

Andreas Winter

# SCHULZEIT OHNE



# STRESS!

... LESEPROBE ...

So stärken Sie Ihr Kind  
in drei Schritten

man  
kau:

## Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Andreas Winter  
Schulzeit ohne Stress!  
So stärken Sie Ihr Kind in drei Schritten  
ISBN 978-3-86374-580-6  
1. Auflage Juli 2020

Mankau Verlag GmbH  
D-82418 Murnau a. Staffelsee  
Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)  
Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg  
Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering  
Cover/Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich  
Layout und Satz: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich  
Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Druck: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen



**Wichtiger Hinweis:** Verlag und Autor haben bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung, und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

## Inhalt

Neue Ideen braucht die Schule .....	8
Let's change it! Aber wie? Ein Beitrag über die Änderungsresistenz unseres Bildungssystems .....	8
Vorwort des Autors .....	11
Wer hat etwas von der Schule? .....	13

### Schritt 1

#### Metapädagogik – verstehen, was Schule ist

Seite 16

Das sagen die Experten .....	17
Beschützen Sie Ihr Kind vor der Schule! .....	36
Die erste Sechse ist die schlimmste .....	39
Lass den Frosch wieder hopsen! .....	41
Lehrer sind keine schülerquälenden Sadisten .....	42
Schüler, motiviert eure Lehrer! .....	46
Hierarchie in der Schule .....	49
Was ist Stress, und wie wird man ihn wieder los? .....	53
Lernen müssen macht müde .....	58
Erinnern, was einem nie bewusst war .....	64
Lernen und Fühlen im Mutterleib .....	66
Relevante Reize: Grundvoraussetzung fürs Denken .....	68
Gedanken und Gefühle – eine Unterscheidung .....	72
Angst blockiert .....	74

## Schritt 2

### Familiensoziologie – Eltern-Kind-Rollenmanagement

Seite 77

Ihr Kind glaubt Ihnen leider alles . . . . .	77
Ihr Kind merkt sich leider auch alles . . . . .	81
Falsche Erziehung durch Projektion . . . . .	84
Die Jugend von heute – das Ende der Welt! . . . . .	85
Erziehen Sie nicht – seien Sie Ihren Kindern ein erwachsenes Vorbild . . . . .	87
Der Algorithmus der Psyche . . . . .	88
Die »Eimerkette« der kulturellen Altlasten . . . . .	94
Sie programmieren Seelen! . . . . .	98
Bitten Sie Ihr Kind um Entschuldigung . . . . .	100
Was bedeutet das fürs Schülercoaching? . . . . .	101
Den Perfektionismus überwinden . . . . .	105
Auch »liebe« Eltern können schaden . . . . .	107
Lernfeind Nummer eins: Trotz! . . . . .	111
Die Motivationsfalle: Belohnung macht abhängig! . . . . .	115
Übernehmen Sie nur Verantwortung für Ihr Kind, wo Sie sie wirklich haben . . . . .	118
In einer Burg herrscht Frieden . . . . .	121
Belohnen Sie Ihre Kinder nicht fürs Kranksein . . . . .	124
Keine Angst vor Fehlern! . . . . .	125
Kommunizieren Sie Ihre Strategie-Änderung . . . . .	128

## Schritt 3

### Schülercoaching – einfache, aber wirksame Strategien

Seite 131

Mein erstes Schülercoaching – ein Volltreffer durch Zufall	132
Der gute Grund, das Leben zu ändern! . . . . .	134
Zurück zur Verantwortung (Mirko, 14) . . . . .	135
Chatten statt sprechen (Jasmin, 16) . . . . .	139
Lernen durch Begeisterung . . . . .	143
Mündliche Strafnoten . . . . .	145
Schülertipp . . . . .	145
Schulaufgaben, Klausuren und Co. . . . .	149
Herunterzählen von drei bis null (Kai, 16) . . . . .	151
Abiturklausuren in Hypnose . . . . .	152
Blitztherapie gegen Prüfungsangst . . . . .	154
Mobbing . . . . .	156
Lese-Rechtschreib-Schwäche/Legasthenie . . . . .	163
Dyskalkulie – wer rechnet denn mit so was? . . . . .	166
ADHS – zu gewollt ist auch daneben . . . . .	169
Tipp für dich: Gehe ein paar Schritte in den Schuhen deiner Eltern . . . . .	174
Abschließend ein paar Tipps für Lehrer . . . . .	177
Wie es nach der Schule weitergehen kann ... . . . . .	180
Nachwort des Autors . . . . .	181
Gedanken von Imke Rosiejka . . . . .	185
Endnoten . . . . .	191

## Neue Ideen braucht die Schule

Bei den Recherchen zu meinem Buch stieß ich auf einen brandneuen Aufsatz von Gerald Hüther, der wie maßgeschneidert zu dem Anliegen in meinem Buch passt. Professor Hüther war so freundlich und stellte mir den Text, quasi als Einstimmung auf das Thema, anstelle eines Vorwortes zur Verfügung.

### Let's change it! Aber wie? Ein Beitrag über die Änderungsresistenz unseres Bildungssystems

Das menschliche Gehirn ist zeitlebens in der Lage, einmal entstandene Vernetzungen seiner Nervenzellen wieder umzubauen. Deshalb können bis ins hohe Alter sogar sehr eingefahrene Bahnen und Verschaltungsmuster, die unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmen, auch wieder verändert und an neue Gegebenheiten angepasst werden. Diese lebenslange Lernfähigkeit zeichnet uns als Menschen gegenüber allen ebenfalls mehr oder weniger lernfähigen Tieren aus. Deshalb sollte es uns eigentlich nicht allzu schwerfallen, die Art und Weise, wie wir etwas bisher betrachtet, bewertet, empfunden und gemacht haben, so zu verändern, dass eine veränderte Betrachtungsweise, Vorstellung, Empfindung und damit auch ein anderes Vorgehen entsteht. Aber ganz so leicht

scheint so ein Veränderungsprozess nicht abzulaufen. Allzu oft bleiben wir in den alten Mustern hängen, die unser bisheriges Denken, Fühlen und Handeln bestimmt haben.

Es ist deshalb sehr leicht daher gesagt, eine Veränderung zu fordern. Die Bereifung eines Autos ist schnell zu ändern. Aber nicht das, was sich in den Köpfen der Menschen an Vorstellungen über »optimale« Erziehung und Bildung einmal eingegraben hat. Und ebenso wenig das, was eine Gesellschaft im Verlauf der Zeit alles an Strukturen, Zuständigkeiten, Ämtern, Vorschriften oder Einrichtungen zur Gewährleistung von Erziehung und Bildung herausgeformt hat.

Allen Beteiligten ist klar, dass es so nicht weitergehen kann. Viele verantwortungsbewusste Eltern versuchen, zu Hause oder mit Nachhilfestunden auszugleichen, was in der Schule nicht geklappt hat. Manche Eltern suchen nach Alternativen, schicken ihre Kinder auf Privatschulen oder in Schulen, die reformpädagogische Ansätze umzusetzen versuchen. Manche gründen gemeinsam mit Gleichgesinnten eigene sogenannte Freie Schulen, und manche ziehen mit ihren Kindern in Länder, wo es keine gesetzlich geregelte Schulbesuchspflicht gibt. All das sind individuell gesuchte, aber nicht auf eine grundsätzliche Veränderung unseres gegenwärtigen Bildungssystems ausgerichtete Notlösungen.

Auch die Pädagoginnen und Pädagogen leiden unter den in ihren Bildungseinrichtungen herrschenden Bedingungen. Bezeichnend dafür ist die in dieser Berufsgruppe auffallende Häufigkeit psychosomatischer Erkrankungen.

Viele Lehrer versuchen, ihren Idealen treu zu bleiben und die Schüler so gut wie möglich auf ihrem Weg zu begleiten. Aber bei vielen führt das ständige Anrennen gegen kultusministerielle Vor-

gaben, gegen Forderungen und Ansprüche von Eltern und gegen das sich ausbreitende Desinteresse der Schüler zu fortschreitender Entmutigung und Resignation. In manchen Schulen gelingt es der Lehrerschaft, ein starkes Team gegenseitiger Unterstützung zu bilden, das sich dann gemeinsam mit den Eltern auf den Weg macht, um neue Unterrichtsformen und Lernmethoden an ihrer Schule einzuführen. Aber selbst dann, wenn das in einer Schule klappt, werden der neue Ansatz und die gefundenen Lösungen selten von anderen, noch nicht einmal von benachbarten Schulen übernommen.

Zu tief sind die alten, in den Köpfen von Eltern und Lehrern einst herausgebildeten Vorstellungen, Haltungen und Einstellungen verankert. Zu sehr ist der überwiegende Teil der Bevölkerung der Meinung, die Schule sei dazu da, Kindern und Jugendlichen das aus ihrer Sicht benötigte Wissen beizubringen, sie zu unterrichten, sie gegebenenfalls auch zu disziplinieren, sie in leistungsstarke und leistungsschwache Schüler einzuordnen und ihre Leistungen durch die Vergabe von Zensuren zu bewerten. Und solange diese Vorstellung von einer Mehrheit der Bevölkerung, von weiterführenden Ausbildungseinrichtungen und von führenden Vertretern der Wirtschaft geteilt und sogar eingefordert wird, können auch Politiker – wenn sie wiedergewählt werden wollen – nichts anderes tun, als ihre Entscheidungen und die zur Umsetzung dieser Vorstellungen dienenden Verwaltungsstrukturen an dieser alten Denkweise auszurichten. So bleibt dann zwangsläufig alles beim Alten, nicht weil es gut ist, sondern weil es so schwer veränderbar ist. Bereits kleinere Reformversuche scheitern am Widerstand all jener, die ihre Überzeugungen oder ihre Positionen dadurch bedroht fühlen. Es reicht also nicht, gute Ideen hervorzubringen, wie unser gegenwärtiges Bildungssystem verändert werden

müsste. Und es wird auch nicht gelingen, diese Ideen praktisch umzusetzen, solange dieses enorme Beharrungsvermögen, diese bemerkenswerte Änderungsresistenz in den Gehirnen und in den bereits existierenden Verwaltungs- und Organisationsstrukturen aufrechterhalten wird. Was also für die notwendigen, tief greifenden Veränderungen gebraucht wird, sind Ideen, wie sich diese einmal entstandenen Denkmuster und Organisationsstrukturen infrage stellen und durch neue Ansätze ersetzen lassen (aus *Education for Future*, 2020, Goldmann Verlag).

»Andreas Winter liefert mit seinem vorliegenden Buch eine solche Idee. Er zeigt den Beteiligten eine Möglichkeit, aus der Schulzeit, so wie sie ist, das Beste zu machen, um dann vielleicht »von innen heraus« das Bewusstsein für einen Wandel herbeizuführen.«

Prof. Dr. Gerald Hüther, Neurobiologe, Hirnforscher und Autor  
Göttingen, im Februar 2020

## Vorwort des Autors

Ich habe als Schüler keine Hausaufgaben gemacht, oft den Unterricht geschwänzt (ganz ohne Klimaschutz-Ambitionen), nie für Klassenarbeiten geübt und hatte zwischenzeitlich die schlechtesten Noten, die das deutsche Schulsystem hergibt. Ich hatte sogar in einem Zeugnis neben Mathe auch eine Sechs in Sport und in Kunst – so ein Chaos muss man erst einmal hinbekommen! Dennoch habe ich letztlich – ohne sitzen zu bleiben – ein Zweier-Abi-

tur gemacht und mit Erfolg mein wissenschaftliches Studium abgeschlossen. Ich bin kein Wunderknabe und ich habe auch keine einflussreiche Mafia-Familie. Dennoch kann man stressfrei durch die Schulzeit kommen. Wie das geht, möchte ich hier erläutern. Dieses Buch richtet sich an Schüler aller Jahrgangsstufen. Da Schüler jedoch erfahrungsgemäß gar keine Ratgeber zum Überwinden von Schulproblemen lesen, schreibe ich es also für Sie, die Eltern, in der Hoffnung, dass Sie damit Ihren Kindern helfen können, die Schule gelassen und erfolgreich zu meistern. Erwähnen Sie Ihrem Kind gegenüber beiläufig, dass Sie ein Buch gelesen haben, von dem Sie nicht möchten, dass es dieses jemals in die Finger bekommt. Und wenn es Sie nach dem Warum fragt, sagen Sie: »Weil du danach die Schule nicht mehr ernst nehmen würdest. Weil der Autor schreibt, dass er selbst als Schüler miese Noten gehabt, keine Hausaufgaben gemacht, manchmal den Unterricht geschwänzt und sein Abi mit Selbsthypnose gemacht hat. Und deswegen habe ich etwas Angst, dass du das Buch liest und dann gar nichts mehr machst.« Das müsste eigentlich ausreichen, um Ihr Kind wie einen Flitzebogen zu spannen und darauf neugierig zu machen, was denn wohl in diesem ominösen Buch stehen mag. Und wenn du, lieber Schüler, das Buch nun aus lauter Neugier doch bis hierhin gelesen hast und somit auf meinen Trick hereingefallen bist, dann kannst du jetzt auch einfach weiterlesen ;-).

Ich möchte Sie an dieser Stelle im Übrigen darauf hinweisen, dass ich mit diesem Buch nicht das Schulsystem verändern will, obwohl das sicherlich sinnvoll wäre. Auch suche ich die Ursache für Schulschwierigkeiten nicht bei den Lehrern und Eltern, sondern setze an einer ganz anderen Stelle an: bei der sogenannten Leistungsgesellschaft. Diese macht den Druck auf Lehrer, Schul-

leiter, Eltern und letztendlich auf die Schüler! Es geht um die Bedingungen des Unterrichts und die Strukturen, in denen Lehrer arbeiten müssen. Selbst die engagiertesten Lehrer – und es gibt sehr viele davon (!) – stehen teilweise vor der Kapitulation aufgrund dieser Umstände.

Das Tragische: Bei Ihrem Kind wirkt sich dieser Druck am stärksten aus, seelisch und gesundheitlich.

Das Gute: Genau dort können Sie direkten und sofortigen Einfluss ausüben. Und es empfiehlt sich auch, denn wenn Ihr Kind eines Tages ganz gelassen die Schule rockt und mühelos gute Noten kassiert, dann haben Sie ein Problem weniger.

## Wer hat etwas von der Schule?

»Nicht für die Schule lernen wir, sondern für das Leben« – mit diesem Satz versuchten Generationen von Lehrern und Eltern, ihre Schützlinge davon zu überzeugen, dass sie selbst einen Nutzen vom Lerninhalt hätten. Mal ehrlich: Hat das bei Ihnen damals geklappt, haben Sie das je geglaubt? Oder lernen wir nicht alle eher aus Angst, Ärger zu kriegen oder keine Arbeit zu bekommen?

Wer hat mehr Angst vor dem nächsten Zeugnis, Ihr Kind oder eher Sie? Graut es Ihnen nicht schon angesichts der üblichen Moralpredigt, die Sie pflichtbewusst, aber verzweifelt Ihrem Kind demnächst halten müssen, nur weil es wieder in den wichtigsten Fächern schlecht benotet wurde? Oder nehmen Sie sich vor, den Lehrern mal ganz gründlich Ihre Meinung zu sagen und sie auf ihre pädagogischen Pflichten hinzuweisen? Vielleicht bereiten Sie sich auch schon innerlich darauf vor, einem schlecht gelaunten, wütenden Teenager zu erklären, dass er mehr Disziplin aufbrin-

das Schulsystem wohl noch eine Weile so fortbestehen. Wenn wir also nicht die Schule verändern können, bleibt folglich nur eines.

## Beschützen Sie Ihr Kind vor der Schule!

Zur Einstimmung auf dieses Kapitel möchte ich den Brief eines Schulleiters an die Eltern seiner Schüler voranstellen. Dieser Brief kursiert seit einigen Jahren im Internet. Und selbst wenn dieser Brief noch nicht einmal authentisch sein sollte, er bringt etwas sehr Wichtiges auf den Punkt. Lesen Sie selbst:

*»Liebe Eltern,  
die Prüfungen Ihrer Kinder stehen bevor. Ich weiß, dass Sie alle hoffen, dass Ihr Kind gut abschneiden wird. Aber bitte denken Sie daran, dass unter den Schülern bei der Prüfung ein Künstler sein wird, der Mathe nicht verstehen muss. Unter ihnen ist auch ein Unternehmer, dem die Geschichte der englischen Literatur egal ist. Unter ihnen ist ein Musiker, dessen Chemie-Note nicht wichtig ist. Wenn Ihr Kind gute Noten bekommt, dann ist das super. Und wenn das nicht der Fall ist, dann rauben Sie ihm bitte nicht sein Selbstbewusstsein und seine Würde. Sagen Sie Ihrem Kind, dass es okay ist. Es ist nur eine Prüfung. Ihr Kind ist für viel größere Dinge bestimmt. Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie es lieben und es nicht verurteilt werden, egal welche Noten es bekommt. Sie werden sehen, wie Ihr Kind die Welt erobern wird. Eine Prüfung oder eine schlechte Note wird es nicht seines Talents berauben. Und bitte glauben Sie nicht, dass Ärzte und Ingenieure die einzigen glücklichen Menschen auf der Welt sind.  
Ihr Schulleiter«<sup>25</sup>*

Wie ich sagte: auf den Punkt, oder? Einige Eltern glauben zwar, dass Disziplin und Ehrgeiz erforderlich wären, damit aus den Kindern etwas werden könne. Andere merken jedoch an, dass es das Schulsystem selbst sei, dass diesen Notenstress verursache. Ich für meinen Teil empfehle dringend: Nehmen Sie den Druck raus, und machen Sie sich nicht zum Hilfssheriff des Schulsystems. Die Schule ist nicht die wichtigste Zeit im Leben eines Menschen und ohnehin nicht die längste. Und vergessen Sie Nachhilfe – die ist hier nicht die Lösung. Mit einem Umsatzvolumen von rund einer Milliarde Euro pro Jahr in Deutschland (2019) stützen Eltern damit doch auch noch das Symptom des kranken Schulsystems. Zu Hause auf Privatrechnung ausbügeln, was in der Schule mit Steuergeldern verbockt wurde, hilft keinem. Nachhilfe zeigt dem Kind – und seinen Mitschülern – nur, dass es offenbar ein schulischer Problemfall ist. Das ist nicht besonders gut fürs Selbstwertgefühl.

Schule muss auch nicht »Spaß machen«, denn zum Spaß haben geht man nicht in die Schule. Schule muss einfach wieder erträglich für alle Beteiligten werden, denn das ist sie nicht, wenn man Lehrer, Eltern, Schüler oder Schulleiter fragt.

Irgendwann ist die Schule ohnehin vorbei, und niemand interessiert sich danach ernsthaft für die Noten aus dieser Zeit. Noten sind selbstverständlich nicht völlig egal, aber man sollte es auch nicht damit übertreiben. Das zum Beispiel ist bei der Jobsuche ein wichtiges Detail. Ein kluger Personalleiter, der diese Bezeichnung auch verdient, weiß, dass eine schlechte Schulnote lediglich etwas darüber aussagt, ob sich der Lehrer vom Schüler verstanden fühlte oder nicht. Und wenn ein Schüler permanent und ausschließlich »Einser« auf dem Zeugnis hat, so ist das meiner Ansicht sehr verdächtig, zeigt dies doch, dass das Kind entweder völlig unter-

fordert ist oder sein nicht schulisches Leben offenbar aufgegeben hat, also sich rein nur noch in der sozialen Rolle als Schüler bzw. als Sohn/Tochter und nicht als mündiger, eigenständiger Mensch definiert. Ein solcher Mensch ist in der akuten Gefahr, sich von Bewertungen anderer abhängig zu machen.

Natürlich wollen Sie das Beste für Ihr Kind. Doch wenn Sie nun denken, dass ein Schüler mit einem Einser-Zeugnis die größten Chancen hat, in seiner künftigen beruflichen Anstellung glücklich zu werden, weil er sich ja jede gewünschte Stelle aussuchen kann, so irren Sie. Es gibt weder eine bewiesene Korrelation zwischen Arbeitszufriedenheit und dem Gehalt noch eine absolute Beziehung zwischen dem Gehalt und den Schulnoten. Mehr noch: Sie können davon ausgehen, dass ein »Summa-cum-laude-Student« aller Wahrscheinlichkeit nach durch die Abhängigkeit von Anerkennung eher ein gefundenes Fressen für Erfolgsausbeuter wird, die ihn eines Tages an den Rand eines Burn-outs bringen. Bleiben Sie also bitte auf dem Teppich und verhindern Sie schulisches Extremverhalten. »Zu gut« ist genauso gefährlich wie »zu schlecht«! Wer permanente Höchstleistungen verspricht, der wird darauf festgenagelt, sie auch gefälligst permanent zu bringen. Ein belastbares Zeugnis hingegen lässt Raum für gelegentliches Mittelmaß.

Die erfolgreichsten und zufriedensten Menschen sind nicht die mit den perfektesten Schulnoten, sondern wohl eher diejenigen, die flexibel, frustrationstolerant und selbstsicher ihre eigenen Visionen im harmonischen Miteinander verwirklichen. Ich kenne sehr viele Eltern, die sich wegen eines einzigen »Befriedigend« auf dem Zeugnis Sorgen um das Kind machen und in Förderaktivismus verfallen. Man sollte sich hier eher Sorgen um das Kind

wegen solcher Eltern machen. Der oben schon zitierte Kinderpsychiater Dr. Winterhoff spricht von ganz normalen Eltern, die aus purer Verzweiflung und Überforderung in einem gewissen »Förderwahn« ihre Kinder massiv unter Druck setzen, bis die sogar krank werden. Die eigene Angst vor dem Scheitern wird dabei unbewusst auf das Kind übertragen. Eltern, die selbst Angst vor dem Versagen haben, projizieren sich auf die Kinder und wollen sie mit aller Macht vor den eigenen Befürchtungen schützen. Hierdurch verlieren die Kinder die Notwendigkeit und auch die Fähigkeit, soziale Kompetenzen, Frustrationstoleranz, Empathie oder auch nur Problemlösungsdanken zu entwickeln. Sie sind gewöhnt, dass die Eltern alles regeln, und bleiben von der Reife der Persönlichkeit her in der Kindheit stecken.

## Die erste Sechs ist die schlimmste

Als ein Beispiel dafür, wie man Kinder vor der Schule beschützt, erzähle ich in meinen Vorträgen manchmal folgende private Geschichte: Als meine damals elfjährige Ziehtochter eines Tages einmal überaus niedergeschlagen von der Schule (Gymnasium) nach Hause kam und sich eigentlich sofort in ihr Zimmer verkrümmeln wollte, begrüßte ich sie betont gut gelaunt und fragte sie scheinbar ganz unbedarft, was denn los sei. Sie entgegnete mit zusammengepressten Zähnen: »Wir haben die Mathearbeit wiederbekommen.« Damit war klar, dass das weder eine Vier (die kannte sie schon aus der Grundschule) noch eine Fünf (auch damit hatte sie kürzlich schon einmal Bekanntschaft gemacht), sondern ein Volltreffer daneben war – eine Sechs. Ich sagte zu ihr: »Hey, komm mal her. Setz dich.« Sie sah mich an wie jemand, der gleich eine

zehnjährige Haftstrafe wegen Nasenbohrens bekommt, und war den Tränen nahe. Ich sagte zu ihr: »Schätzchen, das ist deine erste Sechs, nicht deine letzte. Du wirst in deiner Schulzeit noch soo viele Sechsen und Fünfen schreiben. Na und? Das habe ich doch auch getan. Das ist doch nicht schlimm. Hat mich das daran gehindert, mein Abi zu machen und zu studieren? Nein! Also, es interessiert doch niemanden wirklich, welche Schulnoten du mal hattest. Wichtig ist doch nur der Durchschnitt in deinem letzten Zeugnis, denn damit machst du dir die Tür zu weiteren Möglichkeiten auf oder zu. Außerdem zeigt die Sechs doch nicht, ob du intelligent oder dumm bist, die zeigt doch nur, dass deine Mathelehrerin nicht in der Lage war, dir Mathe beizubringen, sonst hättest du doch keine Sechs. Und sie zeigt, dass du nicht bereit warst, es ihr zu ermöglichen, sonst hätten ja alle in der Klasse eine Sechs. Also: ›Sechs für unfähige Lehrerin‹ und ›Sechs für kleine Zicke‹, aber nicht ›Sechs für dummes Mädchen!‹ Sie können sich vorstellen, dass die Kleine mich in dem Moment genauso fassungslos ansah, wie Sie jetzt selbst wahrscheinlich gerade gucken. Ich fuhr fort: »Außerdem willst du doch sowieso Sängerin werden, was willst du denn mit Mathe? Gleiche das doch einfach mit irgendetwas anderem wieder aus.« Was soll ich Ihnen sagen? Die nächste Mathematikarbeit wurde eine Zwei, nicht weil sie dafür paukte und büffelte, sondern weil sie keine Angst mehr vor dem Ergebnis hatte. Das ging so weit, dass sie später sogar Mathematik im Leistungskurs als Abifach wählte. Mittlerweile ist sie erwachsen, studiert an der Uni »Populäre Musik und Medien« und komponiert mit Erfolg ihre eigenen Songs.

## Lass den Frosch wieder hopsen!

Gerade Mathematik ist etwas, womit man Menschen sehr schnell überfordern und entmutigen kann. Ich kann mich sehr gut daran erinnern, dass uns in der Schulzeit (in den 1980er-Jahren) gesagt wurde, ohne Mathematik könnten wir keine Arbeit bekommen. Nun, ich hatte bis zum Schluss der Schulzeit eine Sechs in Mathe. Aber ich bin darüber sehr froh, dass ich keine Arbeit bekommen habe, denn ich finde, Arbeit macht krankheitsanfällig. Außerdem bin ich mit meiner Berufung durchaus ausgelastet und zufrieden. Überdies muss ich doch in meiner beruflichen Tätigkeit nicht alles selbst können. Wenn ich für irgendetwas einen Rechenkünstler brauche, etwa für Statistik, Baustatik oder Finanzkram, dann beauftrage ich einen, und wenn der für irgendein Problem einen Psychologen braucht, etwa weil seine Ehe in die Brüche geht oder seine Kinder in der Schule versagen, dann kann er ja mich beauftragen. Ich koste das Gleiche wie er.

In der Schule verlangen wir von den Fröschen, sie sollen zwitschern und fliegen; und von den Vögeln, sie sollen quaken und hopsen. Und alle schaffen diese Anforderungen nur mit äußerster Mühe und halten sich für Versager. Wie wäre es damit, einfach den Frosch wieder hopsen und den Vogel wieder fliegen zu lassen?

Es gibt Schüler, die ein gutes Verständnis für Zahlen und weniger für Worte haben. Einige verstehen komplexe Zusammenhänge gut und andere brillieren in Kunst. Albert Einstein lernte erst mit fünf Jahren sprechen, und seine Eltern hatten schon den Verdacht, mit dem Jungen stimme etwas nicht. Auch ist von ihm bekannt, dass er in der Schule in Physik eine Fünf kassierte.

Wenn ein Schüler also mit den schulischen Herausforderungen eigenständig zurechtkommen soll, dann braucht es einerseits Ihr Vertrauen und andererseits das Wissen darüber, was Schule ist und wie man da am besten durchkommt. Machen wir weiter mit einem neuen Verständnis für Lehrer.

## Lehrer sind keine schülerquälenden Sadisten

Manchmal kann ich kaum glauben, was Kinder und Jugendliche von ihren Lehrern denken. Aber Äußerungen wie »Der hat einfach Spaß daran, uns zu quälen!« und »Die Deutschlehrerin hasst die ganze Klasse!« sind leider nicht ungewöhnlich. Einige Schüler, mit denen ich gesprochen habe, glauben wirklich allen Ernstes, dass ihr Lehrer ein Sadist ist. Doch wie kommen die Schüler zu solchen Einschätzungen? Angesichts der obigen Feststellung, dass es offenbar wirtschaftspolitisch gewollt zu sein scheint, durch Selbstwertstörungen die Ambition auf hohe Lohnforderungen künftiger Angestellter zu unterbinden, liegt ein solcher Gedanke sicherlich nicht ganz fern. Aber rechtfertigt das solche Einschätzungen? Nun, zum einen steckt dahinter sicherlich ein angespanntes Verhältnis zur Lehrperson, denn so redet wohl kein Schüler über einen Lehrer, den er persönlich mag. Zum anderen verbirgt sich dahinter auch die Unfähigkeit, ein solches Lehrerverhalten zu deuten, sowie das kindliche Bedürfnis, einen Schuldigen für die eigenen Probleme zu suchen. Gerade Kindern, die den Verlust

elterlicher Aufmerksamkeit erlitten und nicht verarbeitet haben, fühlen sich bei Konflikten machtlos. Ihnen fehlt die Erfahrung, dass sie selbst einen Einfluss auf die Dauer und Tiefe der sozialen Beziehung haben. Also den harmonischen und klärenden Verlauf eines Gespräches erzeugen können. Das »Opferdenken« übersieht, dass der Beschuldigte lediglich auf das Verhalten des Schülers reagiert und nicht etwa ein proaktiver Täter ist. So lautet dann die eigene Rechtfertigung für eine gestörte Beziehung, dass der andere einen hasst oder sonst wie gestört ist. Ein tiefes Ohnmachtsgefühl einer Autorität gegenüber, verbunden mit der fehlenden Sozial- und Konfliktkompetenz, führt wohl zu derartigen Beurteilungen.

Nicht selten projizieren Kinder ihre eigenen Eltern auf die Lehrperson. Eltern stellen für ein Kind eine Autorität dar, allein deswegen, weil Eltern die Kontrolle über kindliche Bedürfnisbefriedigung innehaben. Eltern entscheiden, ob und wann das Kind etwas darf und wie dies bewertet wird. In unserer Gesellschaft machen Kinder zunächst alle die gleiche Erfahrung: Eltern sitzen am längeren Hebel. Wenn dann dieser »Machtvorsprung« als »Machtmissbrauch« erlebt wird, sich das Kind also unverstanden fühlt, wird es der Autorität gegenüber reservierter. Eine Lehrperson erfüllt leider die gleichen Kriterien. Ein Schüler darf nur, was der Lehrer erlaubt. Nun haben Menschen aber das innige Bedürfnis nach Verwirklichung ihrer eigenen Absichten – koste es, was es wolle! – und versuchen somit bei erster Gelegenheit, ihre eigenen Entscheidungen durchzusetzen. Und da sind die Lehrer sogar den Eltern gegenüber schlichtweg im Nachteil, weil die autoritätsgeschädigten Kinder bei Ablehnung durch die Lehrer nicht so ernste Sanktionen zu befürchten haben wie bei den Eltern.

Daher werde ich im späteren Schülercoaching-Teil erläutern, wie man mit der Gelassenheit eines Weltrekordlers seine Klassenarbeiten schreibt – und besteht.

## Fazit von Schritt 1

Entmachten Sie die Schule, indem Sie Ihre Kinder aufklären, was Schule ist und was nicht. Schaffen Sie Verständnis für die Lehrer, indem Sie die Berufsmotivation von Lehrern aus deren Perspektive veranschaulichen. Erläutern Sie, was das Lernen und Denken blockiert, und zeigen Sie Ihrem Kind, wie es am leichtesten lernt. Das Ziel von Schritt 1 sollte sein, dass Ihr Kind angstfrei, trotzfrei, interessiert, verständnisvoll und entspannt im Unterricht sitzt.



### Hörbuch mit Schülercoaching

Das von Andreas Winter selbst eingesprochene Hörbuch umfasst den vollständigen Inhalt dieses

Ratgebers. Zusätzlich enthält es ein Audio-Coaching, mit dessen Hilfe Schüler ihre Wahrnehmung des Schulalltags verändern können, um stressfreier, zufriedener und motivierter zu werden.

Rock the school!

Andreas Winter | Schulzeit ohne Stress! | 19,95 € UVP (D/A) | 978-3-86374-579-0

## Schritt 2

### Familiensoziologie – Eltern-Kind-Rollenmanagement

Die Familiensoziologie untersucht soziale Beziehungen im besonderen Gefüge der Familie und Verwandtschaft. Das ist insofern wichtig, als wir gerade von Erwartungen sprachen, und diese sind meiner Ansicht nach das Kernelement von Beziehungen. Ohne dass es eine Erwartung an den anderen gibt, gibt es auch keinen Bezug zum anderen und damit auch keine Beziehung. Damit wird auch schon klar, worin das Konfliktpotenzial in den sozialen Beziehungen steckt: in den nicht ausgesprochenen und unerfüllten Erwartungen, den *Frustrationen*. Soziale Rollen sind entscheidend dafür, wie wir uns begegnen und wie wir miteinander umgehen. Die soziale Beziehung stellt die Weiche für zwischenmenschliche Grundstimmungen: Erwartungsdruck, Bedrohung, Vertrauen oder auch Konkurrenz. Daher ist es wichtig, dass Sie wissen, Ihr Kind fühlt sich Ihnen zunächst unterlegen.

### Ihr Kind glaubt Ihnen leider alles

Wenn Ihr Kind zur Welt kommt, dann sind Sie als Eltern seine wichtigsten Bezugspersonen. Es fühlt sich von Ihnen vollkommen

abhängig und braucht Ihren unbedingten Schutz. Alles, was Sie sagen, tun und lassen, wird von Ihrem Kind ausgewertet und in Bezug zu sich selbst gebracht. Es glaubt Ihnen leider alles. Ob der Weihnachtsmann, die Zahnfee oder der Mann im Mond, Ihr Kind orientiert sich an Ihnen wie an einer Kopiervorlage. Das sehen Sie beispielsweise daran, dass das Kind lernt, so wie Sie zu sprechen. Den Dialekt, die Wortwahl und sogar die Betonungen. Falls Sie wirklich seine Bezugsperson sind, orientiert sich Ihr Kind zunächst ausschließlich an Ihnen. Es kennt keine gesellschaftlichen Konventionen und wäre zudem auch nicht in der Lage, darauf Rücksicht zu nehmen. Viele unserer Normen und Erwartungen sind für ein Kind nicht nachvollziehbar – und oft für den gesunden Menschenverstand ebenso nicht. Ein paar Beispiele: Die meisten von uns denken, man müsse nachts schlafen, wir sprachen bereits darüber. Dies entspricht aber weder den biologischen Gegebenheiten, noch gilt für jeden Menschen der gleiche zirkadiane Zyklus. Es gibt Menschen, deren Leistungskurve steigt am Nachmittag oder gar am Abend erst an. Wenn eine Mutter die Aktivität ihres Babys in ihrem Bauch beobachtet, kann sie feststellen, dass das Kind mehrere Ruhephasen über den Tag verteilt hat. Wir schlafen, wenn wir müde sind, um unsere Leistungsfähigkeit zu erhalten. Aber in gesellschaftlicher Hinsicht sollen wir dann schließlich schlafen, wenn man es uns vorgibt, also nur nachts. Diesen Widerspruch spüren Kinder, ohne dass sie sich dagegen zur Wehr setzen können, denn schließlich vertrauen Kinder ihren Eltern – selbst, wenn diese im Unrecht sind.

Das Gleiche gilt fürs Essen. Drei Mahlzeiten täglich sind vielleicht in wirtschaftlicher Hinsicht für die Nahrungsmittelindustrie lukrativ, aber in physiologischer Hinsicht völliger Unsinn. Es

ist eine pure Konvention, täglich mehrmals zu essen – und man kann es sich leicht wieder abgewöhnen. Mutter Natur zeigt, dass wir falsche Glaubenssätze haben: Hat das Baby im Bauch nur dreimal am Tag Nährstoffe aus dem mütterlichen Blut gezogen? Natürlicherweise essen wir, wenn wir Hunger haben. Bei einem Kind können wir beobachten, dass es oftmals lieber kleine Portionen an Nahrung zu sich nimmt, diese aber dafür auch außerhalb der geregelten Mahlzeiten. Wenn das Kind nicht den Teller leer isst, gibt es in vielen Familien plötzlich Ärger – völlig zu Unrecht. Besser wäre es, dem Kind stets die Wahl zu lassen, ob und wann es etwas isst. So machen es etwa einige Naturvölker; hier steht die mütterliche Brust für mindestens drei Jahre, oftmals auch sehr viel länger, als Nahrungsoption zur Verfügung. Durch das Gefühl von stets ausreichender Versorgung verhindern Sie zudem, dass Ihr Kind eines Tags dick wird. Denn ein Übergewicht entsteht nicht durch »zu viel« (essen), sondern durch »festhalten« aufgrund von »zu wenig«. <sup>30</sup> Ich kenne einige Menschen, die sich von solchen Konventionen befreit haben und gar nichts mehr essen. So etwa der Münchner Heilpraktiker und Buchautor Dirk Ohlsen <sup>31</sup>, der neun Monate lang nichts aß, kaum trank und nur seinen Freunden zuliebe das Essen sporadisch wieder anfang, weil er es satt hatte, dass sie damit nicht zurechtkamen. Oder nehmen wir Dr. Ruediger Dahlke. Er ist einer von vielen Fastenlehrern, die einem beibringen, völlig problemlos zehn Tage lang nichts zu essen. Also warum soll dann Ihr Kind den Teller leer essen, wenn es nicht essen mag?

Und so ist eben auch das Thema Lernen oft stressbehaftet. Das menschliche Gehirn lernt ununterbrochen und das sogar gern. Niemand muss und sollte ein Kind zum Lernen zwingen, denn

Lernen entsteht durch Relevanz, Sinn, Interesse. Ich erinnere daran: Lernen beginnt nicht erst im Kindergartenalter, sondern circa drei Wochen nach Empfängnis. Ab dann verschalten sich Nervenzellen, das »Denken« beginnt. Doch in den ersten 36 Monaten des Lebens (ab Zeugung gerechnet) verfügt der Mensch über keinerlei rationales und zeitliches Erfassungsvermögen. Weder Zukunft noch Vergangenheit fließen in die kontextuelle Orientierung des Kindes mit ein, sodass es noch gänzlich sinnlos ist, einem Vorschulkind Vorsichtsmaßnahmen wie »Zieh dir eine Jacke an, draußen ist es kalt« nahebringen zu wollen. Das Kind muss erst *erleben*, dass es kalt ist, und handelt danach dementsprechend. Ab einem Alter von etwa vier Jahren entwickeln Kinder genügend Einfühlungsvermögen, um sich vorstellen zu können, was andere denken und fühlen. Dann erst sind sie in der Lage einzusehen, dass sie vielleicht selbst noch etwas warten müssen, weil dringende Bedürfnisse anderer (zum Beispiel das Füttern des hungrigen Geschwisterchens) zuerst erfüllt werden müssen. Kinder haben nun die Möglichkeit, ihre Handlungen zu planen. Wenn es ihnen Vorteile bringt, sind sie sogar freiwillig bereit zu warten.

Im Alter von vier bis fünf Jahren haben Kinder zudem die Fähigkeit entwickelt, sich einer anderen Sache zuzuwenden, ohne ihr ursprüngliches Bedürfnis aus den Augen zu verlieren. Sie sind dann in der Lage, etwas anderes zu machen, bis Mama, Papa oder die Erzieherin im Kindergarten Zeit für sie hat. Bis sich die zeitlich-kontextuelle Wahrnehmung zu entwickeln beginnt, werden beispielsweise auch punktuelle Gefahren als absolute und andauernde Gefahren empfunden. *Emotionales Erleben wird stets als Gegenwart empfunden*. Deshalb werden genau in dieser Zeit unterbewusst Verhaltensmuster aufgrund von Erlebnissen und Erfahrungen ge-

bildet, die ein Leben lang erhalten bleiben können. Dies bedeutet folglich: Macht ein Kind innerhalb genau dieser drei Jahre ab Zeugung traumatische Erfahrungen – dazu gehören bereits Schwangerschafts- und Geburtskomplikationen genauso wie frühkindliche Krankenhausaufenthalte oder schmerzhaftes Erlebnisse –, so bildet sich hierdurch beim Kind eine besonders hohe Sensibilität für potenzielle Gefahrensituationen aus. Gefahren haben deshalb generell in unserer Wahrnehmung einen höheren Stellenwert als gute Nachrichten, weil ein Mensch ohne besondere Positivmeldungen zumindest überleben kann – in Gefahr ist dies rasch fraglich.

## Ihr Kind merkt sich leider auch alles

Meiner Erfahrung nach liegt der Ursprung von Angst vor Kontrollverlust immer in der Kindheit und kann sich völlig unterschiedlich und in diversen Schweregraden ausprägen. Menschen bringen sich unbewusst absichtlich immer wieder in ähnliche Situationen, in der Hoffnung, diese endlich kontrollieren zu können: Man sucht sich einen Partner nach dem nächsten, mit dem die Beziehung an immer dem gleichen Konflikt scheitert, man kommt immer wieder zu spät oder provoziert, nur um endlich zu beweisen, dass man nicht schuld ist (und so weiter). Allerdings bedeutet dieses auf Angst basierende Verhaltensmuster nicht automatisch eine Gier nach Katastrophen – das Gegenteil kann ebenso eintreten: Der Mensch legt seine »Scheuklappen« an und hält sich fern von allem, was abenteuerlich, riskant und gefährlich sein kann – nachdem sein unterbewusstes »Radar« ihn davor gewarnt hat.

Die Erkenntnis, dass ein Kind in den ersten Jahren des Lebens sogar ganz besonders anfällig für Traumatisierungen ist, steht konträr zu der leider weitverbreiteten Ansicht des Schweizer Philosophen Johann Georg Sulzer (1720–1779), welcher im Jahre 1748 schrieb: »Diese ersten Jahre haben unter anderem auch den Vorteil, dass man da Gewalt und Zwang brauchen kann. Die Kinder vergessen mit den Jahren alles, was ihnen in der ersten Kindheit begegnet ist. Kann man da den Kindern den Willen nehmen, so erinnern sie sich hiernach niemals mehr, dass sie einen Willen gehabt haben.«

Es steht zu befürchten, dass es aufgrund der »Systemträgheit« noch eine ganze Reihe von Jahren dauern wird, bis dieser verheerende Irrtum endgültig aus den Köpfen der Menschen getilgt ist. Bis dahin werden wohl noch Millionen von Kindern unwissentlich traumatisiert. In vielen Fällen konnte ich nachweisen, dass chronische Krankheiten und Angststörungen bei Erwachsenen darauf zurückzuführen waren, dass sie als Kinder ohne Narkose operiert wurden. Auch der Aufenthalt im Brutkasten, das Fixieren im Gipsbett oder das perinatale Absaugen des Fruchtwassers mittels eines Tubus traumatisiert das Kind mit nachweisbaren Spuren bis ins hohe Alter. Gerade Kettenraucher berichten in Hypnose, dass sie das Gefühl hatten, nach der Geburt nicht selbst über ihre Atmung entschieden zu haben, und daher mit dem Rauchen die Atmung kontrollieren zu wollen.

Ein Erlebnis, welches den gleichen Kriterien entspricht wie die allererste erlebte Erschütterung der Sicherheit durch ein sogenanntes Urtrauma kann übrigens ein solches verschüttetes Trauma »antriggern«, es also als Retraumatisierung wachrufen und damit das seit Jahren angelegte Angstmuster zur Ausprägung bringen. Daher

fürchten sich Kinder oftmals in Situationen, in denen wir Erwachsenen keinerlei Gefahrenanzeichen wahrnehmen können. Enge Fahrstühle erinnern an Geburtskomplikationen, Spritzennadeln rufen dieselben Gefühle wie bei der ersten Blutentnahme wenige Minuten nach der Geburt wach; hohe Brücken und Schwimmbadsprungtürme triggern das Gefühl an, welches ein Baby hat, wenn es von einem fremden Menschen an den Füßen hochgehalten und ihm auf den Po geschlagen wird, nur damit es seinen ersten Atemzug macht. Man kann sich diesen Zusammenhang auch umgekehrt vorstellen: Jemand, der nicht weiß, was das rote Licht einer Ampel bedeutet, wird sich wundern, dass alle anderen davor stehen bleiben.

Dieses *Erinnern* geschieht selbstverständlich nicht bewusst, sondern völlig unterbewusst. Daher entwickeln Trigger ja auch eine solch erstaunliche Eigendynamik. Das Unterbewusstsein veranlasst uns zu Dingen, mit denen der Verstand niemals einverstanden wäre.

Ihr Kind ordnet sich unterbewusst Ihnen unter und den jüngeren Geschwistern über. Problematisch ist das, wenn Sie als Eltern Angst vor dem Liebesentzug Ihrer Kinder haben und sich von ihnen tyrannisieren lassen, dann ist die Einordnung in die soziale Eltern-Kind-Rolle irritiert. Genauso wie wenn das zweitgeborene Geschwisterkind extrem hervorgehoben wird, etwa wegen des Wunschgeschlechts, einer Behinderung oder eines anderen Elternteils. Dann verliert das Erstgeborene die soziale Orientierung und wird in seinem Rollenverhalten unberechenbar. Solche Kinder leiden extrem darunter, dass sie Rollensignale oft missdeuten und daher als »schwer erziehbar«, »renitent« oder »ADS-gestört« gelten.

Eltern haben nicht selten ein völlig falsches Verständnis davon, was Kinder überhaupt sind. Kinder sind sicherlich nicht dazu da, um die Eltern zu lieben oder deren Leben einen Sinn zu geben, und schon gar nicht, um deren Defizite auszugleichen.

## Falsche Erziehung durch Projektion

Viele Eltern erhoffen sich – ganz unterbewusst – dass ihre Kinder verbesserte Ausgaben ihrer selbst werden. Gerade dann, wenn man das eigene Leben als chancenlos oder nicht erfüllt empfindet, läuft man Gefahr, für seine Kinder *nur das Beste zu wollen*, allerdings mit den eigenen Wertmaßstäben. Dabei müssen wir hier gar nicht so berühmte, wie ebenso traurige Beispiele wie Wolfgang Amadeus Mozart, Michael Jackson oder Charlie Sheen anführen, die allesamt unter dem enormen Erwartungs-Hochdruck ihrer Väter standen, welche versucht haben, sich über die Söhne in Perfektion zu verwirklichen. Schauen Sie sich einfach Ihre eigenen Eltern oder die Ihres Partners an. Ich bin sicher, die meisten von Ihnen entdecken das Muster der Projektion. Wollte man Sie dazu anleiten, ein Instrument zu spielen, das Sie nicht mögen, sich für ein Schulfach zu begeistern, mit welchem Sie nichts anfangen konnten? Sind Ihre Eltern je auf den Gedanken gekommen, dass deren Wertmaßstäbe teilweise nicht nur inkompatibel, sondern sogar schädlich für die eigenen Kinder sein können? Meistens suchen wir doch den Fehler bei anderen – wo er meist nicht liegt –, statt ihn in der eigenen Projektion auf den anderen zu suchen.

Hand aufs Herz: Wie wirken Jugendliche auf Sie, wenn diese gepierct, mit gefärbten und gegelten Haaren äußern »Ich habe keinen Bock, so früh am Morgen zur Schule zu gehen«? Denen müsste man doch mal richtig die Leviten lesen, oder? Wissen die eigentlich, wie gut es ihnen geht? Früher hätten wir uns doch geschämt, wenn wir gewagt hätten, uns zu beklagen! Oder?

Sie wissen schon, was jetzt kommt: Irrtum! Sie selbst waren die Jugend, denen man mal die verwöhnten Ohren lang ziehen wollte – und Ihre Eltern und Großeltern ebenfalls!

Das Phänomen des fehlenden Verständnisses für Folgegenerationen ist uralt ...

## Die Jugend von heute – das Ende der Welt!

»Die Jugend von heute liebt den Luxus, hat schlechte Manieren und verachtet die Autorität. Sie widersprechen ihren Eltern, legen die Beine übereinander und tyrannisieren ihre Lehrer.« Diese Aussage ist fast zweieinhalbtausend Jahre alt und stammt von dem antiken griechischen Philosophen Sokrates! Er lebte von 470 bis 399 vor Christus.

Rund hundert Jahre später tönte sein Landsmann Aristoteles (384–322 v. Chr.) in das gleiche Horn: »Ich habe überhaupt keine Hoffnung mehr in die Zukunft unseres Landes, wenn einmal unsere Jugend die Männer von morgen stellt. Unsere Jugend ist unerträglich, unverantwortlich und entsetzlich anzusehen.« Noch viel älter, nämlich rund viertausend Jahre, ist ein Keilschrifttext aus der Stadt Ur. Er mahnt: »Unsere Jugend ist heruntergekommen

und zuchtlos. Die jungen Leute hören nicht mehr auf ihre Eltern. Das Ende der Welt ist nahe.« Ich kann mich noch sehr gut daran erinnern, wie die Mutter einer Freundin mir erzählte, sie habe von ihrer Mutter Schläge mit dem Kochlöffel bekommen, weil sie die *Beatles* hörte. Die Beatles! Ist das nicht jene schwerstkriminelle Sündenvereinigung, die schon zu Zeiten von Sodom und Gomorrha die Menschheit zu Schandtaten wie Sex und Drogen verführte? Oh, mein Gott, die Beatles!

Es wird also wirklich allerhöchste Zeit: Wir sollten aufhören, mit dem erhobenen Zeigefinger zu behaupten, die Jugend sei unser Untergang. Ich denke: *Trotz* Erziehung haben wir es immer wieder geschafft, eine einigermaßen anständige und lebenswerte Welt hinzubekommen.

Ich sage hier ganz deutlich: Anstelle zu »erziehen«, sollten wir lieber alle nachahmenswerte Vorbilder sein. Dazu gehört, dass man seinen eigenen *Keller mal aufräumt*, also seine Probleme löst, seine Glaubenssätze überprüft und sich von den eigenen Eltern emotional abnabelt. Sobald Sie wirklich reif und erwachsen sind, wird Ihr Kind nicht mehr so sehr auf andere hören, etwa auf die Großeltern, die sich mit Geld und Schokolade liebkind machen, oder auf die rauchenden Schwererziehbaren, die in der Schulpause Toilettentüren eintreten.

## Erziehen Sie nicht – seien Sie Ihren Kindern ein erwachsenes Vorbild<sup>32</sup>

Der Begriff »Erziehung« ist alt. Er hat tatsächlich mit Ziehen zu tun. Er leitet sich ab von *irziohan* (althochdeutsch für *herausziehen*) und bedeutet, jemandes Geist und Charakter zu bilden und seine Entwicklung zu fördern. Im Allgemeinen versteht man unter Erziehung soziales Handeln, welches bestimmte Lernprozesse bewusst und absichtlich herbeiführen und unterstützen will. Sie soll relativ dauerhafte Veränderungen des Verhaltens erreichen, die bestimmten, vorher festgelegten Erziehungszielen entsprechen. Was Erziehung leistet, lässt sich gut mit »seine eigene Überzeugung von Zusammenleben weitergeben« beschreiben.

Es gibt keine allgemeingültige Definition von Erziehung. Jedoch lassen sich einige Eigenschaften isolieren, die als Grundvoraussetzungen für erzieherisches Handeln betrachtet werden können. Erziehung, so wie ich sie fasse, ist ...

- **kommunikativ:** Erziehung transportiert Informationsinhalte.
- **interpersonal:** Erziehung ist ein Geschehen zwischen Personen (im Gegensatz zur Bildung, bei welcher Medien, wie etwa Schulbücher, die Informationsquelle bilden).
- **hierarchisch:** Erziehung wirkt unidirektional vom Erzieher zum Erziehenden (oder auch Zögling), nicht umgekehrt.
- **teleologisch:** Erziehung ist immer an bestimmten Erziehungszielen ausgerichtet. Diese Ziele sind gesellschaftlich und kulturell völlig variabel.

- *interaktiv*: Der Erzieher muss für den Zögling intellektuell oder emotional wahrnehmbar und verständlich sein.
- *protektiv, konstruktiv, modifikativ*: Der Zögling soll durch Erziehung geschützt, entwickelt und aus seinem bisherigen Status quo herausgeführt werden.
- *intentional*: Erziehung wird im allgemeinen Sinne als absichtsvoll verstanden. Doch der quantitativ weitaus größere Umfang der Erziehung ist die eher beiläufige und unbeabsichtigte funktionale Erziehung.
- *kongruent*: Der Zögling muss der Erziehungsabsicht, damit sie erfolgreich ist, im Grunde zustimmen, da sie sonst Widerstand erzeugt.

Und genau der letzte Satz dieses Fachchinesischs ist meiner Ansicht nach der bedeutendste. Hat ein Kind nämlich das Gefühl, dass Erziehung zu stark mit seinen eigenen Absichten kollidiert, so entwickelt es einen Widerstandsgeist. Dieser steigt mit dem Grad der empfundenen Einschränkung. Sie wissen: Die eigene Absicht möglichst widerstandsfrei zu verwirklichen, das ist die Grundformel menschlichen Verhaltens.

## Der Algorithmus der Psyche

Der Wiener Arzt und Pionier der Individualpsychologie, Alfred Adler (1870–1937), beschrieb dies bereits in Ansätzen und nannte es »das Streben nach Macht«. Auf diesem Streben gründe, so Adler, jegliches menschliche Verhalten, ob pathologisch oder gesell-

schaftskonform. Da der Begriff »Macht« bei uns Deutschen oft leider mit »Machtmissbrauch« gleichgesetzt wird, obwohl »Handlungsfähigkeit« eher das passende Synonym wäre, möchte ich für Adlers Beschreibung den etwas wertneutraleren Ausdruck »Algorithmus der Psyche« verwenden. Diese Grundformel macht menschliches Verhalten so berechenbar wie das Wetter: noch nicht sehr exakt, aber zunehmend vorhersagbarer.

Die eigene Absicht möglichst widerstandsfrei zu verwirklichen erklärt die menschliche Vorliebe für Fernbedienungen, Distanzwaffen, Autos, Werkzeuge und alles, womit man mit geringem Aufwand eine große Wirkung erzeugen kann. Hierbei wird die *Absicht* – »Ich will ins Freibad!« – durch die Persönlichkeit bestimmt und der subjektiv empfundene *Widerstand* – »Ich muss zur Arbeit!« – durch den Grad der Entfaltungsmöglichkeit.

Zur Verwirklichung einer Absicht stehen dem Menschen drei verschiedene Strategien zur Verfügung: die Offensive, die Defensive und die Akzeptanz. Das bedeutet, entweder begegnet man dem Widerstand mit Gegendruck, mit Rückzug oder mit Diplomatie. Kinder haben nur die ersten beiden Strategien zur Verfügung. Bei Einschränkungen reagieren sie entweder mit Trotz und Protest oder Kuschen und Schmollen. Beide Strategien tragen selbstverständlich nicht zur Lösung eines Konfliktes bei, sondern dienen lediglich dem Vermeiden von Grenzberührungen. Als Grenze bezeichne ich alles, was vom Menschen subjektiv als Widerstand empfunden wird: Ablehnung, Strafe, Verbote, Unvermögen, destruktive Kritik, Hinderung, Beschuldigungen und dergleichen. Welche Strategie letztlich bei welcher Art von Grenze zur Anwendung kommt, entscheidet der Charakter, also die *Summe aller prägenden Erfahrungen im Umgang mit der Umwelt*.

Das Gleiche gilt natürlich auch für das Fach Religion. Ich sage immer mit einem Zwinkern, »wer keine Eins in Reli hat, glaubt nicht an Gott«. Damit ist etwas doppeldeutig gemeint, dass ein Religionslehrer seine Noten etwas davon abhängig macht, ob der Schüler mit ihm konform oder auf Konfrontationskurs geht. Außerdem kann ein bisschen Selbstvertrauen (Gottvertrauen) in einem rein theoretischen Fach, in dem es um Glauben geht, nicht schaden.

Auch hier halten wir es wieder mit Albert Einstein, der sagte: »Das Wichtigste ist, dass man nicht aufhört zu fragen.« Es gibt keine dummen Fragen, nur etwas *nicht* zu fragen ist dumm! Du könntest dem Religionslehrer zu einer passenden Gelegenheit etwa die Frage stellen: »Warum hat Jesus eigentlich Wasser in Wein verwandelt, wo Alkohol doch eigentlich schädlich ist? Warum hat er das Wasser nicht so gelassen, wie es ist? Sollen wir etwa kein Wasser trinken? Oder hat das damit zu tun, dass es heißt ›In vino veritas‹ – im Wein liegt die Wahrheit? Oder wusste Jesus vielleicht damals schon, was heute jeder Arzt weiß, nämlich dass Rotwein das Herz schützt?« Diese Frage kann übrigens auch getrost von einem muslimischen Kind gestellt werden.

Was glauben Sie, liebe Eltern, macht eine solche Frage wohl mit einem Religionslehrer, der christliche Prinzipien verinnerlicht hat? Wenn man ein bis zwei Unterrichtsstunden zuvor schon einen Hauch von Interesse gezeigt hat, dann müsste der Lehrer spätestens jetzt eigentlich denken, dass dieses Kind, vielleicht Ihr Kind, förderungswürdig ist – und es mit einer Notensteigerung zu motivieren versuchen. Niemand will, dass der dünne Faden der Harmonie abreißt. Was im Mündlichen geht, das funktioniert auch im Schriftlichen. Kommen wir zu der Frage: Wie rockt man seine Klassenarbeit?

## Schulaufgaben, Klausuren und Co.

Einer der wichtigsten Schritte für bestmögliche Klassenarbeiten ist, keine Angst zu haben! Dazu muss man zwei Dinge wissen:

1. Angst entsteht immer *vor* etwas, nie *bei* etwas. Also vor einer befürchteten Situation, aber nicht, wenn diese dann eintritt. Angst ist nämlich immer Angst vor Kontrollverlust. Ist die Befürchtung eingetreten, so ist die Angst sofort verschwunden, weil man nun eine Möglichkeit hat, die Situation zu kontrollieren – und sei es auch nur, indem man sie aushält.
2. Angst ist keine Krankheit oder Dummheit, sondern ein Schutz vor einer subjektiv bereits erlebten Existenzbedrohung. Das klingt vielleicht übertrieben, wenn wir an Angst vor Wespenstichen, Fahrstühlen oder dem Donnerwetter nach einer versammelten Klassenarbeit denken, aber diese Befürchtungen sind immer nur Trigger für etwas, das in ähnlicher Form bereits erlebt wurde. Erlebt in einer Zeit, in der das kindliche Zeitempfinden noch nicht entwickelt war: in den ersten drei Jahren des Lebens! Die möglichen Wespenstiche im Biergarten triggern dabei oftmals den Stich durch die Blutentnahme bei der nachgeburtlichen Untersuchung an, der Fahrstuhl im Bürohochhaus erinnert an die Enge und Sauerstoffnot während des Geburtsvorganges. Ein Donnerwetter wurde nicht selten schon während der Embryonalentwicklung vernommen und in seiner Bedrohlichkeit wahrgenommen. Ein Baby, welches ein heftiges Streitgespräch mitbekommt (spätestens ab dem fünften Schwangerschaftsmonat ist das Hörvermögen des Embryos entwickelt), bekommt über die Nabelschnur die dabei entstehenden Stresshormone der Mutter mit und spürt die ent-

sprechenden Empfindungen. Die Schlussfolgerung ist, dass solche Erlebnisse absolut Stress auslösend sind. Daher die künftige Empfindlichkeit für ähnliche Situationen.

Angst blockiert das rationale Denken, da die emotionale Relevanz eines solchen Erlebnisses weit höher ist als die rationale. Wenn du als Schüler eine Klassenarbeit mit Angst schreibst, schreibst du sie nicht annähernd so gut, wie wenn du keinerlei Angst hättest. Ich weiß, dass Angstfreiheit oft mit Leichtsinn gleichgesetzt wird – aber nur von Angsthasen. Ein angstfreier Mensch ist entscheidungsfrei, da er nicht reagiert, sondern abwägt, wie er mit einer Situation umgeht. Das wird daran liegen, dass Emotionen die rationalen und damit in die Zukunft gerichteten Gedanken schlichtweg verhindern. Aber es gibt einen Trick, der dieses Phänomen nutzt. Man braucht lediglich kurz vor der Klassenarbeit eine andere Emotion zur Priorität erheben. Hierfür geht man in drei Schritten vor:

1. Schließe die Augen, zähle langsam im Viersekundentakt von drei bis null, um wirklich zur Ruhe zu kommen (die 16 Sekunden Zeitinvestition lohnen sich!), und überlege: Wovor ganz genau habe ich Angst? Woher kommt die Angst ursprünglich (da warst du erst wenige Monate alt), und was genau war daran so schlimm für mich?
2. Bewerte auf einer Skala von zehn (absolut schlimm) bis null (völlig egal), wie bedrohlich das befürchtete (künftige) Ereignis wirklich ist. Merke dir die Zahl.
3. Statt dir vor Augen zu führen, was alles geschehen könnte, falls du eine schlechte Note bekommst, stell dir nun vor, wie du ganz gelassen, konzentriert und in Ruhe deine Klassenarbeit

schreibst und danach Pause hast. Sobald das Zielbild deutlich vorstellbar ist, öffne deine Augen und fang mit der Klassenarbeit an. Schreibe sie so, als würdest du einem guten Freund bei den Hausaufgaben helfen. Ganz gelassen und ohne Druck. Vielleicht wirst du nicht ganz fertig, aber das, was du bis dahin geschrieben hast, wird besser, als wenn du schwitzend vor Angst am Füller kaust und vor lauter Zeitstress dämliche Flüchtigkeitsfehler reinhaust.

Wenn du fertig bist, gib ab, geh in die Pause, und lass dich von der Note überraschen. Wenn du wirklich angstfrei geschrieben und auch zuvor nicht den Unterricht sabotiert, sondern den Lehrer motiviert hast, dich zu unterrichten, wird das sehr wahrscheinlich eine gute Note.

Hier ist natürlich umso wichtiger, dass Sie, liebe Eltern, sich wirklich aus den schulischen Angelegenheiten heraushalten. Bleiben Sie cool, sowohl bei schlechten als auch bei guten Noten. Ihr Kind geht nicht für Sie zur Schule, es schaukelt nicht für Sie auf dem Spielplatz, und es macht auch für Sie keine Computerspiele.

### Herunterzählen von drei bis null (Kai, 16)

Mein Kollege Darius Sobhan-Sarbandi berichtete mir von Kai, einem 16-jährigen Realschüler. Dieser hatte stets unfassbare Angst vor Klassenarbeiten jeder Art. Obwohl die Eltern eigentlich gar nicht so streng waren, fürchtete Kai immer, dass es ein mächtiges Theater geben könnte, wenn er eine schlechtere Note als ein »Befriedigend« mit nach Hause brachte, was immer öfter der Fall war. Der Coach zeigte dem Teenager, wie man sich mit geschlossenen

Augen ganz in Ruhe von seinen eigenen Gedanken leiten lässt.<sup>36</sup> Kai wurde anhand des Angstgefühls im Körper deutlich klar, dass er nur deshalb schlechte Schulleistungen erbrachte, weil er sich zu sehr unter Druck gesetzt fühlte. Der Ursprung dieses Musters war, dass Kais Mutter vor seiner Geburt wehenauslösende Mittel bekommen hatte, obwohl das Baby selbst noch nicht rauswollte. Der noch ungeborene Kai empfand dies als eine enorme Bevormundung, und seine Reaktion darauf war zu *resignieren*. Auch wenn die Ärzte selbstverständlich alles gut gemeint hatten, so bedeutete dieses Erlebnis für ihn einen massiven Eingriff in seine Entscheidungsfreiheit. Er fühlte sich sozusagen unter Druck gesetzt, ohne zu wissen, warum. Bei Kai installierte diese Erfahrung eine Art Knopf, der jederzeit wieder gedrückt werden konnte, sobald er Ähnliches erlebte, wie zum Beispiel Erwartungsdruck von den Eltern, den Lehrern oder der Schule allgemein.

Durch das Einüben einer Selbsthypnose (nichts anderes ist das Herunterzählen von drei bis null) mit dem Ziel der inneren Ruhe gelang es Kai, sich darauf zu programmieren, dass er einfach unbekümmert seine Klassenarbeit schrieb. Ihm war ja nun klar, dass der »Geburtsdruck« sich trotz schlechter Noten nicht wiederholen konnte.

## Abiturklausuren in Hypnose

Ich selbst habe seinerzeit meine Abiturklausuren, die jeweils vier Stunden dauerten, mit genau dieser Selbst-Programmierung geschrieben. Mir war damals zum Glück schon bekannt, dass unser Gehirn auch Dinge erinnern kann, die niemals im rationalen Gedächtnisspeicher vorhanden waren, aber unter Angst natürlich

blockiert sind. Also zählte ich mich mit geschlossenen Augen von drei bis null herunter und stellte mir vor, wie ich einfach die Klausur schrieb und danach mein Ziel erreichte: die Pause. Das mag banal klingen, aber genau so haben wir alle als kleine Kinder das freihändige Laufen gelernt! Beim Laufendlernen ging es niemandem primär ums Laufen; stattdessen wollte man etwas, das die Aufmerksamkeit gefesselt hat, um jeden Preis erreichen. Es war etwas Banales – ein Stuhl, ein Tischbein oder ein Spielzeug. Das Laufen geschah ganz nebenbei von allein. Genauso kann man jederzeit wieder den inneren Autopiloten auf *Erfolg* einstellen. Dazu bedarf es lediglich der Bereitschaft, Risiken nicht zu vermeiden, sondern in Kauf zu nehmen. In-Kauf-Nehmen heißt nicht herbeiwünschen, sondern im Gegenteil sogar, die Aufmerksamkeit davon abziehen! Darum geht es! Diese Erfolgsstrategie ist dadurch gekennzeichnet, dass du ein emotional relevantes Ziel mit Selbstvertrauen ansteuerst und alles dafür in Kauf nimmst, was notwendig ist, um es zu erreichen. Hättest du dein Handeln angstvoll und rational kontrolliert, also dir vorher überlegt, mit welchen Muskelbewegungen du am besten die Balance hältst, und hättest du permanent in Betracht gezogen, dass du dir beim Versuch zu laufen den Schädel einrennen könntest, würdest du heute noch auf dem Boden krabbeln! Wenn du also deine Klassenarbeit in einer Gefühlslage schreibst, als würdest du jemandem, den du sehr magst, bei den Hausaufgaben helfen, kann das keine schlechte Note mehr werden. Nicht genauso, aber ähnlich ist es bei mündlichen Prüfungen.

## Blitztherapie gegen Prüfungsangst

Eine meiner Lieblingsvorlesungen damals an der Universität war »Prüfungspsychologie«. Ich wusste bis zu diesem Zeitpunkt gar nicht, dass es überhaupt so etwas gibt. Ich litt damals noch unter beträchtlicher Prüfungsangst, die aber schlagartig verschwand. Denn mein Dozent, Professor Karl-Otto Bauer, erläuterte, dass eine Prüfung nicht prüft, ob man etwas kann, sondern ob man bereit ist, bei einer Prüfung mitzumachen. Das überraschte mich, hatte ich doch bislang immer gedacht, bei einer Prüfung müsse man fehlerfrei abliefern, um zu bestehen.

Wer also eine mündliche Prüfung bestehen möchte, bedenke folgende Punkte:

1. Der Prüfer ist kein Sadist, sondern möchte einen Kandidaten durch die Prüfung führen und ihn am liebsten bestehen lassen.
2. Der Prüfer weiß, dass der Kandidat kein Meister, kein Gott und auch kein Allroundgenie ist, sondern ein Prüfling.
3. Der Prüfer erwartet, dass der Prüfling ein gewisses Maß an Interesse am Prüfungsthema hat. Totale Ignoranz und eine Nulllinie im Hirn des Prüflings kommen nicht so gut an. Auch solltest du nicht den Prüfungsraum betreten wie John Wayne einen Saloon, sondern mit ausreichend Respekt und Achtung vor dem Prüfungskomitee.
4. Mach dir vor der Prüfung bewusst, in welchem Thema des Prüfungsfaches du genug weißt, um einem Freund darüber etwas Gehaltvolles erzählen zu können. Bereite zumindest dieses eine Thema gut vor.
5. Wenn der Prüfer dich dann etwas fragt, wovon du keine blasse Ahnung hast, brich nicht weinend zusammen, und flehe nicht

um Gnade (das nervt!), sondern sag ehrlich und bedauernd, dass das der weißeste Fleck auf deiner geistigen Landkarte ist und dass du das Thema noch nie so richtig verstanden hast, und dann ...

6. Sag dem Prüfer: »Hätten Sie mich zu dem Thema Soundso gefragt, dann hätte ich Ihnen einiges erzählen können, aber ausgerechnet dieses Thema hier, o weh!«
7. Versuche dann, so gut es geht, zum geforderten Thema irgendetwas Sinnvolles zu sagen. Sprich aus, was du dir gerade denkst, selbst wenn es völlig falsch ist. Sei dabei freundlich und bemüht.
8. Der Prüfer weiß nun, dass hier nicht viel bei dir herauszuholen ist. Aber er weiß jetzt auch, worin er dich prüfen könnte, um dir eine Chance zu geben! Wenn du dich nicht als Trotzkopf, Heulsuse oder Draufgänger unbeliebt gemacht hast, wird der Prüfer dir eine Chance geben und dich zu dem Thema etwas fragen, bei dem du zuvor angedeutet hast, dass du es verstanden hast.
9. Dann kannst du einfach loslegen! Und selbst wenn das kein abendfüllender Universitätsvortrag wird, so weiß nun der Prüfer, dass du keine Amöbe bist. Er wird dir vermutlich eine Gnadennote geben.

Es kann nicht schaden, vor jeder Prüfung in Gedanken zunächst von drei bis null zu zählen, um sich etwas herunterzufahren. Jeder Profisportler macht das auf die eine oder andere Art so vor jedem Wettkampf.

All die oben angesprochenen Methoden funktionieren natürlich nur, wenn deine Mitschüler dich nicht belächeln. Oft-