

Die Autorin Iris Gregurka Hotz veröffentlicht unter dieser Rubrik ihre Gedanken zum Thema Lernen, Schule und Zusammenleben oder beantwortet Ihre Fragen zu diesen Themen.

## Wünsch dir was!

Die Sommerpause ist vorbei, die Schulen, die Lehrbetriebe und auch die Familien haben sozusagen ihren Normalbetrieb wieder aufgenommen. Es liegt spürbar mehr Aktivität in der Luft, als noch vor drei, vier Wochen, als die Gassen, Dorfplätze und Einkaufsläden etwas verlassen wirkten. Die einen freuen sich, Neues zu lernen und sind zuversichtlich. Andere quälen sich jetzt schon mit den Gedanken an bevorstehende Prüfungen oder fürchten sich vor den täglichen Herausforderungen. Sie müssen sich zuerst an die neue Umgebung, die neue Klasse oder die Rolle als Lernende in einem



Lehrbetrieb gewöhnen. Wie kommt es, dass Menschen so unterschiedlich auf Herausforderungen reagieren? Man könnte annehmen, dass Lernende mit

überdurchschnittlichen Schulnoten generell gelassener reagieren, als diejenigen mit mässigen Schulleistungen. Doch das stimmt nicht immer. Ich kann eine gute Schülerin, ein guter Schüler sein und trotzdem an mir zweifeln: «Ich schaff das nicht, es ist einfach zu viel, ich krieg das alles nicht in meinen Kopf!» Trotz hervorragenden Leistungen, fällt es diesen Lernenden schwer, sich verhältnismässig auf die Prüfung vorzubereiten. Sie wollen auf Nummer sicher gehen und lernen lieber stundenlang, aus Angst vor einem drohenden Misserfolg. Sie sind erfolgsverwöhnt, eine schlechte Benotung, Beurteilung wäre deshalb eine Katastrophe. Der bereits erlebte Erfolg wird nicht sich selbst zugeschrieben. Sie denken vielmehr die Prüfung sei einfach zu leicht gewesen oder die Lehrerin mag sie eben gut. Die Motivation zum Lernen beruht folglich auf der Angst vor persönlichem Versagen, statt auf dem Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit. Dagegen

gibt es Lernende, die sich anstrengen müssen, um mit dem Klassendurchschnitt mithalten zu können. Prüfungsangst kennen sie oftmals weniger, denn sie sind geübt im Umgang mit Misserfolgen und haben den Glauben an mögliche Erfolge verloren. Entmutigt denken sie: «Ich bin einfach zu dumm, ich werde das nie lernen!» Wieder andere scheuen den Aufwand und schieben das Lernen hinaus. Viel lieber feiern sie die ersehnten Erfolge in der Freizeit bei einem Hobby oder im Austausch mit der Peerguppe\*. Zu sich und den besorgten Eltern sagen sie: «Es bringt ja sowieso nichts, ich kann lernen so viel ich will, es kommt nie das, was ich gelernt habe!» Alle Beispiele weisen auf ein sogenannt statisches Selbstbild (Carole Dweck, 2007) hin. Festgefahren in ihren Überzeugungen unterschätzen Lernende ihre eigentlichen Begabungen. Wie ein altes Sprichwort sagt: «Der Glaube kann Berge versetzen», braucht es hier neue Denksätze um ein dynamisches Selbstbild zu entwickeln. Statt sich an Ängste und negativen Glaubenssätze zu klammern, können wir uns für die Zukunft eine Veränderung wünschen und überlegen, mit welchen Hilfsmitteln wir dahin kommen. «Ich schaff das noch nicht mit weniger Aufwand, aber ich habe schon ganz andere Prüfungen geschafft, diesmal komme ich zügig voran!»; «Es fällt mir schwer, aber wenn ich regelmässig lerne, kann ich mich verbessern!»; «Wenn ich mich frühzeitig um die Lernziele kümmere, werde ich die Fragen besser beantworten können!». Menschen, die zuversichtlich an mögliche Erfolge glauben, können besser mit schwierigen Lernsituationen umgehen und geben nicht gleich auf. Machen Sie es als Erwachsene vor, denken Sie in die Zukunft und wünschen Sie sich was.

Iris Gregurka Hotz  
Lerntherapeutin ILT/SVLT  
LernAtelier Eglisau  
info@lerntherapie-eglisau.ch

\*Als Peerguppe bezeichnet man Menschen mit gemeinsamen Interessen, Alter, Herkunft oder sozialem Status, die eine wechselseitige Beziehung zwischen Individuum und Gruppe eingehen.