

Was tun, wenn: Homeschooling zum alltäglichen Kampf wird?

„Schau doch auch hin, wenn ich Dir das erkläre!“

„Jetzt bleibst Du mal so lange am Tisch sitzen, bis das fertig ist“

„Da steht es doch, Du brauchst nur hinzuschauen!“

„Jetzt konzentrier Dich doch endlich mal.“

„Solange Du Deine Füße unter meinen Tisch...“ – nein, so weit kommt es hoffentlich während der Hausaufgaben nicht!

Homeschooling ist zurzeit angesagt und das bedeutet Hausaufgaben machen, Vokabeln lernen, Texte lesen, Aufsätze schreiben, ja sogar eigenständiges Erlernen von neuen Wissensgebieten. Dazu braucht man Offenheit, Zeitmanagement, Geduld und Motivation. Stattdessen hagelt es für Eltern und Kinder Verbote und Veränderungen, unverständliche Regeln, keine Routine, kein persönlicher Freiraum, kein Abstand zu den doch ach so geliebten Kids und manchmal ist die Belastungsgrenze weit überschritten. Man möchte alles richtig machen, investiert als Eltern die eigene freie und sogar die eigene berufliche Zeit, um diese Wochen zu überstehen.

Doch was ist, wenn aus Wochen Monate werden? Wenn keine Aussicht auf Normalität in Sicht ist und jeden Tag das System ein klein wenig mehr aus der Balance rutscht?

Wir Eltern waren ja auch mal in der Schule und haben gelernt. Wir machen ja auch jeden Tag unseren Job und erledigen auch mal etwas, was man nicht so gerne macht. „Was Du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen!“ Haben wir alle gelernt, das dürfen die Kids jetzt auch mal erfahren. Ja, guter Tipp... funktioniert manchmal aber nicht – und was dann? Wenn sich das Homeschooling jeden Tag mehr und mehr in die Länge zieht? Wenn man irgendwann merkt, dass es an den Nerven der gesamten Familie zerrt... Wenn der Ton allmählich rauer wird... Wenn der Geduldsfaden kaum noch zu sehen ist... Wenn keiner hilft... Wenn man niemandem sagen möchte, dass man Hilfe braucht, weil es die Andern ja hinbekommen... Wenn irgendjemandem mal die Hand ausrutscht... „Das hat uns früher auch nicht geschadet“ ...

Stress macht sich breit und aus der schönen gemeinsamen Familienzeit wird eine tickende Zeitbombe, die jeden zermürbt.

Was passiert im Körper bei Stress? Das Körper-System hat eine empfindsame, aber unbeirrbar Automatik: den Kampf-Flucht-Reflex. Dieses uralte Reaktionsmuster zieht von der nicht-dominanten Gehirnhälfte die Aktivität ab und durchblutet vermehrt Muskelbereiche, die für den Reflex notwendig sind: Beine zum Flüchten oder die Arme zum Angreifen! Wie reagieren Sie? Müssen Sie sich zurückhalten und werden Sie laut? Oder eher still und wollen Sie weglaufen? Können Sie noch denken, oder werden Sie von Gefühlen überrollt?

Weder Eltern noch Kids kommen da unbeschadet aus der Situation raus. Immerhin haben wir die Kinder doch lieb, also setzen wir uns wieder und wieder gezwungen hin und nehmen die Sache noch intensiver in die Hand:

„Schau hin“ - der Reflex hat aber schon auf peripheres Sehen umgeschaltet, um den Horizont nach möglichen Feinden abzuscannen. Nahes Sehen ist nicht mehr im Plan vorgesehen.

„Da steht es doch“ - Erkennen von Zahlen und Buchstaben ist Aufgabe der linken, logischen Gehirnhälfte. Bei Kindern ist oft die kreative Gehirnhälfte die Dominante, logisch Denken kann Ihr Kind vielleicht schon gar nicht mehr, die nicht-dominante Gehirnhälfte wurde doch abgeschaltet...

„Jetzt musst Du nur noch das und das zusammenzählen“ – Lesen, Erkennen und Verstehen ist Zusammenarbeit von logischer linker und kreativer rechter Gehirnhälfte. Eine davon hat der Körper aber längst außer Betrieb gesetzt. Zum Lernen braucht man beide Gehirnhälften!

Das sind die Momente, an denen Sie ihrem Kind sagen „Das brauchst Du doch jetzt nur noch hinzuschreiben, stell Dich nicht doofer dran, als Du bist!“ und Ihr Kind nimmt dann langsam den Stift in die Hand nimmt und krakelt mit fragendem Blick irgendwas aufs Blatt... gelernt? verstanden? Fehlanzeige!



Lernförderung aus der Kinesiologie ist Gehirnaktivierung über den Körper: die hintere Körpermuskulatur, die sich bei Stress aufgrund des Kampf-Flucht-Reflexes anspannt, wird wieder gedehnt. Der Körper kann aus dem Stress-Alarm wieder auf Normalzustand umschalten. Denn Reflex heißt, der Körper fragt uns nicht, ob wir das machen möchten oder nicht. Er reagiert von ganz alleine und zwar mit einer klaren Anweisung:

Schalt das Gehirn zur Hälfte ab und bereite Dich vor: auf Kampf oder Flucht. Und Ergebnis ist Aggression oder Angst.

Und jeden Tag erinnert sich der Körper an das Homeschooling von gestern und die Spannung steigt ein klein bisschen mehr – in eine positive, aber auch in eine negative Richtung. Denn irgendwann ist der Stress im Körper so stark, dass beide Gehirnhälften nicht mehr involviert sind... Sie reagieren nur noch – ohne Verstand – ohne Überlegung... und Sie werden Ihre Reaktion nicht mögen...

Wie kommen Eltern und Kids aus dieser Falle heraus?

Gehen Sie aus der Situation raus.

Finden Sie zuerst einmal wieder sich selbst.

Finden Sie zuerst Ihre eigene Balance, bevor Sie Ihre eigenen berechtigten Existenzängste auch noch mit in die Hausaufgaben einbauen.

Fragen Sie um Rat. Nur wer stark ist, der gibt zu, Hilfe zu brauchen. Pädagogen sind dafür ausgebildet Lerntipps weiterzugeben. Psychologen können Ihre Familienbalance wieder ins Lot bringen.

Sie müssen da nicht alleine durch!

Frage Sie jemanden, bevor Sie mit dem Rücken an der Wand nur noch aggressiv nach vorne gehen.

Verharren Sie nicht im Kampf-Flucht-Reflex, sondern erlauben Sie sich, wieder mit beiden Gehirnhälften zu denken.

Holen Sie sich selbst, Ihren Partner und Ihr Kind aus diesem Kreislauf heraus und sagen Sie den Pädagogen, dass es nicht geklappt hat. Sie brauchen eine Planänderung. Die Pädagogen brauchen auch solche Rückmeldungen!

Und ganz wichtig: Machen Sie Fehler! Erlauben Sie sich, auch mal dumm zu sein (vielleicht hat sich ja auch gerade bei Ihnen durch den Stress eine Gehirnhälfte abgeschaltet...) Es gäbe keine Tintenkiller oder überhaupt Radiergummis, wenn niemand Fehler machen würde. Es gibt ganze Industriezweige, die sich nur mit Fehlerbehebung beschäftigen.

Also lächeln Sie mal Ihren Radiergummi liebevoll an, um den kümmert sich auch Keiner... Und selbst eine noch so kleine Änderung der Sichtweise kann alles ändern!!!

Dann klappt das auch wieder mit dem Homeschooling!



Infos zur Lernförderung:

Eva Maria Leonardy, Musikpädagogin und Lernfördernde Kinesiologin www.ziel.gold