

01/2019
HEK

Der innere Schweinehund – und wie man ihn bändigt!

Mathe lernen? Zimmer aufräumen? Och nööö! Erst noch das Spiel zu Ende spielen. Wenn das Kind so spricht, ist er wieder aktiv, der innere Schweinehund, das meistgehasste Haustier von Morgen-fang-ich-an-Experten. Wir sagen: Du musst deinen Feind kennen, um ihn besiegen zu können – und haben uns das hinterlistige Borstenvieh deshalb genau angeschaut



► **Schweine-
hund,
der innere**

(lat. *Canis saetosus internus*) Dieses Tierchen gehört keinesfalls zu einer aussterbenden Spezies. Wissenschaftler schätzen, dass es etwa sieben Milliarden Exemplare auf der Erde gibt

► Merkmale

Alles, was irgendwie unangenehm ist, ist ihm ein Graus. Mit fiesen Tricks untergräbt er unseren Antrieb und bringt uns dazu, wichtige Dinge zu vermeiden oder aufzuschieben.

► Lebensraum

Der kleine Halunke treibt gleich in mehreren Hirnregionen sein Unwesen. Dabei nutzt er ganz geschickt die kleinen Schwächen unseres Denkorgans.

► In der Inselrinde

Zum Beispiel unser fehlerhaftes Zeitempfinden: „Morgen reicht auch noch“, flüstert er dem Kind ein, wenn es eigentlich höchste Zeit wäre, mit dem Lernen loszulegen. Unser Gehirn macht es ihm leicht. Wenn wir planen, wie lange wir für eine Aufgabe brauchen, überlegen wir, wie lange es beim letzten Mal gedauert hat, eine ähnliche Aufgabe zu meistern. Unsere Erinnerungen seien aber komplett verzerrt, schreibt Henning Beck in seinem Buch „Irren ist nützlich!“ (siehe Seite 57). Wir glauben, vergangene Aufgaben schnell erledigt zu haben. Stimmt aber nicht immer.

„Der Grund dafür ist, dass das Gehirn keine Sekunden oder Minuten misst, sondern Erlebnisse“, erklärt der Neurowissenschaftler. Unsere Sammelstelle für emotionale Momente liege in der Inselrinde, am seitlichen Kopf knapp über der Schläfe. „Hier werden sie auf einer Art persönlicher Zeitachse angeordnet. Was besonders intensiv erlebt wurde, bekommt viel Platz – und erscheint uns in der Rückschau länger.“ Langweilige Zeiträume schrumpften dagegen so zusammen, dass sie uns deutlich kürzer vorkommen. Verständlich also, dass das Kind im Nachhinein denkt, ein Tag Lernen würde reichen.

9

VON ZEHN ERWACHSENEN IN DEUTSCHLAND SCHIEBEN EIN VORHABEN SEIT LÄNGERER ZEIT AUF. KINDER SIND ALSO IN GUTER GESELLSCHAFT

► Im Belohnungssystem

Damit das Kind nicht trotzdem mit dem Lernen anfängt, sorgt der innere Schweinehund dafür, dass wir eine sofortige Belohnung deutlich höher werten als eine in der Zukunft. Das Daddeln an der Spielkonsole jetzt sofort aktiviere den für das Belohnungsempfinden zuständigen Nucleus accumbens stärker als die Aussicht auf eine gute Note am Ende des Schuljahrs, so Beck. Diese Hirnstruktur wird zum Beispiel auch aktiv, wenn wir etwas Süßes essen. Schon die Urmenschen trieb die Ausschüttung von Dopamin im Belohnungszentrum dazu, nach süßer, energiereicher Nahrung zu suchen. Steht das Kind jetzt vor der Entscheidung lernen oder daddeln, flüstert ihm der innere Schweinehund ein: „Das Spiel ist so cool. Bestimmt kommst du ein Level weiter. Lernen kannst du auch morgen noch.“

„Dass der Belohnungsreiz höher ist, wenn es um aktuelle Belohnungen geht, liegt auch daran, dass das zukünftige Ich nicht so präsent ist wie das aktuelle“, erklärt Henning Beck. „Wenn wir uns unser zukünftiges Ich vorstellen, verarbeitet unser Gehirn es wie eine komplett fremde Person.“ Kein Wunder also, wenn eine Schülerin oder ein Schüler das Lernen gern auf morgen verschieben möchte. Den Loser, der bald eine Vier im Zeugnis hat, kennt sie oder er ja nicht. Da fühlt man sich nicht zuständig. Und motiviert sind wir ohnehin nur dann, wenn wir selbst eine Belohnung zu erwarten haben.

► Im Zwischenhirn

Selbst wenn das Kind nach all den Einflüsterungen standhaft bleibt und anfängt zu lernen, gibt das kleine Untier nicht auf. Unser Gehirn macht es ihm leicht: Es lässt sich unheimlich gerne ablenken, weil es ständig darauf ausgerichtet ist, Neues zu erleben. Langeweile und Monotonie sind ihm ein Graus. Nicht die besten Voraussetzungen also, um ruhig am Schreibtisch zu sitzen. Normalerweise sorgt der Thalamus, eine Struktur im Zwischenhirn, als eine Art Türsteher dafür, dass störende Ablenkungen erst gar nicht ins Bewusstsein gelangen. Bei gleich bleibenden Reizen wie unserem Herzschlag klappt das gut. Gegen unvorhergesehene Reize, wie dem

PING!

einer eingehenden Textnachricht, hat der Thalamus aber kaum eine Chance. Sobald sich ein Sinneseindruck schnell ändert, wird er von ihm als „möglicherweise wichtig“ einsortiert und gelangt in unser Bewusstsein. „Aus diesem Grund sind die Grundeinstel-

► In immer neuer Gestalt

Der innere Schweinehund kommt ständig in einem anderen Gewand daher. Deshalb ist er auch so unberechenbar



lungen vieler Medien besonders tückisch“, erklärt Henning Beck. „Jedes Klingeln, Vibrieren oder Aufblinken sorgt für einen neuen Veränderungsreiz für das Gehirn. Schließlich könnte sich dahinter eine spannende Sache verbergen.“ Die Konzentration ist damit erst einmal dahin – selbst wenn das Kind nur darüber nachdenkt, ob es zum Handy greifen sollte.

Hinzu kommt, dass jede eingehende Textnachricht einen kleinen Dopaminschub in unserem Belohnungszentrum auslöst und dazu führt, dass wir mehr von diesen Belohnungen möchten, wie die Psychologin Susan Weisenberg in „Psychology Today“ be-

schreibt. „Vielleicht sollte ich doch mal schnell nachschauen, was es mit dem



auf sich hatte“, denkt das Kind.

.....

► Im Schmerzzentrum

„Nein! Stopp! Ich muss doch lernen“, meldet sich die Vernunft des Kindes – und lässt damit den kleinen Saboteur in seinem Kopf dessen

nächste Gemeinheit auffahren: „Die anderen verabreden sich bestimmt fürs Schwimmbad“, flüstert er. „Sie werden viel Spaß haben – ohne dich.“ Wer kann da widerstehen? „Menschen haben ein grundlegendes Bedürfnis nach Zugehörigkeit. Das ist so essenziell wie Hunger oder Durst“, sagt Michaela Pfundmair, Sozialpsychologin an der Universität Ulm. Verständig, schließlich waren unsere Vorfahren auf die Gruppe angewiesen, wenn sie überleben wollten. „Haben wir das Gefühl, ausgeschlossen zu werden, wird in unserem Gehirn dasselbe Areal aktiviert wie bei physischem Schmerz“, sagt Pfundmair.

► **Saboteur mit
Unschuldsmiene**

Tut ganz harmlos, manipuliert
uns aber bei jeder sich bieten-
den Gelegenheit: der innere
Schweinehund



„Das ist wie ein Reflex, man kann es kaum beeinflussen.“ Natürlich versuche man dann, alles zu tun, um nicht ausgeschlossen zu werden. Der innere Schweinehund freut sich. Endlich hat er sein Ziel erreicht.

► **Natürliche Feinde**

Der stärkste Gegenspieler des inneren Schweinehunds wird im äußeren Teil des vorderen Frontallappens des Hirns vermutet: die Selbstkontrolle. Sie unterdrückt spontane Impulse und bringt uns dazu, uns für eine spätere Belohnung zu entscheiden – wenn es gut läuft.

► **Verbreitung**

Der innere Schweinehund lebt in allen Menschen in unterschiedlicher Größe, auch bei Eltern und Lehrern. Ob es nun mehr Sport, die Steuererklärung oder ein unangenehmes Telefonat ist, das Gefühl, sich nicht aufraffen zu können und unangenehme Dinge am liebsten aufzuschieben, kennt wohl jeder.

► **Größe**

Wie groß der innere Schweinehund wird, hängt von den Haltungsbedingungen ab. „Gebe ich ihm regelmäßig nach, dann wird er stärker. Unterdrücke ich ihn, wird er schwächer“, sagt Henning Beck. „Der innere Schweinehund ist immer nur so stark, wie man ihn lässt. Bei Profisportlern existiert er zum Beispiel gar nicht mehr – oder er kümmert sich bei ihnen nur noch um die Steuererklärung.“

► **So lässt er sich bändigen**

Die gute Nachricht ist: Der innere Schweinehund lässt sich zähmen. Wer richtig mit ihm umgeht, kann ihn zu einem handzahmen und liebenswürdigen Haustier erziehen. Zum Beispiel so:

► **Vom Ende her denken**

„Je deutlicher wir die langfristigen Konsequenzen unseres Handelns vor Augen haben, desto eher gehen

wir die unangenehmen kurzfristigen Tätigkeiten dafür an“, sagt Autor und Experte Henning Beck. „Es ist daher immer gut, vom Ende her zu denken.“ Diese Strategie hilft auch dabei, sich seinem zukünftigen Ich näher – und für die drohende schlechte Note tatsächlich zuständig – zu fühlen. Durch Fragen können Eltern diesen Gedankengang anregen: „Was meinst du, wie stolz du sein wirst, wenn du die Prüfung bestanden hast?“ „Was willst du erreichen?“ Eines ist sicher: Wer ein klares Ziel vor Augen hat, ist motivierter.

► **Einfach machen**

Mit diesem klaren Ziel vor Augen ist dann das Wichtigste: loslegen! „Die einfachste Regel ist: das Unangenehme zuerst“, sagt Henning Beck. „Dadurch schiebe ich die Ablenkungen nach hinten und nehme ihnen den Vorteil im Belohnungszentrum.“ Bei diesem Vorstaz helfen feste Regeln: Egal, was ist, die Hausaufgaben oder das Lernen werden zuerst erledigt. Dann erst geht es auf den Fußballplatz ...

Duden – Das Grundschulwörterbuch

Von A wie Ananas bis Z wie Zebra: Richtig schreiben kann so einfach sein! Das Grundschulwörterbuch von Duden überzeugt seit zwanzig Jahren Kinder, Eltern und Pädagogen. Nachschlagen, Lernen, Entdecken – all das kann spielerisch mit dem Grundschulwörterbuch trainiert werden. Die hohe Qualität des Dudenverlags und die Kompetenz im Schulfach Deutsch treffen hier auf eine ansprechende Gestaltung, die Grundschülerinnen und Grundschüler dazu einlädt, sich mit dem Gebrauch von Wörterbüchern zu beschäftigen. Die neue Ausgabe wurde vollständig

überarbeitet und enthält ein Bildwörterbuch in Englisch, Arabisch und Türkisch. Ergänzend erscheint das Übungsheft „So schreibe ich fehlerfrei in der Grundschule“, mit dem Kinder ab der 2. Klasse ihr Wissen anwenden und Geschriebenes selbst überprüfen können.

Duden – Das Grundschulwörterbuch 8., vollständig überarbeitete Auflage
288 Seiten, Broschur, 14,8 x 22,0 cm
12,00 € (D) | 12,40 € (A)
ISBN 978-3-411-06068-9



► Ganz niedlich ... oder?

Gestatten, das ist die innere Schweinehündin. Sie ist aber genauso garstig wie der männliche Kollege



► Routinen einführen

Ist es zur Regel geworden, eine bestimmte Zeit am Tag den Hausaufgaben, dem Lernen oder dem Instrument zu widmen, muss man nicht jeden Tag darüber nachdenken. Es wird dann, wie das tägliche Zähneputzen, automatisiert. Der innere Schweinehund kommt also gar nicht erst zu Wort.

► Teilschritte würdigen

„Es ist wichtig, dass man auch Entwicklungen sieht und diese würdigt“, sagt Beck. „Menschen wollen ja besser werden, das ist der Antrieb von allem.“ In „Cool gemacht!“ der Eltern gebe dazu noch soziale Anerkennung.

► Sinnvoll belohnen

Von Belohnungen wie Geld oder Geschenken für gute Noten hält Henning Beck gar nichts. „Man bringt Menschen nicht dazu, bessere geistige Leistungen zu bringen, indem man sie belohnt.“ Wer für eine Eins im Mathetest 20 Euro in Aussicht gestellt bekomme, für den werde die Mathearbeit zu einem sehr anstrengenden Weg, 20 Euro zu verdienen. Ob man die Mathematik dahinter gelernt und verstanden habe – das sei dann völlig egal. Man könne die Anstrengung des Kindes aber durchaus mal mit einem schönen gemeinsamen Erlebnis würdigen – allerdings ohne Ankündigung und wohltdosiert. „Es darf keine Erwartungshaltung entstehen.“

► Ablenkungen raus

Studien zeigen: Handys im Blickfeld stören die Konzentration sogar dann, wenn der Bildschirm aus oder nicht sichtbar ist. „Das Handy beim Lernen auszuschalten reicht nicht“, sagt auch Henning Beck. „Es muss aus dem Zimmer.“ Alles andere überfordere den Thalamus, der nach Ablenkung giert. Man könne ihn jedoch trainieren, indem man bestimmte Zeiten einführt, in denen das Handy genutzt wird, und andere, in denen es rigoros weggommt. „Wenn man es immer nur ein bisschen nutzt, ist es sehr schwer, ihm zu widerstehen“, erklärt Beck. „Das ist wie beim Essen: lieber einmal richtig satt essen als immer nur Häppchen.“

► Pausen machen

Konzentriertes Arbeiten braucht Pausen. „Nach 45 bis 60 Minuten ist unser Zwischenspeicher voll, dann lassen wir uns leichter ablenken“, erklärt Beck. Besser, man schiebt vorher eine Pause ein. Wenige Minuten reichen, um das Gelernte zu verankern. Wichtig dabei: jetzt nicht E-Mails etc. checken. Das überfordert das Gehirn. Besser: zwei Minuten die Füße vertreten und die Gedanken abschweifen lassen.

► Zeitprotokoll führen

Um die Zeit, die man für ein Referat oder eine Klausurvorbereitung braucht, in Zukunft besser einschätzen zu können, empfiehlt Hen-

ning Beck, ganz genau aufzuschreiben, wie lange man dafür gebraucht hat. So kann man seine fehlerhafte Zeiteinschätzung überlisten.

► Den Feind zum Freund machen

Ganz so garstig, wie es auf den ersten Blick scheint, ist der innere Schweinehund gar nicht. Er hat auch nette Seiten. Immerhin hilft er uns dabei, unsere Bedürfnisse wahrzunehmen und das Leben zu genießen. Ist ja auch wichtig. Denn zu viel Selbstkontrolle kann auch ungesund werden. Oder, wie Henning Beck es formuliert: „Ein gesundes Maß an Faulheit ist wichtig, um sich wieder aufzuladen und nicht zu sehr einer Kontrolle zu unterwerfen.“ ●

KRISTINA GÄRTNER



DAS BUCH ZUM THEMA
Präsentiert von:



lernando



Plädoyer für den Irrtum: Wie wir die Schwächen unseres Gehirns zu unseren Stärken machen und dabei konzentrierter und kreativer arbeiten, erklärt Henning Beck in seinem Buch „Irren ist

nützlich!“. Von Goldmann, 10 Euro:
<https://www.lernando.de/artikel/978-3-442-15958-1>

Die Revolution der Schwungübungen: Endlich mit richtig viel Schwung schreiben lernen!

Nicht nur nachzuspüren, jetzt einmal pro Woche mit freien Schwingen die Schreibmotorik trainieren und so nachweislich leichter und schneller schreiben lernen.

Wenige Kinder gestrichelte Linien exakt nachfahren, können sie die für das Schreiben so wichtigen Bewegungsabläufe nicht erlernen. Mit den Schreibmotorik-Übungen in der neuen, lehrplanfreien „Die 4 Entdecker-Freunde“ können Kinder spielerisch ausprobieren und mit freien Schwüngen gezielt die Bewegungen beim Schreiben trainieren. Denn wer eine gute Schreibmotorik entwickelt, lernt nachweislich leichter und schneller schreiben und schafft so die Grundlage für eine erfolgreiche Schullaufbahn!

Max, Leo, Sofie und Lena zeigen, worauf es ankommt.

In einer spannenden Geschichte verkörpert jeder der vier Entdecker-Freunde eine schreibmotorische Kompetenz – so lernt man ganz nebenbei. Max hilft, den Druck zu dosieren, Leo gibt das richtige Tempo vor, Sofie steht für die Form und Lena sorgt dafür, den richtigen Rhythmus zu finden. Nur wenn sich die Hand geschmeidig und automatisch bewegt, entsteht eine flüssige Schrift. So bleibt mehr Zeit, sich auf den Inhalt zu konzentrieren. Die vier Vorschulhefte „Fit fürs Schreibenlernen“ widmen sich den wichtigsten Elementen der Schreibmotorik, ohne der Schule etwas vorwegzunehmen. Die vier Grundschulhefte „Leichter schreiben lernen“ helfen, lesbar, flüssig, locker und schnell zu schreiben. Leseanfänger können sie selbstständig bearbeiten.



Anzeige

LEO IST NICHT ZU BREMSEN!



Nähere Informationen unter:
www.stabilo-education.de

 **STABILO**
EDUCATION