

# Wenn die Kinder Arbeit mit nach Hause bringen ...

Wie sich Hausübungen und Freizeit ausbalancieren lassen, welche Routinen und Rituale dabei helfen und was eine Eieruhr damit zu tun hat.

Sabine Mezler-Andelberg

**H**ausübungen und Druck von den Eltern stehen bei den Stressfaktoren unter Schulkindern auf den Plätzen zwei und vier – nur noch jeweils getoppt von der Angst vor Schularbeiten und Problemen mit den Lehrern. Erhoben hat diese Zahlen aktuell das Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung Nord und es darf vermutet werden, dass die Eltern der mehr als 20.000 befragten Kinder und Jugendlichen zwei dieser drei Aspekte ebenfalls als Stressfaktoren ihres Lebens genannt hätten.

Denn mit dem Ende der Ferien hat das tägliche Hamsterrad der Hausübungen, „Freizeit“-Aktivitäten und „Du hast Deinen Turnbeutel vergessen“-Rufe durchs Stiegenhaus wieder begonnen – was weder dem Wohlbefinden der Kinder noch der Eltern zuträglich ist. Zumal Letztere sich traditionell mit der Balance zwischen zu viel und zu wenig Kontrolle, Ermutigung, Strenge und „Einfach mal machen lassen“ zermürben, weil es das perfekte Elternverhalten einfach nicht gibt. Genauso wenig wie die perfekte Organisation des Schulalltags, weil all diese Dinge nicht nur vom Alter, sondern auch der Persönlichkeit des Kindes abhängen, wie Evelyn Hofbauer-Pechloff, Kinder-, Jugend- und Lerncoach, erklärt.

**DEM GEHIRN ZEIT GEBEN.** Das heißt aber nicht, dass es nicht möglich ist, eine Routine und einen Umgang mit dem Schulalltag zu finden, die es den Kids leichter machen, mit den Anforderungen umzugehen. „Auf jeden Fall hilft es, Lernzeiten und Freizeit abzugrenzen und zu vereinbaren – und diese dann auch klar einzufordern, wenn es etwa an der Motivation fehlt“, so die Beraterin der Wiener Therapieschmiede. Wobei man sich aber darüber klar sein sollte, was man in welchem Alter sinnvoll von den Kindern verlangen kann. So zeigen Studien, dass sich Volksschulkinder rund 15 Minuten lang konzentrieren können, in der Unter-

stufe steigt diese Zeit auf 25 bis 30 Minuten an, und 16-Jährige können 40 Minuten bei einem Thema bleiben. „Aber auch ein Erwachsener schafft kaum mehr als 45 Minuten, weil das Gehirn nur über einen bestimmten Zeitraum aufnahmefähig ist. Irgendwann fängt man dann an, in die Luft zu schauen und am Bleistift zu kauen“, erklärt Hofbauer-Pechloff.

Spätestens dann ist es Zeit für eine Pause, mit der sogenannten Pomodoro-Methode lassen sich die Zeiten des Ins-Narrenkastl-Schauens während der Hausübungen auch strukturiert verringern. Benannt ist diese nach der tomatenförmigen Eieruhr ihres Erfinders Francesco Cirillo und sorgt dafür, dass die Produktivität durch regelmäßige, altersgerechte Pausen gesteigert wird. „So stellt man eine Eieruhr beim Lernen oder den Hausübungen beispielsweise auf 20 Minuten, und danach gibt es fünf Minuten Pause, in der ich mich bewege, mir einen Snack hole, lüfte oder ein paar Hampelmänner mache“, so die Expertin. Mit einem 13-Jährigen lasse sich das etwa dreimal wiederholen, bis nach insgesamt einer Stunde eine größere Pause mit einer Belohnung anstehe. „Das kann ein Besuch im Park oder eine gemeinsame Aktivität sein, bei der sich das Gehirn erholen kann“, erklärt die Coachin.

**EIGENE ERFAHRUNGEN, EIGENE ERFOLGE.** Routinen wie diese können Kindern das Lernen erleichtern und ihnen Struktur geben, solange sie nicht übertrieben werden und kein Freiraum für Abweichungen und eigene Initiativen mehr bleibt. Denn mindestens genauso wichtig ist es, dass Kinder ihren eigenen Antrieb, aber auch ihren eigenen Zeitrahmen finden können, wie Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin Vivien Kain erklärt. Dazu gehöre ab einem gewissen Alter auch, dass sie selbst entscheiden können, ob sie die Hausübungen lieber gleich nach der Schule, nach einer Stunde Pause oder erst am Abend machen, so die

**Selbstbestimmt.** Es gilt darauf zu vertrauen, dass auch in der Hängematte gelernt werden kann.



Therapeutin. „Irgendwann müssen die Kinder ihren Antrieb selbst finden statt durch die ‚Wir machen das jetzt‘-Motivation der Eltern“, so Kain. „Ein Kind will die Erfahrung machen, dass es etwas selbst kann; denn sonst ist jeder Erfolg nie der eigene, sondern muss mit den Eltern geteilt werden. Weil die Mama ja dahinter war oder der Papa daran gedacht hat.“

**BELASTBARE ROUTINEN.** Grundsätzlich seien Routinen und Rituale aber von klein auf hilfreich, schaffen Sicherheit und Strukturen, an denen die Kinder sich anhalten können – auch außerhalb des reinen Lernens. „Das beginnt damit, wann ich aufstehe und was ich dann genau mache – vom Anziehen über das Frühstück bis zum Zähneputzen“, so Hofbauer-Pechloff. Was durchaus auch für Kindergartenkinder schon wichtig ist und ihnen den Übergang in die Schule spä-

ter erleichtert. Denn je früher man mit Ritualen, Regeln und einem Rahmen beginne, desto belastbarer seien diese auch in schwierigen Phasen wie etwa der Pubertät. „Dazu gehört zum Beispiel auch, tägliche Rituale wie ein offenes Gespräch einzuführen, denn diese geben die Fähigkeit zur Kommunikation“, so Kain. „Worauf die Kinder später zurückgreifen können, um zu sagen, was ihnen zu viel wird oder fehlt.“ Ein bestimmter Rahmen hilft aber auch dabei, selbstständiger zu werden, die eigene Zeit als planbarer zu erleben und sich irgendwann stückweise selbst zu strukturieren. „Das kann etwa der Stundenplan am Eiskasten sein, den man sich am Morgen mit dem Kind anschaut“, so Kain. „Und dann selbst bei Kindergartenkindern nachfragt, ‚Aha, heute steht Turnen am Plan, was brauchen wir denn da?‘“, wie Hofbauer-Pechloff hinzufügt.

**Übersichtlich.** Ein Wochenplan hilft schon kleinen Kindern, den Überblick zu bewahren.



*„Ein bestimmter Rahmen hilft dabei, selbstständiger zu werden, die eigene Zeit als planbarer zu erleben und sich irgendwann stückweise selbst zu strukturieren.“*

Was anfangs noch mit lustigen Fundstücken im Turnbeutel enden könne, mit der Zeit aber dazu führe, dass das Kind selbstständig an den Turnbeutel denkt und diesen sinnvoll packt. Genauso kann ein Wochenplan sinnvoll sein, den man etwa vor den Schreibtisch hängt, damit der Nachwuchs sieht, was diese Woche ansteht. „Wenn darauf am Donnerstagnachmittag ein Augenarzttermin steht und am Freitag die Mathematikschularbeit, dann sieht man, dass es vielleicht Sinn macht, vorher in der Woche schon dafür zu lernen“, erklärt Hofbauer-Pechloff.

**KREATIVITÄT AUS DEM NARRENKASTL.** Wobei nicht nur für die Arzttermine, Klavierstunden und Schulverpflichtungen Zeit eingeplant werden sollte, sondern unbedingt auch für die Freizeit – inklusive fallweiser Narrenkastl-Sitzungen. „Denn ins Narrenkastl zu schauen heißt ja auch, dass man einfach einmal beobachtet – und Kinder lernen durch Nachah-

mung“, plädiert Kain für völlig freie Zeit. In der durchaus Langeweile aufkommen darf, auch wenn das in Zeiten der Handys und Tablets oft nur mehr schwer umsetzbar ist. „Freizeit heißt aber, dass sie wirklich frei ist, ich mich durchaus auch langweilen darf, um mich besser spüren zu können oder meine Kreativität anzuzapfen“, so die Psychotherapeutin.

„Grundsätzlich sind wir alle wahnsinnig bemüht, unsere Kinder zu leiten, zu begleiten“, fügt sie hinzu. „Aber es ist bei allem Alltagsstress extrem förderlich für die Kinder, sie mehr einzubeziehen und ihnen mehr Gestaltungsspielraum zu geben.“ Ihnen zuzutrauen, dass sie wissen, was sie gerade brauchen – Ruhe für den nächsten Sachunterrichtstest oder eine motorische Abfuhr? „Wir vergessen oft darauf, zu vertrauen und Raum zu geben“, so die Therapeutin. „Aber, wenn wir sie unterstützen, entwickeln wir ein Gespür für die Balance – und dann sind unsere Ratschläge für unsere Kinder auch brauchbar.“