

Ausdauer als Schlüssel zum Lernerfolg bei Jugendlichen

# Auch Ihr Durchhaltevermögen ist gefragt

**Es ist für uns Erwachsene wohl eine der schwierigsten, aber zugleich eine der sinnstiftendsten Aufgaben, junge Menschen ins Leben zu begleiten; sei es als Eltern, Lehrpersonen, Taufpaten, Lehrmeister oder Verwandte.**

In dieser Kolumne möchte ich nicht auf entwicklungspsychologische Prozesse eingehen, sondern eigene Erkenntnisse und wissenschaftliche Untersuchungen zum guten Leben von Jugendlichen aus der Positiven Psychologie darstellen. Das Wichtigste vornweg: Die heutigen Jungen sind nicht besser oder schlechter, als wir es waren, sie sind nur ein bisschen anders. Hoffentlich! Ohne Abgrenzung von dem, was war, ist es für eine nächste Generation schwierig, eine eigene Identität aufzubauen und Fortschritt zu erzielen. Und damit sind wir bereits beim Kern einer wohlwollenden Erziehung: Lassen wir den Jungen ihre Ansichten über die Welt und beobachten neugierig, was sie damit anfangen.

**Ängste über ihre Smartphone- und Social-Media-Nutzung**

sind völlig fehl am Platz. Die allermeisten lernen einen vernünftigen Umgang damit. Energy-Drinks und Bewegungsmangel schaden mehr als Errungenschaften der digitalen Welt. Leben Sie als Bezugsperson einen vernünftigen Umgang damit vor, thematisieren Sie Befürchtungen am Esstisch, stellen Sie gemeinsam ein paar grosszügige Regeln auf, überprüfen Sie diese streng – und alles kommt schon gut.



**Was müssen wir über die Motivationslage** von jungen Menschen wissen, damit wir sie gut begleiten können? Junge Menschen brauchen Aufmerksamkeit und Zuneigung. Herauszufinden, was deren Stärken sind und diese zu fördern, bedeutet häufig auch, Abschied

von den eigenen Bildern über die Zukunft des Kindes zu nehmen. Fragen Sie Jugendliche direkt, welche drei Stärken sie besonders auszeichnen – wunden Sie sich nicht, wenn es andere sind, als Sie vermutet haben.

**Junge Menschen müssen sich wirksam erleben** können. Sie sollten möglichst früh selbstständig Dinge erledigen und ihre Meinung einbringen können. Ziele, die sie sich selbst gesteckt haben und für deren Verwirklichung sie sich Fähigkeiten aneignen, stärken das Selbstbewusstsein enorm. Bei einer Untersuchung des Flow-Forschers Mihaly Csikszentmihalyi wurden je 250 Teenager zu ihrem psychischen Wohlbefinden befragt. Die einen verbrachten viel Zeit mit verschiedenen Arten von Konsum und die andern mit Hobbys und Hausaufgaben. Letztere Gruppe nannte er Hoch-Flow-Kids und es stellte sich heraus, dass diese bei allen Kriterien besser abschnitten und das Selbstwertgefühl viel höher war. Diese Kinder haben gelernt, wie sie in den Zustand des Flows kommen

und dass ihnen das guttut. Gemerkt haben sie dies allerdings erst im Nachhinein, denn nicht überschwängliche Gefühle, sondern totales Engagement sind Merkmale des Flows. Erwachsene können viel dazu beitragen, eine Umgebung zu schaffen, bei der junge Menschen in diesen Zustand kommen. Auch unpopuläre Handlungen wie Kontrolle der Hausaufgaben oder der Musik-Übungsstunden gehören dazu. Halten Sie auch mögliches Gejammer über Langeweile aus – häufig ist sie Ausgangspunkt für Kreativität.

**Die Hauptaufgabe von Jugendlichen** ist es zu lernen. Im Charakterstärken-Katalog der Universität Zürich zeigen sich interessante Unterschiede zwischen den wichtigsten Stärken für Berufserfolg im Vergleich zu Studienerfolg. Bei Ersterem sind es Enthusiasmus, Optimismus, Neugier und Bindungsfähigkeit, während für den Studienerfolg Ausdauer, Durchhaltevermögen, Selbstregulierung und Urteilsfähigkeit viel wichtiger sind. Diese wenig populären Eigenschaften

müssen sich junge Menschen beibringen und sind dabei auf die Hilfe von Erwachsenen angewiesen. Sich dieser Verantwortung zu entziehen, auf Kumpel zu machen und scheinbar grosszügig den Jungen Genusshandlungen zu ermöglichen, ist ein Erziehungsfehler.

**Ein gutes Beispiel, wie auch Institutionen** Jugendliche zeitgerecht fördern können, zeigt die Kantonsschule Frauenfeld. Dort kommen in einem schweizweit bisher einmaligen Projekt alle Schülerinnen und Schüler in den Genuss einer Standortbestimmung, in welcher nebst dem schulischen Weg auch die persönlichen Stärken zum Thema werden. Die Jugendlichen sollen so befähigt werden, anhand des entsprechenden Fragebogens der Universität Zürich die eigenen Stärken zu reflektieren und Überlegungen über das Lernverhalten und ihre späteren Studien- und Berufsabsichten anzustellen.

**Junge Menschen zu begleiten, kann grossen** Spass machen und hält einen selbst jung. Die

wenig attraktive Aufgabe, Rahmen und Grenzen zu setzen, gehört aber auch dazu. Und das müssen Erwachsene genauso lernen und ihr Durchhaltevermögen trainieren.

**Sigmar Willi**

## Das Glück erforschen

Die Positive Psychologie verarbeitet die Ergebnisse der Glücksforschung. Was macht das gute Leben aus, wie kann es gefördert werden? In dieser Kolumnenreihe geht der Autor auf Einzelthemen der Positiven Psychologie ein.



Sigmar Willi, Prof. FHS St. Gallen, Dozent für Persönlichkeitsbildung. [www.sigmarwilli.ch](http://www.sigmarwilli.ch)