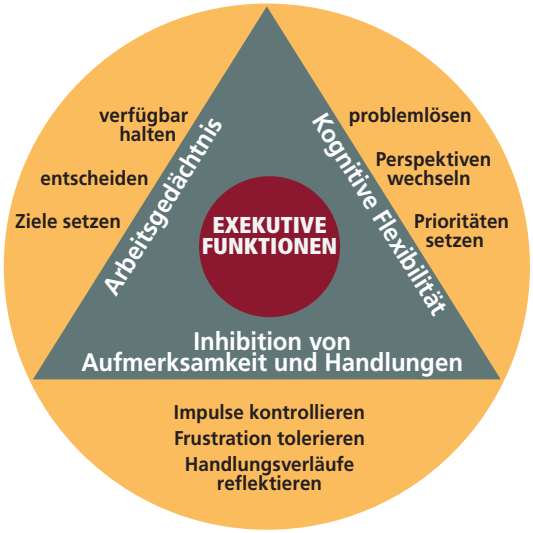
Worauf es — in der Schule — wirklich ankommt [II]: Mentale Fitness

Den inneren Schweinehund an der kurzen Leine führen

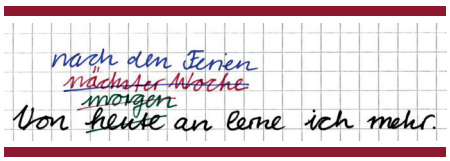
Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert. Der Weg zum Frust auch, zum Schulfrust beispielsweise. Dabei fehlt es häufig nicht an der Motivation. Die wäre — zumindest am Anfang — eigentlich da. Aber: Motivation ist das, was nicht reicht. Grund: diese abgründig tiefe Kluft — die Kluft zwischen 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 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.

Themenreihe «Fit fürs Leben»

1 Mentale Fitness
- Mit Widerständen produktiv umgehen
- Den inneren Schweinehund an der kurzen Leine führen
- Sich aktiv um den Erfolg kümmern

2 Emotionale Fitness
- An sich und seine Fähigkeiten glauben
- Über der Sache stehen
- Optimistisch in die Welt treten

3 Soziale Fitness
- Bei sich selber anfangen
- Gespür entwickeln für Menschen und Situationen
- Sich respektvoll verhalten

4 Fachliche Fitness
- Bei der Sache sein
- Sich zu helfen wissen
- Relevantes Wissen erweitern und verfügbar machen

5 Körperliche Fitness
- Den Alltag bewegungsaktiv gestalten
- Zu sich selber Sorge tragen
- Sich körperlich anstrengen

Mehr:
www.derbildungsblog.ch
www.institutbeatenberg.ch

Fit fürs Leben — und was wir dafür tun (II): Mentale Fitness

Die Förderung beginnt dort, wo die Komfortzone aufhört

Wo auch immer, ob Schule oder «Leben» – wer konstruktiv mit sich und den sich verändernden Anforderungen umgehen will, muss mental einigermassen fit sein. Wer es nicht ist, kann es werden. Es lohnt sich. Das Problem: Nicht nur im Wörterbuch kommt «Anstrengung» vor «Erfolg». Das heisst: Mentale Fitness gibt es nicht in Pillenform. Aber: Sie lässt sich aufbauen und trainieren. Training ist das, was man tut, obschon es anstrengend ist, das, was man tut, obschon es Überwindung kostet. Das heisst für uns als Schule: Die Jugendlichen aktivieren, ihre Komfortzone zu verlassen. Deshalb haben wir quer durch alle Arrangements hindurch Gelegenheiten und Notwendigkeiten eingebaut, seine Exekutiven Funktionen zu trainieren. Denn sie steuern das menschliche Verhalten (s. Vorderseite). Und damit sind sie in hohem Masse dafür verantwortlich, wie gut Kinder und Jugendliche mit sich und den schulischen Anforderungen zurechtkommen. Schulisches Lernen funktioniert nicht per Knopfdruck oder Mausklick. Wer erfolgreich lernt, meistert Widerstände und Hindernisse fachlicher ebenso wie personaler oder emotionaler Art.

Die Harvard University hat Forschungsergebnisse zusammengetragen, die zeigen, was die Schule zur Förderung exekutiver Funktionen beitragen kann. Spannend und erfreulich für uns: Die meisten der vorgeschlagenen Programme und Arrangements gehören im Institut Beatenberg seit Jahren zum schulischen Alltag. Sie haben sich als Selbstverständlichkeiten etabliert. Und: Sie werden laufend weiterentwickelt und ausgebaut.

Enhancing and Practicing Executive Function Skills with Children from Infancy to Adolescence

Center on the Developing Child HARVARD UNIVERSITY

Habits
Gute Gewohnheiten (habits) helfen, die Exekutiven Funktionen (Inhibition) zu entlasten.
Klare Strukturen, Rhythmisierung, Rituale und Verbindlichkeiten sind Beiträge dazu.

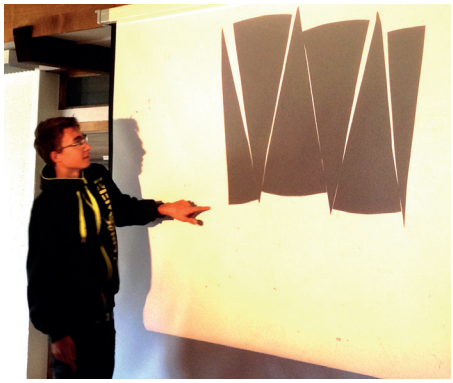
Förderliche Arrangements (Auswahl)

- Aktivs: tägliches Kursprogramm aus Sport, Musik, Kunst, Werken, Naturwissenschaften
- Weg zwischen den verschiedenen Häusern. Mehrmals täglich bei jedem Wetter
- Go4it (servie learning): soziale Arbeitseinsätze mehrmals jährlich
- Around the lake: zu Fuss rund um den Brienzersee (42 Kilometer)
- Around the clock: Lernen rund um die Uhr in handlungsorientierten Settings
- Units: regelmässige handlungsorientierte Kurzprojekte
- Wöchentliche Bilanzgespräche mit dem BezugsCoach (inkl. Erfolgsbilanz)
- Regelmässiges Kurztraining des Arbeitsgedächtnisses in den Fachateliers

zWäg

Was es verdient, getan zu werden, verdient es, richtig getan zu werden

Nicht zu schnell mit sich zufrieden sein

Schulisches Lernen soll einen Wert haben – einen nachhaltigen. Es geht nicht darum, etwas «erledigt» zu haben und «fertig» zu sein. Generierendes Lernen heisst das Stichwort, also etwas erschaffen, erzeugen, erarbeiten. Aus etwas Fremdem etwas Eigenes machen. Deshalb legen wir Wert auf Lern- und nicht auf Erledigungsnachweise. Verarbeitungstiefe ist gefragt. Damit ist gemeint: sich vertieft mit den Dingen auseinandersetzen, sie in ihren Zusammenhängen verstehen wollen, Exaktheit und Kreativität zugleich, kapieren und nicht kopieren. Wie lernt man das? Ganz einfach: beim Tun. Menschen lernen, was sie tun. Bei diesen vielfältigen Lernaktivitäten brauchen die Jugendlichen formativen Support, so viel wie nötig, so wenig wie möglich. Ebenfalls ein wirkungsvolles Trainingsgelände für mentale Fitness: eigene Ziele setzen. Und vor allem: sie verfolgen! Ein Beispiel: Jede Woche setzen sich die Jugendlichen einen Lernschwerpunkt. Und am Freitag präsentieren sie die entsprechenden Ergebnisse vor einer Gruppe. Damit wird ein «Ernstfall» geschaffen.

Gleiches gilt – in einem ganz anderen Kontext – für die «Ämtli». Das sind Alltagsverantwortlichkeiten, die die Lernenden über einen bestimmten Zeitraum zu übernehmen haben.