

hilfreich, wenn Ihr Kind Kleidung in seinen Lieblingsfarben trägt.

Übrigens: Lieblingsfarben unterstützen nicht nur visuell veranlagte Kinder, sondern alle Lerntypen.

Auch Düfte helfen, sich zu erinnern, wenn sie beim Lernen eingesetzt wurden. Zitrusdüfte helfen zudem, sich besser zu konzentrieren. Außerdem regen sie den Speichelfluss an. Angst lässt den Mund trocken werden, Zitrusdüfte wirken dem entgegen.

Vor und auch während einer Prüfung ausreichend Wasser zu trinken ist ebenso wichtig, da Wasser dem Gehirn zu einer besseren Durchblutung verhilft.

## Besser Texte lesen und lernen

Es ist für Kinder oft nicht leicht, sich auf einen Text zu konzentrieren und bei der Sache zu bleiben, vor allem wenn sie das Thema nicht so interessiert oder wenn ihnen das Lesen an sich Schwierigkeiten bereitet. Eine Studie kam zu einem interessanten Ergebnis.

In einem Versuch wurden Schülern Texte in verschiedenen Schriftarten gegeben. Eine Gruppe bekam Texte in gängigen Schriftarten und eine andere Gruppe in Schriftarten wie Comic sans, die ungewohnter und schwieriger zu lesen sind.

Die Gruppe mit der Schrift, die nicht so einfach und teilweise sogar nur mühsam zu lesen war, konnte sich an sehr viel mehr erinnern als die Gruppe mit der einfachen Schrift.

Wer sich also beim Zuhören oder Lesen anstrengen muss, muss mehr denken, und das auf mehreren Ebenen. Eine schwierige zu lesende Schrift verstärkt die Aufmerksamkeit durch das langsame und bewusste Lesen.

Es muss jedoch nicht unbedingt eine schwer zu entziffernde Schrift sein, oft reicht es schon aus, dem Text mit dem Finger zu folgen, auch wenn Lehrer dies häufig nicht so gern sehen.

Sie können zum Üben gemeinsam mit Ihrem Kind einen Text laut lesen. Wenn man mit anderen zusammen liest, entsteht ein gemeinsamer Rhythmus, der hilft, sich besser zu erinnern.

## Vokabeln leichter lernen

Rhythmus hilft, effektiver zu lernen. Vielleicht erinnern Sie sich noch an die unregelmäßigen Verben aus Ihrer Schulzeit. Diese wurden meist im Unterricht in den drei Zeiten gleich nacheinander und oft auch gemeinsam gesprochen. Das englische »go – went – gone« hat einen gewissen Rhythmus, an den man sich auch noch nach Jahrzehnten erinnert. Das können Sie mit allen Verben in allen Spra-



chen machen. Klatschen und Singen dazu unterstützen den Rhythmus und es macht zudem noch viel mehr Spaß.

Wenn Ihr Kind eine Vokabel zusätzlich mit einer bestimmten Geste verbindet, die auch die Bedeutung unterstreicht, wird es sich sehr viel besser daran erinnern können, als wenn es nur mechanisch lernt. Sie können den Lerneffekt noch verstärken, indem Sie mit Ihrem Kind Bilder betrachten, die zu der Vokabel passen, oder indem Sie den Begriff pantomimisch darstellen. Wenn beim Abfragen die Geste wiederholt wird, ruft diese Bewegung die Vokabel ab. Gut ist es, eine Geste zu benutzen, die Ihr Kind auch in der Schule anwenden kann.

Henning Scheich, Direktor am Leibniz-Institut für Neurobiologie, Magdeburg, sagt, dass Auswendiglernen nicht viel bringt. Neue Nervenschaltungen werden erst gebildet, wenn Vokabeln wirklich zum Einsatz kommen. Wird dies mit Emotionen gekoppelt, gelangt das Gelernte ins Langzeitgedächtnis.

Wir lernen Fremdsprachen sehr viel besser und schneller, wenn Gestik und Mimik nachgeahmt werden. Deshalb ist es von Vorteil, wenn Fremdsprachen von Muttersprachlern unterrichtet werden. Sie können sich auch Kinderfilme besorgen, die nicht synchronisiert, sondern nur mit Untertiteln versehen sind, und diese mit Ihrem Kind anschauen.

## Lernen vor dem Einschlafen

Damit wir uns Informationen langfristig merken können, müssen sie vom Hippocampus, einer Art Zwischenspeicher, in die Großhirnrinde gelangen und das geschieht in der Entspannung und im Schlaf. Vor dem Einschlafen ist das Gehirn besonders aufnahmefähig und der Lernprozess, den wir am Abend begonnen haben, geht auch in der Nacht weiter. In der Tiefschlafphase lädt das Gehirn die zwischengespeicherten Informationen aus dem Hippocampus herunter und verarbeitet diese dann während der REM-Phase. Allerdings sollte nach dem Lernen am Abend nichts Aufregendes mehr passieren, sonst beschäftigt sich das Gehirn damit anstatt mit dem Gelernten.

Wir kennen dies in einer anderen Form seit einigen Generationen: Kindern wurde gern gesagt, dass sie das, was sie lernen müssen, unter das Kopfkissen legen sollen, damit sie sich am Morgen daran erinnern. Im Grunde genommen geht es hier auch um den Effekt, der sich einstellt, wenn kurz vor dem Schlafen noch gelernt wird. Legt sich das Kind das Buch unter das Kissen, erinnert es sich noch kurz an das, was es gelernt hat, und nimmt es mit in die Nacht.

## Bewegung hilft beim Lernen

Nicht nur Übungen aus der Edu-Kinestetik (Seite 37) helfen beim Lernen, son-

dern bereits einzelne Gesten bringen ein besseres Resultat. Auch für die Sprachentwicklung sind Gesten von Bedeutung. Kinder lernen durch Gesten sprechen. Wenn Eltern viele Gesten verwenden, entwickeln ihre Kinder mehr Gesten und später auch einen größeren Wortschatz als Kinder, die diese Anregung nicht bekommen. Forscher des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften haben dies untersucht und festgestellt, dass das Lernen mit Gesten nicht nur bei Vokabeln, wie oben bereits beschrieben, zu besseren Ergebnissen führt. Schüler, die das, was sie lernten, auch mit Gesten ausdrückten, konnten sich sehr viel besser erinnern. Bei einer anschließenden Untersuchung mit einem Hirnscanner wurde festgestellt, dass sich das Bewegungsareal im Gehirn aktivierte, wenn die Schüler das gesprochene Wort hörten.

Je mehr Sinne also angesprochen werden, desto leichter kann man sich etwas einprägen.

Wie ich bereits im Abschnitt »Vokabeln leichter lernen« (Seite 46) beschrieben habe, ist Rhythmus eine sehr effektive Hilfe, um Lernstoff besser zu speichern. Lesen Sie einen Text zusammen mit Ihrem Kind laut vor. Sie werden dabei schnell einen gemeinsamen Rhythmus entwickeln. Rhythmisch klatschen, singen oder einen Rap kreieren hilft in allen Fächern. Probieren Sie es aus, Sie werden merken, es macht viel Spaß.

## Diktate einmal anders üben

Wie bereits beschrieben wird die Rechtschreibung (Seite 17) über den visuellen und den kinästhetischen Kanal gelernt. Deshalb ist es besser, Diktate zu üben, indem Ihr Kind eine Kopie von dem Text erhält, den Sie diktieren, und diese neben sein Heft legt. Wenn Ihr Kind dann nicht weiß, wie ein bestimmtes Wort geschrieben wird, kann es im Text nachschauen. Es prägt sich das Wort so sehr viel besser ein, als wenn es alles aus der Erinnerung heraus schreiben muss. Das Richtige vor Augen zu haben, ist sehr viel besser als die rot unterstrichenen und falsch geschriebenen Wörter, denn dabei prägen sich eher die Fehler ein. Sie können den Text auch vorher mit Ihrem Kind zusammen lesen.

Der Vorteil bei dieser Methode ist außerdem, dass Ihr Kind mehr Vertrauen zu seinem eigenen Gefühl, der kinästhetischen Prüfinstanz, entwickelt. Es kann dieses Gefühl überprüfen, wenn es gleich im Text nachsehen kann. So wird es nicht nur in der richtigen Schreibweise sicherer, sondern auch selbstbewusster.

## Ein Mentor kann Wunder bewirken

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Kinder plötzlich etwas können, das ihnen Probleme bereitet hat, wenn sie sich in einen guten Mitschüler hin-

einversetzen und so tun, als seien sie er. Sie übernehmen dann ganz automatisch seine Körperhaltung, seine Art zu sprechen, sogar mit seinem Tonfall, und sind plötzlich besser.

So wie ein Schauspieler seine Rolle vorbereitet, indem er entsprechende Kleidung anzieht, eine Perücke aufsetzt oder einen falschen Bart anklebt und so zu der Person wird, die er darstellt, kann Ihr Kind in die Rolle des besseren Mitschülers schlüpfen oder in die der Person, die das kann, was es braucht. Lassen Sie sich diese Person beschreiben, fragen Sie, wie sie redet, steht, sitzt oder schreibt.

In dem Moment, wo Ihr Kind diese Gestik, Mimik und Körperhaltung imitiert, wird sich auch sein Gefühl verändern. Es wird anders an ein Unterrichtsfach herangehen können. Die eigenen Ängste und Widerstände werden so aufgehoben und es können sich neue neuronale Verknüpfungen bilden.

Bei Angst kann sich Ihr Kind eine starke Person aussuchen, die ihm Kraft und Mut gibt. Im Sport kann es sein Idol nachahmen. Es gibt in jedem Bereich jemanden, der etwas besonders gut kann.

Lässt sich kein Mentor finden, kann auch ein anderer Helfer eingesetzt werden. Dazu kann Ihr Kind die Fantasiereise zum Kraftplatz auf der CD (Track 2) hören. Solch ein fremder Helfer kann sehr stark sein und viele gute Ideen haben. Allein

der Gedanke an diesen Helfer oder Mentor wird bei Ihrem Kind positive Gefühle hervorrufen. Ein Bild von diesem Helfer an der Wand ist auch eine gute Unterstützung. Doch sollte es nicht zu lange dort hängen, damit sich kein Gewöhnungseffekt einstellt.

## Wie ungeliebte Fächer wieder spannend werden

Jedes Kind hat bestimmte Unterrichtsfächer, die es einfach nicht mag und für die es sich auch nicht sehr interessiert. Doch auch hierfür gibt es gute Möglichkeiten.

Es gibt einige Übungen, die helfen können, diese Unlust zu vertreiben. So kann sich mit der Zeit die Einstellung zu diesem Fach positiv verändern. In den Unterrichtsfächern, die Ihr Kind mag, hat es viele positive Sinneseindrücke gespeichert, die nun helfen können, die schlechten Gefühle zu vertreiben.

Setzen Sie all das ein, was zum Lieblingsfach Ihres Kindes gehört. Benutzen Sie zum Üben Stifte in den Lieblingsfarben, entsprechendes Papier, den Lieblingsduft und unterstützen Sie das vielleicht noch mit einem Lieblingsgeschmack in Form eines leckeren Getränks. Ihr Kind kann auch die Körperhaltung aus seinem Lieblingsfach einnehmen und so tun, als lerne es jetzt dafür. Auch »magische Wörter« (Seite 52) helfen, die Einstellung zu verändern.

Mit diesen kleinen Tricks können Sie Unangenehmes wirkungsvoll verändern.

Eine Übung zu diesem Thema finden Sie auf der CD (Track 3 »Jetzt kann ich es doch«, Seite 96). Sie hat aber einen noch größeren Nutzen, wenn Sie das Positive konkret beim Üben einsetzen. Lassen Sie sich erzählen, was Ihr Kind während dieser Fantasiereise erlebt hat und was alles dazugehört, damit ein Unterrichtsfach richtig Spaß macht.

Steht eine Klassenarbeit in dem Fach an, das Ihr Kind nicht mag und auch nicht so gut kann, dann nutzen Sie dieses Wissen.

### Gehen Sie doch mal ins Museum

Sie können sich, gemeinsam mit Ihrem Kind, ungeliebten Fächern einmal von einer anderen Seite aus nähern. Gehen Sie in ein Museum, um in die Geschichte einzutauchen, und in ein Planetarium, um unser Sonnensystem und die Sterne auf eine andere Art kennenzulernen. Eine Museumsaktion rund um das Thema Mathematik bringt Spaß und kann das Interesse wecken. Für Biologie, Naturkunde und ähnliche Themen gibt es auch Museen, die mit Spielen und lustigen Tests viel Spaß in das Lernen bringen.

So kann das, was vorher uninteressant und langweilig war, einen ganz neuen Reiz bekommen. Schauen Sie im Internet nach. Sehr viele Museen bieten mittlerweile auch Interessantes für Kinder.

Geht es um geometrische Formen, können Sie auch zu Hause aktiv werden. Seifenblasen sind hier eine schöne und preisgünstige Möglichkeit. Sie können dafür auch selbst einen Draht basteln und eine Seifenlauge aus einfachem Geschirrspülmittel herstellen. Im Sandkasten oder im Urlaub am Meer können Sie Sand in verschiedene Formen bringen.

## Ziele setzen: »So tun, als ob«

Wenn wir uns ein Ziel setzen, haben wir vor Augen, wie es aussehen soll und auch was wir dann machen werden. Je genauer wir uns vorstellen, was wir uns wünschen, desto eher erreichen wir es. Wenn wir nun so tun, als ob wir dieses Ziel schon erreicht haben, ist die Wahrscheinlichkeit, genau das zu bekommen, was wir wollen, sehr viel größer. Wenn wir also »so tun, als ob«, nutzen wir die Erkenntnisse aus dem NLP und beginnen dabei, das Positive über unsere Sinne zu speichern.

Folgende Übung können Sie mit Ihrem Kind machen: Fragen Sie, was es erreichen möchte, und lassen Sie sich das so genau wie möglich beschreiben. Fragen Sie, was es sieht, wenn es das Ziel erreicht hat, was es hören kann, ob es auch etwas riechen kann in dieser Situation oder ob ein Getränk dazu passt. Vielleicht stellt es sich auch vor, dass es mit Ihnen ein Eis oder Pizza essen geht, wenn es das geschafft hat, was es sich wünscht.

Da es immer ein wenig dauert, bis ein Ziel erreicht ist, und auch zwischendurch immer Zweifel entstehen können, sagen Sie Ihrem Kind, dass es sich vorstellen soll, wie es einen Anker in die Zukunft wirft. Immer wenn es sein Ziel aus den Augen verliert oder unsicher ist, ob es das schaffen kann, soll es sich vorstellen, wie es die Ankerkette berührt und dann eine Zeit lang an dieser Kette entlanggeht. So kann es sich nicht verlaufen. Diese Kette führt direkt zum Ziel.

Auf der CD gibt es dazu auf Track 7 die Fantasiereise »Ziele erreichen« und Sie können das weiter unterstützen, indem Sie die Dinge in die Realität holen. Lassen Sie Ihr Kind ein Bild davon malen, lassen Sie sich erzählen, was sich verändert, wenn das Ziel erreicht ist, und wie die anderen darauf reagieren.

Auch die Fantasiereise auf Track 6 »Ressourcen sammeln« kann unterstützen. Dort sieht sich Ihr Kind an, was es alles schon erreicht hat. Das wird ihm Mut machen, dieses neue Ziel auch zu erreichen.

Liegt das Ziel weiter in der Zukunft, ist es gut, wenn Sie gemeinsam einen Zwischenschritt suchen, damit keine zu große Hürde entsteht.

Es kann sein, dass das gesteckte Ziel Ihrem Kind Angst macht. Wenden Sie dann die Übung »Magische Wörter« (Seite 52) an.