eltern, die selbst keine gute Erinnerung an die Schulzeit haben oder mit dem Lernen allein gelassen wurden, schwingt das häufig mit. Entweder sind sie übermotiviert und wollen krampfhaft alles richtig machen, oder sie können ihr Kind nicht offen und motiviert begleiten. Versucht, Druck rauszunehmen. Druck entsteht durch die Erwartung der Eltern ans Ergebnis: Was muss das Kind liefern? Dieser Druck wird an die Kinder weitergegeben – und fördert Versagensängste. In unserem militärisch geprägten Schulsystem wird der Wert eines Kindes mit Noten bestimmt. Schlussendlich geht es aber darum, dass das Kind das Gelernte kann – und nicht um die Belohnung durch gute Noten. Häufig erzählen mir Eltern, das Kind könne die Inhalte zu Hause, würde die Leistung beim Test aber nicht abliefern. Das ist frustrierend, klar, doch gegen das typische Blackout kann etwas getan werden (schließlich

Die Volksschulzeit prägt unsere Einstellung zum Lernen. Mehr Fokus auf Lerneinhalte statt auf Noten erleichtert die weitere Schullaufbahn.



blockiert diese Angst ebenso) – aber wichtig ist am Ende: Man weiß, das Kind hat die Inhalte begriffen. Wenn die Eltern den Kindern weniger Erwartungen „überstülpen“, stellt sich meist eine größere Leichtigkeit beim Thema Schule ein.

### Stichwort Unterstützung bei Hausaufgaben & Co.: Inwieweit sollen sich Eltern involvieren?

Das ist abhängig vom Kind, aber erfahrungsgemäß rate ich: Bietet eure Hilfe nicht vorschnell an. Wartet ab und beobachtet, was passiert, wenn euer Kind mit den Hausaufgaben beginnt. Ziel ist, dass Kindern lernen, sich selbst zu organisieren und Eigenverantwortung zu übernehmen. Wenn Eltern sich immer danebensetzen, Inhalte einteilen, Fehler korrigieren und die Kontrolle übernehmen, lernt das Kind: Mama und Papa organisieren alles für mich, ich muss nicht mehr mitdenken. Später verlangen Eltern dann, dass das Kind alles selbst auf die Reihe bekommt – aber das hat es ja nie gelernt. Es ist nicht die Verantwortung der Eltern, dass das Kind fehlerfreie Hausübungen abgibt. Es ist lediglich ihre Verantwortung, dass sie gemacht

werden. Grundsätzlich ist jeder Fehler eine Chance zum Lernen und nichts Schlechtes.

### Belohnung, Erpressung ... Eltern versuchen vieles. Was halten Sie davon?

Belohnungen können ein Für und Wider haben. Wenn ich beginne, zu erpressen oder mit einem Belohnungssystem zu arbeiten, lande ich in einer Sackgasse. Es ist vielleicht kurzfristig motivierend, aber nicht nachhaltig. Die innere Motivation geht verloren, die ich ein Leben lang brauche, um Dinge zu lernen – auch später im Beruf. Es geht darum, zu lernen, wie man sich selbst motiviert, und nicht um „Was bekomme ich, wenn ich das mache“. Dinge wie „Für jeden Einser gibt's 10 Euro“ ist für mich die Großeltern-Motivationsmethode. Die haben einen gesunden Abstand zum Lernen und dürfen das. Für Eltern ist das nicht zielführend. Besser: Belohnungen minimalistisch und in Zusammenarbeit mit dem Kind einsetzen – und nicht für Pflichtaufgaben, sondern nur für zusätzliche. Am besten im Tausch gegen Quality-Time. z.B.: „Machst du die freiwillige Zusatzaufgabe, darfst du eine Viertelstunde später ins Bett.“ ■