



Schulberatungsservice
Dipl.-Päd. Detlef Träbert
Ampèrestr. 1 ♦ 51145 Köln
Tel.: 0 22 03 / 9 28 48 35
eMail: traebert@schubs.info
Internet: www.schubs.info

Referenzen bzgl. Vorträgen

(Stand: März 2024)

Immer wieder fragen mich Veranstalter nach Referenzen, um eine größere Sicherheit zu haben, dass ein Vortrag mit mir möglichst kein Flop wird. Die Antwort darauf ist jedoch nicht leicht zu geben, denn ich selbst kann ja nicht objektiv sein.

Eine Möglichkeit besteht darin, anhand meiner Veranstaltungstermine, die im Netz stehen, andere Veranstalter ausfindig zu machen und sie im Nachhinein zu befragen. Das hat beispielsweise die Schulpflegschaft am Gymnasium Hohenlimburg in Hagen gemacht und anschließend auf der Schul-Homepage mit folgender Formulierung für einen Vortrag mit mir geworben:

Vortrag Leistungsmotivation

Um Ihnen einen wirklich interessanten Vortrag und nicht nur „abgedroschene“ Inhalte anzubieten, erkundigten wir uns bei anderen Schulen, an denen Herr Träbert Vorträge bzw. Workshops anbot, nach deren Erfahrungen. Die Antworten der Schulen fielen durchweg positiv aus. Oft ist Herr Träbert ein zweites Mal eingeladen worden.

Weitere Infos stehen Ihnen unter

*www.schulberatungsservice.de sowie
www.traebert-materialien.de zur Verfügung.*

Eine andere Möglichkeit besteht darin, mit meinem Namen in Suchmaschinen zu recherchieren. Sie finden bei Google Links in fünfstelliger Anzahl zu „Detlef Träbert“.

Was Sie im Internet nicht finden, sind Äußerungen, die mir persönlich mitgeteilt werden. So mailte mir Eleonore Jung-Erhardt, dreifache Mutter, langjährige Elternvertreterin an mehreren Schulen und psychologische Psychotherapeutin, nach meinem Vortrag „Null Bock auf Lernen? – Förderung der Leistungsmotivation“, den ich am 10. April 2008 in Mainhardt gehalten hatte:

„Ich fand Ihren Vortrag hervorragend. Er war wohltuend aus folgenden Gründen:

- Sie haben klar gesagt, wo therapeutische Hilfe/Unterstützung vonnöten ist (obwohl die Jugendlichen ausgereicht in dem Alter am wenigsten therapiemotiviert sind).
- Sie haben keine Euphorie erzeugt (wo die Eltern hochmotiviert nach Hause gehen und sich nach drei Tagen von der gleichzeitigen Berücksichtigung der vielen Rat-schläge überfordert fühlen und mit vielen Schuldgefühlen zu den alten Verhaltensmustern zurückkehren), sondern der Vortrag war geprägt von positivem Pragmatismus.
- Es wurden keine schwarzen Peter verteilt und Sie haben nicht gejamert, so dass der Saal auch nicht in kollektive Jammerei und Anklage verfiel.

Damit haben Sie das praktiziert, was Sie als Position vertreten: Übernahme von Verantwortung für das eigene Tun, wo möglich.“

Eine andere Mutter, die in einem Förderverein aktiv mitarbeitet, schrieb mir:

„Sehr geehrter Herr Träbert,
ich war im Oktober auf Ihrem Vortrag in der Waldeck-Schule in Singen am Hohentwiel: ‚Wenig Lust und keine Geduld – Frustrationstoleranz und Motivation vor und in der Schule fördern‘ und war begeistert. Sie haben mir einige gedankliche Türen geöffnet und die Hausaufgabensituation sichtlich entspannt. Danke dafür!

Alle befreundeten Eltern, denen ich von Ihrem Vortrag erzählt habe, waren sehr interessiert und ich habe schon eine ellenlange Warteliste für Ihr Buch. (Viele haben sich auch die ISBN aufgeschrieben und werden es sich selbst besorgen). Es haben auch schon einige von ähnlichen Erfolgen berichtet wie wir es zu Hause grade erleben (Mathe wurde in kurzer Zeit vom Hass-Fach - fast - zum Lieblingsfach!).“

Beim Recherchieren in Suchmaschinen stoßen Sie aber auch auf einige Veröffentlichungen in Internetpräsenzen von Schulen und vereinzelt auch von Kitas sowie auf Zeitungsberichte, die nach einer Veranstaltung mit mir publiziert wurden. Ein paar davon habe ich im Folgenden – teilweise gekürzt – zitiert. Sie sind unsystematisch gesammelt und daher nicht repräsentativ. Aber vielleicht vermitteln sie gerade deshalb einen brauchbaren Eindruck von Träbert-Veranstaltungen, weil sie ohne mein Zutun entstanden sind.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'D. Träbert', written in a cursive style.

Dipl.-Päd. Detlef Träbert

Interessanter Vortrag „Eltern und Kinder – fit für die Schule“ von Dipl.-Pädagoge Detlef Träbert

(www.viernheimer-nachrichten.de, März 2017)

Viernheim (Thomas Sebert) – Am Donnerstag, 2. März 2017 fand in der AWO-Kindertagesstätte Kirschenstraße ein öffentlicher Vortrag mit dem Diplom-Pädagogen Detlef Träbert zum Thema „Eltern und Kinder – fit für die Schule“ statt.

„Als Kind wollte ich Zugkellner werden“. So beschreibt Träbert seine Berufsvorstellungen in der Kindheit. Der ehemalige Beratungslehrer machte so darauf aufmerksam, wie Kinder über ihre Zukunft denken und was für sie wirklich zählt: das Hier und Jetzt. Eltern haben dagegen oft konkretere Vorstellungen, was den beruflichen Werdegang ihrer Sprösslinge angeht, zumindest aber, was den Bildungsweg betrifft. Schon in der Schwangerschaft seien inzwischen Bauchbinden mit der Aufschrift „Abitur 2035“ beliebt, dabei werde oft vergessen, dass es auch noch andere Schulabschlüsse gibt. Das Gymnasium sei die pädagogisch veraltetste Schulform im deutschen Bildungssystem. In seinem Vortrag „Eltern und Kinder – fit für die Schule“ ging der 63-Jährige auf die unrealistischen Erwartungshaltungen der Eltern ein, die heutzutage angesichts einer leistungs- und arbeitsmarktkonzentrierten Gesellschaft oft die Fähigkeiten ihrer Kinder nur in Hinblick auf ihre Zukunftstauglichkeit betrachteten.

Dabei wären es nur rund 50 Prozent der heutigen Schulanfänger, die am Ende ihrer Schullaufbahn einen Berufsweg einschlagen, den es auch heute schon tatsächlich gibt. Gerne werde dabei schon in den frühen Jahren auf technische Hilfsmittel zurückgegriffen, Lerncomputer würden schon im Kindergartenalter verschenkt. Wie man sein Kind fit für die Schule mache, sei aber eigentlich viel einfacher. Dabei ging Träbert auf vier wesentliche Bereiche ein: den körperlichen, kognitiven, motivationalen und den sozialen Bereich.

Für Kinder im Vorschulalter sei im Prinzip jede Art der gezielten Bewegung, bei der Grob- oder Feinmotorik gefordert wird, hilfreich. Dazu könne es reichen, einfach mal Ball zu spielen oder die Schuhe zu binden, Luftballons aufzublasen oder Seifenblasen zu machen. Kognitiv sei es für Kinder wichtig, mit allen Sinnen gut wahrnehmen zu können, auch das lasse sich in Spielen trainieren: Vorlesen, Ratespiele (was rieche, höre, schmecke oder fühle ich?), Puzzle, Memory oder Geschicklichkeitsspiele förderten nicht nur das bewusste Erfahren, sondern auch Gedächtnis und Konzentration. „Ein Vorschulkind sollte sich drei Sachen merken können.“

Besonders am Herzen liegt Träbert aber die Frustrationstoleranz der Kinder. Dass diese schon in den frühen Klassen von der Schule gestresst und einfach frustriert sind, liege oft daran, dass sie nicht rechtzeitig gelernt haben, mit Schwierigkeiten umzugehen. Auch hierzu müsse man sein Kind nicht strapazieren, es reiche aus, das Kind Dinge einfach selbst erleben zu lassen und ihm nicht jedes Hindernis aus dem Weg zu räumen. „Was ein Kind selbst tun kann, das sollte es selbst tun.“ So lernten Kinder, dass man eben auch mal Zeit oder wiederholte Versuche brauche, um zu erreichen, was man möchte. Auch Gesellschaftsspiele wie „Mensch-ärgere-dich-nicht“ würden helfen zu lernen, dass es das Spiel selbst ist, das den Spaß bringt und nicht bloß der Erfolg.

Aber auch die Eltern müssten fit für die Schule sein. Das bedeute vor allem, dass sie mit Kindern einen liebevollen, unterstützenden Umgang pflegen. Das kindliche Selbstbewusstsein und seine Fähigkeiten sollten gefördert, klare Grenzen aber konsequent gesetzt werden. Jede Form des seelischen Drucks oder gar der körperlichen Gewalt seien natürlich tabu, so Träbert. Gegenüber Lehrern und der schulischen Einrichtung sollten Eltern bereit sein, einen Vertrauensvorschuss zu leisten. Beide Generationen sollten sich ein Zitat von einem ehemaligen Schüler Träberts zu Herzen nehmen: „Schule ist schön, aber das Leben ist schöner.“

Vortrag in Epfendorf

Experte erklärt, wie man mit Kindern über den Krieg sprechen kann

(sb/pm) 13.04.2022 - 12:36 Uhr



*Diplom-Pädagoge Detlef Träbert gab Tipps, wie Eltern mit Kindern über den Krieg in der Ukraine sprechen können.
Foto: Botzenhart*

Diplom-Pädagogen Detlef Träbert gab anlässlich eines Elternabends in der Schlichem Tipps, wie Eltern ihren Kindern erklären können, was in der Ukraine passiert.

Epfindorf - Im Anschluss an den Elternabend aller Klassen lud das Kollegium der Epfindorfer Schlichemklammerschule mit der großzügigen finanziellen Unterstützung von Impulse zum Vortrag des Diplom-Pädagogen Detlef Träbert in die Gemeindehalle ein. „Warum ist da Krieg? Wie wir auf Kinderfragen antworten können“, war das Thema des Abends, und die Ausführungen des Redners hätte definitiv mehr Zuhörer verdient gehabt. Zu Beginn stand jedoch ein Bericht einer Frau aus der Ukraine auf dem Programm.

Augenzeugin berichtet

Olga erzählte von ihrem Leben in Donezk, das abrupt mit der Flucht nach Kiew endete – und wie sie auch von dort fliehen musste, weil es nicht mehr sicher war. Sie berichtete von ihrer Ankunft mit ihren Kindern in Epfindorf und bedankte sich, sichtlich gerührt für die warmherzige Aufnahme, für die Unterstützung und für die Möglichkeit, bei der Veranstaltung zu sprechen. „Es gibt keine Worte, unsere Dankbarkeit auszudrücken“, sagte sie am Ende ihrer Ausführungen.

Dialog auf Augenhöhe

Dann begann Detlef Träbert, vielfacher Buchautor und Diplom-Pädagoge mit seinem Vortrag. Er erklärte, dass es weder hilfreich ist, die Kriegssituation zu verharmlosen, noch seine eigene Unsicherheit und Angst zu verheimlichen. Lieber mit dem Kind in den Dialog kommen und in kindgerechter Sprache versuchen, über diese von Menschen gemachte Katastrophe zu reden. Hilfreiche Tipps und Hinweise auf für Kinder zurechtgeschnittene Internetseiten zum Thema wurden von den Zuhörern gerne angenommen und die Handreichungen, die kostenlos zur Verfügung gestellt wurden, wurden gerne mitgenommen. Auch der Bücher- und Spieletisch fand großes Interesse.

Erfolgreich lernen trotz Corona

Referat bei der ElternvertreterInnen-Tagung der Franz-von-Assisi-Schule, Waldstetten, Samstag, 02. Juli 2022, 9.00 – 12.00 Uhr

Traditionell lädt die Schule Ihre Elternvertreterinnen und Elternvertreter einmal jährlich zu einer Tagung ins Kloster Obermarchtal ein. Zwei Schuljahre lang war dies aufgrund der Pandemie nicht möglich. Umso größer war die Freude, dass die Durchführung nun ohne Auflagen erfolgen konnte. Corona schlug sich allerdings trotzdem thematisch in der Tagung nieder.

Diplom-Pädagoge Detlef Träbert führte zunächst in seinem Vortrag „Erfolgreich lernen trotz Corona“ in die Bedingungsfaktoren des Schulerfolgs ein. Diese seien maßgeblich familiär bedingt. Wie die Kinder und Jugendlichen durch die Coronazeit gekommen sind, hängt maßgeblich vom Elternhaus ab. In der Zeit der pandemiebedingten Schulschließungen nahmen Adipositas (Fettleibigkeit) um 60% und Essstörungen um 10% zu. Antriebslosigkeit, Rückzug, Schlafstörungen, Entwicklungsverzögerungen und steigender Medienkonsum sind ebenfalls beobachtbare Erscheinungen. Inzwischen lassen sich zwar leichte Verbesserungen dadurch beobachten, dass dieses Schuljahr kaum Einschränkungen zu verzeichnen waren, jedoch fühlen sich Kinder und Jugendliche nach wie vor belastet.

Lernen in der Krise ist auch dadurch erschwert gewesen, dass nichts das Lernen mehr beeinträchtigt als Angst. Ängste sind jedoch inzwischen nicht mehr nur durch die Pandemie bedingt, sondern sind auch durch die Klimakrise und den Krieg in der Ukraine verursacht. Ganz praktisch ging es im zweiten Teil dann um das Erproben von Praktiken wie Entspannungsübungen und die Gestaltung einer lernförderlichen Umgebung.

(Stefan Willbold, RR i.K.)

Oberschule Schüttorf

Elternakademie startet durch

04.05.2023

Am 3. Mai fand in der Oberschule Schüttorf zum ersten Mal nach der Corona Pause wieder ein Vortrag der Eltern-Akademie statt. Schulleiter Markus Hagemeyer begrüßte den Autoren und Schulberater Detlef Träbert, der zum Thema „Starke Eltern – erfolgreiche Schüler“ sprach. Etwa 50 interessierte Eltern fanden sich ab 19:00 Uhr in der Mensa der Oberschule ein und lauschten dem kurzweiligen Vortrag, der mit seinen kleinen Übungen und Anekdoten unterhaltsam, aber auch lehrreich war. Während des Abends erfuhren die Gäste, was zuhause und in der Schule hilfreich ist, um Kindern einen guten Rahmen für ein erfolgreiches Lernen zu bieten. Auch für Austausch mit dem Referenten und untereinander war dabei Zeit.

Organisiert wurde der Abend von unserer Schulsozialarbeiterin Kim Nölleke, für Getränke hatte der Förderverein der Oberschule Schüttorf gesorgt.



Helikopter-Eltern – Bitte landen!

Buchautor Detlef Träbert zeigt auf, wie Eltern ihre Kinder bestmöglich durchs Leben begleiten

Ob wohl so manche Mutter oder mancher Vater im Publikum sich insgeheim ertappt gefühlt hat, als die Sprache auf die „Helikopter-Eltern“ kam? Detlef Träbert nannte beim Großen Erziehungsvortrag von Bildungsregion Landkreis Neu-Ulm, Bildungszentrum am Kloster Roggenburg und Volkshochschule im Landkreis Neu-Ulm im Roggenburger Klostergasthof Eltern so, „die sich wie ein Beobachtung-Hubschrauber ständig in der Nähe ihres Kindes aufhalten, um dieses zu überwachen und zu behüten.“ Unter anderem versuchten die Helikopter-Eltern, den Bildungsweg ihres Sprösslings detailliert zu managen. „Sie tun alles für ihr Kind – in des Wortes doppelter Bedeutung“, sagte Träbert.



Sie ermöglichten trotz Corona-Pandemie den Großen Erziehungsvortrag 2020 (von links): Tatjana Ruppel, Heiko Schleifer (beide Landratsamt Neu-Ulm), Referent Detlef Träbert, Kristina Langer (Landratsamt Neu-Ulm) und Karin Bertele vom Bildungszentrum.

Foto: Bildungszentrum Kloster Roggenburg

Auch wenn sie meinen, sie tun damit das Beste für ihr Kind, ist in Wirklichkeit gerade das Gegenteil der Fall. Denn eigene Erfahrungen mit seinen Fähigkeiten und seiner Begrenztheit zu machen, also Erfolge und Misserfolge aufgrund seines eigenen Handelns zu erleben, sind die Voraussetzungen für ein realistisches Selbstkonzept eines Menschen, führte Detlef Träbert aus. Das Selbstkonzept ergebe sich dabei aus dem Vergleich des Selbstbildes, das heißt der Vorstellung von sich selbst, mit den Wunschvorstellungen (Idealbild). Nur wer ein realistisches Selbstkonzept von sich hat, wird Träbert zufolge bereit sein, sich zum Beispiel in der Schule anzustrengen.

Zu einem erfüllten und erfolgreichen Leben gehöre Frustrationstoleranz, stellte der Diplom-Pädagoge in seinem kurzweiligen, humorvollen Vortrag heraus. Diese Fähigkeit, mit Enttäuschungen umzugehen und/oder Bedürfnisse aufzuschieben, ohne in Aggression oder in Depression zu verfallen, sei nicht angeboren, aber erlernbar.

Frustrationstoleranz lasse sich bei Kindern stärken durch:

- Gedulds- und Geschicklichkeitsspiele, um Ausdauer zu fördern;
- Gesellschaftsspiele, um Reihenfolge, Regeleinhaltung und das Verlieren zu lernen;
- Begrenzte Mediennutzung, um zu lernen, Prioritäten zu setzen;
- Ermutigung, langfristige Ziele anzustreben (etwa auf ein Fahrrad zu sparen)
- Mitsprachemöglichkeiten einräumen, um zu lernen, Kompromisse zu schließen;
- Hilfe nur dann zu geben, wenn sie wirklich nötig ist („Hilf mir, es selbst zu tun“).

Wie also mache ich es in der Erziehung meines Kindes richtig? Oder, so fragte Referent Träbert: „Wie begleiten wir unsere Kinder bestmöglich durchs Leben?“ Der langjährige Beratungslehrer, der heute bundesweit Fortbildungen für Lehrerinnen und Lehrer, Erzieherinnen und Erzieher sowie Therapeutinnen und Therapeuten gibt, empfahl folgenden Erziehungsstil:

- Geben Sie den Kindern viel Liebe und Zuwendung.
- Setzen Sie ihnen klare Regeln, die eingehalten werden müssen.
- Verzichten Sie auf jegliche Form seelischer oder körperlicher Gewalt.
- Fördern Sie das kindliche Selbstbewusstsein und unterstützen Sie die individuelle Persönlichkeit mit Vertrauen in die Fähigkeiten und eigenen Begabungen.

Forschungen, so Träbert, hätten gezeigt, „dass Eltern von Glückskindern – das sind Kinder, die besonders zufrieden, schulisch erfolgreich und sozial akzeptiert sind – diese Prinzipien sehr konsequent umsetzen“. Für Helikopter-Eltern bedeutet das: Beenden Sie Ihren Irrflug und landen Sie auf dem Boden der Tatsachen!

Einfach mal die Kinder tauschen

Diplom-Pädagoge Detlef Träbert füllte mit Vortrag übers Lernen die Aula des Schulzentrums

HALTERN. Man kann den Hund nicht zum Jagen tragen. Diese Jägerweisheit zitierte Diplom-Pädagoge Detlef Träbert zu Beginn seines Vortrags am Dienstagabend in der Aula des Haltners Schulzentrums. „Mehr Bock auf Lernen“ lautete sein Thema. Die Schulpflegschaft des Joseph-König-Gymnasiums hatte eingeladen. Und die Zuhörer kamen in großer Zahl.

Vorsitzende Sabine Ruttert-Bonk hatte mit der Auswahl des Referenten und des Themas offenbar ins Schwarze getroffen: Über 200 Besucher fanden sich ein. „Das übertrifft deutlich unsere Erwartungen“, freute sich die Organisatorin. Viele Eltern, Lehrer und auch einige Schüler wollten wissen, wie man zu besseren Leistungen motivieren kann. „Eigentlich gar nicht“, lautete gleich zu Beginn die ernüchternde Feststellung von Detlef Träbert, der selbst als Lehrer gearbeitet und 1996 den Schulberatungsservice „Schubs“ gegründet hat.

Von innen

Motivation muss vielmehr von innen erfolgen, so lautet seine Grundthese. Kinder müssen die Erfahrung machen, dass eigene Anstrengung sie zu positiven Erfolgsergebnissen führt. „Die wichtigste Frage, die Eltern sich zunächst stellen sollten, lautet: Was lebe ich meinem Kind vor?“, sagt Träbert. Fortschritte in den eigenen Fähigkeiten zu machen, ist Kindern



Sabine Ruttert-Bonk, Schulpflegschaftsvorsitzende des Joseph-König-Gymnasiums, hatte Detlef Träbert zum Vortrag ins Schulzentrum eingeladen.
 RN-Foto: Jürgen Wolter

nämlich in die Wiege gelegt. „Laufen lernen, Sprechen lernen: Jedes Kind lernt immer dazu“, weiß Detlef Träbert, und das sogar „aus eigenem Antrieb“. Wichtig sei ihm, dass Eltern ihren Kindern von Anfang an das Erlebnis vermitteln, dass die Kinder aus eigener Anstrengung Erfolge erzielen können. „Sie sollten ihnen diese Anstrengung auf keinen Fall abnehmen“, rät Träbert.

Zahlreiche Faktoren können

allerdings diese innere Motivation stören. Detlef Träbert nannte unter anderem Mangel an Selbstbewusstsein, Vergleiche, Über- oder Unterforderung, Antipathien, Konflikte in der Familie, Mobbing, Angst oder schlechte Zukunftsperspektiven.

Feste Ablaufpläne im Lernen, persönliche Zuwendung durch die Eltern und Lernen in Gruppen seien einige Faktoren, die dazu beitragen, die persönliche Motivation zu fördern und die Bereitschaft zu steigern, sich „reinzuhängen“.

Angenehme Atmosphäre

Helfen könne auch, die Arbeitssituation angenehm zu gestalten, beim Lernen kurze Pausen einzulegen sowie feste Arbeitszeiten zu planen. Miteinander zu lernen oder mal die Kinder mit anderen Eltern zum Lernen zu tauschen, schlägt Detlef Träbert ebenfalls vor: „Sie werden sich wundern, was für ein freundliches Kind bei ihnen sitzt und lernt, wenn es nicht ihr eigenes ist.“

Wie eigenständig dürfen Kinder lernen und wie störend ist zu viel PC- oder Fernsehkonsum? Das waren die wichtigsten Fragen, die die Zuhörer in der anschließenden Diskussion interessierten.

Jürgen Wolter

Weitere Informationen und Hinweise auf die zahlreichen Veröffentlichungen des Pädagogen auf der Homepage von Detlef Träbert:

www.schulberatungsservice.de

Kinder brauchen Strukturen – Von Frustrationstoleranz und Motivation

Bremervörder Anzeiger, Mareike Kerouche, 15. Nov. 2018

Gnarrenburg. Erziehung ist eine Wissenschaft für sich - im wahrsten Sinne des Wortes. Sie heißt „Pädagogik“. „Was Kinder für eine gesunde Entwicklung wirklich brauchen, sind Orientierung und Struktur“, sagte der Kölner Diplompädagoge und Schulberater Detlef Träbert in einem höchst informativen und unterhaltsamen Vortrag, zu dem das Kita- und Schulbündnis „Bausteine Gnarrenburg“ in die Aula der Oste-Hamme-Schule eingeladen hatte.



Spielerisch die Welt entdecken. Volker Kullik, Rektor an der Grundschule Karlshöfen, war es eine besondere Freude, den bundesweit gefragten Kölner Diplom-Pädagogen Detlef Träbert (re.) in der Oste-Hamme-Schule begrüßen zu dürfen.

Der Tenor des Referenten: „Kinder sind Menschen, die ihren Weg suchen. Dabei sind sie manchmal ungeduldig, halten Frustrationen schlecht aus oder geraten in Konflikte mit anderen.“ Um in dieser Welt zurechtzukommen, gelte es, die Frustrationstoleranz, die auf eigenen Erfahrungen beruht, schon von klein auf an zu erlernen. Wie Eltern, Schule und Umwelt helfen können, Kinder in eine glückliche, ausgeglichene und erfolgreiche Zukunft zu schicken, ihnen mehr Klarheit bieten und sie mit Autorität erziehen, ohne autoritär zu sein, das erfuhren die Besucher im Laufe der Veranstaltung.

Schon das Kleinkind brauche Sinnesanregungen und Herausforderungen in Form von visueller Wahrnehmung, um Fähigkeiten zur Frustrationstoleranz zu entwickeln. Sie sei nicht angeboren, aber eine erlernbare Fähigkeit, mit Enttäuschungen umzugehen und/oder Bedürfnisse aufzuschieben, ohne in Aggressionen oder Depression zu verfallen.

Das passiere am besten durch erlebte Erfahrungen im Spiel, dabei erfahren und erkennen, dass ein Gewinn beim Spiel nicht das Normale ist, sondern die Ausnahme und ein glücklicher Einzelfall.

„Nehmen sie ihrem Kind nicht alles ab“, riet der Diplompädagoge, so werde es nicht selbstständig. Wichtig sei es, dass Kinder eigene Erfahrungen machen, auch Scheitern erleben dürfen, Akzeptanz erfahren und motivierte Vorbilder haben. Kinder sollten darüber hinaus ermutigt werden, auch langfristige Ziele anzustreben, wie zum Beispiel auf ein Fahrrad zu sparen. Außerdem sollten ihnen Mitsprachemöglichkeiten eingeräumt werden, um zu lernen, Kompromisse zu schließen.

Er riet den Teilnehmern, Kinder möglichst viel an der frischen Luft spielen zu lassen. Beim Toben, Klettern, Balancieren und Laufen könnten sie ihre Kräfte ausprobieren und selbst Einschätzungen entwickeln. Den Ehrgeiz der Kinder wecken, zeigen, was sie schon alles können und loben, wenn sie etwas richtig machen, steigern die Motivation. „Der Weg zu einer optimalen Frustrationstoleranz“, so der Referent, „entwickelt sich in der Durchhaltefähigkeit und ist der Schlüssel für eine erfolgreiche Lebensbewältigung.“ Lernen sei nichts anderes, als das permanente Ertragen auf dem Weg vom Nichts Können zum Können.

Detlef Träbert verstand es nahezu zwei Stunden lang, sein Publikum anhand von Beispielen und Tipps, wie man mit den Kindern umgeht, zu fesseln. Dabei machte er den Erziehungsberechtigten Mut. „Wir brauchen nicht perfekt zu erziehen, sondern sollten versuchen, unserem Nachwuchs gegenüber klar, verlässlich und aufmerksam zu sein.“ Auf diese Weise würden Kinder und Jugendliche auch in ihrer sozialen und emotionalen Intelligenz gefördert. Dazu bedürfe es in erster Linie der Orientierungshilfe, Zuwendung und elterlichen Liebe, Wärme, Geborgenheit und Akzeptanz. Sie erwächst aus der Einhaltung von wenigen, klaren und verständlich vereinbarten Regeln, aus der Erfahrung von Gerechtigkeit, Ehrlichkeit, Zuverlässigkeit und Konsequenz, Ritualen und die Gewissheit, dass ihre Ängste, Fragen und Sorgen ernst genommen werden.



**Waldeckische Landeszeitung –
Frankenberger Zeitung – 28.05.2015**

Detlef Träbert referiert beim Adorfer
„Schulforum“ über eine bessere
Kommunikation in der Schule

„Frau Müller, wir müssen reden!“

Tipps für „gelingende Gespräche“ zwischen Lehrern und Eltern gab der Pädagoge Detlef Träbert in Adorf.

Diemelsee-Adorf. Aufgebrachte Eltern wollen die Klassenlehrerin ihrer Kinder loswerden, denn nur sie kann ja schuld sein, dass ihre Sprösslinge so schlechte Noten haben. Und so fordern sie per Unterschriftenliste: „Frau Müller muss weg!“ Die Verfilmung des Theaterstücks von Lutz Hübner war im Frühjahr ein Kassenerfolg – offenbar hat Regisseur Sönke Wortmann einen Nerv getroffen. Warum?

Der Kölner Diplom-Pädagoge Detlef Träbert gibt eine Antwort: Weil Gespräche zwischen Eltern und Lehrern immer wieder misslingen, weil es Missverständnisse gibt, die sich zu schweren Konflikten hochschaukeln können. Worauf es bei guten Gesprächen ankommt, erläuterte er am Mittwochabend beim Vortrag in der fast voll besetzten Aula der Mittelpunktschule. Lehrer wie Eltern waren gleichermaßen vertreten.

Beziehungen gestalten

Der ehemalige Lehrer räumte eine alte Lehrweisheit beiseite: „Kernaufgabe der Schule ist nicht der Unterricht, sondern das Gestalten von Beziehungen“, urteilte er. Ohne die könne das Lernen nicht funktionieren. Und um zu gestalten, müssten alle „effektiv und konstruktiv miteinander kommunizieren“. Das Problem sei, dass Eltern und Lehrer nicht gewohnt seien, miteinander zu reden, dass sie sich nicht gut genug absprächen, dass sie eben nicht an einem Strang zögen, wie es die vielfach beschworene „Verantwortungsgemeinschaft“ aus Schülern, Eltern und Lehrern erfordere.

Und es gebe unterschiedliche Erwartungen. Eine Klasse sei komplex, jedes Kind sei anders und habe seine besonderen Bedürfnisse. Doch Lehrer hätten im Unterricht nur begrenzt Zeit, auf sie einzugehen. Dennoch forderten manche Eltern, die Schule solle ihr Kind „designen“, ihm also die Eigenschaften und das Wissen geben, das sie sich wünschten. Nur: „Die Erziehungsaufgabe der Eltern ist nicht delegierbar“, betonte Träbert, „Schule kann die Elternrolle nicht übernehmen.“ Das Gegenteil seien die teilweise aggressiv auftretenden „Helikopter-Eltern“, die bei jeder Lehrerentscheidung „das Wohl ihrer Kinder in existenzieller Gefahr sehen“.

Vorurteile eingestehen

Und Lehrer forderten von Eltern, sie sollten ihren Erziehungsaufgaben nachkommen. Dabei wolle das Gros der Eltern erziehen, „sie wollen, dass die Schüler gut durchkommen“.

Fazit: Beide Seiten hätten ihre Vorurteile. So müssten sie sich eingestehen, dass sie ratlos seien und dann gemeinsam nach Lösungen für Probleme suchen.

Kommunizieren bedeute, sich mitzuteilen, also Gedanken, Informationen oder Erwartungen zu teilen. Aber nur 20 Prozent der Kommunikation mache die Sprache aus, 80 Prozent bestimmten unbewusst übermittelte Faktoren wie die Körpersprache oder der Tonfall. Deshalb sei das persönliche Gespräch so wichtig.

Eltern und Lehrer müssten auch die Auswirkungen der „heimlichen Miterzieher“ besprechen – denn auch Medien, Freunde oder die Reklame beeinflusse die Kinder. Sie müssten ergründen, was hinter einem auftretenden Problem wie nachlassender Leistung stecke. Und sie müssten sich bewusst machen, dass sie dabei einen unterschiedlichen Blickwinkel auf ein Kind hätten. Das trage dazu bei, sich ihm besser anzunähern. Und das sei die Voraussetzung, um Wege zur Hilfe zu finden. Wichtig sei auch die Einfühlung.

Träbert sprach auch die Frage der Autorität an. Er forderte, Erwachsene müssten als „klare Menschen“ auftreten, die „klare Standpunkte“ hätten. Ihre Kinder bekämen klare Ansagen: Ja oder Nein. Er empfahl, sich abzustimmen und „eine gemeinsame Haltung zu erzielen“, ob zwischen Eltern und Lehrern oder unterhalb der Eltern. Es wirke, wenn das Kind merke: „Die reden ja über mich.“

Und wie sollten sich Eltern und Lehrer begegnen? „Die Gesprächskultur ist wichtig“, erklärte Träbert. Das fange an bei einer angenehmen Atmosphäre, dem einladenden Ambiente des Treffpunkts. Weitere Punkte:

- Die Teilnehmer sollten freundlich und unvoreingenommen ins Gespräch gehen und sich eventuelle Vorbehalte vorher bewusst machen.
- „Türöffner“ signalisierten Interesse an anderen; Beispiel: „Was kann ich für Sie tun?“
- „Killerphrasen“ als Machtdemonstration seien zu vermeiden, etwa: „Das müssten Sie als Lehrer/als Mutter doch wissen!“ Dies habe negative „Neben- und Nachwirkungen“ und führe nur von der eigentlichen Sache weg.
- Aktiv zuhören: Es gelte zu versuchen, den Gesprächspartner zu verstehen und seine Sorgen oder Ängste ernst zu nehmen, das führe oft zur Wurzel des Problems. Und könnten Leute über ihre Emotionen sprechen, kämen sie oft selbst auf eine Lösung. Träbert: „Die besten Gespräche sind die, bei denen ich selbst am wenigsten rede.“
- Aussagen kontrollieren: Was ist mit dem Unterschied zwischen dem Gesagten und dem Gemeinten? Ist ein Anliegen auch beim anderen angekommen? Am Modell der „vier Ohren“ von Friedemann Schulz von Thun machte Träbert auf die verschiedenen Ebenen des Verstehens aufmerksam, dies könne zu Missverständnissen oder Ärger führen. „Je nach Ohr kann es einen Konflikt oder ein konstruktives Gespräch geben.“
- Gespräche „operationalisieren und evaluieren“; Beispiel Hausaufgaben: Eltern und Lehrer sollten Vereinbarungen treffen und bei weiteren Gesprächen kontrollieren, ob sie eingehalten werden. Wenn sie nicht funktionierten, seien sie zu konkretisieren. Auch Rahmenbedingungen seien zu beachten: Was könnten etwa die Eltern leisten – und was nicht?

„Die Kultur des Dankes ist wichtig“, betonte Träbert. Eltern wie Lehrer sollten loben und sich positive Rückmeldungen geben. „Über Dank und Anerkennung zu kommunizieren, macht eine Beziehung positiver.“

Und so wandelte der Pädagoge den Filmtitel etwas ab und formulierte als Leitthema auch fürs „Schulforum“ in Adorf: „Frau Müller, wir müssen reden!“

Von Dr. Karl Schilling



ADHS-Fachtagung in der Stadthalle Dillingen. Vorne (v.l.): Petra Gerten (Elterninitiative ADHS), Kinderpsychiater Dr. Bernd Janthur und Dorothea Drewitz (Gesundheitsamt Saarlouis).
Foto: Seeber

Dillingen. Warum funktioniert das Gehirn von Kindern mit ADHS anders? Und wie können Eltern und Lehrer ihnen beim Lernen helfen? Fachleute erklärten dies beim ADHS-Infotag in Dillingen in Vorträgen und Workshops.

Von Nicole Bastong (12. Nov. 2015)

„Gehirn und Lernen mit ADHS“ - dieses Thema lockte über 200 Lehrer, Eltern, Erzieher und Sozialarbeiter aus dem ganzen Saarland am Dienstag in die Dillinger Stadthalle. Über „eine tolle Resonanz“ freute sich Dorothea Drewitz, Leiterin des Arbeitskreises ADHS beim Gesundheitsamt Saarlouis, die gemeinsam mit Petra Gerten von der Elterninitiative ADHS Saarlouis und Dieter Rust von der Stadtjugendpflege Dillingen den Infotag organisierte.

Drei bis fünf Prozent aller Schulkinder, in Deutschland wie in anderen Kulturen, sind von ADHS betroffen, erklärte Professor Eva Möhler, Chefärztin der SHG-Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie Kleinblittersdorf. Sie gab in ihrem lebhaften Vortrag "Gehirn, Entwicklung und ADHS" einen grundlegenden Einblick in die Funktionsweise des kindlichen Gehirns bei ADHS: Warum sind die Kinder so oft vergesslich, laut, impulsiv, störend? Auch den Zusammenhang von genetischer Bedingtheit und Umwelteinflüssen wie Stress, Medienkonsum oder familiären Problemen erläuterte Möhler anschaulich.

Wie man ADHS-Kindern beim Lernen helfen kann, zeigte der Kölner Pädagoge Detlef Träbert im Vortrag „Kinder, merket auf!“. Als Maßnahmen empfahl er unter anderem, in einer reizarmen Umgebung zu lernen, Konzentration spielerisch zu fördern, und vor allem häufig kurze Pausen, etwa bei den Hausaufgaben, einzulegen. In einem Lehrer-Workshop vertiefte er diese Anregungen später. Einen weiteren Workshop, den "Eltern-Coach von 0 bis 33 - Hilfen, Interventionen und Therapien im ersten Lebensdrittel" leitete der Dillinger Kinder- und Jugendpsychiater Dr. Bernd Janthur.

Für Lehrer , Erzieher und Ärzte leitet Drewitz beim Gesundheitsamt zwei Arbeitskreise „ADHS im Kindergarten“ und „ADHS in der Schule“. Für Eltern bietet die Elterninitiative ADHS Deutschland, Regionalgruppe Saarlouis, monatliche Treffen an.
Info: Tel. (0 68 31) 44 47 79.

Interview zum Vortrag

Vorweg: In Ihrem Vortrag betonten Sie, wie wichtig eine sorgfältige Diagnostik ist. Warum?

Detlef Träbert: Eine ADHS zu vermuten und vielleicht sogar auf Verdacht hin mit Medikamenten zu behandeln, wäre verantwortungslos. Doch leider gibt es Fälle, in denen Ärzte auf die Schnelle Mittel verschreiben und die Gabe nicht ausreichend kontrollieren, und sogar Eltern, die über das Internet selbst Medikamente illegal beziehen. Eine Diagnostik muss jedoch Ausführlichkeit haben, weil viele angrenzende Störungen und Auffälligkeiten ausgeschlossen werden müssen.

Sie beraten unter anderem Lehrer zum Umgang mit ADHS-Kindern. Haben Sie dabei Goldene Regeln?

Träbert: Die Kinder brauchen Bewegungsalternativen, zum Beispiel ein Luftpolsterkissen auf dem Stuhl, auf dem sie herumrutschen können, ohne andere zu stören, oder ein Tastsäcken, mit dem sie ihre Finger beschäftigen können. Wenn es möglich ist, sollten Lehrer in Stillarbeitsphasen erlauben, auch mal im Stehen oder Liegen zu arbeiten. Das sind nur drei Beispiele, wie man Steigerungen vorbeugen kann. Lehrer müssen individuelle Lösungen finden. ADHS-Kinder machen uns mit ihren Besonderheiten darauf aufmerksam, dass starre Standards nicht immer funktionieren.

Lehrer beklagen oft, dass ADHS-Kinder „den Unterricht sprengen“. Ist ADHS Ihrer Meinung nach ein Ausschlusskriterium für die Regelschule?

Träbert: Nein! ADHS ist keine Frage der Intelligenz, und den Kindern sollte jede Schullaufbahn möglich sein. Aber es setzt gewisse Kompetenzen voraus, bei allen, die mit den Kindern arbeiten.



Abteilungsleiter Schulpsychologische Beratung Oliver Appel und Referent Detlef Träbert, Bild: PL

Gabriele Weindel-Güdemann

05.11.2015

Konzentration und Aufmerksamkeit Voraussetzungen für erfolgreiches Lernen – Ideen und Tipps für Eltern

Das Thema des 5. Elternfachtages hatte bereits im Vorjahr in Alzey einen Nerv getroffen: Auch in das Stefan-Andres-Gymnasium in Schweich kamen wieder 120 Eltern, um den Referenten, Diplom-Pädagoge Detlef Träbert, zu hören. Anschaulich legte er Grundlagen zum Themenkomplex Konzentration, Aufmerksamkeit und deren Beeinträchtigungen z. B. durch ADHS. Praktische Beispiele und Übungen ergänzten den Tag. Die konstant hohe Teilnahme an den Elternfachtagen seit 2011 zeigt, wie wichtig solche "Erziehungsthemen" den Eltern sind. Die Elternfortbildungsreihe wird vom Pädagogischen Landesinstitut Rheinland-Pfalz im Auftrag des Bildungsministeriums durchgeführt und finanziert.

Ursachen der Konzentrationsproblematik

Das Urlaubsfoto einer jungen Reiterin im Straßenverkehr irgendwo in Frankreich, die reitend simst und dem Pferd mehr oder weniger die Führung überlässt, führt die Zuhörerinnen und Zuhörer mitten ins Thema. Hektik zuhause und in der Schule, Arbeitsverdichtung im Beruf und ständige Erreichbarkeit, Freizeitstress und die Anforderung, alles perfekt zu bewältigen, belasten Familien. Dabei ist belegt, dass Multitasking nicht ans Ziel führt, sondern das konzentrierte Erledigen von Arbeiten nacheinander.

Dieser Zeitgeist beeinflusst schon die Kleinsten. Schulen stellen, je nach Umfeld, bei ca. 30 - 70% der Schülerinnen und Schüler Probleme mit der Konzentrationsfähigkeit fest. Weit geringer, auf ca. 5%, schätzt die Wissenschaft die Anzahl der Kinder und Jugendlichen (zwischen 3 - 17 Jahren), die von ADHS betroffen sind. In diesem Zusammenhang unterscheidet Träbert zwischen "Konzentrations-schwächen" und "Konzentrationsstörungen".

"Konzentrations-schwächen, wie z. B. ADHS, scheinen erblich bedingt zu sein und nicht durch Erziehung herbeigeführt. Allerdings können ADHS-ähnliche Verhaltensweisen sehr wohl durch Erziehung erzeugt werden. Auch Einflüsse während der Schwangerschaft oder eine

Frühgeburt können ursächlich sein. In solchen Fällen können Symptome häufig gemildert, aber nicht gänzlich geheilt werden.

"Konzentrationsstörungen" aufgrund eines Mangels an sensorischen Reizen werden beispielsweise durch Ergotherapie positiv beeinflusst. Bewusst gesetzte taktile Reize, sollen den frühen Mangel ausgleichen helfen und alle Sinne besser miteinander verbinden (Sensorische Integrität). Für Eltern bedeutet das: Weg mit dem iPad und raus in den Garten, auf die Rutsche, in den Sandkasten, auf das Klettergerüst und mit Matsch spielen.

Was ist "Konzentration"?

Träbert trifft Mütter und Väter gleich zu Beginn mit der Frage, wann sie ihr Kind das letzte Mal aufgefordert hätten: "Jetzt konzentrier dich doch endlich mal!" Dass solche Appelle in der Mehrzahl der Fälle fruchtlos bleiben, erklärt er mit den physiologischen Abläufen bei sinkender Konzentration, die nicht willentlich zu beeinflussen sind, wie z. B. das Absinken des Blutdrucks.

Wenn wir im Urlaub am Strand stundenlang ein spannendes Buch lesen, erbringen wir eine unwillkürliche Aufmerksamkeitsleistung, die nicht mit Konzentration zu verwechseln ist. Kinder bauen beispielsweise eine Sandburg oder betrachten versunken einen Käfer beim Krabbeln. Im Unterschied dazu bedarf es der Anstrengung, also der willkürlichen Aufmerksamkeit, wenn wir unser Handeln bewusst steuern, um zielgerichtet eine Situation zu bewältigen. Eine Konzentrationsleistung erbringen wir dann, wenn wir diese willentliche Aufmerksamkeit auf einen engen Bereich ausrichten (z. B. Kinder beim Hausaufgabenmachen) und so weit als möglich äußere und innere Störfaktoren (Geräusche aus der Umwelt, Gedanken usw.) ausblenden.

Die Zeitspanne, in der Schulkinder diese Konzentrationsleistung erbringen, ist durchaus begrenzt und variiert je nach Alter. So kann sich ein Grundschulkind in den ersten beiden Klassen (5-7 Jahre) ca. 15 Minuten und in den Klassen 3 und 4 (8-9) ca. 20 Minuten konzentrieren. Zehn- bis Zwölfjährige schaffen es ca. 25. Minuten und Ältere ca. 30 Minuten. Diese Zeitspannen variieren stark, je nachdem ob die Aktivitäten als spannend oder langweilig empfunden werden. Danach muss der "Akku" neu aufgeladen werden.

Voraussetzungen für Konzentration

Träbert spricht von der "Dreifaltigkeit der Konzentration": frische Luft, Wasser und Bewegung. Ohne diese drei Dinge kann sich kein Kind gut konzentrieren. Leider sieht die heutige Kindheit häufig anders aus. Frei nach dem Motto "Man ist was man isst!" gehört die tägliche gesunde, abwechslungsreiche Ernährung dazu. Bedenkt man, dass Zucker nicht zu den Lebensmitteln gehört, die unserem Körper zugeführt werden müssen, dann sind die festgestellten Durchschnittswerte von ca. 400 Gramm, die ein Kind pro Tag vor allem durch Getränke zu sich nimmt, erschreckend.

Zu viele Schulkinder sitzen den überwiegenden Teil des Tages: in der Schule, an den Hausaufgaben, vorm Fernseher, vor der Spielekonsole usw. Die fehlende Bewegung führt zu Übergewicht und Rückenproblemen. Haben Fernsehen, Konsole und PC es ins Kinderzimmer geschafft, werden sie auch benutzt. Das bedeutet länger sitzen und häufigerer Medienkonsum, der meist mit weniger Schlaf einhergeht. Vielen Eltern ist nicht bewusst, welche weitreichenden Auswirkungen eine solche Medienstandortwahl auf ihre Kinder hat. Schon im Grundschulalter werden deshalb häufig Schlafstörungen diagnostiziert.

Deshalb sollen Eltern dem Medienkonsum ihrer Kinder Grenzen setzen. Als Faustregel gibt Träbert an, dass die Anzahl der mit Spielen verbrachten Stunden größer sein soll, als die mit

Medien. Eltern, die darauf Wert legen, tun schon einiges für die Konzentrationsfähigkeit ihrer Kinder. Mindestens ebenso wichtig sind die Beziehungen innerhalb einer Familie. Kinder, die sich angenommen und aufgehoben fühlen entwickeln ein Grundvertrauen zu den Menschen in Ihrer Familie. Dieses Fundament brauchen sie für eine gesunde Entwicklung.

Tipps für Eltern

Am Nachmittag stellt der Referent seine "geschärfte Sage" vor, mit der der dicke Baum "Hausaufgaben" zügig zersägt, sprich: erledigt werden kann. Er betont dabei den planvollen Umgang mit Hausaufgaben und Lernen. Eltern sind beispielsweise dafür verantwortlich, dass Hausaufgaben zu einem festen Zeitpunkt, an einem ruhigen, geeigneten Arbeitsplatz gemacht werden. Sie sollen sie keinesfalls für ihr Kind erledigen, sondern ihm Anerkennung für seine Anstrengung zollen, auch wenn sie in ihren Augen nicht perfekt gelungen sind. Hier ist der Prozess, wie intensiv hat sich die Schülerin oder der Schüler mit den Aufgaben beschäftigt, wichtiger als das Ergebnis.

Ein Wochenplan sorgt für Überblick. Neben den Schulstunden werden dort auch die sonstigen Nachmittagsaktivitäten eingetragen und durch die Zeit für Hausaufgaben und die regelmäßige Vorbereitung auf Klassenarbeiten ("heimliche Hausaufgaben") ergänzt. Zeigt der Plan zu wenige Zeitfenster fürs Spielen, soll er entrümpelt werden.

Nicht jedes Kind hat einen Schreibtisch im Kinderzimmer oder möchte alleine dort Hausaufgaben machen. Gerade junge Grundschul Kinder brauchen am Anfang den Kontakt zu einer Bezugsperson in ihrer Nähe. Dann ist es sinnvoll, so Träbert eine "ambulante Arbeitskiste" mit allen notwendigen Büchern und Materialien zu packen, die an den Arbeitsplatz mitgenommen wird. Dort wird auch der Schulranzen oder die Tasche für den nächsten Tag gerichtet.

Älteren Schülerinnen und Schüler sollen in Entscheidungen, die sie betreffen, verstärkt einbezogen werden. Beispielsweise können sie entscheiden, ob sie mit oder ohne Musikhören lernen wollen. Hier braucht kein Eltern-Kind-Konflikt zu entstehen. Musik kann sich durchaus positiv auf das Erledigen von Routineaufgaben auswirken. Eltern und Kind treffen dann eine Vereinbarung darüber, dass sie nach ca. vier Wochen besprechen, welche Auswirkungen Musikhören auf die Hausaufgabenerledigung hat und ziehen entsprechende Konsequenzen.

Die richtige Mischung aus Anspannung und Entspannung

Der Referent aktivierte die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Spielen und Konzentrationsübungen, die sie auch zuhause anwenden können. Damit soll der Kreislauf in Schwung gehalten werden und die Konzentrationsfähigkeit steigen. Lesen im Gehen, Schreiben am Stehpult (Bügelbrett), Sitzen auf einem Luftkissen oder einem ergonomisch beweglichen Schreibtischstuhl können Bewegungsanlässe bieten. Die Schreibtischplatte mit der Lieblingsfarbe des Kindes zu beziehen oder einen Nachdenk-Blickpunkt als Kreis in der Lieblingsfarbe im Blickfeld zu befestigen, hilft dem Kind, sich zu zentrieren.

Träbert übte mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern kleine Konzentrationsübungen, die ritualisiert in den Tagesablauf zuhause und in der Schule eingebaut werden und als nichtsprachliche Aufforderung den gewünschten Effekt erzielen können: innere Ruhe, die der Konzentration dient. Während Klassenarbeiten können solche Minipausen (z. B. 1 Minute Pause alle 5 Minuten ohne aufzufallen) dafür sorgen, dass auch bei konzentrationsschwachen Schülerinnen und Schülern die Konzentrationsfähigkeit länger erhalten bleibt und Aufgaben erfolgreicher erledigt werden. Solche Übungen tragen so

aussagekräftige Namen wie "Locker vom Hocker", "Stuhl drücken" oder "In der Ruhe liegt die Kraft".

Jeder kennt Situationen, in denen er "ein Brett vor dem Kopf" hat. Hier helfen die Erste-Hilfe-Tipps für Schülerinnen und Schüler, um Denkblockaden zu lockern. Auch sie können, ohne groß aufzufallen, bei Bedarf während einer Klassenarbeit angewendet werden.

Vom "Hausfriedensbruch" zu den "Wellnesshausaufgaben"

Nur geringen Unterhaltungswert bietet das Vokabellernen. Es wird eher als "Hausfriedensbruch" in Familien wahrgenommen und wenig enthusiastisch praktiziert. Auch hier gibt Träbert Tipps, wie es besser gehen kann. Wie, berichtete mir schon in Alzey eine Mutter kurz nach dem damaligen Elternfachtage, die die Methode sofort bei ihrem Filius ausprobiert hatte. Sie beschrieb folgendes: "Ich nahm einen Softball und warf ihn meinem Sohn gleichzeitig mit der Frage nach einer Englischvokabel zu. Er antwortete und warf den Ball zurück. Dieses Spiel spielten wir, bis eine Vokabel falsch war oder er sie nicht wusste. Dann warf ich ihn mit dem Softball ab. Wir hatten einen Heidenspaß und er wollte das ganze Wochenende mit meinem Mann und mir Vokabeln lernen! In diesem Beispiel kommt das Vokabellernen Träberts "Wellnesshausaufgaben" sehr nahe und verdeutlicht, wie wichtig eine entspannte Atmosphäre zuhause für das erfolgreiche Lernen ist.

In der Abschlussrunde beantwortete der Referent offen gebliebene Fragen bevor der 5. Elternfachtage endete. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhielten ein Rundumpaket zum Thema "Konzentration und Aufmerksamkeit": Hintergrundwissen, alltagstaugliche Tipps für planvolles Handeln bei den Hausaufgaben und Anregungen für kleine Rituale, die zuhause und in der Schule den leeren Akku der Kinder wieder aufladen können.