



Raus aus der Pflicht, rein in die Freiheit

Wie Hausaufgaben zum Antreiber für Erfolg werden

von Steffen Kirchner

Berufstätige Eltern haben mit den Hausaufgaben ihre Nöte. Oft haben sie zu wenig Zeit und leben mit dem Gefühl, die Kinder nicht genügend unterstützen zu können. Statt dem Kind nörgelnd in den Ohren zu liegen, ist es besser, für eine dauerhafte Eigenmotivation zu sorgen. Die mangelnde Lust an Hausaufgaben ist nämlich nichts anderes als die fehlende Motivation, eine Pflicht zu erfüllen. Pflicht bedeutet fast immer etwas Schlechtes und Lästiges. Sie steht für etwas, das wir ablehnen, weil es uns ein Stück unserer Freiheit wegzunehmen scheint. Dabei ist es genau gegenteilig. Erfüllte Pflichten bilden die Grundlage für die Freiheit und die Möglichkeit, seine Träume zu leben. Kinder streben wie Erwachsenen nach diesen Motiven. Statt Druck auszuüben und Hausaufgabenzwang zu signalisieren, sollten Eltern ihre Kinder „richtig“ motivieren – und das geht nicht über den Verstand, sondern über Emotionen.

Der Grund: Kindern fehlen die neuronalen Voraussetzungen, um dem kurzfristigen Wunsch nach Spaß zu entsagen, um dafür etwas „langfristig Sinnvolles“ zu tun. Der Bereich im präfrontalen Cortex des Gehirns, der für diese Impulskontrolle verantwortlich ist, wird erst im jungen Erwachsenenalter vollständig ausgebildet. Entsprechend ist es ein Irrglaube, dass der Nachwuchs einfach zu wenig will und nur an seinen Spaß denkt. Entscheidend ist hier, dass man nicht permanent

versucht, Kinder rational zu überzeugen, indem man an ihre Vernunft appelliert. Vielmehr ist es die emotionale Ebene, die schon bei Kindern sehr gut ansprechbar ist. Im Gegensatz zum präfrontalen Cortex im Großhirn sind die Emotionszentren im limbischen System bei Kindern bereits in jüngsten Jahren optimal ausgebildet.

Identifikation über Bilder schaffen: Ein Beispiel

Der entscheidende Schritt, um die Bereitschaft der Kinder auf emotionalem Weg zu fördern, ist das Bewusstsein dafür zu schaffen, was ihnen schulische Verpflichtungen bieten können. Je bildlicher Eltern mit ihren Kindern darüber sprechen, desto eher verstehen diese, warum sie früh aufstehen, in die Schule gehen, im Unterricht zuhören und sich aktiv beteiligen – und eben Hausaufgaben machen sollen. Lustlosen Kindern hilft es nicht zu wissen: „Du musst Hausaufgaben machen, damit Du einen guten Abschluss bekommst und einen tollen Job findest, der dir dein Leben finanziert.“ Diese rationale Argumentation dockt bei Kindern und Jugendlichen nicht an. Auch die weit verbreitete „Wenn-dann-Nummer“ zur Pflichterfüllung scheitert in aller Regel: „Wenn du keine fünf auf dem Zeugnis hast, fahren wir in den Freizeitpark.“ Klar, Kinder haben Lust auf den Tag im Spaßparadies. Aber ist das wirklich ein Traum? Ist die emotionale Bindung zur Achterbahn so

groß, dass eine wirkliche Bereitschaft dazu entsteht, seinen schulischen Pflichten mit Freude nachzukommen? Ein Freizeitpark ist sicher eine schöne Idee, aber kein Traum.

Es geht jetzt nicht darum, einzelne Aufgaben korrekt zu erledigen, um einen Lohn dafür zu kassieren. Es kommt darauf an, dass Kinder den Wert eines eigenverantwortlichen Lebens schätzen lernen – und die Hausaufgaben gehören dazu. Kinder sollen erleben, dass Schule kein Gefängnis ist, sondern die Möglichkeit zur Freiheit schenkt. Wenn dies gelingt, unterstützen die Eltern den Traum des Kindes.

Ein Beispiel: Der Traum eines Jugendlichen ist es, Tennisprofi zu werden. Regelmäßige Trainingscamps oder ein Jahr im Sportcollege können helfen, diesem Traum näher zu kommen. Hier signalisieren die Eltern, dass gute Noten die Voraussetzung dafür schaffen, mehr Zeit in den Tennistrainings investieren zu können.

Eigenverantwortung bedeutet aber nicht nur „gute Noten = Tenniscamp“. Kinder sollen selbst auch aktiv am eigentlichen Traum mitarbeiten. Hier können Eltern ihrem Sprössling etwa helfen, einen kleinen Nebenjob zu finden, um sich einen Teil des Taschengeldes für das Tenniscollege zu verdienen oder die Gebühr für das Trainingscamp in den Ferien, um die Technik zu verbessern. So erleben die Kids, dass das Einhalten von Pflichten, wie Hausaufgaben machen und in der Schule aufpassen, ihnen die Freiheiten schenkt, ihre Wünsche in die Tat umzusetzen. Dieses Beispiel lässt sich auch gut auf die Ballettstunden, den Zeichenkurs oder den Schlagzeugunterricht übertragen.

Jedes Kind hat einen Traum. Und meistens ist der Traum eines jungen Menschen etwas, das nicht unmöglich ist. Die Frage ist nur: Wie verwirkliche ich meinen Traum? Darüber sollten Eltern mit ihren Kindern sprechen: über Erlebnisse oder Dinge in der Zukunft, die das Kind glücklich machen. Kinder haben noch nicht die finanziellen Möglichkeiten, sich Dinge selbst zu kaufen. Aber sie haben die Chance, sich ihre Träume mit der Unterstützung der Eltern zu erarbeiten. Was liegt da näher als ein cleverer Deal?

Ein Vertrag auf Augenhöhe: Werden Sie für Ihr Kind zum Partner

Treffen Sie eine mittel- oder langfristige Vereinbarung, an deren Ende ein Ziel steht, das das Kind erreichen möchte. Wie wäre es mal mit einem richtigen Vertrag? Im gemeinsamen Gespräch wird ein Abkommen ausgearbeitet. Das Kind hat einen Traum, den es durch eigenverantwortliches Handeln verwirklichen kann:

„Wenn Du auf dem nächsten Zeugnis keine fünf hast, gewinnst Du freie Zeit in den Ferien, weil du weniger lernen musst. Wie wäre es, wenn wir diese Zeit mit Einzelstunden auf dem Tennisplatz füllen?“ Wichtig bei diesem Vertrag: Er muss fair, motivierend, überprüfbar und natürlich realistisch sein. Am besten sollte er so geschaffen sein, dass jeder Zeit klar ist, über welche Mittel und Wege das Ziel erreicht werden kann. Schließlich wird der Vertrag schriftlich fixiert: Name der Parteien, Ort, Datum und Unterschrift. Diesen offiziellen Charakter akzeptieren Kinder gerne, wenn sie selbst an der Abmachung beteiligt waren und hinter den Inhalten stehen. Der Vertrag soll nicht dazu erziehen, einen Job zu erledigen und dafür entlohnt zu werden. Es geht um die Entwicklung einer Persönlichkeit, um Charakterschulung. Es geht um das Bewusstsein des Kindes, dass es sich selbst Dinge erarbeiten kann. So erfährt es, dass Pflicht immer ein Baustein zu etwas Größerem ist. Etwa der Erfüllung eines Traums. Signalisieren Sie Ihrem Kind, dass sein eigenverantwortliches Handeln Ihr Vertrauen in seine Fähigkeiten stärkt. Wer möchte schon sein Kind allein ins Tenniscollege in ein fremdes Land lassen, wenn es nicht einmal in der Lage ist, seine Hausaufgaben zu erledigen? So zeigen Sie, dass Pflichten kein Selbstzweck sind und werden zum Begleiter Ihres Kindes auf dem Weg in ein glückliches Leben.



Steffen Kirchner ist Referent, Autor und Mentalcoach zu den Themen Leistungsfreude, Mitarbeiterführung und Motivation. In seinen Vorträgen inspiriert er Führungskräfte und Mitarbeiter, stellt Beziehungen zwischen Menschen her und verhilft ihnen

zu neuer Energie. Steffen Kirchner nutzt dabei Techniken und seine Erfahrungen aus dem Profisport, um die Teilnehmer auf professionelle Art und Weise zu begeistern. Dabei verzichtet er auf Motivationslügen, Tschakka-Mentalität und Wellness-Esoterik. Mit Hilfe von anschaulichen Beispielen verbindet er die Welt des Hochleistungssports mit den Herausforderungen des täglichen Lebens.

Mehr Informationen unter

www.steffenkirchner.de.

In seinem Buch „Spielregeln für Gewinner“ präsentiert Steffen Kirchner auf unkomplizierte und einleuchtende Art die 25 Gesetze, mit denen Menschen ihre persönliche Höchstleistung erreichen. Ehrlich und frei von Schönredereien macht der Autor klar, dass Erfolg ein langwieriger Prozess ist, der viel Einsatz benötigt und nicht durch pure Gedankenkraft einfach passiert. Er dekliniert Schlagwörter wie Erfolg, Anziehung, Selbstvertrauen, Zielsetzung und Handeln durch, erörtert deren Herausforderungen, mögliche Probleme, Bedeutungen für den persönlichen Weg und konkrete Ansätze, die Dinge in die Hand zu nehmen und Antriebslosigkeit und Selbstmitleid zu verbannen. Am Ende jedes Kapitels liefert Steffen Kirchner übersichtliche Zusammenfassungen und gibt gebündelt Anregungen, die bei der eigenen Umsetzung unterstützend zur Seite stehen. Entsprechende Übungen helfen dem Leser dabei, das neu Erfahrene auch praktisch in die Tat umzusetzen.

