



Alles zu seiner Zeit

Zeit fühlen – Zeit füllen

Wie Schülerinnen und Schüler Zeit wahrnehmen

Die INFO-Redaktion hat sich bei Kindern und Jugendlichen umgehört, was sie über Zeit denken, wie sie mit ihrer Zeit umgehen und in welchem Verhältnis ihre Freizeit und Lernzeit zueinander stehen.

Fürs Lesen finde ich immer Zeit, in der Früh vor dem Aufstehen, auf dem Klo, am Nachmittag. Ich habe viel Zeit, manchmal übe ich Geige. Am liebsten bleibe ich den ganzen Tag im Schlafanzug und niemand sagt mir, wann ich was zu tun habe. Ich mag es nicht, wenn ich viele Termine habe. Zurzeit lerne ich zu Hause mit drei Bällen jonglieren, das gefällt mir. Heuer nehme ich auch an einem Tanztheater teil, da müssen wir oft zur Probe gehen.

Kathrin, 3. Klasse Grundschule

Ich habe eigentlich immer genug Zeit. Für die Hausaufgaben brauche ich nur 30 Minuten pro Tag, und das ist nicht anstrengend. Dann kann ich spielen gehen und manchmal ganz kurz fernsehen und den Computer benutzen. Ich lese auch gerne und gehe oft in die Bibliothek Bücher ausleihen. Einmal in der Woche gehe ich zur Musikschule, vielleicht bald zweimal, wenn im Gitarrenkurs ein Platz frei wird. Außerdem besuche ich noch den Italienischkurs und den Computerkurs an der Schule. Und Englisch kommt auch bald dazu, darauf freue ich mich. Am Samstag gehe ich dann noch in den Langlaufkurs. Da haben wir bisher immer nur gespielt und eigentlich noch nichts gelernt. Bald habe ich also nur mehr einen Nachmittag in der Woche richtig frei, außer sonntags natürlich. Da gehe ich im Winter sicher Langlaufen, Skifahren oder Eislaufen. Abends bin ich jeden Tag richtig müde.

Elisa, 4. Klasse Grundschule



Wenn ich zu Mittag weiß, dass mein Nachmittag mit Fußballspielen, Klarinette und Hausaufgaben voll ist, komme ich in Stress. Manchmal mache ich die Hausaufgaben absichtlich nicht am Nachmittag, weil mir dann am Abend meine Mutter dabei hilft. Ich möchte jeden Tag Zeit fürs Computerspielen haben. Da vergeht die Zeit schnell und ich merke es nicht.

Paul, 1. Klasse Mittelschule

Wir haben nur wenige Hausaufgaben. Oft langweile ich mich zu Hause. Dann fällt mir nichts ein, was ich machen könnte, außer fernsehen, und das darf ich meistens nicht. Wenn ich mich langweile, stellt mich die Mutter an, die Spülmaschine auszuräumen oder meine Kleider in Ordnung zu bringen. Jeden Tag spiele ich Klavier. Ich freue mich, wenn Volleyball beginnt, dann bin ich zwei Mal in der Woche für zwei Stunden in der Turnhalle. Einmal in der Woche gehe ich in die Jungschar, da geht es immer lustig zu. Zwei Stunden in der Woche singe ich in einem Chor, eigentlich nur, weil auch meine Freundin dort singt.

Maria, 5. Klasse Grundschule

Ich bin nicht oft gestresst, weil ich mir die Zeit gut einteile. Neben der Schule besuche ich auch das Konservatorium für Querflöte. Wir müssen jeden Tag mindestens eine Stunde flöten, oft ist auch Musiktheorie zu lernen. Einmal in der Woche gehe ich Musikprobe, weil ich in einer Kapelle mitspiele. An zwei Nachmittagen arbeite ich als Kindermädchen. Wir haben zu Hause einen Hof, jetzt im Herbst muss ich auch bei der Apfel- und Weinernte mithelfen. Zeit für einen Freund hätte ich schon, aber ich will noch keinen.

Christine, 4. Klasse Oberschule

In der Früh muss ich früh aufstehen, um sieben. Ich bin langsam beim Anziehen und Frühstück. Ich fahre ganz oft mit meiner Mami fast bis zur Schule, oder der Papa fährt mit mir, weil ich sonst ganz lange gehen muss. Wenn ich zu spät komme, muss ich weinen. Die Schule gefällt mir gut, aber nicht immer: Der Vormittag ist schnell vorbei, in der Pause spiele ich mit meinen Freundinnen. Einmal in der Woche, am Donnerstag, habe ich den ganzen Tag Schule. Wir essen in der Ausspeisung. Das gefällt mir. Ich habe die „Herbstwerkstatt“ ausgesucht. Sie ist immer schnell vorbei und ich könnte schon noch ein bisschen bleiben. Am Mittwoch gehe

ich Musikschule. Die Geigenlehrerin ist sehr nett. Oft habe ich keine Lust zum Üben, das ist so langweilig. Dann gehe ich auch noch gerne singen, das ist sehr lustig. Die Aufgaben mache ich oft schnell, oft brauche ich ganz lange. Mathe mag ich nicht so, da warte ich oft auf die Mami. Und dann muss ich auch noch Geige üben, jeden Tag zehn Minuten. Ich spiele mit meinem Bruder „Konzert“, das ist lustig. Mit ihm spiele ich jeden Tag ganz lang, am liebsten Zoo oder sonst etwas mit Tieren. Oft kommt auch meine Freundin zum Spielen, das ist immer zu kurz. Oft schaue ich fern, das ist nie langweilig. Aber wir dürfen nicht so lange schauen. Jeden Tag bastle und male ich ein bisschen. Am Abend will ich lange aufbleiben und ich esse ganz langsam, ich ziehe ganz langsam den Pyjama an und blödle immer mit meinem Bruder. Wenn ich im Bett liege, schlafe ich schnell.

Johanna, 3. Klasse Grundschule

Die Aufgaben schaffe ich leicht. Jeden Tag brauche ich zirka 10 bis 30 Minuten dafür. Wenn ich am Montagnachmittag aber auch noch Klarinettenkurs und danach ein Fußballspiel habe, wird es manchmal etwas stressig und ich habe an diesen Tagen nur mehr wenig Zeit zum Fernsehen. Sonst habe ich noch zwei Mal die Woche abends Fußballtraining, aber das ist nicht so tragisch. Manchmal helfe ich auch noch meiner Mutter im Haushalt; da tu ich meistens Staubsaugen. Es bleibt mir aber doch noch genug Zeit zum Klarinettenüben, zum Skateboardfahren, zum Fußballspielen mit meinem Freunden am Spielplatz oder zum Computerspielen.

Johannes, 1. Klasse Mittelschule

Zum Aufgabemachen brauche ich durchschnittlich 15 bis 30 Minuten pro Tag. Dies, weil ich die Aufgaben täglich mache und nicht aufschiebe. Nur ganz selten kommt es vor, dass ich es kaum schaffe, die ganzen Aufgaben zu erledigen, da an manchen Tagen sehr viel zusammenkommt. Für meine Hobbys, wie spielen am Spielplatz, die Fußballspiele meines Bruders anschauen, basteln, lesen, Lernspiele am PC, habe ich daher genug Zeit. Ich helfe auch meiner Mutter im Haushalt, da sie – besonders jetzt in der Erntezeit – sehr viel Arbeit im Freien hat.

Anna, 3. Klasse Mittelschule

Ich stehe immer ganz früh mit der Mama auf, weil sie arbeiten geht. Ich will immer mit ihr frühstücken, oft bleibe ich auch beim Papa im Bett, weil die Mama in der Früh keine Zeit hat. Dann bringt mich der Papa in den Kindergarten. Im Kindergarten habe ich meine

Freunde. Dort spielen wir Lego und Räuber, oft male ich auch ein bisschen, am liebsten mit Fingerfarben. Ich esse im Kindergarten, oft auch bei der Oma. Nachher muss ich arbeiten, weil wir vor dem Haus eine Baustelle haben. Fritz und ich müssen dort baggern, schaufeln, Kran fahren und Tunnel bauen. Wir sind schon große Männer. Ich habe einen Helm und richtige „Arbeiter-Handschuhe“. Dann spiele ich auch noch mit meiner Schwester ganz lange. Und dann übe ich auch noch Horn, wenn meine Schwester übt. Am Abend will ich ganz lange aufbleiben, ich will nicht ins Bett gehen. Ich laufe oft die Stiege hinunter ins Wohnzimmer.

Philipp, Kindergarten

In der Mittelschule gefällt es mir viel besser. Die Vormittage sind schnell vorbei, weil wir immer verschiedene Fächer haben. Die Schule gefällt mir ganz gut, ich sitze neben meinem Freund. Nach dem Essen habe ich fast jeden Nachmittag etwas zu tun: zweimal in der Woche gehe ich zum Trockentraining, einmal gehe ich in die Musikschule Trompete spielen, am Samstag habe ich oft Ministrantenprobe. Dann übe ich Trompetespielen jeden Tag (das mache ich ganz gerne), und die Aufgaben muss ich auch noch machen. Ach ja, und einmal habe ich auch Schule, aber zum Mittagessen renne ich lieber schnell nach Hause. Dann lese ich auch noch ein bisschen. Jeden Tag spiele ich Computer, am liebsten mit meinem Freund oder mit meinem Bruder. Und jeden Tag sehe ich fern. Ich muss mir die Zeit schon ein bisschen einteilen, aber stressig ist es nicht und ich vergesse auch nichts. Ich mag den Winter lieber als den Sommer, denn da ist mir nie langweilig. Am Sonntag unternehmen wir immer etwas.

Maximilian, 1. Klasse Mittelschule

Langsam habe ich mich an den Rhythmus der Oberschule gewöhnt: Ich muss mehr lernen, mich gut vorbereiten und früher schlafen gehen. Zeiteinteilung ist wichtig, das habe ich gelernt. Ich muss nämlich jeden Tag über eine Stunde pendeln, um zur Schule zu kommen, und wieder über eine Stunde zurück. Das macht mich immer ganz müde, vor allem gegen das Wochenende hin merke ich die Müdigkeit. Es ist sogar schon vorgekommen, dass ich ganz zu Hause bleiben musste, um mich wieder einigermaßen zu erholen. Das können Stadtkinder; die ihre Schule vor der Haustür haben, nicht verstehen. Trotzdem würde ich nicht mit ihnen tauschen, da ich sehr gerne in meinem Dorf lebe. Meine Freizeit ist sehr knapp, umso wichtiger ist es für mich geworden, sie gut auszufüllen.

Silvia, 2. Klasse Oberschule

Keine Zeit für Supervision?

Mehr Zeit durch Supervision!

In einer Viertelstunde beginnt die Supervision an einer Schule: Die Supervisorin ist schon da, die ersten Lehrpersonen treffen ein, eine Teilnehmerin schaut kurz vorbei, um sich für das heutige Treffen abzumelden. Sie muss an einer dringlich einberufenen Klassenratssitzung teilnehmen. Die Supervisionsitzung beginnt. Es fehlen noch zwei Teilnehmer. Beide lassen sich durch Kolleginnen entschuldigen, weil sie andere Termine haben. „Keine Zeit für Supervision!“

Diesen Satz hörten Supervisorinnen und Supervisoren im letzten Schuljahr verstärkt. Lehrpersonen, die das Jahr zuvor regelmäßig an den Supervisionstreffen teilgenommen hatten, fehlen jetzt. Auf die Frage Warum?, wurde häufig geantwortet: Die Schulreform verlangt so viel zusätzliche Arbeit und Besprechungen von uns. Ich bin so müde, ich fühle mich so fremdbestimmt in meinem Zeitmanagement. Ich würde gerne an der Supervision teilnehmen, aber ...

Wofür nehme ich mir Zeit? Wofür muss ich mir Zeit nehmen? Wie verbessere ich mein Zeitmanagement? Wie teile ich mir meine Ressourcen gut ein? Warum empfinde ich den Schulalltag so stressig? Alles Fragen, die in der Supervision immer wieder auftauchen. Um diesen Fragen auf den Grund zu gehen, braucht es Zeit. Es braucht im Laufe eines Schuljahres regelmäßige Zeitfenster, in denen sich die Lehrperson innerlich vom Alltagsgeschehen distanzieren und mit dem Blick von außen auf die Situation am Arbeitsplatz schauen kann. „Haus des Lernens“ wird die Schule häufig genannt. Auch Lehrpersonen lernen permanent dazu, sie bilden

sich fachlich weiter und sammeln viele Erfahrungen im Umgang mit Kindern und Jugendlichen in der Klasse. Neue pädagogische Konzepte fordern sie heraus, die Rolle der Lehrperson entwickelt sich vom Vermittler zum Lernberater der jungen Menschen. Die Entscheidung, was vom Bewährten zu behalten und was vom Neuen dazuzunehmen sich lohnt, fällt oft nicht leicht.

Supervision ist wie eine Tankstelle

Supervision ermöglicht es, im Kreis von Kolleginnen und Kollegen und unter Anleitung eines Supervisors oder einer Supervisorin in einen Prozess der Verlangsamung zu treten, Bilanz zu ziehen und neue Handlungsmöglichkeiten zu erkennen. Verhaltensänderungen stellen sich langsam ein; sie wollen erprobt und gefestigt werden. Für diesen Lernprozess bietet Supervision einen wertschätzenden, vertraulichen und unterstützenden Rahmen. Voraussetzung ist natürlich, dass sich jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer auf diesen Lernprozess freiwillig und neugierig einlässt.

Die Teilnahme an einer Supervisionsgruppe bewährt sich auf lange Sicht. Supervision ist wie eine Tankstelle, an der für die Arbeit mit jungen Menschen und deren Eltern sowie mit den Kolleginnen und Kollegen aufgetankt werden kann. Oder anders gesagt: Supervision ist eine sinnvolle Zeitinvestition, die sich bezahlt macht und bei gutem Gelingen Burn-out-Erscheinungen vorbeugt.

Christine Gasser, Supervisorin und Mitarbeiterin der Dienststelle für Gesundheitserziehung, Integration, Schulberatung und Supervision



Leichter lernen – mehr Freizeit

Tipps zum Leichter-Lernen und Mehr-Behalten

„Du lernst und lernst, hast keinen Bock mehr auf Mathematik, weil es eh nur Fünfer gibt? Im Deutsch-Aufsatz alles nur rot? Keine Freizeit mehr?“ Mit diesen Worten gelingt es Ursula Holzer, viele Kinder und Jugendliche dazu zu bringen, sich auch im Sommer mit dem eigenen Lernverhalten auseinanderzusetzen. INFO führte mit der Wirtschaftspädagogin und diplomierten Lernberaterin folgendes Gespräch:

Frau Holzer, schon seit einigen Jahren bieten Sie hier in Südtirol Kurse für Grund-, Mittel- sowie Oberschülerinnen und -schüler an, in denen diese lernen, effizienter mit Lernsituationen umzugehen und diese befriedigender zu erleben. Wie erklären Sie sich die große Nachfrage und den Zulauf, obwohl Sommer ist?

Ursula Holzer: In meinen Kursen werden nicht nur theoretisch Techniken vermittelt, sondern es wird aktiv gearbeitet. Alle Schülerinnen und Schüler lernen an dem Schulfach, mit dem sie sich schwertun. Auf diese Weise erleben sie konkret, dass gezielte Aufbereitung des Lernstoffes – nämlich dem Lerntyp und der Gehirndominanz entsprechend – viel Zeit spart und zum Erfolg führt.

Was sollten Kinder und Jugendliche darüber wissen, wie unser Gehirn mit neuem Lernstoff umgeht?

Ursula Holzer: Ganz wichtig ist es, dass die Schülerinnen und Schüler erkennen, dass wir in unserem Großhirn zwei Gehirnhälften haben und dass bei jedem Menschen eine dieser Gehirnhälften dominanter ausgeprägt ist als die andere. Die linke Gehirnhälfte ist die strukturierte, die wie ein Computer, also Schritt für Schritt, arbeitet. Sie liebt mathematische Formeln und ist ein brillanter Rechtschreiber. Die rechte Gehirnhälfte hingegen ist diejenige, die Bilder, Farben und Musik liebt. Sie lernt gern spielerisch. Zum Beispiel ist es ihr egal, ob ein Wort zu 100 Prozent richtig geschrieben ist.

Nun, je nachdem, welche dieser beiden Gehirnhälften die dominante ist, sollte das Lernen aufbereitet werden. Schüler und Schülerinnen, welche die rechte Gehirnhälfte stark ausgeprägt haben,

werden sich schwertun, den Stoff, die Vokabeln oder Ähnliches nur aus dem Buch oder dem Vokabelheft zu lernen. Für diese Kinder ist es wichtig, Farben und Zeichnungen einzusetzen, um der Merkfähigkeit des Gehirns auf die Sprünge zu helfen.

Um sich die Inhalte optimal zu merken, sind Wiederholungen von großer Bedeutung. Am wichtigsten ist das Wiederholen des Gelernten am Abend vor dem Schlafengehen. Denn unser Gehirn verarbeitet in den ersten beiden Schlafstunden das, was wir vor dem Schlafengehen gemacht haben, zum Beispiel Vokabeln, Biologie usw. lernen.



Wie können Schüler und Schülerinnen erkennen, welcher Lerntyp sie sind und welche Lerntechnik für sie die beste ist?

Ursula Holzer: Das Erkennen des Lerntyps lässt sich relativ einfach feststellen. Kinder und Jugendliche, die sich viel bewegen, in der Schule beim Zuhören nicht ruhig sitzen können oder ständig malen, werden dem kinästhetischen Lerntyp zugeordnet. Für diese Schülerinnen und Schüler ist es ganz wichtig, aktiv zu lernen, also mit Mind-Mapping, Vokabelkartei, Suchen im Internet usw. Kinder, die bereits durch das Zuhören in der Schule viel aufnehmen und dann mit einer Wiederholung den Stoff gut beherrschen, sind

meist auditive Lerntypen – also Hörtypen. Sie können sich zusätzlich den Lernstoff auf Kassette aufnehmen, um ihn dann abzuhören, Reime machen, das Gelernte rhythmisch wiederholen. Und das Wichtigste: In der Schule aufpassen und nicht tratschen!

Schülerinnen und Schüler, die für sich Bilder gut aufbauen können, gut organisiert sind, kein Durcheinander an ihrem Arbeitsplatz wollen, können meist dem visuellen Lerntyp – also dem Sehtyp – zugeordnet werden. Das Lernen wird in diesem Fall durch all jene Lerntechniken unterstützt, bei denen Bilder und Farben eine Rolle spielen. Daher gilt auch hier wieder Mind-Mapping erstellen, Leuchtstifte verwenden, Geschichten und Abläufe bildlich darstellen.

Was ist für die Organisation, Planung und Durchführung der Lernsituation wichtig, um schneller an die gewünschten Lernziele zu kommen?

Ursula Holzer: Einer der wichtigsten Faktoren, den mir meine Erfahrung in den Workshops zeigt, ist, dass die Schüler und Schülerinnen den Beginn des Lernens am Nachmittag immer wieder hinauszögern. Sie setzen sich an ihren Arbeitsplatz, dann fällt ihnen ein, dass sie zum Beispiel nicht wissen, welche Hausübung sie in Italienisch haben. Dann wird die Freundin angerufen, es wird über dies und jenes geplaudert und bis sie dann tatsächlich anfangen zu lernen, ist wieder eine halbe Stunde vergangen. Das sind dann häufig jene Schülerinnen und Schüler, die das Gefühl haben, dass sie den ganzen Nachmittag nur lernen, lernen, lernen und keine Freizeit haben. Es ist wichtig, Kinder und Jugendliche auf ihre persönlichen Zeitfallen und Ablenkstrategien aufmerksam zu machen, damit sie diese in Zukunft vermeiden können.

Am Arbeitsplatz ist ein gewisses Maß an Ordnung und Struktur wichtig. Suchen kostet Zeit. Wenn wir aber unsere Arbeitsmittel immer am gleichen Platz haben, dann sparen wir uns in der Lernsituation viel Zeit.

Wie bereits oben erwähnt, sind natürlich auch die eingesetzten Lerntechniken von immenser Bedeutung. Wenn wir zum Beispiel einen Lernstoff lediglich lesen, dann merken wir uns davon nur zirka 20 Prozent. Man kann sich demnach vorstellen, wie oft wir

einen Text lesen müssen, bis wir seinen Inhalt wirklich beherrschen. Also ist aktives Lernen gefragt!

Wie können Schüler und Schülerinnen lernen, selber Stress vor Prüfungen abzubauen?

Ursula Holzer: Wichtig ist es, Stress im Vorfeld einer Prüfung oder Schularbeit gar nicht erst aufkommen zu lassen. Daher sollen die Schülerinnen und Schüler den Lernstoff früh genug aktiv erarbeiten, Wiederholungen einplanen und mehrmals vor der Prüfung gedanklich die Prüfungssituation durchgehen – wie es auch jeder Sportler und jede Sportlerin vor einem Wettkampf macht.

Welche Bedeutung haben Ernährung und Bewegung für ein effizientes Lernen?

Ursula Holzer: Der Zusammenhang zwischen Ernährung und Lernen wird manchmal noch ein wenig stiefmütterlich behandelt. Hier gibt es jedoch einige wichtige Dinge, die im täglichen Leben leicht umzusetzen sind und uns das Lernen und vor allen Dingen die Konzentration erleichtern.

Denken wir zum Beispiel an das Frühstück. Ein stark zuckerhaltiges Frühstück, mit Marmelade- oder Schokoladesemmel und Kakao hat einen fatalen Effekt. Zuerst fühlen sich die Kinder und Jugendlichen sehr munter. Allerdings ist der raffinierte Zucker mitverantwortlich, wenn sie sich im Laufe des Vormittags immer müder fühlen und die Konzentrationsfähigkeit stark sinkt. Vollkornbrot mit hochwertigem Honig und ungesüßtem Tee oder Kaffee, Müsli, Joghurt mit frischen Früchten halten wach und fit. Und in der Schulpause sind Kornbrote, Obst und Wasser am geeignetsten.

Auch Bewegung ist während des Lernens enorm wichtig, weil unser Gehirn Sauerstoff braucht. Kinder und Jugendliche merken nach Bewegungsübungen oder nach einer Pause im Freien, dass sich die Konzentration stark verbessert hat, sie wieder ruhig sitzen können und neuen Lernstoff leichter aufnehmen.

Interview: **Christine Plieger De Biasi**

Mitarbeiterin des Pädagogischen Instituts