

Selbstbewusstsein und Lernlust - wie Teschler Lernförderung zu gesundem Selbstbewusstsein, Lern- und Lebenslust führen kann

Selbstbewusstsein heißt körperlich selbstbewusst sich-selbst-bewusst zu sein und beginnt mit einem guten Körpergefühl.

Ein gesundes, ausgeglichenes stabiles Selbstbewusstsein ist keineswegs nur kognitiv¹, gedanklichem und emotionalem Ursprungs, entsteht weder durch Denken noch wird es von Denken produziert, sondern ist körperlich bedingt.

Dabei bestimmt „das Selbstbewusstsein eines Kindes die Art und Weise, wie es dem Lernen begegnet“ sagt Frauke Teschler.

Wilfried Teschler stellt dazu fest und fordert „Lernen ist Lust am Leben, Kindern sollte man sie nicht nehmen und Erwachsene können sie zurückgewinnen“.

Selbstbewusstsein hat also eine entscheidende Bedeutung für den Menschen, sein Lernen und sein Leben. Zumal als Kind, dessen Hauptaufgabe und Beschäftigung ja im Lernen besteht.

Lernen beziehen wir hierbei nicht allein auf das schulische Lernen. Wir verstehen unter Lernen all das was ein Mensch in seinem Leben von seiner Geburt an lernt. Ob er lernen muss, um Herausforderungen, Schicksalsschläge, Krankheiten etc. zu bestehen oder ob er freiwillig, aus sich heraus lernt. Das kann z.B. auch ein Hobby sein, was er gerne ausüben möchte.

Hat ein Mensch als Kind während des Lernens sein Selbstbewusstsein, seine Lust am Lernen² und Leben erleben, erhalten und stabilisieren können, wird ihm dies bei der Bewältigung seines Lebens im Ganzen unterstützen.

Selbstbewusstsein

Aufgrund dieser Faktoren ist die Sorge von Eltern um ein mangelndes oder übersteigertes Selbstbewusstsein ihrer Kinder nachvollziehbar.³

Denn auch ein zuviel an Selbstbewusstsein im Sinne von „je stärker das Selbstbewusstsein, desto größer der Erfolg in Schule“ wird von Eltern oft als vordergründiges Selbstbewusstsein und Ausdruck innerer Unsicherheit ihrer Kinder erkannt.

Solche Kinder und Jugendliche sind meist nicht die Überflieger, wie sie selbst es gerne behaupten, sondern neigen vielmehr dazu anzugeben und ihre Leistungen zu überschätzen.

Was macht nun ein ausgeglichenes gesundes Selbstbewusstsein aus?
Und wie kann es erreicht werden?

Gesundes Selbstbewusstsein

Bei Kindern und Jugendlichen äußert sich gesundes Selbstbewusstsein z.B. im Gefühl „ich bin stark“. Zudem in der inneren Überzeugung und Haltung „ich kann“. Auch in einer Zuversicht „mich kann so leicht nix umhauen“ wie dem inneren Wissen von „ich schaffe das“.

Entscheidend ist auch, dass das Herangehen eines selbstbewussten Kindes ans Lernen wenig Angst und Ängstlichkeiten geprägt ist.

¹ Brockhaus, 19. Auflage: „...das kognitiv und emotional wirksame Bewusstsein des Menschen von der Einheit, Kontinuität und Identität der eigenen Person in den unterschiedlichen Prozessen des Wahrnehmens, Denkens, Fühlens, ungeachtet eigener, situativer und Umweltveränderungen, sich und seine Existenz zum Gegenstand der Wahrnehmung und des Denkens machen...“

² <http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Lernlust&oldid=64419782>

³ vielfacher Grund für Schülercoaching

Jeweils altersgemäß werden Unsicherheiten angesprochen, Lösungen überprüft, mit anderen Klassenkameraden, Freunden, Geschwistern, Lehrern, Eltern besprochen.

Der junge Mensch ist kritikfähig, d.h. er kann sich seinem Alter gemäß eigener wie fremder Kritik stellen, Kritik äußern, annehmen und wenn sie angebracht ist sich und seinen Standpunkt verteidigen. Ebenfalls wird er in der Lage sein seine jeweiligen Leistungen angemessen zu erkennen, Gefühle und Kritik anzusprechen, zu benennen und zu äußern.

Mit diesen Fähigkeiten eines gesunden Selbstbewusstseins ausgestattet, können Kinder und Jugendliche sich den Anforderungen ihres Lebens mutiger stellen. Ein kreativeres und lustvolleres Lernen mit mehr Differenzierungen, damit eine immer weitergehende Anpassung und Gestaltung des Lebens wird ihnen ermöglicht. Auch in schwierigen Situationen können sie so lebens- und überlebensfähiger sein und bleiben.

Jannik⁴ ist ein Beispiel dafür:

Jannik war während Grundschule und Orientierungsstufe⁵ ein aufgeweckter, engagierter und guter Schüler. Auf dem Gymnasium lassen seine Leistungen allerdings von Jahr zu Jahr mehr nach. Seine Freude am Lernen ist ihm abhanden gekommen. Regelmäßig zu lernen beginnt er jeweils erst nachdem der „blaue Brief“ zu Hause eingetroffen ist. Dann schafft er den Lernstoff relativ schnell nachzuholen und wird versetzt. Die Lehrer raten den Eltern dringend, ihn die 10. Klasse wiederholen zu lassen. Der Oberstufe sei er nicht gewachsen ist ihre Überzeugung.

Sie kommen zu mir in die Beratung und ich arbeite nach den Prinzipien der Teschler Lernförderung mit Jannik.

In der Folge wird er mutiger, lernt- das ist das Wichtige für ihn - seine Interessen, Wünsche und Träume zu erkennen und auszudrücken:

Wie einige seiner Freunde möchte auch er gerne an einem mehrmonatigen Auslandsaufenthalt mit Schulbesuch teilnehmen.

In Absprache mit mir, gegen die Stimmen der Lehrer samt Schulleitung stimmen seine Eltern diesem Vorhaben zu und unterstützen ihn bei seinen Vorbereitungen. Nachdem Jannik wieder selbstbewusster die Versetzung schafft verabschiedet er sich erwartungs- wie freudvoll nach USA. Dort hat er sich vielen ungewohnten und für ihn neuen, wie zum großen Teil unangenehmen und schwierigen Herausforderungen zu stellen.

Nach 10 Monaten kommt ein junger Mann zurück, den die z.T. gleichen Lehrer im neuen Schuljahr tatsächlich nicht wiedererkennen. Jannik strahlt Lebenslust und Freude aus, lernt von sich aus, schafft mit Einsatz, doch ohne viel Mühen auch die Hürden in den Leistungskursen, fühlt sich im Gymnasium das erste Mal wohl, wird nun von Lehrern geachtet, gelobt und „baut“ ein über dem Durchschnitt liegendes gutes Abitur.

Janniks Selbstbewusstsein und seine Lernlust bleiben bisher auch während seines Studiums und trotz einiger familiärer Belastungen stabil, ausgeglichen und gesund.

Gründe für ein mangelhaft ausgebildetes Selbstbewusstsein

Bekommt ein Kind schon zu Beginn seines Lebens zu wenig Gelegenheit die Dinge und sich selbst in der Welt zu erfahren, kann es schwerlich Selbstbewusstsein aufbauen.

⁴ Name geändert

⁵ 5. und 6. Klasse in Niedersachsen

Es fühlt und erlebt sich immer weniger.

Da kein Erfolgserleben als Erinnerung und im Erfahrungsschatz vorliegt, werden Misserfolge als unüberwindliche Hürden und wiederkehrende negative Bestätigung erlebt. Das Kind zieht sich entmutigt von Anforderungen und neuen Aufgaben zurück und bleibt im Lernen wie im Leben begrenzt.

Bekommt es zudem aufgrund seines Handelns immer wieder von außen negative Reaktionen, wie Schimpfen, Drohungen oder Ablehnung, erlebt es diese körperlich als unangenehm. Das Kind fühlt sich im Ganzen, in seiner Existenz bedroht. Es verliert innerlich den Boden, wird unsicher und entmutigt.

Solche Kinder verhalten sich scheu und ängstlich oder laut, launenhaft, nervös und rabaukenhaft.

Sie verweigern sich mit antisozialem Verhalten, weil sie sich nicht anders zu helfen wissen.

Heiner⁶ ist hier ein sehr deutliches Beispiel.

Heiner wurde als Nesthäkchen von seinen Eltern, älteren Geschwistern und der großen Verwandtschaft stark verwöhnt und rund um die Uhr versorgt.

Anforderungen wurden ihm abgenommen oder abgelehnt, wie z.B. der von Lehrern empfohlene Besuch einer weiterführenden Schule.

Als ich Heiner kennen lernte, traute er sich so gut wie nichts zu. Er hatte zu nichts Lust, verweigerte jedwede Aktivität wie auch eine altersgemäße Kommunikation. Am liebsten zog er sich zurück, saß essend und allein zu Hause vor dem Fernseher oder hörte Musik. Als Kind hatte Heiner mit schnellem Erfolg mehrere Musikinstrumente zu spielen gelernt, jedoch die Lust zu üben verloren.

Er traute sich immer seltener zu spielen, da er bemerkte, dass sein Können nachließ. Diese Tatsache wollte er keinesfalls einsehen. Bis vor kurzem gab er damit an wie super gut er seine Instrumente spielen könne.

Inzwischen will er jedoch Einzelstunden bei einer Musikpädagogin nehmen und das Vergessene wieder neu erlernen.

Auch begann er von sich aus z.B. Essen kochen zu lernen. Gegen die Einwände und Ängste seiner Mutter, kann nun mit heißem Wasser umgehen, abspülen, aufräumen und sauber machen. Er erklärte ihr selbstbewusst, da er Koch werden möchte, will er dies können.

Doch wenn Heiner etwas nicht gleich gelingen will, regiert er meist ungehalten, will sein gesamtes Vorhaben aufgeben und sich am liebsten schmallend zurückziehen. Erst im Gespräch mit anderen, was er allerdings zunehmend von sich aus sucht, kann er Lösungen entwickeln.

Mit dem „Rennfahrer“ zum gesunden Selbstbewusstsein

Die Teschler Lernförderung verfügt über eine Körperübung, die speziell zum Ausgleich und dem stabilen, ruhigen Aufbau von Selbstbewusstsein und zur Ich-Stärkung entwickelt wurde, die sogenannte „Rennfahrerübung“.

Diese Körperhaltung wurde zielgerichtet entwickelt um u.a. folgende substantiell körperliche Wirkung auf den Übenden auszuüben:

Er wird körperlich wie emotional besser ins Lot kommen.

Biologisch wird seine Durchblutung angeregt, er wird innerlich wärmer und spürt sich dadurch besser. Weiterhin wird ihm ein besserer Bodenkontakt möglich und spürbar. Er wird stabiler, kann Kraft holen und tanken, wird kräftiger, fühlt sich kraftvoller und stärker. Eine innere Ruhe stellt sich ein und breitet sich aus.

⁶ Name geändert

Eine aufrechtere Haltung tritt innerlich wie äußerlich ein. Er kann sich (auf sich) verlassen, hält länger durch, kann sich besser durchsetzen und empfindet mehr Lust.

Diese Lust wird sich beim Kind und beim Jugendlichen auf seine Haltung dem Leben insgesamt und auch speziell dem Lernen gegenüber auswirken.

Lernen ist ja die Hauptaufgabe und Beschäftigung im Leben eines jungen Menschen, wie wir uns erinnern.

Somit wird sich nach einiger Zeit des Übens sehr wahrscheinlich Lernlust einstellen.

Wie kann Lernlust im alltäglichen geweckt werden, was hindert ihre Ausbildung und wie verhalten sich Kinder und Jugendliche mit Lernlust?

Lernlust⁷

Wenn das Kind etwas lernt, etwas beherrscht, dann mag es dieses, fühlt es sich wohl, spürt und erlebt diesen Erfolg körperlich als angenehm und lustvoll.

Mit jeder neuen, erfolgreichen Erfahrung die Dinge und die Welt immer besser zu beherrschen, mit dem Gefühl „ich kann etwas und ich bin stark“ wächst sein Selbstbewusstsein.

Wird das Kind so früh wie möglich hierbei positiv unterstützt, kann es Freude am weiteren Lernen entwickeln. Es nimmt den Lernerfolg als Anreiz und Bestätigung für sich selbst und als Beweis, dass es noch mehr Erfolge haben kann. So wird es sich, freudig, neugierig und/oder mutig an weiteren Dingen, die ihm in der Welt begegnen versuchen. Es wird zunehmend selbstbewusst.

Ein Misserfolg wird als Aufforderung und Ansporn erlebt.

Da das Kind können will, werden auch Frustrationen oder Trotzreaktionen selten lange anhalten.

Allerdings können immer wieder Faktoren die Lernlust behindern.

Hat ein Kind beispielsweise Schmerzen hat, erkrankt ist oder Sorgen hat wird es seine Lernlust kaum ausbilden und erleben können. Hat es keine Zeit oder keinen Raum, also keine Möglichkeit für Bewegung oder auch keinen Platz zum Lernen (z.B. keinen Schreibtischplatz) bleibt Lernlust meist aus.

Ebenso bei Angst und Ängstlichkeitsgefühlen, wenn es entmutigt ist oder Unruhe im Innern und im Außen erlebt. Zudem lassen Übermut, Überlegenheitsgefühle, Maßlosigkeit, Angebereien und Ablenkungen keine Lernlust entstehen.

Bärbels⁸ Entwicklung als Beispiel:

Bärbel, ein energiegeladenes Mädchen von 9 Jahren lernt leicht, ist sportlich aktiv und hat gute bis sehr gute Schulnoten. Seitdem sie einen kleinen Bruder bekommen hat, zeigt sie zunehmend wenig Freude, lernt verbissen mit Ehrgeiz und fordert von anderen ständige Beachtung, Aufmerksamkeit und Lob für ihre Leistungen. Zudem findet sie kaum ein Ende bei ihren Aktivitäten und Forderungen. Bei Lehrern, Mitschülern und im Kreise ihrer Freundinnen aufgrund ihres ursprünglich freundlichen Wesens beliebt, wird sie nun öfters kritisiert und auch zunehmend gemieden.

Die Eltern sind besorgt und entscheiden sich für ein Schülercoaching bei mir.

Hier lernt Bärbel ihrem Alter angemessen sich wieder ihres Wesens zu erinnern, sich selbst bewusst zu werden, sich selbst und ihre Leistungen zu schätzen.

⁷ <http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Lernlust&oldid=64419782>

⁸ Namen geändert

Sie begreift körperlich, substanziell, dass sie genügt, ohne ständig Lob und Anerkennung von außen fordern zu müssen. Sie entwickelt Eigeninitiative und soziales Engagement, indem sie von sich aus leistungsschwächeren Klassenkameraden bei der Lösung von Aufgaben behilflich wird. Sie wird ruhiger, bescheidener und freut sich über ihre wie die Leistungen der anderen. Fühlt sie sich selbst oder ihre Freunde allerdings ungerecht behandelt, lässt sich Bärbel nicht besänftigen. Sie setzt sich vehement und laut ein, bis eine für sie annehmbare Lösung der Situation oder des Themas gefunden ist.

Lernlust erkennen wir bei Kindern und Jugendlichen z.B. wenn sie Spaß haben am Kennen lernen von etwas Neuem. An ihrer Neugier, ihrem Mutigsein. Wenn sie Neues anpacken, untersuchen, ausprobieren. Wenn sie von sich aus aktiv sind, aus sich heraus tun, aus sich heraus interessiert sind und Freude allein und mit anderen erleben können. Mit Lernlust geht eine weitgehend adäquate Selbsteinschätzung und altersgemäße Kritikfähigkeit einher. Zudem zeigen sie ihrem jeweiligen Alter gemäß eine konzentrierte Arbeitshaltung bis zum jeweiligen Abschluss und beginnen wieder selbstständig.

Zielgerichtet können Kinder und Jugendlichen mit einem Schülercoaching sanft, altersgerecht und mit Freude unterstützt werden ihr Selbstbewusstsein aufzubauen, auszugleichen und zu stabilisieren. Gleichzeitig wächst ihre Lust am Lernen und am Leben, wie wir täglich in unserer Beratung erleben können.

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit

und empfehle folgende weiterführend vertiefende Literatur:

Adler A., Individualpsychologie E. Reinhardt 1982

Dreikurs R., Grundbegriffe der Individualpsychologie, Klett-Cotta, 2002

Dreikurs R., Lehrer und Schüler lösen Disziplinprobleme, Beltz 2007

Dreikurs R., Selbstbewusst, dtv 2003

Lowen A., Bioenergetik, rororo 2008

Teschler F., Fit fürs Lernen, Polarity 2008

Teschler W., Lernen mit Sinn und Ziel, Polarity 2009

Zimmer R., Handbuch der Sinneswahrnehmung, Herder

Gisela Satzinger, 2009

Wir freuen uns auf einen Kontakt mit Ihnen!