

„Wer lacht, hat mehr Kraft“

Lerntherapeutin Lisa Aberle über mehr Gelassenheit und Humor in der Erziehung

In der Grundschule an der Schmidtstraße hat Lisa Aberle „Wege zu mehr Gelassenheit“ aufgezeigt. Der Untertitel ihres Vortrags: „Humor in der Erziehung“. Die Lerntherapeutin zeigt auf, wie wichtig eine positive Einstellung ist, um den alltäglichen Spannungen im Umgang mit Kindern gewachsen zu sein. Karin Osmers sprach mit Lisa Aberle, der Leiterin der Pädagogisch Therapeutischen Einrichtung (PTE) in Bremen, Bremervörde, Zeven und Rotenburg.

Stadtteil-Kurier: Frau Dr. Aberle, es gibt eine Vielzahl von Erziehungsratgebern, die sehr problemorientiert an Erziehung heran gehen. Jetzt kommen Sie mit Humor und Gelassenheit.

Lisa Aberle: Wer Kinder hat, der weiß, wie schwierig es trotz aller Zuneigung sein kann, immer die Ruhe zu bewahren. Da gilt es neue Wege aus schwierigen Alltagssituationen zu finden. Gerade bei Kindern mit einer Teilleistungsschwäche wie einer Lese-/Rechtschreibschwäche oder einer Aufmerksamkeitsstörung kann die Beziehung zwischen Eltern und Kindern sehr belastet werden. In meinem Referat geht es darum, Wege aus der Problemfixierung zu finden und Ideen für einen entspannteren Umgang miteinander zu finden.

Können Sie ein Beispiel für solch eine Situation geben?

Zum Beispiel die Hausaufgabensituation, von der viele Eltern ein Lied singen können. Die Kinder wollen ihre Hausaufgaben nicht machen, weil sie sich vor Versagen oder Spannungen fürchten. Den Eltern steht schon vorher die schwierige Situation vor Augen. So gehen beide Seiten negativ an die Sache heran und eine schwierige Situation mit Frust, Wut oder Resignation ist vorprogrammiert. Wer sich ärgert, hat keine Kraft mehr, und dann grüßt täglich das Murretier.

Wie könnte das mit Humor anders angegangen werden?

Jeder weiß doch, im Urlaub ist man gut drauf und da läuft vieles wie am Schnürchen. Wer lernt, auch in schwierigen Situationen zu schmunzeln, spürt Energie. Humor ist eine Technik, die man trainieren und nutzen kann. Wissenschaftlich nachgewiesen ist, dass die Gedanken in den meisten Alltagssituationen schneller als die Gefühle und die folgende Reaktion sind. Wenn ich also denke, wie bedrückend oder ärgerlich etwas ist, dann fühle ich entsprechend und gehe auch so an die Sache an. So bald man lächelt, kann alles ganz anders aussehen.

Wie vermitteln Sie das den Eltern?

An Beispielen. Ich verteile Schokolater zur Veranschaulichung, dass jede Medaille zwei Seiten hat. Dann soll jeder Dinge nennen, über die er sich geärgert hat. Dann kom-

men Antworten wie im Stau gestanden zu haben oder das Kind wollte nicht so wie es sollte. Wer es in dieser Stresssituation schafft, anderes zu denken, der kann auch anders reagieren. Denn wer denkt, er findet es toll im Stau zu stehen, weil er die Zeit zum Nachdenken über die Einkaufsliste oder Gehirnjogging nutzen kann, der lächelt. Wenn ein Kind immer schlechte Noten bringt, kann man verzweifeln oder erkennen, wie gut das Kind Frust aushalten kann, sich über kleine Fortschritte freuen. Im Gegenzug können immer gute Noten bedeuten, dass das Kind kein Gefühl für Anstrengung kennt oder nicht lernt, mit Frust umzugehen. Positive Gedanken oder sich mit mehr oder weniger unsinnigen Witzen zum Lachen zu bringen, schafft neue Wege und neue Lösungsmöglichkeiten. Und wer lacht, der hat einfach mehr Kraft.

Wie vermittelt man Kindern eine solch humorvolle Sicht?

Kinder spiegeln das Verhalten der Eltern wieder und es ist faszinierend, wie leicht es ihnen fällt, mit Spaß an Dinge heran zu gehen. Wenn die Eltern mit verkniffenem Ge-

sicht schimpfen, machen sie dicht. Wenn die Eltern es schaffen, gelassener zu reagieren, können Probleme leichter angegangen werden. Anstatt anklagend zu sagen „Du hast so viele Fehler gemacht“, kommt „Du hast aber schon viel richtig geschrieben“ motivierend an. In der Lerntherapie arbeiten wir nach dem Prinzip des Spielerischen. Kinder wollen lernen oder gehorchen, nur darf es nicht langweilig sein.

Was raten Sie Eltern, deren Kinder von einer Lernstörung oder einer Aufmerksamkeitsstörung betroffen sind?

Viele Eltern, deren Kind von einer Lernstörung oder von einer Aufmerksamkeitsstörung oder von beidem betroffen ist, fühlen sich hilflos und überfordert. Oft werden nur noch die Schwächen des Kindes wahrgenommen, weil Lern- und Leistungsdruck im Vordergrund stehen. Ein Teufelskreis von Üben – Versagen in der Schule – Konflikte zu Hause kann entstehen. Die Eltern sollten sich fachlich beraten lassen und eine sowohl pädagogisch wie auch therapeutisch arbeitende Hilfe suchen. Dabei sollten sie darauf achten, eine Einrichtung auszuwählen, in

der das ganze Kind gesehen wird und mit Eltern wie Lehrern zusammengearbeitet wird. Und Hände weg von Instituten, die eine schnelle Hilfe versprechen. Professionelle pädagogische Therapie braucht Zeit.

ZUR PERSON

Lisa Aberle

wurde 1963 in Ulm geboren. Nach ihrem Diplom- und Lehramtsstudium der Physik arbeitete sie fünf Jahre lang am Fraunhofer Institut (IFAM) in Bremen. Im Studium kam sie in Kontakt mit lernschwachen Kindern und deren Förderung. Als systemische Kinder- und Jugendlichen-therapeutin und Elterntrainerin hat sie sich als Leiterin der Pädagogisch Therapeutischen Einrichtungen (PTE) in Bremen, Bremervörde, Rotenburg, Worswede und Zeven selbständig gemacht. Die PTE bietet Diagnostik und verhaltenstherapeutisch orientierte Lerntherapie für Kinder und Jugendliche mit Schulproblemen, Lese-/Rechtschreibschwäche (LRS), Rechenschwäche (RS) und Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS). Kontakt und nähere Informationen unter der Telefonnummer 244 00 888 oder im Internet unter www.pte.de.



Lerntherapeutin Lisa Aberle appelliert an den Humor und zeigt Eltern Wege zu mehr Gelassenheit.

FOTO: ROLAND SCHEITZ