

Christoph Eichhorn

Immer diese blöden Hausaufgaben

Hunderttausende von Eltern hat dieser Satz schon zur Verzweiflung gebracht. Dieser Beitrag ist exakt auf diese Situation zugeschnitten und gibt Ihnen dazu konkrete Anregungen. Sie haben das in der Vergangenheit bisher vermutlich ein bisschen anders gemacht als hier vorgeschlagen. Das ist nicht überraschend, denn es ist extrem anspruchsvoll, sein Kind in dieser schwierigen Situation auf sinnvolle Weise zu begleiten und zu unterstützen.

In solchen Situationen sind die Ziele:

- Das Kind fürs Lernen so weit wie möglich verantwortlich machen – oder anders gesagt: Ihr Kind soll zum „Boss“ seiner Hausaufgaben werden. Meist übernehmen allerdings die Eltern gutgemeint diese Rolle – was dann oft zu Streit zwischen Eltern und Kind führt
- Dem Kind positive Motivation zum Lernen geben
- Dass Sie als Eltern in die Lage kommen, mit Ihrem Kind sinnvolle Strategien für diese und ähnliche Situationen zu entwickeln.

Die Anregungen beziehen sich auf Kinder und Jugendliche die vom schulischen Wissenstand her in der Lage sind, ihre Hausaufgaben zu bewältigen – aber eben keine Lust dazu haben. Bitte berücksichtigen Sie, dass wenn ein Kind mit dem Lernstoff überfordert ist, ein anderes Vorgehen nötig ist.

Toilette putzen macht auch nicht viel Spass

Viele Eltern meinen, es sei bereits ein Alarm-Zeichen, wenn ihr Kind keine Lust auf die Hausaufgaben hat. Diese Sorge ist unbegründet. Es ist im Leben eines jeden Schulkindes normal, mal keine Lust auf die Hausaufgaben und Lernen zu haben. Das ging Ihnen vermutlich auch mal so. Schliesslich haben wir Erwachsene auch nicht immer Lust, das zu tun, was wir eigentlich tun sollten, wie die Steuererklärung zu erledigen oder die Toilette zu putzen. Nur haben wir unsere Strategien, um mit solchen Unlust-Emotionen umzugehen, in dem wir uns z.B. sagen, „wenn ich die

Wie Sie dabei ganz konkret und Schritt für Schritt weiter vorgehen können, erfahren Sie in



Eichhorn, C.: Bei schlechten Noten helfen gute Eltern, [Klett-Cotta](#); 3. Aufl. Stuttgart 2014.

Steuererklärung mache, krieg ich Steuern raus“ oder bzgl Toilette-putzen zu uns sagen, „ich mach`s einfach“ oder „dann sieht es hinterher wieder schön sauber aus“. Diese Strategien haben unsere Kinder und Jugendlichen natürlich noch nicht – wir müssen Ihnen dabei helfen, diese aufzubauen.

Negative Emotionen behindern günstiges Elternverhalten

Stellen Sie sich bitte vor, der 10-jährige Sohn Ihrer Freundin Mario sagt: „Ich hab heute keine Lust zu den Hausaufgaben“ oder „immer diese blöde Hausaufgaben“.

Was löst ein solcher Satz, bei Eltern aus, die Sie kennen? Bei vielen eine Art mittlerer Panik. Und wie reagieren diese Eltern dann? Mit emotional vorgetragenen Vorwürfen, mit Drohen, einer Palette an gut gemeinten Vorschlägen usw.

Leider helfen all diese Dinge dem Kind nicht weiter – im Gegenteil. Dieses Vorgehen hat folgende Nachteile:

- Das Kind erlebt **negative Emotionen**. Wenn das einmal geschieht, ist das kein Grund zur Beunruhigung. Wenn das allerdings häufig geschieht, dann verbindet das Kind Lernen, Hausaufgaben und Schule mit negativen Emotionen. Und mit der Zeit erlebt es diese negativen Emotionen schon dann, wenn es nur Wörter wie Hausaufgaben und Lernen hört oder ans Lernen und ans Hausaufgaben machen denkt. Und wie reagieren wir – auch wir Erwachsenen – wenn wir an Aufgaben denken, die bei uns negative Emotionen auslösen? Wir versuchen diese Gedanken und Aufgaben zu vermeiden. Kindern und Jugendlichen geht es genauso. Sie schalten automatisch ab oder denken, „nichts wie weg“. Oder sie zögern das Lernen so lange heraus wie möglich oder machen statt dessen alles andere, nur nicht das, was sie aus unseren Augen tun sollten.
- Das Kind, vor allem Jugendliche, fühlt sich **bevormundet** - und schaltet dann sofort innerlich auf Widerstand. Selbst wenn seine Eltern noch so gute Argumente ins Feld führen, stossen diese dann auf taube Ohren.

Keine leichte Situation für Eltern, die helfen wollen.

Mehr zu diesem Thema:

Eichhorn, C.: *Bei schlechten Noten helfen gute Eltern*, Klett-Cotta; 3. Aufl. Stuttgart 2014

Seite 2

Hauptfehler von Eltern: Sie reagieren zu schnell und negativ

Stellen Sie sich bitte vor, Sie haben keine Lust zum Toilettengang, Steuererklärung machen, für einen Physik-Kurs zu lernen usw. Sie sagen zu Ihrem Partner, „ich hab heute keine Lust, die Toilette zu putzen“. Darauf entgegnet dieser sofort: „Aber Schatz, du weißt doch ganz genau, dass das jetzt unbedingt sein muss. Schon seit drei Tagen schiebst du es vor dir her und heute Abend kommt doch mein Chef, Dr. Huber. Los fang jetzt endlich an, was soll das Theater“.

Ähnlich ungünstig reagieren Eltern, aus Sorge um die Entwicklung ihres Kindes, wenn sie ihr Kind sagen hören, „immer diese blöden Hausaufgaben“. Sie versuchen sofort, dagegen zu argumentieren. Oder dem Kind seine Meinung auszureden, es zu überzeugen oder ähnliches. Alles ganz normal, alles gut verständlich. Aber es schadet mehr als es nützt.

Was könnte daran gut sein, wenn ein Kind sagt, die Hausaufgaben sind blöd?

Klar: Natürlich hat ein Kind nicht Recht, wenn es Aussagen macht, wie:

- „Hausaufgaben-machen ist blöd“
- „ich hab heut keine Lust“,
- „ich möchte lieber Harry Potter lesen, zum Baden gehen, zum skifahren gehen, meinen Freund besuchen usw usw“

Trotzdem enthalten diese Aussagen sehr wichtige Aspekte, nämlich,

- dass sich Ihr Kind Ihnen gegenüber öffnet
- dass es eine wichtige Aussage über sich selbst macht
- dass es seinen eigenen Motivations- und Emotionszustand erkennt und treffend ausdrückt.

Mehr zu diesem Thema:

Eichhorn, C.: *Bei schlechten Noten helfen gute Eltern*, Klett-Cotta; 3. Aufl. Stuttgart 2014

Seite 3

Dieser Punkt ist so wichtig, dass er gar nicht überschätzt werden kann. Stellen Sie sich vor, Ihr Kind würde nicht solche Aussagen machen. Sie würden dann gar nicht wissen, wie sich Ihr Kind fühlt und was es bewegt. Dann wäre es mit einem Schlag sehr viel schwerer, Ihr Kind sinnvoll zu unterstützen.

Noch ein zweiter Aspekt ist von unschätzbbarer Bedeutung. Wir können unser Leben nur dann gut gestalten, wenn wir unsere eigenen Emotionen, die positiven wie die negativen, wahrnehmen und ernst nehmen. Dieser Aspekt ist so wichtig, dass er einer der tragenden Säulen des Konzepts der emotionalen Intelligenz darstellt.

Erster Schritt: Ihr Kind ernst nehmen

Dadurch, dass Sie die Aussage Ihres Kindes zunächst einmal ernst nehmen, helfen Sie ihm dabei, sich über sich selbst klarer zu werden. Das ist ihm, wenn es schliesslich erwachsen ist, von unschätzbarem Nutzen. Denn dann kann es auch am Besten gegensteuern und gute Strategien zur Bewältigung negativer Emotionen entwickeln.

Anders gesagt: Solche Aussagen des Kindes sind eine unschätzbare Information - und kein Grund zur Panik.

Zweiter Schritt: Sich entspannen – eine Herkulesaufgabe

Aber wie könnten Sie als Eltern jetzt ganz konkret reagieren? Sich entspannen und versuchen, ruhig zu bleiben. Das ist eine Herkulesaufgabe. Und zeigt, wie anspruchsvoll es ist, ein demotiviertes Kind beim Hausaufgaben machen und Lernen gut zu unterstützen.

Warum sollten Sie ruhig und entspannt bleiben? Weil Ihr Kind sonst Ihre negativen Emotionen spürt und sich nicht verstanden oder abgewertet fühlt. Die damit einhergehenden Emotionen,

- reduzieren die Motivation Ihres Kindes jetzt vielleicht doch noch mit dem Lernen anzufangen

Mehr zu diesem Thema:

Eichhorn, C.: *Bei schlechten Noten helfen gute Eltern*, Klett-Cotta; 3. Aufl. Stuttgart 2014

Seite 4

Ch. Eichhorn, Immer diese blöden Hausaufgaben

- behindern Ihr Kind in Zukunft dabei, auf sein Inneres zu hören und seine Emotionen, auch die negativen, zu erkennen und ernst zu nehmen.

Wenn es Ihnen gelingt, wirklich richtig ruhig und entspannt zu bleiben, haben Sie einen Riesenschritt geschafft – darauf können Sie wirklich richtig stolz sein. Vor allem, wenn das in der Vergangenheit anders war. Wenn Sie das nicht gleich beim ersten Mal schaffen, macht das nichts – ist es ganz normal. Versuchen Sie es weiter. Besprechen Sie, wenn Sie das für hilfreich ansehen, mit einer Person Ihres Vertrauens oder eventuell mit einer Fachperson (z.B. unter www.mit-kindern-lernen.ch), was Sie gezielt tun können, um diesen Zustand zu erreichen. Denn er ist die Basis auf der Ihre Hilfe aufbaut.

Dann stehen Ihnen folgende Optionen offen:

- Gar nichts sagen – vor allem keine vorschnellen Vorschläge geben
- Zuhören, abwarten und Verständnis zeigen, indem Sie sagen, „ich hab gehört, dass du gesagt hast, dass du heute keine Lust hast, deine Hausaufgaben zu machen“ - und dann abwarten, durchatmen und sich entspannen. Sie könnten auch sagen: „Kann ich verstehen, ich hab auch nicht immer Lust die Toilette zu putzen“.
- Das Kind an der Lösung beteiligen, d.h. ihm Verantwortung für die Lösung geben, in dem Sie nichts tun. Ihr Kind weiss doch selbst, was es tun muss.

Und was, wenn Ihr Kind dann keine Hausaufgaben macht?

Wenn Eltern spüren, dass Ihr mit seinen Hausaufgaben nicht anfängt, werden sie zunehmend besorgter, aber auch nervöser. Dann nehmen viele Eltern doch wieder für Ihr Kind das Heft in die Hand, in dem Sie z.B. sagen:

- „Du musst noch deine Hausaufgaben machen“ oder
- „Du weisst doch, wie wichtig es ist, seine Hausaufgaben zu machen“ oder
- „Du willst doch in Mathe eine gute Note schreiben – da musst aber drauf lernen“ oder

Mehr zu diesem Thema:

Eichhorn, C.: *Bei schlechten Noten helfen gute Eltern*, Klett-Cotta; 3. Aufl. Stuttgart 2014

Seite 5

Ch. Eichhorn, Immer diese blöden Hausaufgaben

- drohen, „wenn du keine Hausaufgaben machst, dann ...“

Das hat mehrere Nachteile:

- Sie übernehmen die Zuständigkeit und Verantwortung dafür, dass Ihr Kind lernt, statt diese auf Seiten Ihres Kindes zu lassen
- Sie lösen beim Kind negative Emotionen aus
- Sie reduzieren seine Motivation und Energie zum Lernen
- Sie riskieren einen Streit zwischen sich und ihrem Kind.

Dann sind 2 Varianten möglich:

Variante 1: Das Kind fängt trotzdem mit seinen Hausaufgaben an

Manchmal fängt ein Kind dann doch noch irgendwann mit seinen Hausaufgaben an – meist nachdem es eine ganze Menge an Zeit, aus unserer Sicht vertrödelte hat. Viele Eltern sagen dann, „jetzt wird es aber höchste Zeit – endlich“, oder „ich hab schon gedacht, du schaffst es gar nicht mehr“ oder ähnliches. All dies sind Vorwürfe, die sich aus der emotionalen Anspannung, unter der sich Eltern befinden, entstehen.

Die negativen Konsequenzen dieses Vorgehens kennen Sie schon:

- Sie lösen beim Kind negative Emotionen aus
- sie reduzieren seine Motivation und Energie zum Lernen
- sie erhöhen das Risiko von Streit zwischen sich und ihrem Kind.

All das wollen Sie natürlich nicht.

Stellen Sie sich vor, Sie haben nach langem Aufschieben, damit begonnen, zu Hause die Toilette zu putzen. Ihr Partner sagt ironisch: „Endlich“ oder „du bist aber früh dran“. Wie würden Sie sich fühlen. Würde Ihnen das für die Zukunft dabei helfen, diese ungeliebte Aufgabe besser zu bewältigen? Sicher nicht.

Das Ziel Ihrer Reaktion sollte deshalb sein:

- dem Kind emotionale Unterstützung anzubieten und

Mehr zu diesem Thema:

Eichhorn, C.: *Bei schlechten Noten helfen gute Eltern*, Klett-Cotta; 3. Aufl. Stuttgart 2014

Seite 6

- seine Motivation zu fördern.

Kleine Schritte loben

Sie könnten sagen:

- „Obwohl du keine Lust hattest, hast du trotzdem angefangen – ich bin stolz auf darauf, dass du dich so gut anstrengst“ oder
- „Obwohl du keine Lust hattest, hast du trotzdem angefangen – dafür gibt es in der Pause ein paar Erdbeeren“ (oder eine heisse Schoggi, wenn du fertig bist)

Und bei all dem sollte Ihre Stimme und Mimik und Gestik emotionale Wertschätzung und Zuversicht ausdrücken. Auch wieder eine Herkulesaufgabe.

Und Abends könnten Sie zu Ihrem Partner sagen:

- Statt: „das war heute wieder ein Theater mit den Hausaufgaben.“
- „Stell dir mal vor, was Mario heute geschafft hat! Obwohl er keine Lust für seine Hausaufgaben hatte, hat er sich trotzdem hingeworfen und es versucht – ist das nicht toll!“
- Dann kann Ihr Partner das Kind fragen:
 - „Wie hast du das geschafft, dich hinzusetzen, obwohl du zuerst keine Lust hattest?“ Oder
 - „Und wie hast du dich gefühlt, als du es geschafft hast?“ Oder
 - „Ist es nicht gut, dass du es geschafft hast. So kannst du morgen sorgenfrei in die Schule gehen - und jetzt darfst du stolz auf dich sein, es geschafft zu haben“
- Daran kann sich ein kurzes Familiengespräch zu folgenden Themen anschliessen:
 - Was man tun kann, wenn man zu einer wichtigen Aufgabe keine Lust hat, wie z.B.:
 - Ich mach es trotzdem
 - Ich belohne mich hinterher
 - Ich stelle mir vor, welche Vorteile es für mich hat, wenn ich es geschafft habe

Mehr zu diesem Thema:

Eichhorn, C.: *Bei schlechten Noten helfen gute Eltern*, Klett-Cotta; 3. Aufl. Stuttgart 2014

Seite 7

- Welche Vorteile es hat, wenn man eine Arbeit, wie Hausaufgaben machen, erledigt, selbst wenn man keine Lust dazu hat.

Sie setzen eine Deadline fest, bis zu der Ihr Kind seine Hausaufgaben erledigt haben muss

Eine solche Deadline strukturiert die Hausaufgabensituation und hilft Ihrem Kind dabei, diese unangenehme Aufgabe besser zu bewältigen. Sie sollten sie, zusammen mit Ihrem Kind, sobald als möglich vereinbaren. Das hat den Vorteil, dass Hausaufgaben und Lernen nicht ewig ausufern.

Was, wenn Ihr Kind erst 10 Minuten vor Ablauf der Deadline mit Lernen anfängt und nicht fertig wird?

Natürlich haben Eltern inhaltlich völlig Recht, wenn Sie dann sagen: „Jetzt hat es auch keinen Sinn mehr“, oder „du bist aber spät dran“ oder ähnliches. Aber Sie wissen schon, dass das nicht hilfreich ist. Eine Deadline hilft Ihnen dabei, diese Situation in der Zukunft besser zu bewältigen.

Sie könnten sagen: „toll, dass du jetzt noch anfängst“, oder „das war vermutlich gar nicht so einfach für dich, jetzt noch anzufangen – toll, dass du es doch noch geschafft hast“.

Denn, wenn auch viel zu spät – immerhin fängt das Kind jetzt mit Lernen an. Das hat Ihr Kind mit Sicherheit sehr viel Energie und Überwindung gekostet. Wir wissen: In dieser Situation braucht es keine Vorwürfe und Kritik – sondern Ermutigung und Unterstützung.

Aber damit ist das Problem noch längst nicht gelöst.

Mehr zu diesem Thema:

Eichhorn, C.: *Bei schlechten Noten helfen gute Eltern*, Klett-Cotta; 3. Aufl. Stuttgart 2014

Seite 8

Was Kinder lernen, wenn Eltern konsequent handeln

Denn wie reagieren Sie, wenn die Deadline abgelaufen ist, Ihr Kind aber mit den Hausaufgaben noch nicht fertig ist? Jetzt gibt es nur eine Möglichkeit: Sie bestehen **exakt** darauf, dass Ihr Kind genau dann mit Hausaufgaben aufhört, wenn die Deadline abgelaufen ist. Dann fangen viele Kinder an zu weinen und zu schreien, weil sie merken, dass sie die Hausaufgaben nicht fertig gemacht haben und dass es ungünstig ist, wenn sie mit unvollständigen Hausaufgaben in die Schule kommen.

Dieses Weinen ist aber ein gutes Zeichen. Denn es zeigt, dass es dem Kind ein Anliegen ist, mit gemachten Hausaufgaben in die Schule zu gehen. Um wie viel schwieriger wäre unsere Situation, wenn es nicht weint oder schreit, weil ihm völlig gleichgültig ist, ob es seine Hausaufgaben gemacht hat, oder nicht?

Wenn ihr Kind weint und schreit, geben viele Eltern nach. Auch weil sie ihrem Kind die unangenehme Erfahrung ersparen wollen, von der Lehrerin, wegen der nicht gemachten Hausaufgaben, ermahnt oder bestraft zu werden. Aber was lernt ein Kind wenn seine Eltern auf sein Schreien nachgeben? Es lernt: „Meine Eltern sagen viel – das hat aber nichts zu bedeuten“. Damit wird die Erziehung für Sie schlagartig um vieles schwerer.

Und was zeigen Sie Ihrem Kind dadurch, dass Sie konsequent bleiben? Sie machen ohne lange Worte klar, dass, wenn Sie etwas sagen und vereinbaren, Sie es auch ernst meinen.

Wenn Ihr Kind verstanden hat, dass bei Ihnen das gilt, was Sie sagen, dann hat das für Ihr Kind und Sie gewichtige Vorteile:

- Ihre Beziehung zu Ihrem Kind wird besser, weil Sie nicht mehr so viel zurechtweisen und ermahnen müssen
- die Erziehung wird leichter
- Das Familienleben ist viel befriedigender, weil das dauernde Schimpfen, Zurechtweisen und Ermahnen entfällt, bzw weniger häufig auftritt
- Sie bieten Ihrem Kind einen verlässlichen Rahmen und es weiss, woran es ist und was bei Ihnen zu Hause gilt und was nicht
- Sie fördern die Entwicklung und Reife Ihres Kindes.

Mehr zu diesem Thema:

Eichhorn, C.: *Bei schlechten Noten helfen gute Eltern*, Klett-Cotta; 3. Aufl. Stuttgart 2014

Seite 9

Was tun, wenn ein Kind mit seinen Hausaufgaben nicht fertig geworden ist?

Ihr Kind ist innerhalb des Rahmens, den Sie gemeinsam mit ihm abgesprochen haben, nicht fertig geworden. Was können Sie jetzt als Eltern tun? Sie haben folgende Möglichkeiten:

- Sie schicken Ihr Kind ohne Hausaufgaben in die Schule
- Sie machen eine Notiz für die Lehrerin, dass Ihr Kind keine Hausaufgaben gemacht hat - natürlich informieren Sie Ihr Kind darüber. Stellen Sie sich darauf ein, dass es Ihr Vorgehen ganz uncool findet – und sie eventuell als „gemeine“ Mutter beschimpft. Bleiben Sie cool. Sie müssen in der Situation nichts tun, ausser abwarten oder Ihr Kind aufs Zimmer schicken, damit es sich dort beruhigen kann
- Sie vereinbaren zu einem späteren Zeitpunkt ein Gespräch mit Ihrem Kind.

Viele Eltern erledigen dann selbst die Hausaufgaben für Ihr Kind. Das ist gut gemeint, aber ungünstig. Das Kind lernt dadurch, dass es keine Verantwortung für sein Tun übernehmen muss. Es wird in Zukunft weiter massive Probleme mit den Hausaufgaben geben.

Das Thema Hausaufgaben ist ein Thema mit vielen Fallstricken.

Das Hausaufgaben-Bewältigungs-Gespräch

Diese Gespräch könnten Sie mit der Aussage starten: „Lass uns mal zusammen nach Tricks suchen, was man tun kann, wenn man keine Lust hat, Hausaufgaben zu machen“. Das heisst, es handelt sich um ein Motivations- und kein Bestrafungsgespräch.

Für dieses Gespräch sind folgende Punkte wichtig:

- Ziel ist: Sie wollen Ihr Kind zum Hausaufgaben machen motivieren – nicht bestrafen
- Sie müssen innerlich richtig gut entspannt sein und sich wohl fühlen

Mehr zu diesem Thema:

Eichhorn, C.: *Bei schlechten Noten helfen gute Eltern*, Klett-Cotta; 3. Aufl. Stuttgart 2014

Seite 10

Ch. Eichhorn, Immer diese blöden Hausaufgaben

- Sie stellen sich innerlich auf Kind positiv ein - und machen sich klar, dass Sie Ihr Kind lieben und ihm helfen wollen
- Sie dürfen keinerlei Vorwürfe machen – und sie auch nicht einmal andeuten
- Sie zeigen echte Neugier auf die Antworten Ihres Kindes
- Für manche Eltern ist es hilfreich, wenn Sie sich vorstellen, dass sie ein Gespräch mit ihrem Chef führen, der ihnen ein interessantes Projekt vorträgt und sie um ihre Meinung fragt - statt dass sie mit ihrem Kind sprechen;
- Sie sprechen mit Ihrem Kind über die Vor- und Nachteile von Lernen und Hausaufgaben
- Sie lassen Ihr Kind selbst Lösungen finden, aber Sie rechnen damit, dass ihm nicht sofort eine Lösung einfällt - das braucht manchmal Zeit und mehrere Gespräche.

Jetzt geht`s an die Durchführung dieses Gesprächs. Wie Sie dabei ganz konkret und Schritt für Schritt weiter vorgehen können, erfahren Sie in: Eichhorn, C.: Bei schlechten Noten helfen gute Eltern, Klett-Cotta; 3. Aufl. Stuttgart 2014.

Literatur:

- Eichhorn, C.: Bei schlechten Noten helfen gute Eltern, Klett-Cotta; 3. Aufl.
- Grolimund, F.: Mit Kindern lernen.

www.bei-schlechten-Noten-helfen.ch

Mehr zu diesem Thema:

Eichhorn, C.: *Bei schlechten Noten helfen gute Eltern*, Klett-Cotta; 3. Aufl. Stuttgart 2014

Seite 11