



► Mit Kindern lernen: Der richtige Lernrhythmus

Lektion 9

In dieser Lektion:

- erfahren Sie, wie lange sich Kinder im Durchschnitt konzentrieren können
- erhalten Sie Anregungen zu einer gesunden Balance von Lernen und Freizeit
- lernen Sie, wie Sie wirkungsvolle Pausen gestalten

Mit Kindern lernen: Der richtige Lernrhythmus

Lektion 9

Liebe Eltern,

Vielleicht haben Sie –wie so viele von uns– in Ihrer Kindheit unzählige Male den Satz „Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen“ gehört. Die Haltung dahinter ist klar: erst wenn alle Aufgaben erledigt sind, hat man sich Erholung „verdient“. In unserer modernen Welt kommt man mit dieser Einstellung rasch an seine Grenzen. Die To-Do-Listen werden immer länger – kaum ist ein Punkt abgearbeitet, kommen zwei bis drei neue dazu. Würde man sich erst eine Pause gönnen, wenn man „alles erledigt hat“, käme man aus dem Arbeiten gar nicht mehr heraus. Auf lange Sicht droht das Burn-Out, das Ausgebrannt-Sein nach ununterbrochenem Arbeiten bis zur endgültigen Erschöpfung.

Wie stark die Vorstellung, man müsse sich Erholung verdienen, in unseren Köpfen verankert ist, zeigt sich auch bei den Hausaufgaben mit dem Nachwuchs. Nach einiger Zeit beginnen die Kinder zu gähnen und zu trödeln oder rutschen ungeduldig auf ihrem Stuhl herum. Von uns Erwachsenen fallen dann oft Sätze wie:

- „Komm, nur noch 20 Minuten!“

- „Gleich hast du es hinter dir / geschafft!“
- „Durchhalten, das packst du – wenn du alles erledigt hast, kannst du was für dich machen.“

Diese Aussagen sind gut gemeint. Sie sollen das Kind ermutigen und dazu motivieren, die Aufgaben speditiv zu Ende zu bringen. Bei näherem Hinsehen sind sie allerdings in mehrerlei Hinsicht problematisch. In dieser Lektion gehen wir auf diese Punkte ein.

Beachten Sie die Konzentrationsspanne Ihres Kindes!

Die Aufnahmekapazität des Gehirns ist begrenzt. Menschen können sich nicht endlos fokussieren. Denn während wir uns konzentrieren, verbraucht das Gehirn (insbesondere der Teil direkt hinter der Stirn) Zucker. Nach einer Weile sind die Energiereserven aufgebraucht, das Gehirn schaltet in einen anderen Modus, den sogenannten „Gedankenschweifmodus“. Sie bemerken dies daran, dass Ihr Kind schlaff über dem Tisch hängt, geistig abwesend wirkt und anfängt zu trödeln. In diesem Stadium ist das Gehirn nicht mehr dazu in der Lage, neue Informationen aufzunehmen – geschweige denn abzuspeichern. Auch wenn Sie nun versuchen, Ihr Kind bei der Stange zu behalten, wird es von dieser Lerneinheit praktisch nicht mehr profitieren können.

Damit Ihr Kind beim Lernen Erfolge erlebt, benötigt es regelmäßige Pausen. Diese helfen ihm dabei:

- die Energievorräte des Gehirns wieder aufzuladen und damit

- das Gehirn wieder in einen aufnahmebereiten Zustand zu versetzen

Je früher Sie die Pause einschalten, desto rascher erholt sich Ihr Kind. Aber wann ist der richtige Zeitpunkt für eine Unterbrechung? Und wie lange sollte sich ein Kind überhaupt konzentrieren können?

Es gibt keinen pauschalen Rhythmus, der für jedes Kind gilt. Sogar beim gleichen Kind kommt es auf die Tätigkeit an: wenn Vokabeln auswendig gelernt werden müssen, ermüden wir schneller als beim Lesen eines spannenden Romans. Als Annäherungspunkte können aber die folgenden Durchschnittswerte des Lernforschers Gustav Keller dienen. Demnach hängt die durchschnittliche Konzentrationsspanne vom Alter des Kindes ab:

Alter des Kindes	Konzentrationsspanne
5 bis 7 Jahre:	10 bis 15 Minuten
7 bis 10 Jahre:	20 Minuten
10 bis 12 Jahre:	25 Minuten
12 bis 15 Jahre:	30 Minuten

Eine grobe Faustregel für Kinder lautet also:

Konzentrationsspanne ≈ Lebensalter x 2

Die Zeiten sind kürzer, als viele Eltern denken. Manche Erwachsene gehen davon aus, dass sich ein Kind 45 Minuten lang konzentrieren

können müsste, da eine Schulstunde so lange dauert. In der Grundschule achten die Lehrkräfte jedoch sehr darauf, dass die Aufgaben auch innerhalb einer Lektion wechseln und dazwischen kurze Pausen stattfinden – sie rhythmisieren den Unterricht. Sie werden wahrscheinlich keine Lehrperson finden, die ein Kind 45 Minuten lang in der Stillarbeit gleichförmig Aufgaben lösen lässt, wie dies oftmals bei den Hausaufgaben der Fall ist.

Legen Sie rechtzeitig eine Pause ein!

Bei Vorträgen stellen wir Eltern manchmal die Frage, wann sie mit ihren Kindern eine Pause machen.

Typische Antworten darauf sind:

- Wenn er zappelig wird
- Wenn sie anfängt zu gähnen
- Wenn sie unkonzentriert ist und viele Fehler macht
- Wenn er nur noch aus dem Fenster schaut und anfängt zu quengeln

Die Antworten zeigen, dass fast alle Eltern das Lernen mit ihren Kindern erst dann unterbrechen, wenn diese bereits deutliche Anzeichen von Erschöpfung zeigen.

Diese Pausen kommen zu spät! Warum? Es gibt zwei wesentliche Nachteile, wenn eine Erholung erst dann eingeschaltet wird, wenn das Kind müde wird. Zum Einen dauert es sehr lange, bis das Gehirn seine Energiereserven wieder aufgeladen hat. Sie können sich dazu das Beispiel eines Autos vorstellen: fahren Sie den Tank leer, bis die Anzeigenadel in den roten Warnbereich ausschlägt, müssen Sie einen längeren Stopp

an der Tankstelle einplanen. Schließlich dauert es eine ganze Weile, bis Sie den gesamten Tank wieder auffüllen könnten. Ganz anders, wenn Sie kurz nachtanken, während die Nadel noch im grünen Bereich ist: ruckzuck ist der Tank wieder randvoll und Sie können ohne große Unterbrechung weiterfahren.

Bei uns Menschen lässt sich feststellen: legen wir eine Pause ein, bevor wir müde sind, reichen bereits Minipausen von drei bis sechs Minuten aus, um die Konzentration zu erhalten. Warten wir hingegen bis zur Erschöpfung, benötigen wir sehr lange Erholungsphasen, um wieder den ursprünglichen Leistungsstand zu erreichen. Die Sorge, dass sich die Hausaufgaben künstlich in die Länge ziehen, wenn man Pausen einlegt, ist also unbegründet. Der umgekehrte Schluss ist zutreffend. Die Hausaufgaben werden dann endlos, wenn man ohne Unterbrechung „durchpowert“. Ob und wann eine Pause eingeplant wird, beeinflusst zudem die Arbeitshaltung. Lernen Kinder immer solange, bis sie erschöpft und lustlos werden, verknüpft sich diese Erfahrung langfristig mit der Tätigkeit an sich. Nach und nach kristallisiert sich so die Überzeugung heraus: Lernen ist mühsam! Hausaufgaben sind anstrengend! Mit diesem Gefühl wird es immer schwieriger, das Kind zurück an den Schreibtisch zu bewegen.

Wir erklären Kindern in unseren Seminaren, dass das Gehirn sich jeweils das letzte Gefühl merkt, welches es mit einer Tätigkeit hatte. Legt das Kind eine Pause ein, bevor es müde wird, kann sein Gehirn abspeichern: Ich bin noch fit! Lernen geht mir leicht von der Hand! Dies motiviert das Kind, nach der Pause wieder in die Arbeit einzusteigen.

Kommen wir zurück zur Frage: Wann sollte man eine Pause machen?

Die Antworten sollten lauten:

- Bevor er zappelig wird
- Bevor sie anfängt zu gähnen
- Bevor sie unkonzentriert ist und viele Fehler macht
- Bevor er nur noch aus dem Fenster schaut und anfängt zu quengeln

Den optimalen Zeitpunkt für eine Pause können Sie durch experimentieren ermitteln. Probieren Sie verschiedene Verhältnisse zwischen Lernen und Erholung aus. Sie können dazu von den Durchschnittswerten ausgehen und darauf achten, ob Ihr Kind in der Zwischenzeit müde wird. Wird es unruhig oder unkonzentriert, sollte die Lernphase noch kürzer sein. So ist es bei Kindern mit ADS / ADHS beispielsweise sinnvoll, die Lernzeiten jeweils sehr häufig durch Mini-Pausen zu unterbrechen.

Wie lange sollte die Pause sein?

Bereits kurze Erholungszeiten reichen aus, um ihre Wirkung zu entfalten. Ein kurzes, bewusstes Aussteigen aus der Arbeit von 2 bis 4 Minuten genügt bereits. Für ein jüngeres Grundschulkind könnte der Rhythmus so aussehen, dass es 12 Minuten lernt, dann 3 Minuten Pause macht und wieder 12 Minuten lernt. Ein etwas älteres Kind könnte 20 Minuten lernen, dann 5 Minuten Pause machen und wieder 20 Minuten lernen. Bei mehr als zwei dieser Durchgänge sollte die dritte Erholungszeit etwas länger sein, nämlich etwa 15-20 Minuten.

Welche Pausenaktivitäten eignen sich?

Viele Eltern würden ihrem Kind gerne Erholungszeiten beim Lernen einräumen, haben damit aber schlechte Erfahrungen gemacht. Eine typische Aussage ist: „Wenn ich ihn Pause machen lasse, bekomme ich ihn später nicht mehr an den Schreibtisch – und das ewige Diskutieren geht wieder von vorne los.“

Dies hat sehr viel mit der Gestaltung der Pause zu tun. Streit und Diskussionen sind vorprogrammiert, wenn sich das Kind in eine andere Aktivität vertieft. Beschäftigt es sich in der Pause mit seiner Legoburg, einem spannenden Roman, einem Computerspiel oder seinem Handy, sinkt die Motivation, wieder ins Lernen einzusteigen. Gleichzeitig sind diese Aktivitäten kaum dazu geeignet, das vordere Aufmerksamkeitssystem im Gehirn zu entspannen. Gute Pausen sind Pausen, die in sich abgeschlossen sind und leicht wieder unterbrochen werden können.

Dies ist viel einfacher, wenn das Kind an Ort und Stelle bleibt und zum Beispiel:

- einen Apfel isst oder ein Glas Saft trinkt
- mit Ihnen reden kann
- bewusst einmal sein aktuelles Lieblingslied hört
- einfach etwas vor sich hin träumt oder döst
- das Fenster öffnet und bewusst nach draussen schaut

Ihr Kind kann auch auf die Toilette gehen oder kurz ums Haus laufen und wieder hereinkommen. Kinder mit einem großen Bewegungsdrang können 5 Minuten Trampolin hüpfen, Liegestützen und Rumpfbeugen machen oder sich auf andere Art bewegen.

Ist es nicht hinderlich, wenn ich mein Kind aus dem Lernen herausreiße?

Wenn es um das Thema Pausen geht, hören wir oftmals den Einwand, dass man Kinder nicht aus dem Lernen herausreißen sollte. Meist wird das Argument angeführt, dass es in diesem Fall doch lang daure, bis das Kind den Einstieg wieder gefunden habe. In der Realität kommt es auf die Art der Unterbrechung an. Unvorhergesehene Störungen, die sich nicht ausblenden lassen, beispielsweise in Form von eingehenden Chat-Nachrichten, störenden Geschwistern oder einem laufenden Fernseher wirken sich negativ auf die Leistung aus.

Ganz anders steht es um bewusste Pausen. Die Lernforschung zeigt nämlich eindrücklich: Der Lerneffekt ist am größten, wenn man eine kurze, bewusste Pause macht, während man gerade „voll drin“ ist. Denn in der Pause arbeitet das Gehirn im Hintergrund weiter während es seine Energiereserven wieder aufladen kann. Kurze Erholungsphasen, in denen man sich bewusst vom Thema löst, können außerdem zu neuen Einsichten führen. Stellen Sie sich dazu die folgende Frage:

Wo kommen Ihnen die besten Ideen? Wann und wo ist Ihnen zuletzt eine Lösung für eine aktuelle Problemstellung (z.B. für ein Projekt) eingefallen?

Am Schreibtisch? Wahrscheinlich nicht!

Typische Antworten sind:

- In der Dusche
- Bei einem Spaziergang
- Auf dem WC
- Am Morgen im Bett während ich noch vor mich hindöse

Auch die Forschung zeigt, dass wir knifflige Aufgaben besser knacken können, wenn wir uns vom Stoff lösen und für eine Zeit bewusst etwas anderes tun. Wissenschaftler nennen dies den Inkubationseffekt. Ihr Kind kann sich diesen Effekt zunutze machen, um neue Einsichten zu gewinnen. Knabbert Ihr Kind beispielsweise an einer schwierigen Mathematik-Aufgabe, oder beißt es sich an einer neuen Grammatikregel die Zähne aus, kann es hilfreich sein, eine Pause einzulegen und bewusst über etwas anderes nachzudenken. Wendet sich das Kind danach wieder der Aufgabe zu, stellt sich meist schnell ein erster AHA-Effekt ein, die Lösung fällt ihm wie Schuppen von den Augen. Doch wie funktioniert das eigentlich? Während der Erholungszeit scheint das Gehirn unbewusst Ideen miteinander in Beziehung zu setzen und bisherige Lösungsversuche zu gewichten und zu bündeln bis sich eine Einsicht einstellt. Gleichzeitig halten wir im Alltag unbewusst nach Dingen Ausschau, die uns bei der jeweiligen Aufgabenstellung helfen könnten.

Beispiel

Christian und Julia gehen in die fünfte Klasse und haben beide einen anstrengenden

Nachmittag mit vielen Hausaufgaben vor sich.

Christians Mutter hat herausgefunden, dass ihr Sohn meistens nach ca. 20 Minuten müde wird und sich schlechter konzentrieren kann. Sie macht deswegen jeweils bereits nach 15 Minuten eine kurze Pause von 3 bis 5 Minuten, in der Christian ein Lied hören, etwas trinken oder aus dem Fenster schauen darf.

Julias Vater glaubt, dass sich ein Kind in der dritten Klasse zumindest 35 Minuten konzentrieren können sollte. Als Julia müde wird, versucht er sie mit Sätzen wie "komm, nur noch 10 Minuten", "in der Schule musst du doch auch 45 Minuten dran bleiben!" zu motivieren. Der Vater gewährt Julia erst eine Pause, als sie sich kaum mehr konzentrieren kann und sehr viele Fehler macht.

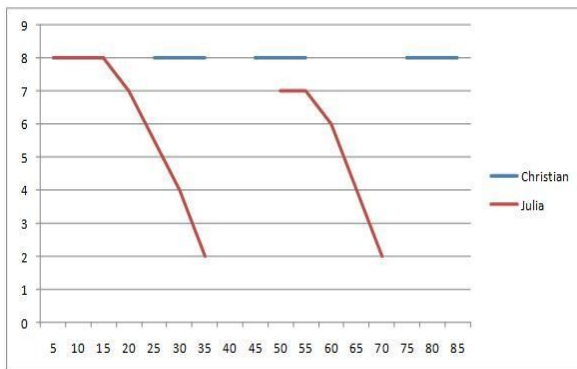
Das Ergebnis?

Christian bleibt durch die kurzen Lerneinheiten und die Minipausen zwischendurch während der kompletten Hausaufgaben fit und konzentriert. Die Arbeit geht ihm leicht von der Hand und er ist nach dem Lernen stolz. Eine längere Pause von 15 Minuten nach drei Lerneinheiten erlaubt es ihm, sich richtig zu regenerieren. Er hat insgesamt 60 Minuten konzentriert gearbeitet und die vielen Hausaufgaben an diesem Tag nach knapp eineinhalb Stunden fertig (davon 25 Minuten Pause).

Ganz anders ergeht es Julia. Auch sie ist in den ersten 15 Minuten konzentriert. Nach

dieser Zeit nimmt die Lernbereitschaft jedoch schnell ab. Julia wird unruhig. Es gelingt ihr immer schlechter, ihre Aufmerksamkeit auf den Stoff zu richten und das Gelernte zu behalten. Nach 35 Minuten und einigen Ermunterungen merkt der Vater schließlich, dass das Lernen keinen Sinn mehr macht. Julia benötigt nun eine lange Pause, um sich zu erholen, und ist danach kaum mehr bereit, sich nochmals auf das Lernen einzulassen. Auch Julia hat 60 Minuten gearbeitet, davon aber lediglich 20 Minuten in guter Verfassung.

Die folgende Grafik zeigt die Lernkurven von Christian und Julia. Bei Christian sieht man drei Lernphasen mit hoher Konzentration und Lernbereitschaft. Bei Julia zwei längere Lernphasen, bei denen Aufmerksamkeit und Lernbereitschaft nach einiger Zeit deutlich einbrechen.



Was Julia durch diesen Ablauf und das Lernen bis in die Erschöpfung hinein lernt, lässt sich folgendermaßen zusammenfassen:

- Lernen ist ungeheuer anstrengend – wenn man damit angefangen hat, muss man weitermachen, bis man erschöpft ist
- Wenn ich nicht mehr kann, muss ich quengeln, trödeln, träumen und Fehler machen, damit mein Vater merkt, dass ich eine Pause brauche

Julia wird mit der Zeit immer schwerer dazu zu überreden sein, mit den Hausaufgaben zu beginnen. Das Problem ist, dass ihr Vater genau deswegen auch in Zukunft keine Pausen machen will, da er die Erfahrung macht: Es ist so schwierig, Julia dazu zu bringen, überhaupt anzufangen, dass ich besser keine Pause mache – sonst fängt danach das ganze Theater wieder von vorne an.

Christian braucht weniger Überwindung – er weiß, dass er eine Pause machen darf, wenn er eine benötigt.

Buchtipps für mehr Konzentration!

Mit einem Klick auf das Cover gelangen Sie zur Bestellmöglichkeit:



Übung für die neunte Lektion

Wenn Sie möchten, können Sie in dieser Woche versuchen, das richtige Verhältnis von Lern- und Erholungszeiten für Ihr Kind zu herauszufinden:

- Achten Sie darauf, wann Ihr Kind müde wird. Dies wird je nach Stoff und Tagesform etwas unterschiedlich sein, aber Sie können es durch Beobachtung mit der Zeit gut einschätzen.
- Machen Sie von da an eine Pause, kurz bevor Ihr Kind müde wird. Die ersten zwei Pausen können sehr kurz sein (3 bis 5 Minuten) und sollten das Kind nicht aus dem Lernen herausholen. Kurz aus dem Fenster schauen, etwas reden, etwas trinken etc. eignen sich für diese Pausen – wichtig ist, dass Ihr Kind bewusst aus der Arbeit aussteigt. Sofern die Hausaufgaben länger dauern, sollte die dritte Pause länger sein und mit etwas verbracht werden, das gut unterbrochen werden kann.
- Leiten Sie Ihr Kind dazu an, mit der Zeit selbst in den richtigen Abständen aktiv kurze Pausen einzulegen, damit es sich eine förderliche Arbeitshaltung angewöhnen kann.

Was waren für mich die wichtigsten Punkte dieser Lektion?



Akademie für Lerncoaching

Projekt:

„Mit Kindern lernen“

E-Mail:

seminar@mitkindernlernen.ch

Website:

www.mit-kindern-lernen.ch

Autorenteam:

Stefanie Rietzler

