

1. Mentale Fitness: Den inneren Schweinehund an der kurzen Leine führen



Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert. Der Weg zum Frust auch, zum Schulfrust beispielsweise. Dabei fehlt es häufig nicht an der Motivation. Die wäre – zumindest am Anfang – eigentlich da. Aber: Motivation ist das, was nicht reicht. Grund: diese abgründig tiefe Kluft – die Kluft zwischen Absicht und Handlung. «Von jetzt an mache ich immer gleich die Hausaufgaben.» Wer kennt das nicht. Oder: «Von jetzt an 'game' ich nur noch eine Stunde pro Tag.» Gewinnt durch das nachgeschobene «Versprochen!» nicht an Überzeugungskraft.



Etwas zu wollen, Vorsätze zu fassen, sich Ziele zu setzen, das geht in aller Regel flott von der Hand und leicht über die Lippe. Dann artet es schnell einmal in Anstrengung aus. Und flugs steht man an der Kreuzung. Der eine Weg, jener des geringsten Widerstandes, führt bergab. Der andere ist der unbequeme. Er führt dorthin, wo der Erfolg beginnt: raus aus der Komfortzone. Doch: Hier lauert der innere Schweinehund. Er lockt mit Bequemlichkeit, verspricht den einfachen

Weg. Deshalb hat er häufig ein leichtes Spiel. Zudem ist er clever. Schon im Voraus serviert er die Ausreden zur Beruhigung des schlechten Gewissens.

Wer ihm also gewachsen sein will, muss fit sein. Mental fit. Wer mental fit ist, hat sein Verhalten einigermaßen im Griff. Die Fähigkeit zur Selbstregulation ist

Grundlage für selbstkompetentes, eigenaktives und selbstwirksames Lernen und Arbeiten. Sie ist ebenfalls Grundlage für das friedliche Zusammenleben in Gemeinschaften. Konstruktiv umzugehen mit sich selber, mit anderen und mit den Dingen, um die es geht, diese Kompetenz beruht auf gut ausgebildeten exekutiven Funktionen.

Im engeren Sinne gehört dazu erst einmal die Inhibition von Handlungen und Aufmerksamkeit, also die Fähigkeit, etwas trotz lockender Impulse nicht zu tun. Es ist

nach den Ferien
nächster Woche
morgen
von heute an lerne ich mehr.

wie eine Art Stoppsignal zwischen Reiz und Reaktion. Das Leben – auch in der Schule – bietet sowohl in der Interaktion mit anderen als auch bezogen auf die Arbeit eine nicht abreissende Flut von Möglichkeiten, genau das nicht zu tun, was man eigentlich tun sollte oder wollte. Und damit man sein Schulleben nicht mit dem Dauerfrust des „Hätte-ich-doch-nur ...“ zubringen muss, braucht es eben die Fähigkeit, Handlungsimpulsen zu widerstehen oder von Störreizen unbeeinflusst weiterzuarbeiten. Wer sein Verhalten im Griff hat, kann seine Aufmerksamkeit den Dingen widmen, die ihn den angestrebten Zielen näherbringen.

Zu den Exekutiven Funktionen zählt auch das Arbeitsgedächtnis. Damit ist die Fähigkeit gemeint, aufgabenrelevante Informationen vorübergehend im Kurzzeitspeicher verfügbar zu halten, um mit ihnen zu arbeiten. Ohne Arbeitsgedächtnis würde das Denken quasi im leeren Raum stattfinden. Also gar nicht.



Und damit das Denken nicht in einer Sackgasse endet, tritt die kognitive Flexibilität auf den Plan. Diese Fähigkeit erlaubt es, sich schnell auf geänderte Anforderungen oder neue Situationen einzustellen. Sie hilft, Personen und Situationen aus anderen Perspektiven zu betrachten, sich alternative Lösungswege zu erschliessen. Zudem schafft sie die Voraussetzung, offen zu sein für die Argumente anderer, aus Fehlern zu lernen und generell mit Veränderungen

konstruktiv umzugehen. Das, was man schon weiss und kann, muss man nicht mehr lernen. Lernen findet deshalb immer in einer Zone der nächsten Entwicklung statt. Man tastet sich in ein Gelände vor, das man noch nicht kennt.

Weit über die Schule hinaus. Und dafür sind die exekutiven Funktionen unerlässlich. Die gute Nachricht: Sie lassen sich aufbauen und trainieren.

Benehmen als Schulfach: «Danke» haben wir noch nicht gehabt



Benehmen soll ein Schulfach werden. Kein Witz! Für drei Viertel der deutschen Bevölkerung gehört just das auf den Stundenplan. Für die Schweiz sehen die Zahlen ähnlich aus. Auch hierzulande wird es als Aufgabe der Schule betrachtet, dem Nachwuchs Flötentöne beizubringen.

«Hattet ihr heute Benehmen?» - «Nein, ist ausgefallen.» «Hast du die Hausaufgaben in Benehmen schon gemacht?» «Habt ihr in Benehmen schon gelernt, danke zu sagen?» - «Nein, das war noch nicht dran.»

Das ist natürlich Nonsense. Abgesehen davon, dass das Konzept der Schulfächer an sich revisionsbedürftig ist – benehmen und sich anständig verhalten lernt man nun wirklich nicht, weil es auf dem Stundenplan steht. Die Kinderstube lässt weder vor den Bildschirm verlagern noch durch Arbeitsblätter ersetzen.

Dennoch: Die Schule kann sich nicht aus der Verantwortung stehlen und den Anstands-Schwarzpeter bequem an die Eltern zurückadressieren. Im Gegenteil: Schulisches Lernen ist nichts anderes als menschliches Verhalten. Die Menschen treffen sich in der Schule. Sie verhalten sich irgendwie. Und dieses Verhalten

bringt sie irgendwo hin. Wer also will, dass Lernende erfolgreich sind, muss sich vorrangig um ihr Verhalten kümmern. Um ein Verhalten, das hilft, den Herausforderungen der Zukunft gewachsen zu sein. Und da gehört anständiges Benehmen dazu! Rücksicht. Respekt – sich, anderen und den Dingen gegenüber.

Aber: Jedes Verhalten steht in Abhängigkeit zum Kontext. Niemand geht beispielsweise in Badehosen vom Strand an eine Beerdigung. Nicht weil es verboten ist, sondern weil, was hier passt, sich dort nicht geziemt. Für die Schule heisst das: Eine Kultur aufbauen damit eine kontextuelle Bezugsnorm schaffen, die Respekt und Anstand zum Normalverhalten macht. Benehmen ist Alltag, kein Schulfach.

Eine der Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen ist allerdings, sich von Erwachsenen zu lösen, sich abzugrenzen. Abgrenzen kann man sich freilich nur, wenn es Grenzen gibt. Eine Kultur des Anstands braucht deshalb Grenzen. Eine Kultur des Anstands ist damit auch eine Einforderungskultur mit transparenten Erwartungen. Dabei geht es nicht um den kniggetauglichen Gebrauch der Schneckenzange oder des Austernlöffels. Es geht um elementare Dinge. Zum Beispiel, dass man lernt, «bitte» zu sagen. Oder «danke».

Dankbarkeit geht übrigens weit über anständiges Benehmen hinaus. Dankbarkeit steht für eine Werthaltung. Und Dankbarkeit fördert die Lebenszufriedenheit. Das hat eine Studie eindrücklich unter Beweis gestellt: Die Versuchspersonen nahmen sich am Abend jeweils fünf Minuten Zeit um aufzuschreiben, wofür sie an diesem Tag dankbar waren. Das ist wenig. Und doch unglaublich viel.

Weniger Leistung – weniger Schulstress?



Alarm! Alarm!: «Der hohe Leistungsdruck macht Schüler krank» – eine bedrohliche Schlagzeile [20 Minuten vom 25.01.16]. Und weiter im Text: «Schüler leiden an Schlafstörungen und greifen zu Schmerzmitteln.» Ein Schulrechts-Experte (auch das gibt es) forderte deshalb weniger Tests. Tags darauf trieb das Drama publizistisch einem neuen Höhepunkt zu: «Mein Sohn bricht regelmässig zusammen. Viele Schullektionen, Hausaufgaben ohne Ende und dauernder Prüfungsstress: Betroffene erzählen, wie sie die Schule ans Limit bringt.»

Nun, Prüfungen können in der Tat Sorgen bereiten – nicht nur den Kindern und Jugendlichen, sondern auch ihren Eltern. Bei Lichte besehen sind es aber nicht eigentlich die Prüfungen. Es sind die Noten. Denn Tests können – sind sie nicht mit expliziten oder impliziten Selektionswirkungen verbunden – einen durchaus positiven Effekt zeitigen (*testing-effect*).

Im gängigen Verständnis von Schule werden Prüfungen aber meist mit Noten und in der Folge mit Rangzuweisungen und Berechtigungen verbunden. Das dient weniger der schulischen und persönlichen Entwicklung der Schüler. Es dient vor allem jenen, die Prüfungen durchführen und Noten ausstellen dürfen. Es ist schlicht und ergreifend ein individuelles und institutionelles Machtinstrument. Und wie man weiss: Macht hat etwas Korrumptierendes. Die ganzen Beurteilungsmechanismen bestimmen denn auch das Denken und Handeln der beteiligten Menschen. Deshalb: Wer sich die Mühe nimmt, die Daten und Fakten hinter den ganzen Prüfungs- und Noteninszenierungen ein bisschen näher anzuschauen, wird sich kaum vor der Erkenntnis drücken können: aufhören damit!

Peter Bichsel, damals noch Lehrer, hat es zur Feststellung veranlasst: «Meine Aufgabe bestand darin, Schüler mit Prüfungen auf Prüfungen vorzubereiten.» Ernüchternd.

Die Universität St. Gallen hat es sich einfach gemacht. Sie hat den Studierenden alte Prüfungen vorgelegt – die zusammen mit den Resultaten schon auf dem Netz zu finden waren. Irgendwie symptomatisch.

Aber eigentlich liegt das individuelle Problem ohnehin ganz woanders. Denn Hand aufs Herz: Die überforderten Schüler fühlen sich nicht weniger überfordert, wenn man ihnen ein paar Prüfungen und ein paar Aufgaben erlässt.

In einer Forschungsarbeit hat man die Stresssymptome von Jugendlichen (in Deutschland) unter die Lupe genommen. Etwa ein Fünftel der «normalen» Jugendlichen (Normalstichprobe) – zeigte körperliche Auffälligkeiten wie Appetitlosigkeit, Bauch- oder Kopfschmerzen, ein Viertel klagte über Schlafprobleme und fast die Hälfte fühlte sich häufig erschöpft.

Ganz anders sah es aus bei Jugendlichen, die sich neben der Schule über eine längere Zeit zusätzlich in einem intensiven Zirkusprojekt engagierten. Das heisst: Sie waren erheblich stärker belastet. Neben dem gleichen Schulprogramm wie ihre «normalen» Kollegen, hatten sie eine Menge zusätzlicher Herausforderungen zu bewältigen. Eigentlich müssten sie sich also deutlich mehr gestresst gefühlt haben. Und eigentlich müssten sie entsprechend mehr Symptome zeigen. Nein! Das Gegenteil war der Fall. Acht- bis zehnmal weniger meldeten sie Beschwerden an. Also kaum der Rede wert.

Und es kann ja nicht verwundern. Denn eben: Nicht die Herausforderung, die Belastung ist das eigentliche Problem. Es ist Wahrnehmung (die nichts mit «wahr» zu tun hat). Und es ist der Umgang damit – die mentale Fitness, die Fähigkeit, Impulse zu kontrollieren und Gratifikationen aufzuschieben, die Fähigkeit, Herausforderungen anzunehmen und nicht auf den Weg des geringsten Widerstandes auszuweichen. Dafür liefert die einschlägige Forschung eindruckliche Ergebnisse. Aber eigentlich weiss das auch, wer ehrlich ist mit sich.

Und was lässt sich tun? Die Jugendlichen in die Lage versetzen, mit Herausforderungen konstruktiv umzugehen. Ihnen helfen, fit fürs Leben zu werden. Sie zu stärken. Empowerment heisst der englische Begriff dafür. Das beginnt dort, wo es unbequem wird. Wie jedes Training.