

# Lernen, sich selbst zu steuern

Wenn Jugendliche motiviert sind, lernen sie durchaus selbstgesteuert. Andreas Kohli, Psychologe und Supervisor, zum Aufbau von Selbststeuerung und Selbstorganisation bei Kindern und Jugendlichen.

**«profi-L: Aus schulischer Sicht kann man den Eindruck gewinnen, heutige Jugendliche täten sich eher schwer mit Selbststeuerung und Selbstorganisation. Was ist in unserer Zeit im Bereich der Selbstkompetenz speziell und besonders wichtig?»**

**Andreas Kohli:** Die Gesellschaft hat sich verändert. Alles geht schneller, alles ist schnelllebig geworden. Inhaltliches Wissen verliert an Wert. Lebenslanges Lernen ist entscheidend dafür, dass man mit der Welt zurechtkommt. Schülerinnen und Schüler müssen Lerntechnologien und Methoden für selbstgesteuertes Lernen mitbekommen. Wenn Jugendliche motiviert sind, lernen sie durchaus selbstgesteuert. Das zeigt zum Beispiel der Umgang mit dem Computer. Die veränderte Gesellschaft stellt neue Anforderungen, aber gleichzeitig verändern sich die Fähigkeiten zu deren Lösung. Lehrpläne zielen auf Mündigkeit. Mündigkeit setzt Selbststeuerung und Selbstorganisation voraus. Diese müssen immer wieder eingefordert werden. Auch neue Unterrichtsformen bringen das nicht einfach von selber. Solche Kompetenzen müssen aufgebaut werden.

**Welche Möglichkeit hat die Schule, Schülerinnen und Schüler in Kompetenzen wie Selbststeuerung und Selbstorganisation zu fördern?»**

Einerseits geht es um kognitive Kompetenzen wie «Planen», «Informationen beschaffen», «Lernstrategien: Wissen einprägen, strukturieren, festhalten, abrufen». Dann aber auch um metakognitive Kompetenzen: sich Fragen stellen wie «Wie ist es für mich

gelaufen?», «Habe ich erreicht, was ich wollte?». Das passiert nicht automatisch. Es braucht vielleicht auch Mut, genau hinzuschauen. Lehrpersonen müssen helfen, immer wieder die Ressourcen ins Blickfeld zu rücken. Die Schule hat oft den «Fehlerblick». Mehr bringt es, die Stärken zu stärken: «Das wird gut. Du kannst etwas. Und vielleicht kannst du noch mehr.» Gerade die Schülerinnen und Schüler, die zu mir kommen, brauchen ein gutes Lernklima, Vertrauen.

**Also müssten Lehrpersonen sich mehr an Ressourcen als an Defiziten orientieren und stärker auf Metakognition setzen. Tut die Schule hier nicht genug?»**

Genug oder das Richtige – das ist hier die Frage. Es geht um das Abwägen zwischen der klassischen Aufgabe der Wissensvermittlung und Aspekten wie «Lernenlernen», «Eigenerfahrung», «entdeckendes Lernen». Aber es muss auch gezeigt werden, wie man das macht. Wenn die Schule hier eine gute Balance findet, dann tut sie genug.

**Selbststeuerung und Selbstorganisation sind wohl auch entscheidend, wenn es um die Zuteilung zu verschiedenen Niveaus geht, zum Beispiel Sekundar- oder Realschule.**

Dem würde ich teilweise zustimmen.

**Welche anderen Faktoren spielen denn noch eine Rolle?»**

Zum Beispiel ist in diesem Zusammenhang die Genderthematik wichtig. Knaben sind in der Art, wie Unterricht heute läuft, wo viel auf Selbstverant-

wortung gebaut wird, manchmal überfordert. Sie sind eher bereit auszuweichen, wenn keine direkte Kontrolle da ist. Das kann schon auch mit der Entwicklung zusammenhängen. Vielleicht merken Mädchen früher, worauf es ankommt. Und dann ist es auch eine Frage der Motivation. Jedenfalls müssen wir bei solchen Weichenstellungen, wie zum Beispiel Übertritten, aufpassen, dass wir die Knaben nicht verlieren.

**Gibt es dazu konkrete Beispiele?»**

In unserem «Basistraining Lebenskompetenz» treffe ich Knaben, von denen die Lehrkraft sagt, sie schaffen es nicht, dem Unterricht zu folgen. Und hier im Training zeigen sie, dass sie denken und reflektieren können. Da war letzthin ein Knabe bei mir, der sagte auf die Frage, was er am liebsten sein möchte: «Am liebsten wäre ich Wasser. Dann könnte ich überall hinfließen; oder sein wie Dampf und in alles eindringen; aber ich könnte auch hart sein wie Eis.» Schulwissen ist nicht immer kompatibel mit dem Denken, das die Knaben hier zeigen. Oft wären Kinder anderswo abzuholen. Die Diskrepanz zwischen der Lernfreude bei den Kleinen und der Lernunlust, die man oft in oberen Schuljahren antrifft, wirft zumindest Fragen auf.

**Können Rituale beim Aufbau von Selbstorganisation helfen?»**

Rituale sind gerade im metakognitiven Bereich, zum Beispiel in der Anleitung zum Nachdenken, absolut nötig. Durch die Gewöhnung an Rituale und mit der Erfahrung, dass man



Andreas Kohli ist Psychologe und Supervisor. In der Fachstelle für Kinder- und Jugendfragen der Gemeinde Muri/BE arbeitet er mit Kindern, Jugendlichen, Eltern und Lehrpersonen. Als Berater und Supervisor ist er bei der Stiftung «Berner Gesundheit» tätig.

Zentraler Aspekt des salutogenetischen Modells ist das Kohärenzgefühl. Damit meint Antonovsky die Grundhaltung, die Welt zusammenhängend und sinnvoll zu erleben. Was uns im Leben begegnet, ist verstehbar, wenn es uns gelingt, dieses als geordnet und konsistent wahrzunehmen; es ist bewältigbar, wenn wir überzeugt sind, über die nötigen Ressourcen zu verfügen, um den Anforderungen zu begegnen, – und es ist sinnhaft, wenn wir das Gefühl haben, es lohne sich, die sich stellenden Probleme anzugehen.

damit erfolgreich ist, werden diese mit der Zeit ins eigene Repertoire eingebaut.

**Und welchen Stellenwert haben Vorbilder in diesem Bereich?»**

Vorbilder sind ganz zentral: Wie eine Lehrperson zum eigenen Lernen steht, ob sie den Mut hat, eigenes Lernen auch zu zeigen, ist sehr wichtig. Die Lehrperson soll auch Schwächen zeigen dürfen. Konkret heisst das zum Beispiel, dass sie nicht einfach zum Lösungsbüchlein greift, sondern zeigt, wie sie denkt, wie sie vorgeht. Sie muss den Mut haben, sich auf Probleme einzulassen. Das

**«Vorbilder sind ganz zentral: Wie eine Lehrperson zum eigenen Lernen steht, ob sie den Mut hat, eigenes Lernen auch zu zeigen, ist sehr wichtig.»**

macht Lehrerinnen und Lehrer echt: Menschen zum Anfassen, die auch Fehler machen; keine Supermensen. Eine Lehrperson muss ein guter Coach sein, muss ein Lerngerüst bieten, dem Schülerinnen und Schüler entlanghangeln können.

**Welche Tipps kann man Erzieherinnen und Erziehern geben? Gibt es Instrumente, Tricks?»**

Es ist eine Handlungsfrage. Offen sein. Respekt haben vor dem, was einem entgegenkommt. Wertschätzung ausdrücken. Empathisch sein. Oft wird zu wenig geschätzt, was Kinder überhaupt machen. Es geht darum, Stärken zu finden und diese zu stärken. Hinter jedem Problem steckt eine Lösung. Jeder Fehler enthält Information, die sich nutzen lässt: Was

passiert da eigentlich? Kinder und Jugendliche müssen merken: «Der schätzt mich», «Der nimmt mich ernst», «Der traut mir etwas zu». Für mich in der Beratungssituation ist es zudem wichtig, präsent zu sein. Wichtig ist, was jetzt ist, nicht was vorher war. Im psychologischen Bereich will ich so handeln, dass die Anzahl Möglichkeiten, die jemand mitbringt, vergrössert werden kann. Jemandem Möglichkeiten aufzählen: «Du kannst so, du könntest auch so und vielleicht könntest du noch ganz anders.» Meine Rolle ist die eines Reflexionspartners. Meine Aufgabe ist es, die Perspektiven zu erweitern. Jugendliche mit Schwierigkeiten ha-

**Wie lernen Kinder und Jugendliche Verantwortung übernehmen?»**

Sie müssen Gelegenheit dazu haben, müssen partizipieren können und die Erfahrung machen, dass ihnen Vertrauen entgegengebracht wird. Verantwortung übernehmen heisst, sich für seine Werte engagieren. Konsequenterweise müssen wir Erwachsenen auch akzeptieren, dass sich Jugendliche für ihre Werte engagieren. Wo ein Interesse besteht, sind Jugendliche bereit, Verantwortung zu übernehmen – das sehe ich zum Beispiel bei den Betriebsgruppen unseres Jugendtreffs.

**In deinen Äusserungen dringt eine Grundhaltung durch, die mehr umfasst als die Antworten auf die gestellten Fragen. An welchen Begriffen würdest du deine Sichtweise festmachen, welche Aspekte sind dir besonders wichtig?»**

Für mich ist in diesem Zusammenhang insbesondere die Frage der Salutogenese zentral. Die Schlüsselbegriffe in diesem Ansatz von Antonovsky sind «Verstehbarkeit», «Sinnhaftigkeit» und «Bewältigbarkeit». Es wäre interessant, mit diesen drei Begriffen auch einmal den Fachunterricht zu reflektieren. Was heisst das zum Beispiel in der Mathematik?

Weiter ist für mich der Aspekt der Selbstwirksamkeitsüberzeugung von Bedeutung, wie ihn Bandura braucht. Menschen müssen wissen: Ich kann etwas, ich bin jemand. Und das hat ja auch wieder mit Ressourcenorientiertheit zu tun.

**Interview: Werner Jundt**