



Ball auf Flasche als (fast) unlösbare Aufgabe

Motivationstrainer gibt 150 Kindern Tipps, wie man Grenzen überwindet – Angst und Ziellosigkeit als zwei Hindernisse für Erfolg

150 Kinder und ein Mann. Doch dieser Mann ist nicht irgendwer. Motivationstrainer Matthias Herzog zeigte bei der Kinder-Universität in Hohenstein-Ernstthal, wie Mädchen und Jungen die eigenen Grenzen überwinden.

VON GRIT STRIETZEL

Hohenstein-Ernstthal. „Konzentrier dich!“ Ein Satz, den alle Eltern ihren Kindern schon mal an den Kopf „geworfen“ haben. Doch was ist Konzentration? Und warum gelingen manche Dinge einfach nicht? Motivationstrainer Matthias Herzog erklärte Schülern, wie man Angst überwindet, positiv denkt und dadurch eigentlich alles erreichen kann. Seine Botschaften „packte“ der Wirtschaftsingenieur meist in Mitmach-Aufgaben.

Das Experiment scheint einfach. Eine leere Flasche steht am Tischrand. Oben auf dem Flaschenhals liegt ein Tischtennisball. „Schnippt den Ball herunter, während ihr zügig mit ausgestrecktem Arm am Tisch vorbeigeht“, fordert Motivations-Coach Matthias Herzog von seinen jungen Zuhörern. Die Kinder strömen begeistert zu dem Mann auf die Bühne.

Der erste Schüler geht schnell los. Er schnippt und verfehlt den Ball. Auch das Mädchen hinter ihm kann die Aufgabe nicht lösen. Wie



Gar nicht so leicht: Ball beim Gehen weg schnippen.

–FOTO: UWE MANN

von Zauberhand hebt sich ihr Arm kurz vor der Flasche. Der Tischtennisball bleibt unberührt liegen (auch bei Erwachsenen funktioniert der Versuch). Motivationstrainer Herzog schmunzelt. Der Ablauf wie-

derholt sich x-Mal. Nur ganz selten trifft ein Kind den Ball.

1 Angst überwinden

„Die Angst, sich an der Flasche weh zu tun, ist ein Reflex, des-

halb geht der Arm automatisch hoch“, begründet Motivationstrainer Herzog, warum es so schwierig ist, den Tischtennisball von der Flasche zu schnippen. Angst blockiere und verhindere, dass man Aufgaben löse. „Wenn man aber die eigene Angst kennt, ist schon der erste Schritt getan“, weiß der Coach.

2 Volle Konzentration

Doch wie überwindet man Angst? Ein Weg ist Konzentration. Die volle Aufmerksamkeit auf den Ball zeigt Wirkung. Die Angst „hebt“ den Arm nicht mehr hoch. „Man sollte seine Aufmerksamkeit immer nur einer Sache widmen. Das gilt auch bei Hausaufgaben“, rät Herzog. Nur so könne man schwierige Aufgaben meistern. Zweiter Tipp des Motivationstrainers. Kleine Schritte gegen die Angst: „Wenn eine Aufgabe in der Klassenarbeit unlösbar erscheint, macht zunächst eine, die leichter ist. Das gibt Selbstvertrauen.“

3 Ziel nicht verlieren

Doch die Sache mit dem Tennisball hat noch einen anderen Haken. Genau wenn der Arm den Ball erreicht, verdeckt die Hand den Blick auf das Ziel. „Wer ein bestimmtes Ziel erreichen will, darf es niemals aus den Augen verlieren.“ Konzentration sei die volle Aufmerksamkeit auf eine Sache. Doch Vorsicht: „Während man etwas tut, nicht darüber nachdenken, was

man tut, sonst klappt es nicht“, erläutert der Coach. Eine Erfahrung, die jeder kenne. Wenn man etwas gut machen will, geht es meist schief, wenn der Kopf „weiterdenkt“.

4 2+2=5

Das nächste Mitmach-Beispiel: Coach Herzog schreibt vier Rechenaufgaben auf ein Blatt. Eine Aufgabe ist falsch. Sofort rufen die Kinder rein und machen ihn auf den Fehler „2+2=5“ aufmerksam. „Wir werden darauf getrimmt, immer nur das Negative zu sehen“ sagt Herzog. Aber wer hat gesehen, dass drei Matheaufgaben richtig waren? Die Kinder schweigen. „Jeder entscheidet selbst, wie er das Leben sieht.“ Eine wissenschaftliche Untersuchung ergab, dass Schüler, die positiv an eine Arbeit herangingen, im Durchschnitt eine Note besser abschnitten.

5 Der Nicht-„Zauber“

„Denk nicht an einen rosa Elefanten“, fordert Herzog. Natürlich denken alle Kinder genau daran. „Das Gehirn kann ‚nicht‘ nicht verarbeiten“, erläutert der Coach. Es tritt genau das ein, was man verhindern will. Das bedeute, niemals sagen „ich schaff das nicht“, sondern immer formulieren, was man erreichen will. Wer seinem Kind rate, „falle nicht hin“, würde die Stürzwahrscheinlichkeit ums Fünffache erhöhen.

Freie Presse

3. Juli 2008