Studienkreis
Profi-Nachhilfe für alle



VERTRAUEN STATT KONTROLLE

Gelassen erziehen in stürmischer Zeit

LIEBE ELTERN,

über Erziehung lässt sich trefflich streiten. Wieviel Schutz und Anleitung brauchen Kinder heutzutage? Birgt die Welt für sie eher Gefahren oder Chancen? Nimmt man den Nachwuchs daher besser an die kurze oder an die lange Leine? Oder lässt man die Leine gleich ganz weg? Zu solchen Fragen hatten Menschen schon immer sehr ausgeprägte Meinungen.

Das gilt auch heute noch. Und doch ist bei der aktuellen Elterngeneration etwas anders als zuvor: Die Väter und Mütter heute haben bessere Gründe, verunsichert zu sein. Soziale Medien und künstliche Intelligenz verändern das Zusammenleben und die Berufsaussichten unserer Kinder nachhaltig. Zugleich sind Krisen und Kriege uns näher gerückt, als uns lieb sein kann – so nah, dass viele Eltern ihre eigenen Befürchtungen kaum mehr vor ihren Kindern verbergen können.

Wie kann Erziehung in einer solchen Zeit gelingen? Welche Fähigkeiten, welche Bildung werden unsere Kinder morgen benötigen? Und wie begleiten Eltern ihr Kind sinnvoll in eine ungewisse Zukunft, die sie selbst nicht vorhersehen können? Die Antwort auf diese Fragen liegt darin, Kinder stark zu machen, um ihren Weg selbst erfolgreich zu gestalten. Wie das geht, zeigt diese Broschüre.

Ihr Studienkreis

Impressum

Titel: Vertrauen statt Kontrolle – Gelassen erziehen in stürmischer Zeit

Herausgeber:
Studienkreis GmbH
Universitätsstraße 104
44799 Bochum
www.studienkreis.de

Konzept, Text und Gestaltung:
Woerterwelt GmbH
Thorwaldsenstraße 17, 80335 München
www.woerterwelt.de

Fotos: iStock, Thinkstock, pixabay, unsplash, N. Lanova-Prelle, B. Beuermann



Erziehung mit Hindernissen 4
Halt geben in einer unsicheren Zeit 5
5 Störfaktoren für die Erziehung 6
„Viele Eltern verlieren ihr Bauchgefühl“ 8



Der Eltern-Typen-Check 12
Welcher Erziehungstyp sind wir? 13
Gespannt oder gelassen? 14
Auswertung 16



Orientierung statt Kontrolle 18
Wie viel Hilfe darf’s denn sein? 19
Zum Ziel müssen Kinder selbst finden 20
Die richtige Balance 22
Klare Regeln 24
7 Tipps für einen entspannten Familienalltag 26



Lernen lernen 28
Hilfslehrkraft? Nein, danke! 29
Das schaffst du allein! 30
Gut vorbereitet 34
Ein Lob auf die Routine 36
Lernturbos nutzen 38



Lösungen finden 40
Gescheiter scheitern 41
(Nach-)Hilfe holen 42
Nichts ist unmöglich 44
Raus in die Welt! 46



ERZIEHUNG MIT HINDERNISSEN

TIPP

WER SORGEN HAT, ACHTET MEHR AUF NEGATIVE ALS AUF POSITIVE NACHRICHTEN. DAGEGEN HILFT UMGEKEHRTES DENKEN: AUF ERFOLGE ZU BLICKEN UND SICH DAS BESTE VORZUSTELLEN, WAS DIE ZUKUNFT BRINGEN KANN.

Halt geben in einer unsicheren Zeit

Eltern möchten ihr Kind gut vorbereiten auf die Welt, in die es hineinwächst. Wie kann das gelingen?

Ein Patentrezept hätten alle gerne. Die eine Erziehungsmethode, die unserem Kind Orientierung beim Aufwachsen bietet, seine Talente zur Entfaltung bringt, unsere Nerven als Eltern schont und den jungen Menschen dabei perfekt vorbereitet auf die Welt, in die er hineinwächst – das wär's, oder? Doch leider hat dieses Rezept noch niemand gefunden.

Umbrüche werfen Fragen auf

Und das ist auch kein Wunder. Denn niemand weiß, wie die Welt unserer Kinder einmal aussehen wird. Viele Eltern sind heute verunsichert von den Krisen unserer Zeit und den Umbrüchen, die Digitalisierung, soziale Medien und künstliche Intelligenz mit sich bringen. Sie fragen sich: Worauf wird sich mein Kind einstellen müssen? Welche Fähigkeiten werden morgen überhaupt noch gebraucht? Welche Bildung ist dafür die richtige? Und welche Art von Erziehung ist nötig, um mein Kind darauf vorzubereiten?

Hilfe zur Selbsthilfe

Vielleicht ist es beruhigend, sich klarzumachen, dass solche Fragen schon viele Elterngenerationen zuvor gestellt haben. Jede Zeit bringt ihre Herausforderungen mit sich, und mal ehrlich: Ganz im Griff haben wir den Lebensweg unserer Kinder nie.
Deswegen lohnt es sich, aus der Not eine Tugend zu machen**:** Viel wichtiger, als fertige Lösungen von ihren Eltern zu bekommen, ist für Kinder die Fähigkeit, selbst welche zu finden – in der Schule ebenso wie im sonstigen Leben. Wir Eltern können ihnen dafür das Handwerkszeug mitgeben, auch in unruhiger Zeit zu bestehen.
Wie das gelingt, zeigt diese Broschüre.



5 Störfaktoren für die Erziehung

Was uns das Elternsein schwer macht – und wie wir darauf reagieren können



1 Digitalisierung des Zusammenlebens

Freunde statt Follower

Soziale Medien wie Instagram oder TikTok verdienen ihr Geld damit, dass Nutzer möglichst viel Zeit auf ihren Plattformen verbringen – und nicht in der realen Welt. Doch Follower sind keine Freunde, und ein Like kann niemals echtes Lob ersetzen.

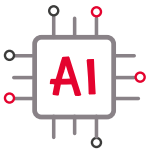
- **Je später Kinder soziale Medien nutzen, desto besser. Außerdem hilft es, wenn Eltern darauf achten, dass Kinder ihre Freundschaften auch offline pflegen.**

2 Umwälzungen durch KI

Selbst denken nicht verlernen

Künstliche Intelligenz ist eine große Versuchung. Sie kann Schülerinnen und Schülern viele lästige Aufgaben abnehmen, von den Hausaufgaben bis zur Präsentation fürs Referat. Doch was wir nicht selbst machen, können wir auch nicht lernen. Deshalb gilt:

- **Künstliche Intelligenz ist ein Werkzeug, kein Denkersatz. Das sollten wir Eltern unseren Kindern vermitteln – und vorleben.**





3 Zukunftsangst durch Krisen und Kriege

Glücklich in einer unsicheren Welt

Auf dem Smartphone, im Internet, beim Fernsehen: Ständig sind wir Bildern von den Krisen auf dieser Welt ausgesetzt. Gegen die meisten davon können wir als Einzelne wenig tun. Das kann Kinder und Jugendliche sehr belasten – besonders wenn sie spüren, dass sich auch ihre Eltern Sorgen machen.

- **Da hilft nur reden: Es entlastet Kinder zu wissen, dass wir nicht auf alles eine Antwort haben müssen – und trotzdem glücklich sein dürfen.**



4 Fehlende Vorbildfunktion der eigenen Eltern

Souverän ausprobieren

Fernseher ausstellen, zum Spielen auf die Straße schicken, und bei Widerworten gibt's Hausarrest: Viele Erziehungsmaßnahmen, mit denen wir selbst groß geworden sind, sind heute veraltet. Unser Alltag und unsere Werte haben sich so rasch verändert, dass wir uns nur wenig von unseren eigenen Eltern abschauen können. Was diese allerdings oft nicht davon abhält, alles besser zu wissen.

- **Machen wir also aus der Not eine Tugend – und sehen die fehlenden Vorbilder als Chance, unseren eigenen Erziehungsstil zu entwickeln.**

5 Erziehungsmoden und Optimierungsdruck

Wir machen uns locker

Eltern geben gerne an. Schon immer waren die eigenen Kinder die besten und man selbst der Grund dafür. Nur gab es früher nicht so große Schaufenster, in die man sich und seine Familie stellen konnte – nichts anderes sind die sozialen Medien mit ihren Influencern.

- **Mütter und Väter tun gut daran, auf Erziehungsmoden zu pfeifen und auf ihr Bauchgefühl zu hören. Kein Kind braucht perfekte Eltern.**





„Viele Eltern verlieren ihr Bauchgefühl, ihre Intuition“

Welche Sorgen und Nöte heutige Eltern von ihren Vorgängergenerationen unterscheiden – und wie sie trotzdem ihren Weg finden

Frau Horn, erleben Sie Eltern heute eher entspannt oder unsicher?

Eher verunsichert. Viele machen sich unzählige Gedanken und möchten es für ihre Kinder besonders gut machen. Das fällt aber gar nicht so leicht: Es gibt einen Dschungel von Erziehungsratgebern, die immer wieder neue Trends ausrufen. Hinzu kommen noch die Influencer mit ihrem perfekt inszenierten Familienleben, die zu allen möglichen Erziehungsfragen ganz unterschiedliche, teils widersprüchliche Empfehlungen geben. All das macht das Thema Kindererziehung vermeintlich kompliziert, und das überfordert viele Eltern. Ich habe den Eindruck, viele verlieren dadurch ihr Bauchgefühl und ihre eigene Intuition.

Was raten Sie solchen Eltern?

Ich bitte sie, sich zu hinterfragen: Welche Erwartungen habe ich an mich, und wo kommen diese her? Wirklich von meinem Kind oder von mir selbst? Kommen sie vielleicht von außen, von Freunden oder der Familie? Oder steckt Social Media dahinter? Danach gebe ich gerne die Anregung, ganz offen mit dem eigenen Kind darüber zu reden: Wie fühlst du dich, und was erwartest du von mir?

Das ist eine ungewöhnliche Frage.

Probieren Sie es aus, Sie bekommen wahrscheinlich eine spannende Antwort! Wir Eltern überlegen viel, was unsere Kinder brauchen. Aber wir fragen sie viel zu selten danach: Wie geht es dir gerade, was beschäftigt dich, worüber machst du dir Sorgen? Wir leben in einer politisch unruhigen Welt, da schnappen Kinder und Jugendliche vieles auf, zu dem sie sich dann ihre Gedanken machen.

Belasten die Krisen und Kriege derzeit unsere Kinder?

Ja, viele verunsichert das. Auf unseren Smartphones werden wir ja überhäuft mit dem, was auf der Welt passiert. Im Minutentakt ploppen Meldungen auf, mit denen ich mich auseinandersetzen muss: Was geschieht da, wie nah sollte mir das gehen, was bedeutet das für mich? Nachrichten sind ja häufig eher negativ, und so verschiebt sich leicht die Wahrnehmung

Jennifer Horn leitet gemeinsam mit ihrem Mann fünf Studienkreis-Institute. Als Coach arbeitet sie zudem mit Kindern und Jugendlichen zu Themen wie Selbstbewusstsein, Motivation, Lernfähigkeit, Blockaden und Prüfungsangst.



dahin, dass nur noch schlimme Dinge passieren.

Wie kann ich meinem Kind diese Sorgen nehmen?

Kinder orientieren sich an ihren Eltern: Wie reagieren sie darauf? Da hilft es, ruhig und sachlich zu bleiben – und miteinander zu reden. Sie müssen Ihrem Kind gar nicht die Welt erklären: Es darf durchaus sehen, dass Erwachsene auch nicht für alles eine Lösung haben. Es ist eine wichtige Erkenntnis, dass Dinge auf der Welt passieren, die wir nicht unter Kontrolle haben, dass es Kriege und Naturkatastrophen gibt und wir mitfühlen mit Menschen, denen gerade etwas Schlimmes passiert. Aber auch, dass ich trotzdem einen schönen Tag haben und glücklich sein darf und deshalb kein schlechtes Gewissen haben muss.

Das wünschen Eltern sich am meisten: dass ihre Kinder glücklich sind.

Ja, und das ist auch richtig und wichtig. Dennoch machen sich viele Eltern damit großen Druck. Sie fühlen sich verantwortlich dafür, dass es ihrem Kind an nichts fehlt. Aber zum Aufwachsen gehören nun einmal auch traurige Momente, Rückschläge, Probleme. Damit umzugehen, müssen Kinder lernen. Vielen Eltern fällt das schwer, und sie möchten ihre Kinder vor diesen Erfahrungen bewahren. Und deshalb behüten sie ihr Kind manchmal zu sehr.

Engen Eltern ihre Kinder also heute eher ein?



„Kinder brauchen Erwachsene, die ihnen Halt geben, an sie glauben und sie in schwierigen Zeiten unterstützen“

Im Umgang mit sozialen Medien erlebe ich beide Extreme. Manche Jugendlichen dürfen sie gar nicht nutzen, oder die Eltern checken jede Nachricht. Andere Eltern wiederum möchten mit ihren Kindern darüber nicht streiten und haben dann kein Gefühl dafür, wo diese eigentlich unterwegs sind. Da fällt es offenbar schwer, einen Mittelweg zu finden.

Wie löst man dieses Problem?

Am besten erarbeitet man Regeln im Gespräch mit dem Kind: Was hältst du für eine angemessene Bildschirmzeit? Was ist dir wichtig, worauf kannst du auch mal verzichten? Mit den Freunden in Kontakt bleiben zu können, ist ja ein verständliches Anliegen. Aber auf der anderen Seite brauchen Schule, Familie und Freunde auch ihren Raum in der

Realität. Wenn man solche Dinge offen und fair bespricht, kann man Regeln finden, die für beide Seiten akzeptabel sind.

Sind Eltern dazu bereit, ihrem Kind so viel Mitsprache zu geben?

Ich beobachte durchaus, dass Eltern die Meinung ihrer Kinder hören, sie mitgestalten lassen und ihnen Entscheidungsfreiräume geben. Wenn man es richtig macht, kann das die Persönlichkeitsentwicklung positiv beeinflussen. Aber Kinder brauchen nicht nur Entscheidungsfreiheit, sondern auch Orientierung und einen verlässlichen Rahmen. Wenn ein Kind zu viel selbst entscheiden soll, kann es damit überfordert sein.

Wie hält man da die richtige Balance?

Das ist sehr individuell. Wie reif ist das Kind, wie gut kann es Verantwortung übernehmen, und wie viel Raum will ich ihm überhaupt zugestehen? In jedem Fall sollten Kinder aber die Chance haben, Entscheidungskompetenz zu erwerben: Junge Menschen haben heute so viele Möglichkeiten, deshalb ist es wichtig, dass sie lernen, ihren Weg mitzugestalten und sich auch einmal abzugrenzen.

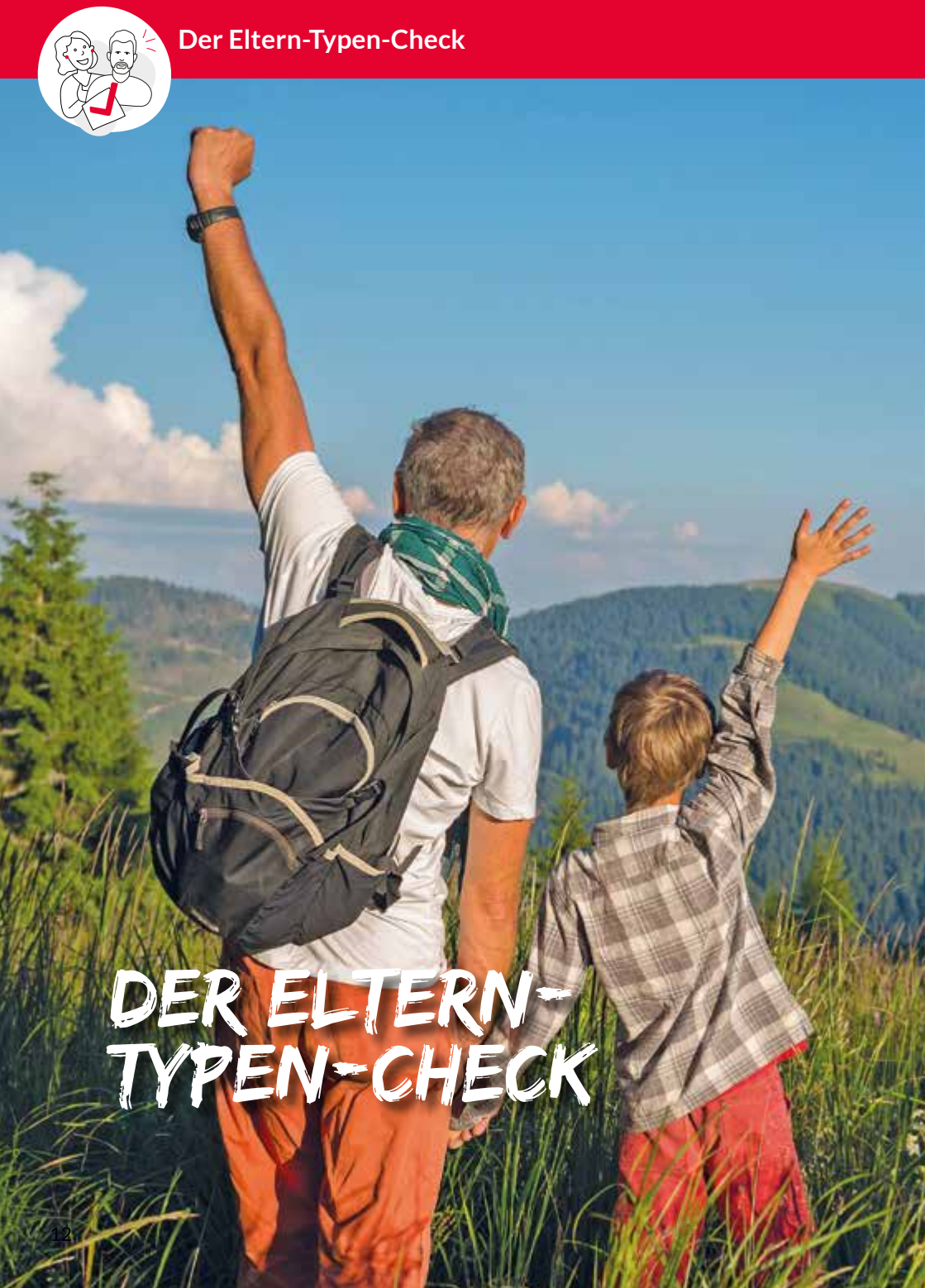
Gilt das auch für die Schule?

Das ist nochmal etwas anderes, weil eine gute Schulbildung für die Zukunft des Kindes sehr wichtig ist. Gute Leistungen dürfen den Eltern wichtig sein und ein Ziel, auf das man gemeinsam hinarbeitet. Aber ich sehe auch jeden Tag in meinem Studienkreis, welcher Druck auf den Kindern lastet. Viele koppeln ihren Selbstwert an ihre Schulnoten. Das ständige Vergleichen unter den Schülerinnen und Schülern belastet viele. Und selbst wenn die Eltern gar nicht bewusst Druck machen, schwingt der doch unterschwellig mit, wenn sie sich für ihr Kind wünschen, dass es erfolgreich ist und ihm alle Wege offenstehen. Die Kinder spüren das.

Wie motiviere ich mein Kind, ohne zu viel Druck aufzubauen?

Meiner Erfahrung nach möchten die meisten Schülerinnen und Schüler grundsätzlich erfolgreich sein. Wenn ein Kind dauerhaft keine Motivation zeigt, sollten Eltern genauer hinschauen, was dahintersteckt: Ist es Resignation, weil das Kind trotz Anstrengung keine Erfolge sieht? Gibt es Probleme im sozialen Umfeld, oder sind Freunde und Freizeit gerade wichtiger? An dieser Stelle kann professionelle Hilfe von außen hilfreich sein, gerade um auch die Beziehung zwischen Eltern und Kind zu entlasten.

Letztlich lässt sich Motivation nicht erzwingen, aber man kann die richtigen Rahmenbedingungen schaffen. Eltern können darauf achten, dass die Bildschirmzeit nicht aus dem Ruder läuft, dass es einen ruhigen Platz zum Arbeiten gibt und das Handy beim Lernen nicht im Zimmer liegt. Aber sie sollten auch dafür sorgen, dass genug Zeit für Freizeit und Freunde bleibt. Ein zu enger Zeitplan führt schnell zu einer hohen Belastung. Mein Rat ist: Kinder brauchen keine perfekten Eltern. Sie brauchen Erwachsene, die ihnen Halt geben, an sie glauben und sie in schwierigen Zeiten unterstützen.



DER ELTERN-TYPEN-CHECK

TEST

NEHMEN SIE IHRE ELTERN-ROLLE EHER ZU LOCKER ODER ZU ERNST? FINDEN SIE ES HERAUS! UNSER ELTERN-TYPEN-TEST AUF DEN NÄCHSTEN SEITEN VERRÄT, WIE SEHR DIE SORGE UM IHR KIND IHR FAMILIENLEBEN BESTIMMT.

Welcher Erziehungstyp sind wir?

Warum es sich lohnt, das zu ergründen



Seien wir ehrlich: In der Erziehung kann man es niemandem recht machen. Wer sich kümmert und das Wohl seines Kindes im Auge behält, ist schnell als Helikopter-Mama oder -Papa verschrien. Wer hingegen die lange Leine verwendet und das Kind seine eigenen Erfahrungen sammeln lässt, gerät bald unter Rabeneltern-Verdacht.
Dabei steckt in den meisten Eltern von jeder Seite etwas. Aber wie viel davon? Das ist nicht unbedingt leicht zu erkennen. Denn vieles in der Erziehung der Kinder geschieht – durchaus sinnvollerweise – aus dem Bauch heraus. Und immer ist auch die Frage, mit wem man sich vergleicht: In unterschiedlichen Ländern, Kulturen und Milieus sind oft sehr unterschiedliche Erziehungsstile üblich.

Vogelperspektive einnehmen

Daher ist es hilfreich, einmal aus der Vogelperspektive auf seine Familie und sich selbst zu blicken. Was sind jenseits der alltäglichen Probleme die großen Leitlinien unserer Erziehung? In welchen Dingen sind Mutter und Vater sich einig, in welchen weniger? An welchen Stellen passen wir uns den Bedürfnissen und der Persönlichkeit unseres Kindes an – und wo ist es eher anders herum?
Das zu ergründen, lohnt sich – fürs Kind, aber auch für die Eltern selbst. Denn wer sich mit den Aufgaben und alltäglichen Problemen seines Kindes voll identifiziert, lädt sich diese Last auch auf die eigenen Schultern – zusätzlich zu Haushalt, Partnerschaft und Berufstätigkeit. Außerdem lassen sich Kinder die ständige Einmischung nicht immer gern gefallen. Oft entstehen Konflikte, die das Familienleben belasten.



Gespannt oder gelassen?

Testen Sie Ihren Erziehungsstil!

Ein Kind kann einen ganz schön einnehmen. Die folgenden Aussagen können Ihnen einen Eindruck geben, wie sehr das alltägliche Kümmern Ihr Familienleben bestimmt. Die Auswertung steht auf Seite 16.



So geht's: Lesen Sie die Aussagen durch und beantworten Sie, wie sehr sie auf Sie und Ihre Familie zutreffen. Auf der nächsten Seite erfahren Sie, wie die einzelnen Aussagen gewertet und Punkte errechnet werden.

		stimmt **genau**	stimmt **teilweise**	stimmt **nicht**
1	Mein Kind darf/durfte hoch auf Bäume klettern. (B)	○	○	○
2	Wenn mein Kind einen Wettkampf/ein Turnier hat, komme ich zum Anfeuern mit. (A)	○	○	○
3	Mein Kind hat öfter mal Langeweile. (B)	○	○	○
4	Manche Freunde meines Kindes kenne ich kaum. (B)	○	○	○
5	Ich kann ganz gut Nein sagen, wenn mein Kind quengelt. (B)	○	○	○
6	Ich möchte vermeiden, dass mein Kind Enttäuschungen erleben muss. (A)	○	○	○
7	Wenn mein Kind etwas ausgefressen hat, soll es sich bei den Leidtragenden entschuldigen. (B)	○	○	○
8	Mein Kind benötigt häufig meine Hilfe. (A)	○	○	○
9	Die Hausaufgaben rauben uns oft jede freie Minute. (A)	○	○	○
10	Ich finde, Kinder sollten allein zur Schule/ zum Schulbus gehen. (B)	○	○	○
11	Mir ist es wichtig, dass ich meinem Kind beim Schulstoff helfen kann. (A)	○	○	○
12	Zum Elternsprechtag schicke ich meinen Mann/meine Frau. (B)	○	○	○
13	Ich finde, die Noten meines Kindes sollten besser sein. (A)	○	○	○
14	Die Schule, der Job, der Haushalt. Uns bleibt keine Sekunde zum Durchatmen. (A)	○	○	○

Punkte



Auswertung

Drei Erziehungsstile – und ihre Folgen

Haben Sie die Aussagen im Eltern-Typen-Test ehrlich bewertet? Perfekt! Hinter den Aussagen steht jeweils ein Buchstabe. Steht dort ein (A), berechnen Sie für „stimmt genau" zwei Punkte, für „stimmt teilweise" einen und für „stimmt nicht" null Punkte. Bei (B) ist es umgekehrt: Hier zählt „stimmt nicht" zwei Punkte und „stimmt genau" null. Zählen Sie anschließend alle Punkte zusammen und lesen Sie den Abschnitt, in den Ihre Punktezahl fällt. Sollte die Zahl nah an einer anderen Rubrik sein, lesen Sie bitte auch diese.

0–8 Punkte

Sie sehen Ihre Rolle als Mutter oder Vater eher entspannt. Ihr Kind darf aufwachsen, ohne dass Sie sich ständig einmischen: Wer laufen lernt, fällt auch mal hin – vielleicht ist das Ihre Einstellung. Vermutlich haben Sie trotzdem ein waches Auge auf Ihr Kind, um eingreifen zu können, wenn es wirklich nötig ist – das wäre optimal. Denn Kinder wollen zwar Grenzen testen und Erfahrungen sammeln. Aber sie können die Konsequenzen ihres Handelns noch nicht ganz einschätzen, und im Umgang mit anderen Menschen bleiben Enttäuschungen nicht aus. Da tut es gut, wenn man sich im Zweifel darauf verlassen kann, dass die Eltern einen auffangen und unterstützen.
So ist es auch in der Schule. Die ist aus Ihrer Sicht vermutlich vor allem der Job des Kindes. Das entspannt den Familienalltag, denn so fühlen Sie sich als Elternteil von einer schlechten Note nicht persönlich angegriffen. Wichtig ist, dass die Eltern trotzdem Interesse an der Schule und dem Alltag ihrer Kinder signalisieren: Das zeigt Wertschätzung und erhöht die Motivation der Kinder, sich Mühe zu geben.

9–16 Punkte

Sie nehmen Ihre Aufgaben als Elternteil ernst, und das ist auch gut so. Sie haben Ihr Kind und seinen Alltag im Blick, und wenn es nötig ist, greifen Sie ein. Lieber das Kind vom Brunnenrand wegziehen, als es hinterher aus den Tiefen fischen zu müssen – vielleicht ist das Ihr Gedanke.
So wächst Ihr Kind im besten Fall gut begleitet, aber nicht überbehütet auf. Gut, wenn Sie Ihrem Sohn oder der Tochter Freiraum lassen, Erfahrungen zu sammeln und Probleme selbst zu lösen. Wenn doch mal etwas schiefgeht, weiß das Kind ja, dass Sie hinter ihm stehen. Kaum etwas stärkt das Selbstbewusstsein mehr, als zu sehen, dass



EXTRA-TIPP:

ES IST KEIN EIGENNUTZ, WENN ELTERN IHRE ERZIEHUNGSAUFGABEN LOCKERER ANGEHEN. DENN WER MEHR VERTRAUT UND WENIGER SELBST ÜBERNIMMT, TRÄGT INSGESAMT WENIGER LAST – WAS DAS FAMILIENLEBEN ENTSPANNT UND SOMIT AUCH WIEDER DEM KIND ZUGUTEKOMMT.

andere – insbesondere die eigenen Eltern – einem vertrauen.
Das gilt gerade auch für die Schule. Eigene Lösungen suchen, dabei Fehler machen und korrigieren: So funktioniert Lernen. Deswegen dürfen sich die Eltern bei den Hausaufgaben im Hintergrund halten – und das Kind eine gelegentliche schlechte Note selbst ausbügeln lassen.

Mehr als 16 Punkte

Sie stehen Ihrem Kind bei – komme, was wolle. Sie wissen, was für Gefahren und Enttäuschungen das Leben bereithalten kann, und Sie möchten Ihr Kind davor bewahren. Jeder Mensch hat schließlich nur eine Jugend, und die Ihres Kindes möchten Sie mit Schönem und Sinnvollem füllen. Doch der liebevolle Schutz und die unbedingte Unterstützung signalisieren auch: Ich traue dir nicht zu, das ohne mich zu schaffen. Wenn ein Kind bei allem Hilfe erhält, kann es daher kaum Vertrauen in sich selbst entwickeln – das ist jedoch notwendig, um einmal stark und eigenständig durchs Leben zu gehen. Ein Kind beim Aufwachsen zu begleiten, bedeutet daher, immer wieder zu entscheiden: Wie viel Selbstständigkeit muss ich erlauben, damit das Kind seine Fähigkeiten entdecken, Erfolge erleben und Misserfolge verkraften lernen kann? Und wann muss ich eingreifen, um tatsächliche Gefahren abzuwehren?

Diese Broschüre kann vielleicht dabei helfen, den richtigen Mittelweg zu finden. Viel Spaß beim Weiterlesen!



ORIENTIERUNG STATT KONTROLLE

Wie viel Hilfe darf's denn sein?



Über ein großes Dilemma der Erziehung

Je unruhiger die Zeiten, umso größer ist das Bedürfnis nach Sicherheit. Das gilt gerade auch für Eltern, die ihr Kind beschützen und ihm eine schöne Kindheit ermöglichen möchten. Deshalb ist es wenig verwunderlich, dass viele Mütter und Väter heute besonders behütend erziehen. Doch erreichen sie damit auch ihr Ziel?

Mütter und Väter fühlen sich oft für alles verantwortlich

Tatsächlich sind Eltern gesetzlich zur Pflege und Erziehung ihres Kindes verpflichtet. Dazu gehört die Grundversorgung wie körperliche Pflege, ausreichende Ernährung und der Erhalt der Gesundheit. Und elterliche Pflicht ist es auch, das Kind in seiner körperlichen, seelischen und sozialen Entwicklung zu fördern. Nur: Wie weit soll das gehen? Ist es überhaupt möglich und sinnvoll, ein Kind vor jeder erdenklichen Gefahr zu schützen? Und wie viel Förderung braucht ein Kind?
Diese Fragen beantworten Eltern für sich sehr unterschiedlich – und das ist auch in Ordnung. Erziehung ist eine höchst individuelle Aufgabe, keine Familie ist wie die andere. Dennoch sind Erziehungswissenschaftler und Psychologinnen überzeugt: Einige Leitlinien für gute Erziehung lassen sich durchaus ausmachen – jedenfalls können sowohl zu wenig als auch zu viel Sorge und Förderung für Kinder schädlich sein.

Wo ist die gesunde Mitte?

Es geht also darum, einen gesunden Mittelweg zu finden. Das klingt erst einmal leicht: Wer dazu neigt, sein Kind zu überbehüten, soll sich halt ein bisschen locker machen. Doch so einfach ist das nicht. Denn der Erziehungsstil eines Menschen hängt von vielem ab, von seiner Lebenssituation etwa, von seinen Erfahrungen, seiner Persönlichkeit und auch der eigenen Erziehung. Zudem haben Kinder unterschiedliche Persönlichkeiten und Bedürfnisse, auf die ihre Eltern sinnvollerweise eingehen.
Deshalb lohnt es sich, erst einmal nachzuforschen, was hinter dem eigenen Erziehungsverhalten steckt – und dann zu überprüfen, inwiefern man seine Ziele mit dem gewählten Stil erreicht.

Mehr dazu auf den nächsten Seiten.



Zum Ziel müssen Kinder selbst finden

Warum Eltern eher Lotsen als Kapitäne sein sollten

Eines sei vorausgeschickt: Es ist gut, wenn Eltern sich um ihr Kind kümmern. Junge Menschen profitieren von einem guten Verhältnis zu ihren Eltern. Es stärkt sie, zu wissen, dass Mama und Papa hinter ihnen stehen, wenn sie einmal in Schwierigkeiten geraten sollten. Und tatsächlich sind sie später beruflich erfolgreicher, wenn die Eltern ihren Bildungsweg aktiv begleitet haben.

Doch diese positiven Seiten haben Grenzen. Behüten Mama und Papa ihr Kind zu sehr, können sie sogar das Gegenteil bewirken. **Was Eltern Sorgen bereitet – und welche Auswirkungen das für ihre Kinder hat:**

1. Sicherheit

Manche Eltern versuchen, für ihr Kind jedes Risiko zu vermeiden. Sie bringen es mit dem Auto zur Schule, lassen es nicht mehr als schulterhoch klettern, und allein zur Freundin laufen darf es schon gar nicht. Sie leben in ständiger Sorge, dass ihrem Kind etwas zustoßen könnte. **Kinder brauchen aber Freiraum.** Indem sie Dinge selbstständig ausprobieren, lernen sie, mit Risiken und gefährlichen Situationen umzugehen. Nur so gewinnen sie Sicherheit und Selbstvertrauen. Auch sind körperliche Erfahrungen wie Klettern, Rennen und Hinfallen wichtig für die motorische Entwicklung. Außerdem stärkt es das Selbstbild, wenn man heikle Situationen meistern kann.

2. Kontrolle

Noch weiter gehen jene Eltern, die jeden Schritt ihres Kindes nicht nur begleiten, sondern sogar bestimmen möchten. Sie kennen alle Termine, alle Freunde und dank Tracking-App sogar jedes Versteck ihres Kindes. Sie beeinflussen, wen die Tochter trifft, welchen Sport der Sohn treibt und welche Fächer die beiden in der Schule wählen. Keine Entscheidung fällt das Kind wirklich allein. Ein Mensch kann jedoch nur zu einer eigenständigen Persönlichkeit heranwachsen, wenn er auch eigenständig sein darf. Dazu gehört auch, vor den Eltern Geheimnisse zu haben – **und beim Älterwerden mehr und mehr selbst bestimmen zu können.** Auf diese Weise wachsen Kinder zu mündigen Menschen heran.



3. Bindung

Mütter und Väter suchen heute ein gutes Verhältnis zu ihrem Kind. Zum Glück: In Umfragen äußern sich Jugendliche deutlich positiver über ihre Eltern und die Atmosphäre zu Hause als früher. Doch manche Eltern verstehen sich eher als Partner denn als Erziehungsberechtigte ihres Kindes. Sie bilden mit ihm eine partnerschaftliche Einheit – sodass sie jeden Konflikt, in den das Kind verwickelt ist, auch als Angriff auf sich selbst wahrnehmen.
Für Heranwachsende ist es aber enorm wichtig, eigene soziale Erfahrungen zu sammeln und selbstständig Freundschaften aufzubauen. **Das soziale Lernen ist ein wesentlicher Teil des Aufwachsens:** In dieser Zeit üben wir, uns sicher in Gruppen Gleichaltriger zu bewegen und unsere Gefühle und Impulse im Griff zu halten. Von diesen Erfahrungen profitieren wir ein Leben lang.

4. Erfolg

Viele Eltern haben hohe Erwartungen an ihre Kinder. Sie sollen gute Noten haben, bei anderen beliebt und am besten noch engagiert sein – wie eine bessere Version der Eltern selbst. Solche Mütter und Väter sitzen bei den Hausaufgaben daneben und machen auch mal ein Referat selbst, wenn dadurch das Zeugnis besser wird. Kommt dennoch eine unerwünschte Note nach Hause, stellen sie die Lehrkraft zur Rede.
Ihrem Nachwuchs tun Eltern mit diesem Verhalten keinen Gefallen. Denn für den schulischen Erfolg ist es wichtig, dass Kinder sich als selbstwirksam begreifen: Das bedeutet, dass sie davon überzeugt sind, **selbst Hindernisse überwinden und Ziele erreichen zu können.** Dann entwickeln sie eigenen Antrieb und Motivation fürs Lernen, ohne ständig von den Eltern vorwärtsgeschoben zu werden.



Die richtige Balance

Wie es gelingt, Alltag und Erziehung entspannter anzugehen

Hin- oder wegsehen, Schutz oder Risiko? Eltern glauben oft, sich zwischen diesen beiden Extremen entscheiden zu müssen. Doch tatsächlich enthält gute Erziehung beides: ein waches Auge und Vertrauen in das Kind und seine Fähigkeiten. Damit ein Kind diese Fähigkeiten festigen kann, braucht es Raum für eigene Erfahrungen. Nur so kann es aus Fehlern lernen und an Entscheidungen wachsen. Doch welchen Freiraum können Eltern gewähren, ohne ständig in Sorge zu sein?

Eigenständigkeit

Vorsichtige Eltern können damit beginnen, sich aus Situationen herauszuziehen, die aus ihrer Sicht zumindest keine großen Gefahren zu bergen scheinen. Kommt der Sohn oder die Tochter damit gut allein zurecht, **wird der Freiraum größer.**
Welche Situationen dafür in Frage kommen, hängt davon ab, wie alt das Kind ist und wie eng Mutter und Vater es bisher begleitet haben. Unbeaufsichtigt mit dem Freund spielen, zu Fuß zur Schule gehen oder allein mit der Freundin zur Eisdiele radeln: Schritt für Schritt zu mehr Eigenständigkeit – das ist das Ziel.

Vertrauen

Auch wenn es um eigene Entscheidungen des Kindes geht, fällt es vielen Eltern leichter, mit kleinen Dingen zu beginnen. Das kann bei jüngeren Kindern die Wahl der Kleidung sein, bei größeren die Entscheidung für (oder gegen) eine Sportart und sollte schließlich auch schulische Weichenstellungen wie die Wahl eines Ausbildungszweigs umfassen. **Wichtig ist, dem Kind Vertrauen zu zeigen,** anstatt ihm Entscheidungen abzunehmen. Denn wer Vertrauen spürt, traut sich auch selbst mehr zu – und wird mit der Zeit sicherer und besser in seinen Entscheidungen.

Verantwortung

Das gibt Eltern die Möglichkeit, den nächsten Schritt auf dem Weg zur Selbstständigkeit ihres Kindes zu gehen: Es kann nach und nach die Verantwortung für seinen Alltag und den Schulerfolg selbst übernehmen. Es geht um

das Signal: **Ich traue dir zu, das allein zu schaffen.** Dieses Zutrauen nützt Kindern mehr als elterliche Dauerhilfe bei den Hausaufgaben. Wer mit dem eigenverantwortlichen Lernen früh genug beginnt, hat bis zum Schulabschluss noch genug Zeit, um Erfahrungen zu sammeln, Misserfolge wegzustecken und an Erfolgen zu wachsen. Wie das gelingt, zeigt das Kapitel „Lernen lernen".

KLEINE DINGE, BEI DENEN JEDES KIND VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN KANN

+ EINKAUFEN GEHEN
+ MÜLL WEGBRINGEN
+ DEN (FRÜHSTÜCKS-)TISCH DECKEN
+ EINFACHE GERICHTE KOCHEN (Z. B. GRIEßBREI, PORRIDGE, SPIEGELEIER)
+ EINEN BLUMENKASTEN ODER EIN KLEINES BEET BEPFLANZEN
+ EINEN EIGENEN KALENDER FÜHREN
+ TERMINE SELBST AUSMACHEN (AUCH TELEFONISCH!)
+ SCHULTASCHE AM VORABEND PACKEN (OHNE KONTROLLE DURCH DIE ELTERN)





Klare Regeln

Was autoritative Erziehung besonders macht

Loben oder strafen, diskutieren oder bestimmen, überwachen oder laufen lassen: Wie Eltern ihre Kinder erziehen, unterscheidet sich in vielerlei Hinsicht. Trotzdem haben Psychologinnen und Bildungsforscher einige Gemeinsamkeiten festgestellt und eine Reihe von Erziehungsstilen beschrieben, denen die meisten Eltern nahe stehen. Einen davon heben die Experten dabei oft hervor: den „autoritativen" Stil.
Einigen Eltern ist es wichtig, dass ihr Kind ihren Anweisungen folgt und sie die Kontrolle über sein Handeln behalten. Das sind Kennzeichen autoritärer Erziehung: Hier geben die Eltern die Richtung vor, das Kind folgt. Umgekehrt ist es bei der sogenannten permissiven Erziehung: Hier folgen die Eltern eher den Wünschen des Kindes und lassen es möglichst viel selbst entscheiden. Der autoritative Erziehungsstil steht in der Mitte dazwischen.

Freiheit, ja – mit Grenzen

Autoritative Eltern verstehen sich als die Chefetage der Familie: Sie geben die Regeln vor, nach denen die Kinder sich richten müssen. Verletzt das Kind eine

EXTRA-TIPP:

KINDER AKZEPTIEREN REGELN BESSER, WENN SIE FÜR DIE EINHALTUNG GELOBT STATT FÜR EINEN VERSTOß BESTRAFT WERDEN. ZUDEM SOLLTEN REGELN IMMER NACHVOLLZIEHBAR SEIN – UND ZUR NOT FLEXIBEL DER SITUATION ANGEPASST WERDEN.

Regel, folgen daraus klare, vorher benannte Konsequenzen. Innerhalb der durch die Regeln gesetzten Grenzen darf das Kind aber selbst Entscheidungen treffen und wird dabei von den Eltern nicht bevormundet.
So könnte eine Regel sein, dass das Kind für die Schule angemessen und warm genug gekleidet ist. Das heißt: Minirock im Winter und Jogginghose zum Referat sind tabu, aber sonst halten sich die Eltern bei der Kleidung und ihrer Kombination raus.
Anderes Beispiel: Dass Hausaufgaben gemacht werden müssen, ist gesetzt. Wann genau das Kind sie macht, darf es aber (mit-)entscheiden – muss sie dann aber ohne Widerspruch erledigen. Autoritativ erzogene Kinder erfahren sich auf diese Weise als selbstbestimmt und haben seltener Motivationsprobleme.

Demokratische Elemente

Dass Kinder Regeln mitentscheiden – je älter sie werden, umso häufiger –, ist ein weiteres Kennzeichen autoritativer Erziehung. Entsprechend erklären und diskutieren die Eltern viel. Sie möchten ihr Kind von sinnvollem Handeln überzeugen und lassen sich im Rahmen des Vernünftigen auch einmal von ihm überstimmen. Insgesamt sind autoritative Eltern meist sehr zugewandt und liebevoll.
Kinder autoritativer Eltern lernen dadurch früh, sich in Hierarchien einzuordnen, gleichzeitig aber Entscheidungen zu hinterfragen und ihre eigenen Interessen zu vertreten. Sie arbeiten daher in der Schule oft erfolgreich in Teams und sind es gewohnt, für alle akzeptable Regeln und Kompromisse auszuarbeiten.

Schwierige Balance

Das klingt perfekt? Nun ja, in der Theorie. In der Praxis ist es schwierig, die richtige Balance aus Regeln und Freiheit zu finden. Viele autoritative Eltern kontrollieren ihr Kind sehr und sorgen mit sanftem Druck dafür, dass es so entscheidet, wie die Eltern es gern hätten – dann ist die Freiheit des Kindes vor allem Fassade.
Wenn Konsequenzen bei Regelverstößen zudem allzu strikt eingefordert werden, ist das oft unverhältnismäßig und wieder fast autoritär. Auf der anderen Seite werden Regeln schnell aufgeweicht, wenn Konsequenzen öfter ausbleiben. Ein gutes Bauchgefühl brauchen also auch autoritative Eltern.



7 Tipps für einen entspannten Familienalltag

1 Papa einbeziehen

Oft sind es die Mütter, die sich die ganze Verantwortung für eine gute Entwicklung der Kinder aufladen. Und dann drücken sich die Väter auch noch vor der Hausarbeit. Belegt ist jedoch: **Gerechte Aufgabenverteilung fördert den Familienfrieden, und Kinder profitieren sogar von unterschiedlichen Erziehungsstilen ihrer Eltern.** Deshalb lässt Mama jetzt öfter Papa einfach mal machen – ohne sich einzumischen! Meist klappt das besser als erwartet.

2 Unperfekt sein

Schrauben Sie Ihre Ansprüche herunter. Als Allererstes die an sich selbst: Wer verlangt eigentlich, dass ein Familienleben perfekt durchorganisiert sein muss wie ein internationales Live-Event? Und keine Sorge: Auch wenn die Fassade steht, bei den anderen Familien hakt es genauso.

3 Ziele anpassen

Lassen Sie sich nicht von den Ambitionen anderer **kirre machen**. Nein, Kinder müssen nicht immer Bestnoten nach Hause bringen. In jedem Bildungsweg gibt es Aufs und Abs, und Umwege erhöhen die Ortskenntnis. Jedenfalls sollte man für den höheren Schulabschluss keinen Dauerbesuch beim Therapeuten riskieren.



4 Wegklicken

Kaufen Sie der Werbung nicht jeden Quatsch ab, mit dem sie Eltern vermeintliche Helfer für den Familienalltag andrehen will. Viele Bücher, Apps und Coachings lösen nur Probleme, die sie ihren Käufern vorher eingeredet haben. **Ihr Bauchgefühl ist sehr wahrscheinlich besser, als Sie glauben.**

6 Um Hilfe bitten

Seien Sie nicht zu stolz, bei Freunden, Bekannten oder der netten Nachbarin **um Hilfe zu bitten.** Das gilt ganz besonders für Alleinerziehende. Wer die Aufsicht über das Kind auch einmal delegieren kann, findet automatisch zu einer lockereren Erziehung. Das gilt übrigens auch für das schulische Lernen – Stichwort: Nachhilfe (s. Kapitel „Lösungen finden“).

4 5 6 7

5 Machen lassen

Der Sohn hat die Sportschuhe zu Hause vergessen? Soll er barfuß turnen. Die Tochter hat immer noch kein Geschenk für den Geburtstag der besten Freundin? Soll sie einen Gutschein kritzeln und sich dafür schämen. **Wenn der Nachwuchs weiß, dass Mama im Zweifel alles ausbügelt, hat er wenig Ambition, selbst Vorsorge zu treffen.**

7 Nichts tun

Werden Sie nicht nervös, wenn die Kinder mal mit nichts beschäftigt sind. Tun Sie es ihnen einfach nach.





LERNEN LERNEN: TIPPS FÜR MEHR SELBSTSTÄNDIGKEIT

Hilfslehrkraft? Nein, danke!

Warum auch Kinder ihren Job selbst machen sollten

„Schatz, soll ich mal deine Vokabeln abfragen? Du schreibst doch morgen einen Test. Wenn die Mathehausaufgabe wieder zu schwierig ist, können wir sie uns nachher gern zusammen ansehen. Aber denkst du bitte daran, dass wir heute Abend noch dein Bioreferat fertig machen müssen?“

Mütter und Väter in Deutschland sind heute stark in die Arbeit ihrer Kinder verwickelt. Etwa drei Viertel der Eltern unterstützen ihre Kinder regelmäßig bei schulischen Aufgaben, in manchen Umfragen sind es sogar mehr. Problematisch ist das erst einmal nicht: Der neuseeländische Erziehungswissenschaftler John Hattie hat bei der Analyse zehntausender einzelner Erhebungen festgestellt, dass sinnvolle Elternunterstützung beim Lernen zu den drei wichtigsten Einflussfaktoren für den Lernerfolg gehört. Doch was ist sinnvolle Unterstützung?

Ermutigen statt belehren

Forschende der Universität Bielefeld haben beispielhaft an Drittklässlern ermittelt, welche Faktoren den Lernerfolg des Kindes positiv beeinflussen. **Nützlich ist es ihnen zufolge, wenn Eltern:**

- Interesse an den schulischen Belangen ihres Kindes zeigen
- es ermutigen, Probleme selbstständig zu lösen
- dafür klare Regeln und Standards schaffen
- ohne ständig zu belohnen oder zu bestrafen.

Bei den Hausaufgaben etwa sollten sie sich in der Nähe des Kindes aufhalten, aber nur bei Bedarf helfend aktiv werden. Übrigens sehen die Kinder selbst das offenbar ähnlich: In einer Umfrage gaben zwei Drittel der Eltern an, ihren Kindern bei den Hausaufgaben zu helfen – **aber nur 13 Prozent der Kinder waren der Meinung, die Hilfe der Eltern wirklich zu benötigen.**

Wir kündigen!

Also nehmen wir unsere Kinder beim Wort – und motivieren sie, die Verantwortung für ihren Lernerfolg selbst zu übernehmen! Wir Eltern kündigen als häusliche Aushilfslehrkraft und werden freundliche Lernbegleiter: Wir sorgen dafür, dass unsere Kinder das nötige Handwerkszeug beherrschen, um selbstständig zu lernen. Dabei helfen die nächsten Seiten.



Das schaffst du allein!

Mit Strategie zu selbstständigen Kindern

Wenn unser Kind laufen lernt, bieten wir ihm die Hand, aber wir tragen es nicht. Ähnlich ist es in der Schule: Auf den ersten Schritten zur Selbstständigkeit begleiten wir den Nachwuchs noch – danach sollte er immer mehr allein schaffen. Denn nur selbst erarbeitete Erfolge motivieren uns zu höheren Leistungen. Eltern dürfen vom Hintergrund aus den richtigen Lernrahmen gestalten:

1. Gute Atmosphäre schaffen

Wo wir uns wohlfühlen, arbeiten wir auch gern. Lerntherapeuten haben jedoch Mütter und Väter beobachtet, wenn sie mit ihren Kindern lernen: Ihre Gesichter sind fast immer ernst, weniger herzlich als üblich, die Stimme wird „dienstlich". Gerade für jüngere Kinder zu Beginn der Schulzeit schafft das eine ungünstige, abschreckende Atmosphäre. So verbinden sie die Schule von Anfang an mit negativen Gefühlen.
Andere Eltern machen das besser: Sie schaffen einen gemütlichen Rahmen, kochen vielleicht einen Kakao und setzen ihr freundlichstes Gesicht auf. Das Smartphone bleibt stumm und liegt am besten im Flur. Indem sie sich bewusst entspannen und ihren Kindern eine „gute Beziehung anbieten", machen sie alles richtig. Wichtig ist allerdings, dass sie sich danach zurückziehen.
Auch ältere Kinder freuen sich übrigens noch, wenn ihnen ein Kakao durch die Tür gereicht wird – ihre Hausaufgaben sollten sie aber allein erledigen. Die Größeren können Eltern unterstützen, indem sie mit ihnen den Arbeitsplatz einrichten oder Lerntechniken einüben (s. Tipps ab Seite 34). Wichtig ist auch, Zeit fürs Lernen zu geben. Wenn das Kind nicht rechtzeitig fertig wird, planen Eltern Termine möglichst um oder sagen sie ab. So erfährt das Kind, dass die Arbeit für die Schule oberste Priorität hat – und wird das hoffentlich auch für sich selbst so sehen.

2. Durch Loben motivieren

Was tun, wenn das Ergebnis falsch ist? Trotzdem loben – vorausgesetzt, das Kind hat sich angestrengt. Zum Beispiel so: „Super, heute hast du es aber lange geschafft, ruhig am Tisch zu sitzen."
Auch motiviert es Kinder schon sehr, wenn die Eltern sich Zeit nehmen und echtes Interesse an ihren Aufgaben



und Arbeiten zeigen. Beim Lernen sollten vor allem Anstrengung und Ausdauer gewürdigt werden. Diese beiden Dinge kann jedes Kind beeinflussen, und sie zahlen sich immer aus. Wer nur für eine richtige Antwort gelobt wird, meint, dass nur das Ergebnis zählt, nicht aber die Bereitschaft, sich anzustrengen.

3. Erfolge ermöglichen

Simpler Trick: Aufgaben so auswählen, dass sie ein Kind erfolgreich bewältigen kann. Denn der häufigste Grund für Motivationsprobleme von Lernenden ist, dass sie zu oft an zu schwierigen Aufgaben sitzen. Wer ständig Fehler macht und keine Erfolge sieht, verliert die Lust und versucht, das Ganze schnell hinter sich zu bringen.
Eigentlich sollte es normal sein, dass Kinder zu ihrem persönlichen Leistungsvermögen passende Aufgaben bekommen. Sogenannter individualisierter Unterricht ist seit vielen Jahren ein Ziel an den Schulen. In der Praxis bekommen jedoch meist alle Schülerinnen und Schüler dieselben Aufgaben. Sind die Hausaufgaben zu schwer, müssen also die Eltern helfen – und zwar am besten, indem sie einen oder mehrere Lernschritte zurückgehen. Wie das geht, zeigt das Beispiel oben.

BEISPIEL

MARIE SOLL DIVISIONSAUFGABEN MIT REST LÖSEN:

38 : 6 = 6 REST 2

DER ACHTJÄHRIGEN FALLEN ABER SCHON EINFACHE GETEILTAUFGABEN OHNE REST SCHWER. DIE MUTTER WIEDERHOLT MIT IHRER TOCHTER ERST MAL DAS KLEINE EINMALEINS.

4 · 4 = ? 5 · 5 = ?
6 · 6 = ?

ALS DAS WIEDER KLAPPT, ERKLÄRT SIE MARIE NOCH MAL DAS PRINZIP DER DIVISION (UMGEKEHRTE MALAUFGABEN) UND STELLT EINFACHE DIVISIONSAUFGABEN OHNE REST.

36 : 6 = 6

NACHDEM MARIE DIE AUFGABEN GUT GESCHAFFT HAT, IST SIE MOTIVIERT GENUG, AUCH DIE SCHWIERIGEREN AUFGABEN MIT REST ZU LÖSEN.



4. Selbst lernen lassen

Manchen Kindern fällt das schulische Lernen leichter, anderen schwerer. Was aber für fast alle gilt: Je mehr die Eltern ihnen abnehmen, umso weniger machen sie selbst. Deswegen sollten Eltern sich mit ihrer Unterstützung darauf konzentrieren, ihrem Kind beizubringen, wie es sich selbst helfen kann. Der Grundsatz sollte sein: **Es ist immer besser, wenn das Kind selbst eine Lösung findet!** Wenn es also eine Aufgabe nicht versteht oder eine Frage hat, bekommt es die Lösung nicht auf dem Silbertablett serviert. Stattdessen lässt sich Papa oder Mama genau erklären, was es nicht versteht und wo und wie es schon nach einer Lösung gesucht hat. Oft liegt in dieser Erklärung schon der Schlüssel zur Antwort, und die Eltern müssen kaum noch eingreifen. Der Vorteil: In diesem Fall hat das Kind zu Recht den Eindruck, die Aufgabe selbst gelöst zu haben – und das motiviert! Kommt es trotzdem noch nicht auf das Ergebnis, ist die nächste Überlegung, wo es im Schulbuch oder Internet suchen kann.

5. Rückschläge aushalten

Diese Situation kennen alle Eltern: Das Kind macht eine hundertmal geübte Sache wieder falsch. Den Eltern entfährt ein Stöhnen, sie rollen mit den Augen und kommentieren streng: „Jetzt kannst du das Einmaleins ja immer noch nicht!“ Oder: „Wie oft habe ich dir schon gesagt, die unregelmäßigen Verben müssen sitzen!“ Wie ein zu früh aus dem Ofen geholtes Soufflé sinkt das Kind zusammen. Es schlägt die Augen nieder, sagt gar nichts mehr oder bringt die einfachsten Sachen nicht mehr hin. Was ist hier passiert?

Bestrafen macht alles noch schlimmer. Schon hängende Mundwinkel oder ein trauriger Blick der Eltern setzen vor allem Jüngere schnell unter Druck. Sie haben das Gefühl: Wenn ich Fehler mache, mag Mama oder Papa mich nicht mehr. Manche entwickeln Versagensängste, und die sind ein schlechter Lernbegleiter. Denn: Wer sich fürchtet, blockiert irgendwann – und bringt noch schlechtere Leistungen.

Deshalb sollten Eltern sich den Frust über falsche Antworten nicht anmerken lassen. Hilfreicher als ein „Nun reiß dich endlich zusammen!“ sind aufmunternde Worte wie „Schauen wir uns das noch mal ganz in Ruhe an!“ **Fehler gehören zum Lernen dazu, daran sollten wir uns immer wieder erinnern**. Ein paar



schlechte Noten zwischendurch sind kein Problem, und wenn es zu viele werden, kann man sich jederzeit Hilfe holen (s. Kapitel „Lösungen finden“). Die besten Abschlüsse haben oft diejenigen Schülerinnen und Schüler, die zuvor mit Rückschlägen umzugehen gelernt haben.

6. Mäßig, aber regelmäßig üben

Eltern kennen das von sich selbst: Menschen sind oft Saisonarbeiter. Und so schnaufen auch viele Kinder nach Klassenarbeiten erst einmal durch – und müssen dann vor der nächsten Arbeit viel Stoff aufholen. Besser ist es, kontinuierlich zu üben.

Oftmals reichen dafür fünf Minuten: Die aktuellen Vokabeln abfragen plus ein paar bereits gelernte wiederholen – das war’s schon. Genauso funktioniert das mit dem kleinen Einmaleins oder mit den Phasen der Zellteilung. Die kleinen Portionen machen es leichter, sich zum Üben zu überwinden. Und das ständige Training legt den Lernstoff schließlich im Langzeitgedächtnis sicher ab. Das Kurzzeitgedächtnis, unser Arbeitsspeicher, wird auf diesem Wege entlastet und steht für schwierigere Verständnisaufgaben zur Verfügung.

Eltern können ihre Kinder unterstützen, indem sie das tägliche Üben als Routine einführen und sie anhalten, dranzubleiben. Das ist erst einmal lästig und erfordert auch von den Erwachsenen Disziplin, die sich aber auszahlt: Nach einer Weile werden die kleinen Lernportionen selbstverständlich und erfordern nicht mehr ständig Überwindung.

EXTRA-TIPP:

BRAUCHT DAS KIND HILFE, GEHT MAN AM BESTEN IMMER GLEICH VOR: ERST ZEIGT DAS KIND, WAS ES SCHON SELBST KANN UND VERSUCHT HAT. NUR WENN ES EIN HINDERNIS NICHT ÜBERWINDEN KANN, ZEIGEN DIE ELTERN, WIE ES GEHT. JE WENIGER SIE VORGEBEN, UMSO BESSER IST ES.

7. Wenn nötig, Grenzen setzen

Klare Regeln statt Dauermeckern: Diskussionen darüber, ob, wann und wie lange gelernt wird, sind oft anstrengender als das Pensum selbst. Wenn Kinder unlustig dasitzen und ihre Eltern vielleicht sogar anmotzen, muss das Signal lauten: „So nicht!“ Jüngere Kinder beeindruckt es oft schon, wenn Mama oder Papa einfach wortlos aus dem Zimmer geht. Älteren Kindern müssen Eltern notfalls etwas verwehren, was sie gern tun („Ans Handy darfst du erst, wenn du gelernt hast.“). Sobald das Kind mitmacht, muss die Stimmung aber wieder umschlagen. Ohne Harmonie funktioniert das gemeinsame Lernen nicht!



Gut vorbereitet

Erfolgreiches Lernen braucht Ordnung – und einen Plan

Viele Eltern und Kinder unterschätzen, wie wichtig der eigene Schreibtisch ist. Wer hier nicht gern sitzt, tut sich mit dem Lernen und den Hausaufgaben doppelt schwer. Ein Gedankenspiel hilft, sich besser einzurichten:
Man stelle sich vor, das Lernen sei ein netter Mitbewohner, und der Schreibtisch ist sein Platz im Haus. Was würde das Lernen tun, um sich dort wohlzufühlen? Es würde die Sachen anderer Mitbewohner beiseite räumen – die Kollegen Spielen, Hörbuchhören und Daddeln müssten sich andere Plätze suchen. Der Schreibtisch wäre sicher ordentlich, aber trotzdem gemütlich – schließlich verbringt das Lernen viel Zeit hier.
Alle Sachen, die das Lernen braucht, müssen natürlich gleich greifbar sein. Deshalb ist im Regal daneben genug Platz für seine Sachen, Bücher hat das Lernen zum Beispiel gern. Ebenso Arbeitsmittel wie Stifte, Kleber und Schere – die stehen jederzeit griffbereit in einer Box auf dem Tisch. Daneben sind einige Kunststoffablagen gestapelt, weil das Lernen viel mit Papier arbeitet

und die Blätter bequem zur Seite legen, sie aber auch schnell wieder zur Hand haben will. Ist das Lernen Links- oder Rechtshänder? Das Licht mag es am liebsten von der anderen Seite. Und es blickt nicht gern aus dem Fenster – da lenken es die anderen Mitbewohner zu sehr ab.
Das klingt ein bisschen albern? Mag sein, aber dieses Gedankenspiel hilft, den Arbeitsplatz des Kindes mit Sorgfalt und ein bisschen Spaß einzurichten. Und vielleicht kommt Mama oder Papa ja sogar der Gedanke, dass sich das Lernen mit einem neuen Schreibtisch oder schöneren Ablagen wohler fühlen würde?

Den Plan immer im Blick

Zur Ordnung im Zimmer muss auch die Ordnung im Kopf kommen. Denn Zeitdruck ist eines der größten Lernhemmnisse. Damit Schüler ihre Termine im Griff haben, sollten sie einen Wochenplan führen – elektronisch, aber auch auf Papier.
Gerade ältere Schüler müssen viele Termine im Blick behalten: schulische Verpflichtungen wie Referate, Nachmittagsunterricht oder Prüfungen, aber auch Instrumentenunterricht, Sportveranstaltungen, private Events. Nur die wenigsten Kinder und Jugendlichen führen für ihre Termine einen gemeinsamen Plan – ein Fehler.
Wann steht eine Klassenarbeit an? An welchem Tag gibt es immer viele Hausaufgaben? Ist ein Zusatztraining angesetzt? All diese Dinge kommen konsequent in einen Plan, der jede Woche aktualisiert wird. Am einfachsten gewöhnt man sich daran zu Schuljahresbeginn, wenn noch nicht so viele Termine anstehen. Die meisten Schülerinnen und Schüler werden dafür heute ihr Smartphone nutzen, das ist auch sinnvoll. Die wichtigsten Termine sollten aber jede Woche noch einmal in einen Papier-Wochenplan eingetragen und über den Schreibtisch gehängt werden. Nur so bleiben sie immer im Blick.

EXTRA-TIPP:

INTERAKTIVE STUNDENPLÄNE SIND ÜBER DIE STICHWORTSUCHE IN DEN APP-STORES LEICHT ZU NDEN. EIN BEISPIEL IST DIE APP „STUNDENPLAN DELUXE", IN DER MAN AUßERDEM SCHULNOTEN BERECHNEN, ERINNERUNGEN EINSTELLEN UND SCHULFERIEN EINBINDEN KANN.

MANCHE LERNENDE ARBEITEN AUCH VON ANFANG AN MIT ALLGEMEINEN KALENDERN WIE ETWA VON GOOGLE UND APPLE ODER VERKNÜPFEN SIE GAR MIT NOTIZ-APPS WIE „ONENOTE". JE FRÜHER MAN SICH IN SOLCHE PROGRAMME EINARBEITET, UMSO WENIGER AUFWAND MACHT ES SPÄTER, SIE ZU NUTZEN.





Ein Lob auf die Routine!

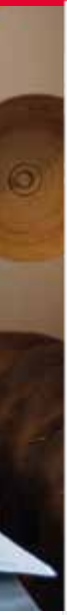
Lerngewohnheiten und -techniken räumen den Kopf frei

Unser Gehirn ist Meister der Effizienz. Wenn es vor einer Aufgabe öfter steht, automatisiert es die Lösung. So ist unser Bewusstsein wieder frei für neue Aufgaben.

Dem Lernen Rhythmus geben

Dieses Prinzip lässt sich wunderbar fürs Lernen nutzen. Wer etwa den Hausaufgaben einen festen Platz im Tagesablauf verschafft, muss nicht jedes Mal aufs Neue mit sich (und den Eltern) darum ringen, wann sie gemacht werden. Eine Viertelstunde Vokabeln lernen passt wunderbar in jeden Tag, ist effektiver und viel weniger nervig als stundenlanges Pauken kurz vor der Klassenarbeit.

Fortgeschrittene machen zu Beginn einer Lernsitzung etwas Leichtes – der schnelle Erfolg motiviert. Nach einer schweren Aufgabe belohnen sie sich, etwa mit einer kurzen Pause. Nach getaner Arbeit folgt wieder ein Ritual, fast egal welches: Das ist der „Geschafft!"-Moment. **So entwickelt sich ein automatischer, positiver Lernrhythmus.** Und wann ist die beste Zeit fürs Lernen? Grundsätzlich kann man dem Kind überlassen, wann es lernt, spielt oder chillt. Allerdings sollten die Hausaufgaben in eine Tagesphase fallen, in der es sich gut konzentrieren kann. Apropos Konzentration: Je nach Alter brauchen Kinder bereits nach 20 bis 30 Minuten fokussierten Lernens kurze Pausen, in denen Toben sogar sinnvoll ist.



Drei Regeln für den Lernrhythmus

1

Die Hausaufgaben bekommen für jeden Werktag ein festes Zeitfenster, in dem sie dran sind. Das legen Eltern und Kind gemeinsam fest und tragen es gut sichtbar in den Wochenplan ein. Auf Wunsch erinnern die Eltern den Schüler oder die Schülerin daran, dass es in fünf Minuten losgeht, aber für das Einhalten der Zeit ist grundsätzlich das Kind verantwortlich.

2

Zu Beginn der Hausaufgaben sorgt ein festes Ritual für die Einstimmung und ungestörtes Arbeiten. Dazu kann zählen: durchlüften, Ablenkendes wie Smartphones und Spiele wegräumen, alles Nötige bereitlegen und vielleicht noch ein Schild an die Tür hängen, das klar macht: „Hier wird jetzt gearbeitet". Dann klärt man die Prioritäten („Heute muss ich unbedingt Mathe erledigen") und beginnt idealerweise mit etwas Einfachem, das einem ein erstes Erfolgserlebnis und damit Schwung verleiht.

3

Es lohnt sich, Arbeit in kleine Portionen aufzuteilen und regelmäßige Pausen einzulegen. Eine Unterbrechung von fünf Minuten sorgt dafür, dass man wieder voll bei der Sache ist. In dieser Kurzpause empfiehlt sich Bewegung, vielleicht ein Obstsnack oder das Lieblingslied – was man tut, ist egal, Hauptsache, es unterscheidet sich von der Lerntätigkeit.



Lernturbos nutzen

So wertvoll sind Hausaufgaben und mündliche Mitarbeit

Hausaufgaben sind lästig. Sie sind ein regelmäßiger Streitpunkt in Familien. Aber sie sind auch: unvermeidbar. „Umarme, wen du nicht besiegen kannst", sagt ein Sprichwort. Deshalb sollten Eltern und Kinder sofort beginnen, Hausaufgaben zu akzeptieren – und ihnen mit System zu begegnen. Hausaufgaben müssen unbedingt Routine werden. Das geht schon damit los, dass sie fest im Tagesablauf verankert werden – siehe Seite 36. Aber auch den ganzen Ablauf, jeden Handgriff sollte man ritualisieren (s. rechts).



1. Arbeitsmaterial bereitlegen, durchlüften

2. Ablenkendes aus dem Blickfeld räumen

3. Prioritäten setzen (Physik unbedingt heute!)

4. Für den Einstieg eine Routineaufgabe wählen

Das Gehirn muss auf eine Art Hausaufgabenautobahn kommen: Gelingt der Start, trägt einen der Schwung über eine Aufgabe nach der anderen hinweg. Nach erreichten Etappenzielen (z. B. ein schwieriger Englischaufsatz) darf sich der oder die Lernende eine Belohnung gönnen (ein Getränk oder zehn Minuten Pause im Garten). Hat man ein gesetztes Ziel nicht erreicht, nach den Ursachen forschen und Konsequenzen ziehen (Mitschüler um Rat fragen).
Der Vorteil an dieser Vorgehensweise: Wer routiniert und zuverlässig seine Hausaufgaben macht, ist schon recht gut vorbereitet auf die nächste Klassenarbeit. So sparen ernsthaft gemachte Hausaufgaben am Ende sogar Zeit.

Das Gleiche gilt für den Unterricht: Wenn man schon dabei sein muss, kann man ihn auch gleich ernst nehmen – und mitmachen. Tatsächlich ist Aufpassen im Unterricht das Geheimrezept fast aller guten Schülerinnen und Schüler!
Der Grund dafür ist einfach: Was man schon in der Schule mitbekommen hat, muss man sich nicht mehr zu Hause angestrengt erbüffeln. Dazu ein paar Faustregeln:



- Tagträumer meiden besser Fensterplätze mit Blick auf den Schulhof.
- Wer sich leicht ablenken lässt, sollte möglichst weit vorn sitzen.
- Auch der Platz neben der besten Freundin ist nicht immer der ideale.
- Dann die Ohren spitzen und auch dem ungeliebten Fach eine Chance geben.
- Kernaussagen mitschreiben und Wichtiges kennzeichnen, zum Beispiel mit einem Ausrufezeichen.
- Unklares und Missverständliches als Frage notieren und später klären.

Hände hoch!

Das Beste: Im Unterricht hat man jederzeit eine Expertin (sprich: die Lehrkraft) vor der Nase, wenn man etwas mal nicht gleich verstanden hat. Kein langes Stöbern im Buch, kein Googeln nach Lernvideos: Hand hoch und nachgefragt! Das signalisiert nebenbei noch Interesse am Stoff, was bei allen Lehrkräften gut ankommt. Außerdem bleiben Schülerinnen und Schüler, die dem Unterricht aktiv folgen, Lehrkräften leichter und besser im Gedächtnis. Wer sich ansonsten vor allem dann meldet, wenn er etwas weiß, wird dafür meist in Ruhe gelassen, wenn er nichts weiß – das allein kann Noten verbessern.

Zocken eignet sich nicht als Lernbelohnung: Die Games sind darauf ausgelegt, uns möglichst lange abzulenken. Daher muss das Handy bei den Hausaufgaben aus dem Zimmer!



HILFE SUCHEN, LÖSUNGEN FINDEN

Gescheiter scheitern



Warum Kinder stolpern dürfen

Ob mit viel oder wenig Unterstützung durch die Eltern: Irgendwann geht ganz sicher einmal etwas schief. Und zwar gerade in der Schule, wo unsere Kinder ständig verglichen und bewertet werden. Wichtig ist daher, sich bewusst zu machen: Kein Bildungsweg ist perfekt planbar, oft führen gerade die Umwege zum Ziel – und niemand sollte sich scheuen, Hilfe zu holen.

Jeder Mensch erlebt Niederlagen

Dabei geht es gar nicht darum, das Scheitern zu glorifizieren, wie es unter manchen Managern Mode ist. Denn die Wahrheit ist: Niederlagen tun weh. Sie stören das Selbstwertgefühl, und wenn sich zu viele davon anhäufen, kann auch die oder der Stärkste daran zerbrechen. Insofern ist es verständlich, wenn Eltern ihren Kindern das Scheitern ersparen möchten.
Doch Niederlagen sind auch: unvermeidlich. Selbst die umsorgendsten Eltern können nicht verhindern, dass ihre Kinder welche erleben – und sei es später als Erwachsene. Umso wichtiger ist es, dass sie damit umzugehen lernen. Scheitern lernen heißt vor allem, scheitern zu dürfen. Kinder und Jugendliche sollten den Raum haben, um Fehler machen und falsche Entscheidungen treffen zu können – möglichst in einem überschaubaren Rahmen, sodass die Konsequenzen nicht zu schmerzhaft sind. Wenn sie dann von ihren Eltern erfahren, dass man aus Niederlagen lernen kann und genauso wertvoll bleibt wie vorher, erhalten sie wichtiges Rüstzeug fürs Leben.

Tipps für schlaues Scheitern:

- Verlieren lernen Kinder natürlicherweise beim Spielen. Das können Eltern zum Beispiel mit Gesellschaftsspielen fördern.
- Scheitern entsteht, wenn ein Kind bestimmte Erwartungen (meist die der Eltern) nicht erfüllt hat. Deswegen sollten (Bildungs-)Ziele für ein Kind erreichbar sein. Zu hohe Erwartungen provozieren Niederlagen.
- Ein Kind muss sicher sein können, dass es von den Eltern geliebt wird – unabhängig von Erfolgen und Niederlagen.
- Jeder darf sich Hilfe holen. Es ist eine große Stärke, seine Schwächen zu kennen – und damit umgehen zu können.





(Nach-)Hilfe holen

Wie externe Unterstützung Eltern entlasten kann

Die Schule ist einer der größten Störfaktoren im Familienleben. Sie dominiert den Kalender, bestimmt oft die Stimmung, bindet Zeit und Kraft und bietet trotz einiger Erfolgserlebnisse auch Frustrationspotenzial. Vor allem Eltern, die ihre Kinder viel unterstützen, fühlen sich oftmals fast so, als würden sie selbst noch einmal zum Unterricht gehen.
Das sind allerdings keine guten Voraussetzungen für einen harmonischen Familienalltag. Denn oft übertragen die Eltern dann eigene, möglicherweise schlechte Erfahrungen aus ihrer Schulzeit auf die Kinder. Und wenn sie eine sehr enge Bindung zu ihrem Kind haben, kann es sein, dass sie schlechte Bewertungen auch als Angriff auf sich selbst empfinden. So bekommen Noten eine viel zu große Bedeutung.

Nicht nur in solchen Fällen kann es sinnvoll sein, wenn Familien sich für das Lernen externe Unterstützung suchen. Denn Nachhilfe bedeutet heute weit mehr als Feuerwehreinsätze zur Zeugnisrettung. Im Gegenteil, gerade die Hilfe zur Selbsthilfe zeichnet moderne Lernunterstützung aus:

Grundlagen sichern

Eine wichtige Funktion guter Nachhilfe ist, **fachliche Grundlagen in wesentlichen Fächern zu vermitteln.** Oft haben Schülerinnen und Schüler Lücken im Lernstoff, die sie immer wieder einholen und zu schlechten Noten führen. Ist dieser Stoff nachgeholt und gesichert, können sich die Kinder neue Inhalte leichter und zuverlässiger selbst aneignen.

Selbstvertrauen stärken

Viele Kinder haben nach einer Reihe von schulischen Misserfolgen nur noch **wenig Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten**. Wenn Eltern in der Folge allzu intensiv mit ihnen lernen oder gar Aufgaben wie Referate oder Hausarbeiten für sie erledigen, um Noten zu retten, kann sich dieser Effekt sogar noch verstärken.
Externe Profi-Lernhelfer achten hingegen darauf, den Schülerinnen und Schülern nichts abzunehmen, sondern sie anzuleiten, ihre schulischen Arbeiten selbst zu erledigen. **Zudem erklären sie schwierige Inhalte** und bieten zusätzliches Arbeitsmaterial an, im Idealfall



zugeschnitten auf die individuellen Bedürfnisse des Kindes. Meist haben die Lernenden auf diese Weise rasch Erfolgserlebnisse in Form besserer Noten, was sie wieder neu motiviert.

Lernen lernen

Um wirklich selbstständig arbeiten zu können, müssen Kinder **Lerntechniken und sinnvolle Arbeitsweisen kennen.** Gute Nachhilfelehrkräfte und -institute achten darauf, dass ihre Schülerinnen und Schüler neben dem aktuellen Schulstoff gezielt das Lernen lernen. So erhalten die Kinder das Rüstzeug, um eigenständig ihren Bildungsweg zu gehen.

LÜCKEN SCHLIEßEN

LERNLÜCKEN SIND HÄU G DER GRUND DAFÜR, DASS KINDER DAUERHAFT SCHWIERIGKEITEN IN BESTIMMTEN SCHULFÄCHERN HABEN. UM SOLCHE LÜCKEN ZU SCHLIEßEN, BIETET DER STUDIENKREIS REGELMÄßIG GÜNSTIGE ONLINE-KURSE ZU WICHTIGEN THEMEN DER JAHRGANGSSTUFEN 5 BIS 13 AN – MIT ERKLÄRUNGEN, ÜBUNGEN UND DER MÖGLICHKEIT, INDIVIDUELLE FRAGEN PER CHAT ZU KLÄREN. MEHR INFO UNTER:

WWW.STUDIENKREIS.DE/ONLINE/KURSE



Nichts ist unmöglich

Abi, Mittlere Reife und Studium auf Umwegen

Schulstress und Frust hängen oft damit zusammen, dass Kinder die in sie gesetzten Erwartungen nicht erfüllen können. Tatsächlich sind das Gymnasium und eine anschließende akademische Laufbahn nicht für alle der richtige Weg. Zum Glück ist das Bildungssystem aber durchlässig: Schulabschlüsse und sogar Studiengänge lassen sich auf vielen (Um-)Wegen erreichen.

1. Berufsfachschule (BFS)

Die Berufsfachschule vermittelt Schülern und Schülerinnen mit Hauptschulabschluss eine berufliche Grundbildung, in vielen Fällen sogar zu vollqualifizierenden Abschlüssen. Daneben können die Lernenden aber auch allgemeine Schulabschlüsse wie die Mittlere Reife erlangen. BFS sind meist auf ein Fachgebiet ausgerichtet: Sozialwesen, Wirtschaftswesen, künstlerisch oder (informations-)technisch.

2. In die Oberstufe

Nach bestandener Mittlerer Reife können gute Realschülerinnen und -schüler direkt aufs Gymnasium wechseln. Gern gewählt werden z. B. berufliche Gymnasien, die es in unterschiedlichen Fachrichtungen gibt.

3. Fachoberschule

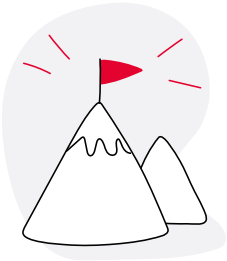
Ebenfalls nach beruflichen Fachrichtungen ausgerichtet sind Fachoberschulen (FOS). Ihr Abschluss nach Klasse 12 berechtigt zum Studium jeder Fachrichtung an einer Fachhochschule sowie, abhängig vom Bundesland, oft auch zur Aufnahme eines Bachelor-Studiums an einer Universität.

4. Berufsoberschule

Für eine BOS braucht man im Gegensatz zur FOS oder zur BFS nicht nur einen (mittleren) Schulabschluss, sondern zusätzlich auch eine abgeschlossene Berufsausbildung oder mindestens fünf Jahre Berufserfahrung. Oft kann zwischen Fachabitur, fachgebundener und allgemeiner Hochschulreife als Ziel gewählt werden.

5. Abschluss nachholen

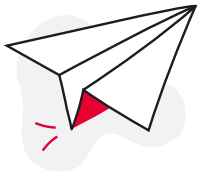
Ob Abendschule, Kolleg, Volkshochschule oder Fernschule – es gibt viele Möglichkeiten, Quali, Mittlere Reife oder Abi nachzumachen. Bei der sogenannten Nichtschülerprüfung, bei der jeder Schulabschluss erworben werden kann, muss gar keine Schule besucht werden. Gleiches gilt für die Begabtenprüfung, bei der besonders befähigte Berufstätige die Möglichkeit haben, die Prüfungen zum Abi abzulegen.



STUDIEREN OHNE ABI

Ohne Abi an die Uni – auch das geht! Je nach Bundesland brauchen Bewerber dafür ein Mindestalter (meist 25 Jahre), einen Schulabschluss der Sekundarstufe I und eine abgeschlossene Berufsausbildung oder mindestens fünfjährige berufliche Tätigkeit. Dann können sie nach einem Einstufungstest ausgewählte Fächer studieren, die fachlich nah am bisherigen Beruf liegen.

Mit dem Meister erwirbt man sogar eine allgemeine Hochschulzugangsberechtigung (mit länderspezifischen Einschränkungen). Und in künstlerischen Studiengängen entscheidet eine Aufnahmeprüfung über die Zulassung: Ein Abitur ist oft gar nicht nötig.



Raus in die Welt!

Ideen für Unternehmungen ohne Mama und Papa

Zu Hause ist jeder schnell in seinem gewohnten Trott. Selbst wenn sie sich etwas anderes vorgenommen haben, kontrollieren die Eltern vielleicht wieder zu viel – und das Kind findet es ganz bequem, sich bei den Hausaufgaben auf Mama und Papa verlassen zu können. Wie also lassen sich solche Gewohnheiten aufbrechen – und sei es nur für eine Weile?
Eine gute Möglichkeit sind Unternehmungen, die Kinder ohne Eltern machen können. Dort sind sie für sich selbst verantwortlich und üben dabei wichtige Fähigkeiten ein:

- **Selbstständigkeit:** Kinder lernen, eigene Entscheidungen zu treffen und Verantwortung für sich (sowie oft auch für andere) zu übernehmen.
- **Selbstvertrauen:** Sie sehen, dass sie Dinge auch ohne Hilfe von Mama oder Papa schaffen.
- **Soziale Kompetenzen:** In der Gruppe mit Gleichaltrigen müssen sie Regeln verhandeln, Kompromisse finden und Konflikte allein lösen.
- **Resilienz:** Sie gewöhnen sich an neue Situationen und werden weniger ängstlich bei Veränderungen oder in schwierigen Phasen.

Wenn das Kind noch nicht viel Eigenständigkeit gewohnt ist, sollten Eltern zunächst auf einen geschützten Rahmen achten. Solche Aktivitäten findet man für die unterschiedlichsten Altersgruppen:

Ferienfreizeiten

Viele Städte bieten in den Ferien Programme an, in denen Kinder sich meist eine Woche lang tagsüber z. B. künstlerisch oder sportlich betätigen. **Sie können dort ihre Fähigkeiten ausprobieren,** ohne dem Druck der Schule oder den Augen ihrer Eltern ausgesetzt zu sein. Spannend sind zum Beispiel Zirkus-Programme mit abschließender Aufführung oder Kinderstädte wie „Mini-München“, in denen Kinder eine komplette Stadt nachspielen.

Vereinsfahrten

Der erste Urlaub ohne Mama und Papa ist oft eine Jugendfahrt, etwa mit dem Sportverein oder einer kirchlichen Organisation. Von den Erlebnissen und **dem guten Gefühl, auch ohne Eltern zurechtzukommen,** erzählen viele ein



Leben lang. Das liegt auch an dem Gemeinschaftsgefühl, das gerade bei solchen Fahrten oft intensiv erlebt wird. Viele Kinder finden hier neue Freunde, die sie noch lange begleiten.

Sommercamps

Spaß haben, Abenteuer erleben und dabei noch Fremdsprachen oder das Lernen lernen: **Das geht in Sommercamps**. Ein- bis mehrwöchige Camps gibt es in Deutschland oder anderen Ländern, für Programm und Betreuung ist gesorgt. Neben Erfahrungen und Kenntnissen nehmen Kinder und Jugendliche dabei meist viel Selbstbewusstsein und spannende Erinnerungen mit. Nachteil: Solche Camps sind häufig recht teuer.

Schüleraustausch

Auch bei von der Schule organisierten, meist ein- oder zweiwöchigen Schüleraustauschen lernen Jugendliche, in einer fremden Umgebung selbst zurechtzukommen. In der Gastfamilie tauchen sie in eine andere Sprache ein und **gewöhnen sich an andere Regeln und Routinen.** Lehrreich ist zudem der Einblick in den Schulalltag im fremden Land, der oft in vielerlei Hinsicht anders als zu Hause ist – viele Jugendliche lernen dabei die gewohnten Abläufe mehr zu schätzen.
All das gilt natürlich noch umso mehr für Austausch(halb-)jahre. Diese erfordern allerdings auch von den Eltern eine große Bereitschaft, loszulassen.

Studienkreis
Profi-Nachhilfe für alle

ÜBER STUDIENKREIS

Studienkreis gehört zu den führenden privaten Bildungsanbietern in Deutschland. Seit über 50 Jahren verhelfen wir Schülerinnen und Schülern zu besseren Noten – in unseren mehr als 900 Nachhilfeschulen und online.

Rund 10.000 Nachhilfelehrerinnen und -lehrer unterstützen Kinder und Jugendliche jeden Tag dabei, ihr volles schulisches Potenzial auszuschöpfen und gut ins Leben zu starten.

Eine wichtige Ergänzung zur Nachhilfe im Studienkreis ist GoStudent Learning, eine KI-gestützte, interaktive Lernplattform. Sie versorgt Schülerinnen und Schüler mit personalisierten Lerninhalten, Quizzen und einer KI-Tutorin namens Amelia.

www.studienkreis.de