

SCHÜLER UNTER DRUCK

Warum Lernen oft Stress bedeutet – und was dagegen hilft

von Claudia Minner
12.09.2023, 09:24 • 9 Min.



Nicht für jeden Schüler und jede Schülerin ist Schule etwas Schönes. Viele empfinden Stress und haben keine Lust mehr aufs Lernen. Dabei gibt es viele gute Strategien, die dagegen helfen.

(Ausschnitt)

Lernen darf Spaß machen

Wie unterschiedlich Kinder mit Lernstress umgehen, hat auch Petra Trautwein, Mutter von drei Kindern zwischen 17 und 21 erfahren. Ihre mittlere Tochter, 2003 geboren, kam in der 5. Klasse plötzlich mit schlechten Noten nach Hause.

"Ich war total überrascht", erzählt Petra Trautwein. "In der Grundschule hatte sie immer Freude am Lernen und keine Probleme – und nun sollte sich das plötzlich ändern? Das wollte ich nicht hinnehmen." Also hat Trautwein das gemacht, was die meisten Eltern machen. Sie hat ihrer Tochter Tipps gegeben, wie man ihrer Meinung nach am besten lernt. Für Petra Trautwein stand damals fest: Beim Lernen muss man sich aufs Lernen konzentrieren, also am besten an einem aufgeräumten Schreibtisch sitzen und nicht herumzappeln. "Das hat aber null funktioniert", erzählt die engagierte Mutter aus der Nähe von München.



Petra Trautwein hat Anglistik studiert und 20 Jahre lang in verschiedenen Unternehmen im Bereich Öffentlichkeitsarbeit und Marketing gearbeitet. 2003 ließ sie sich zum Lerncoach ausbilden und bietet seitdem individuelle Lerncoachings für Kinder und deren Eltern an. Die von ihr entwickelte Ausbildung zum "Smart Kids"-Lerncoach richtet sich an Eltern und Pädagogen. Ihr Buch "Raus aus dem Schulchaos: Wie dein Kind leicht lernt und du entspannt begleitest" (24 Euro) ist vor zwei Jahren im Eigenverlag erschienen.

Weitere Infos: www.petraTrautwein.com

© Dominik Pfau

Petra Trautwein suchte nach einer Lösung – und zwar schnell. Denn sie wollte vermeiden, dass sich bei ihrer Tochter der Eindruck "Ich bin zu schlecht für die Schule" festsetzt. Eine Freundin hat ihr dann geraten, mit der Tochter zu einem Lerncoaching zu gehen. Und das war die Lösung. "Es war wirklich beeindruckend, was sich durch das Lerncoaching in wenigen Terminen verändert hat!", erzählt Petra Trautwein. Sie hat dort verstanden, dass Eltern nicht ihre eigenen Strategien auf das Kind übertragen sollten. Stillsitzen beim Lernen? Das war nichts für ihre Tochter und deren starken Bewegungsdrang.

"Beim Lerncoaching wurde ein Test gemacht, mit dem man den Lerntyp erkennen kann. Dabei wurden vier Lerntypen unterschieden: der visuelle, der auditive, der motorische und der kinästhetische. "Und natürlich gibt es Mischformen", erklärt Trautwein. "Aber oft überwiegt eine Lern-Vorliebe – und die sollte man beim Lernen so gut es geht berücksichtigen."

Also durfte Petras Tochter fortan beim Vokabeln-Üben auf dem Trampolin hüpfen, statt still am Schreibtisch zu sitzen. Das klappt natürlich nicht mit jedem Lernstoff. Aber zusammen mit den anderen Tipps aus dem Lerncoaching war Petras Tochter plötzlich wieder motiviert. Wichtigste Botschaft:

Lernen darf Spaß machen! Und das bedeutet unter anderem: Kein Kind muss am Schreibtisch sitzen, wenn es lieber in Bewegung, auf dem Fußboden oder im Bett lernt. Die Lernmenge sollte in überschaubare Aufgaben aufgeteilt werden, damit die einzelnen Lern-Einheiten nicht zu lange dauern. Und: Pausen sind wichtig!

Petras Tochter setzte die Tipps um und war erfolgreich. Bei der nächsten Latein-Klausur bekam sie eine Eins statt einer Fünf. Und auch Petra – damals gerade beruflich in einer Umbruchphase – war so begeistert von dem Lerncoaching, dass sie beschloss, selbst Lerncoach zu werden. Mittlerweile berät sie nicht nur Kinder und deren Eltern, sondern bildet Erwachsene auch zu Lerncoaches aus. Und sie hat ein Buch über ihre Erfahrungen geschrieben ("Raus aus dem Schulchaos"). Denn sie ist überzeugt: "Jedes Kind kann Freude am Lernen haben!" Wissenschaftlich belegt ist die Lerntypen-Theorie nicht – doch Petra Trautwein lässt sich davon nicht verunsichern. "Ich sehe in meiner Praxis tagtäglich, wie gut ich den Kindern und ihren Eltern mit dem Lerncoaching helfen kann!"

Appell an die Eltern: Druck rausnehmen

Wer Lerncoaches und Pädagogen fragt, was Eltern tun können, um ihre Kinder zum Lernen zu motivieren, wird immer auch diesen Tipp hören: Druck rausnehmen!

Natürlich sei es wichtig, dass man Kindern in der Grundschule Anstrengungsbereitschaft beibringt, erklärt Lerncoach Petra Trautwein. So lernen die Kinder, dass einem nicht alles zufliegt. Dass man für ein Ziel auch arbeiten muss.

"Aber grundsätzlich machen wir Eltern den Kindern viel zu viel Druck", sagt Trautwein. "Weil wir glauben, dass sie gute Noten brauchen, um etwas zu werden." Sie kenne viele Eltern, die die Hausaufgaben der Kinder auch noch an der weiterführenden Schule streng kontrollieren. Die das Kind nachmittags ständig ermahnen: "Du musst noch Hausaufgaben machen!" Das würde nur zu Stress und Verweigerung führen. "Man sollte ein Kind, das keine Hausaufgaben machen möchte, einfach mal in Ruhe lassen. Die Welt geht nicht unter, wenn die Hausaufgaben ab und zu nicht gemacht werden. Natürlich sollten wir mit dem Kind über den Sinn von Hausaufgaben reden, aber wenn es dann trotzdem Nein sagt, dann ist das so. Dann muss es seine eigenen Erfahrungen machen", meint Trautwein.