



## Sommerlochgewitter

---



Ich begrüße Sie herzlich zu einer neuen Ausgabe des Elternnewsletters.

Mittlerweile hat die Schule allorts wieder begonnen und viele Kinder besuchen – durchaus berechtigt – mit hohen Erwartungen den Unterricht. Einige unter ihnen haben sich gute Vorsätze gesetzt, um beispielsweise zum Halbjahreszeugnis gute Leistungsnachweise vorzeigen zu können. Für andere wiederum ist das neue Schuljahr vergleichbar mit einem Meilenstein. Denn mit seinem Ende im Sommer 2013, steht der Übergang zu einem anderen Leben an, wie einem Studium, der Berufsschule oder auch einem freiwilligen sozialem Jahr. Wie auch immer die Gedanken junger Menschen in Bezug auf die eigene Zukunft aussehen, es zeigt sich meist, dass deren Vorstellungen recht genau sind.

Anders dagegen scheint es sich mit der Schule oder dem Bildungssystem im Ganzen zu handeln. Hier herrscht gelinde ausgedrückt, eine große Verunsicherung. Politiker, Wissenschaftler, Eltern- und Lehrerverbände ringen um das richtige Lernen für unsere Kinder. Und so wundert es nicht, dass die Medien in den letzten Wochen voll gewesen sind mit Meldungen, die sich um das Thema Schule bewegen. Das Gute jedenfalls daran ist, dass zumindest über die Ferienzeit, die gemeinhin als Sommerloch bezeichnet wird, solch bedeutende Angelegenheiten zur Sprache kommen.

Die Themen dieses Newsletters im Überblick:

- **Sommerlochgewitter: Wenn Schule zum Diskurs steht**
- **Wasser – Treibstoff für das Gehirn**

Ich wünsche viel Freude beim Lesen.

Herzliche Grüße

Ihr Daniel Paasch  
(Institutleiter IPE,  
Lehrtrainer für Kinder und Jugendcoaching)



### **Sommerlochgewitter: Wenn Schule zum Diskurs steht**

Da haben wir nun den Salat: Mitten in den großen Ferien sind die Medien voll von Meldungen rund um das Thema Schule. Es mag ja eine gefühlte Wahrnehmung sein, doch selten habe ich eine solche Flut von Nachrichten registriert, die sich mit der Zukunft unserer Kinder beschäftigen. Und noch eines: Auch wenn schon seit Jahren immer wieder einmal die Schule in den Focus der allgemeinen Aufmerksamkeit rückt (Stichwort „PISA-Studie“), so scheint sich die Tonlage in diesem Jahr besonders zugespitzt zu haben. So konnte man in der Neuen Westfälischen gleich zweimal zu Kenntnis nehmen, dass Lehrer Schüler für überlastet halten und in diesem Atemzug unter anderem weniger Klassenarbeiten vorschlagen. So wird der Vorsitzende des Verbands für Bildung und Erziehung NRW Udo Beckmann zitiert: „Was Schule, aber auch Eltern den Kindern zumuten, ist schon eine Zumutung.“ Und damit stößt Beckmann in das gleiche Horn, wie es einige Wissenschaftler vorschlagen: Eine (frühkindliche) Überlastung des Gehirns durch Fördermodelle oder hohen Ansprüchen durch die Umwelt, führt zu Stress und Demotivation.



Genau eine Woche später heißt es in der gleichen Zeitung: „Der Leistungsdruck wird immer größer – Deutschlands Schüler leiden zunehmend an Schulstress“. In dem Artikel werden vor allem überbordende Lehrpläne und die hohe Erwartungshaltung der Eltern an die Zukunft ihrer Kinder als Auslöser genannt. Beiden Berichterstattungen ist gemein, dass sie zwar eine Problemlage feststellen, hier und da auch den ein oder anderen Hinweis geben, die Situation im häuslichen Umfeld zu entschärfen, jedoch den Ursprung dieser Misere kaum Beachtung schenken.

Da werden andere Meldungen schon konkreter. So war auf Deutschlandradio-Campus zu lesen: „Kein Interesse am Interesse – Bildungsforscher kritisieren Grundschulbildung“. Hierin kommt eine Studie der Universität Hannover zu dem Ergebnis, dass die rechtzeitige Berücksichtigung der Interessen der Kinder, zu wesentlich besseren Lernergebnissen führt. Rolf Werning, Professor für Sonderschulpädagogik hat erkannt, dass „Interessenbasierter Unterricht für den Lernerfolg aller Kinder entscheidend sei.“ Er weist in dieser Studie nach, dass selbst bei vorgegebenen Lernbeeinträchtigungen die Berücksichtigung der kindeseigenen Vorlieben und Neigungen zu besten Ergebnissen führen kann. Und um es gleich vorweg zu nehmen: Herr Werning führt darüber hinaus auch an, dass Lehrkräfte gegenwärtig kaum in der Lage sind, sich auf die Motivationsvorlieben der Kinder hinreichend einzulassen.

Der bekannte Philosoph Richard David Precht und Autor des Buches „Wer bin ich – und wenn ja, wie viele?“ geht in seinen Formulierungen noch einen erheblichen Schritt weiter. Er meint, dass Schule nicht nur reformiert, sondern viel mehr revolutioniert werden müsse. In einer Ankündigung für seine eigene Sendung im ZDF, auf dem Onlineportal der Welt führt Precht aus, dass „die Schule als Wirtschaftsunternehmen längst pleite gegangen und als Staatssystem kollabiert wäre“. Er fordert eine Abkehr von dem, was er als „Bulimielernen“ bezeichnet, also dem reinen Vermitteln von Wissen und dem darauffolgenden schnellen Vergessen.



Denn bei mehreren tausend Schulstunden, die junge Menschen während ihrer Schülerkarriere aufwenden, bleibt von den gelernten Inhalten zu wenig im Gedächtnis.

Bei all den Äußerungen zum Thema Schule und dem Bildungssystem, entsteht die Hoffnung, dass der Handlungsdruck bei den Verantwortlichen mittlerweile so groß sein müsse, dass diesem auch zeitnah Taten folgen. Ich wünsche mir jedenfalls sehr, dass in einem Land wie Deutschland, Schüler eine Bildung erfahren können, die ihnen später bei der Lösung von anstehenden Aufgaben hilfreich ist. Eine Welt, die jeden Tag enger zusammenrückt, in der Globalisierung und sich verändernde Gesellschaften andere Herausforderungen stellen, als wir es bisher gewohnt gewesen sind, braucht Menschen, die sich kreativ und mit ihren jeweiligen Potentialen diesen Anforderungen erfolgreich stellen.

Was aber können Sie in Ihrem heimischen Umfeld schon heute tun, um Ihre Kinder besser zu motivieren? Folgende kleine Tipps können Sie dabei unterstützen:

- Sie kennen Ihr Kind besser als jeder andere. Daher wissen Sie wahrscheinlich auch um seine Interessen. Fördern Sie die Neigungen Ihres Kindes, wo es nur geht - sei es im Sport, beim Malen oder Lesen. Örtliche Vereine halten oft sehr gute und vor allem bezahlbare Angebote vor.
- Wenn Sie Ihr Kind bei den Schulaufgaben unterstützen, versuchen Sie zum jeweiligen Unterrichtsstoff einen Bezug zu seinen Interessen herzustellen. Dies fördert nicht nur das Interesse Ihres Kindes an den Schulthemen, sondern es macht auch Freude beispielsweise das Leben im antiken Rom mit Themen aus der Gegenwart zu verbinden.
- Ermutigen Sie Ihr Kind auch bei augenscheinlichen Misserfolgen. Suchen Sie das Gespräch und versuchen Sie eine gemeinsame Analyse, die Ihrem Kind dazu verhilft, beim nächsten Anlauf aus den „Fehlern“ gelernt zu haben.
- *„Der Mensch wächst mit seinen Aufgaben.“* Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, in Problemsituationen einen positiven Aspekt zu erkennen. Denn sicherlich kann es auch aus schwierigen Situationen etwas für sich lernen.
- Jeder Tag ist auch mit Erfolgen gefüllt – kleinen, wie großen. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, vor dem Schlafengehen gemeinsam mit Ihrem Kind dessen Erfolge zu finden.
- Animieren Sie Ihr Kind dazu, ein Erfolgstagebuch zu führen. Das Institut für Potenzialentfaltung bietet hierfür eine besonders hilfreiche Ausgabe an. Mit viel Platz für die eigenen Erfolge, motivierenden Geschichten und Metaphern und angereichert mit unterstützenden Hinweisen zur Steigerung der Konzentration. Sie können das IPE-Erfolgstagebuch hier versandkostenfrei bestellen: [http://potenzial-training.de/modules/wsShop/article.php?article\\_id=327104&location\\_id=554](http://potenzial-training.de/modules/wsShop/article.php?article_id=327104&location_id=554)



- Um Ihr Kind optimal für alle Aufgaben vorzubereiten, suchen Sie den Kontakt zu einem Coach und/oder Trainer des IPE bei Ihnen vor Ort. Mit vielfältigen Methoden sind unsere Partner bestens ausgerüstet, um Ihrem Kind Motivation, Selbstsicherheit und eine bessere Lebensqualität zu geben. Einen IPE-Coach in Ihrer Nähe finden Sie hier: <http://potenzial-training.de/760/Coaches/Trainer.html>
- Freuen Sie sich schon heute auf die sofort umsetzbaren Angebote des IPE-Elternkompendiums. Tragen Sie sich einfach in das Onlineformular ein. Wir informieren Sie, wenn das Elternkompendium online geht: <http://www.potenzial-training.de/161>

### **Wasser – Treibstoff für das Gehirn**

Unser Körper besteht bis zu 70% aus Wasser. Auch wenn dies keine markante Neuigkeit darstellt, wird in vielen Haushalten diesem wichtigen Lebensbaustein wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Längst haben Industrie und Werbung ein Bild unterschiedlichster Getränke gezeichnet, neben dem das Wasser bestenfalls als fade *Nebenbeierscheinung* auftritt. Dabei hat dieses nahezu schlichte Getränk eine der wichtigsten Aufgaben überhaupt, denn: Wasser ist die Grundlage aller biologischen Prozesse in unserem Körper. Als Bestandteil des Blutes und den Lymphen versorgt es unsere Zellen mit Nährstoffen und Sauerstoff. Schadstoffe wiederum werden durch die wässrige Konsistenz unseres Blutes aus den Zellen abtransportiert. Die Funktion unserer Organe wäre ohne Wasser nicht möglich. Gerade für das Gehirn, welches einen Wasseranteil von bis zu 90% aufweist. Alle kommunikativen Aspekte der Neuronen in unserem Denkorgan, basieren auf dem Vorhandensein von Wasser. Daher kann eine optimale Konzentration nur dann gewährleistet werden, wenn wir dafür sorgen, den Wasserhaushalt ausgeglichen zu halten. Und obgleich viele Ärzte diesen Tatbestand immer wieder betonen, haben viele Kinder ein Wasserdefizit. Das hat seine Ursache in der Bewegungsfreudigkeit, die Kinder häufig an den Tag legen. Hierbei wird viel Wasser durch den erhöhten Stoffwechsel umgesetzt, was es möglichst rasch wieder auszugleichen gilt. Fehlt das Lebenselixier kann es schnell zu Lern- und Verhaltensproblemen, wie Antriebslosigkeit und Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Aufmerksamkeitsstörungen, Hyperaktivität oder Lernblockaden kommen.

Welches unter den zahlreichen Angeboten das beste Wasser sein kann, ist in erster Linie eine Frage des Geschmacks. Selbst Leitungswasser stellt eine gute Alternative dar, wenn es darum geht den Körper wieder mit Flüssigkeit und Mineralien zu versorgen. Erfragen Sie einfach bei den örtlichen Versorgungsanbietern, die für Ihre Region gemessenen Wasserwerte. Sollten Sie sich über die Qualität des Leitungswassers nicht sicher sein, kann Ihnen der Hausarzt vor Ort mit den entsprechenden Wasserwerten weiterhelfen.



Um den Wasserhaushalt Ihrer Kinder sicherzustellen, lohnt es sich, das Trinken regelrecht zu kultivieren. Dabei empfiehlt es sich, dass Kinder über den Tag verteilt zwischen 0,7 und 1 Liter klares Wasser zu sich nehmen. Steht Ihr Kind unter Stress oder leidet es an einer Krankheit, so kann dieser Wert durchaus verdoppelt werden.

IPE-Praxistipp:

- Trinken stellt keine Herausforderung dar. Und dennoch: Kinder verdrängen häufig Durstgefühle, da sie mit Ihrer Aufmerksamkeit anderen Dingen zugewandt sind. Stellen Sie zu den Mahlzeiten, in Pausen oder auch einfach zwischendurch immer Wasser bereit, somit Ihre Kinder lernen, dem Durst gebührende Beachtung zu schenken.
- Wasser ist im Schulalltag keine Selbstverständlichkeit. In vielen Schulen können Kinder vieles käuflich erwerben. Nur Wasser gibt es bestenfalls für den Tafelschwamm oder auf der Toilette. Sollten Ihre Kinder auf eine solche Schule gehen, sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind



immer eine kleine Flasche Wasser dabei hat. Regen Sie in der Schule an, kostenlose Sodawasserbereiter aufzustellen, somit alle Kinder Zugang zu dem kostbaren Nass haben. Das hat den vorteiligen Effekt, dass Kindern der Umgang mit solchen Geräten Spaß bereitet und sie damit spielerisch den eigenen Wasserkonsum erlernen können.

- Schularbeiten stellen für das Gehirn einen erhöhten Stoffwechsel dar. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind ausreichend Wasser auf oder neben seinem Schreibtisch stehen hat. So helfen Sie ihm dabei zu trainieren, vor neuen Aufgaben oder Lernübungen einen kräftigen Schluck zu trinken und dabei die Konzentration länger aufrecht zu erhalten.