



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



«Ich kann das nicht!»

Oft bekommen Eltern diesen Satz zu hören. Ein Beispiel: Die Mutter übt mit Markus Rechnen. Er verrechnet sich dauernd und schliesslich sagt er wie so oft: «Ich kann das nicht!» Die Mutter reagiert regelmässig mit dem Gefühlszustand «Angst vor der Zukunft». Sie denkt: «Was soll aus Markus werden, seine schulische Laufbahn ist gefährdet, so schafft er das nie!» Mit diesem Denkmuster blockiert die Mutter sich selbst und kann nicht

erkennen, dass sie ihre Zukunftsängste auf Markus überträgt. Sie versucht mit allen Mitteln Markus dazu zu bringen, die Herausforderung Schule zu meistern. Leider wird das nicht funktionieren, denn es ist völlig sinnlos, ändern Mut zu machen, wenn man selbst Angst hat.

Stressfaktoren erkennen

Im Beispiel von Markus, löst die Aussage «Ich kann das nicht!» bei der Mutter unverzüglich eine negative Stressreaktion aus, wodurch sich die Situation zuspitzt, statt entschärft. Sie kann diesen Vorgang unterbrechen, indem sie versucht herauszufinden, welches spezielle Verhalten ihres Kindes sie besonders stresst. Sind das die laufenden Zwischenbemerkungen: «Ist mega langweilig; weiss doch nicht; macht doch nichts», welche sie auf die Palme bringen? Oder ist es die Art, wie ihr Sohn sich auf dem Stuhl hinlummelt? Oder ärgert die Mutter besonders, dass sie dauernd dasselbe erklären muss? Wenn sie herausgefunden hat, welches ihre persönlichen Stressoren sind, kann sie in einem zweiten Schritt analysieren, welche Gedanken und zunächst unkontrollierbaren Gefühle dabei hochkommen.

Gefühle zulassen

Womit haben diese aufkommenden Gefühle zu tun? «Zweifle ich an meinen Fähigkeiten als Mutter, Vater? Was habe ich falsch gemacht? Mache ich mir grosse Sorgen um die Zukunft meines Kindes? Frage ich mich: Was soll aus ihm werden?» Durch diese Bewusstwerdung haben ErzieherInnen die Möglichkeit, ihre persönlichen Stressblockaden besser zu erkennen und diese nicht unbewusst auf das Kind zu übertragen. Oft hilft als erste Massnahme zum Beispiel aufzustehen und sich zu bewegen, wenn man merkt, dass wieder eine Angstwelle anrollt. Eine kurze Pause hilft, Distanz zu schaffen und bei sich zu bleiben. Als zweite Massnahme kann die Konzentration bewusst auf das Kind und seine Bedürfnisse gerichtet werden. Zuerst einmal seine Gefühle zu akzeptieren, kann schon viel bewirken. «Ok, jetzt bist du richtig sauer!» oder «Was könnte dir jetzt helfen?», wäre eine mögliche Reaktion. Wenn es gelingt, gelassen zu regieren, merkt das Kind, dass es frustriert sein darf, deswegen aber nicht gleich eine ganze Welt zusammenbricht. Gemeinsam können jetzt Ideen gesammelt werden, was in solchen Situationen jeweils hilft, wieder Mut zu fassen und den nächsten Schritt zu wagen.

Iris Gregurka Hotz
Lerntherapeutin ilt/SVLT
LernAtelier Eglisau

