WARUM HAUSAUFGABEN ZU HAUSE ESKALIEREN- UND WIE LERNEN WIEDER ENTSPANNTER WIRD

AIDA JADER LERNCOACHING



FB-Gruppe:
https://www.facebook.com/groups/lernlust

Vielleicht kennst du diese Situationen:

• Dein Kind sitzt vor den Hausaufgaben und starrt Löcher in die Luft.
• Du erinnerst ständig ans Lernen und hast schon lange keine Lust mehr die Lernpolizei zu spielen.
• Aus kleinen Aufgaben entstehen Diskussionen.
• Die Stimmung zuhause kippt.
• Dein Kind wirkt lustlos oder überfordert.



Und irgendwann entsteht das Gefühl:
„Wir drehen uns nur noch im Kreis."
Doch oft liegt das Problem nicht daran, dass Kinder faul oder unmotiviert sind.
Viele Familien wissen schlicht nicht, wie Lernen eigentlich funktioniert und was überhaupt wichtig ist. Und genau das verändert alles. In diesem Mini-Buch findest du 4 wichtige Infos dafür, damit das Lernen zu Hause gelingt.

1.GÜNSTIGE LERNUMGEBUNG

Den richtigen Ort finden

Suche gemeinsam mit deinem Kind einen Platz, der folgende Kriterien erfüllt:

- **Wenig Ablenkung:** Kein Fernseher, keine Spielkonsole, keine Spielsachen in Sichtweite – auch Geschwister und Haustiere können ablenken.
- **Alles griffbereit:** Alle Materialien, die dein Kind für die Aufgabe braucht, liegen vor dem Start bereit.
- **Relative Ruhe:** Der Platz sollte so ruhig wie möglich sein – zumindest frei von störenden Unterbrechungen.
- **Gutes Licht:** Achte auf ausreichende Beleuchtung, damit der Schattenwurf der eigenen Hand beim Schreiben nicht stört.

💡 **Tipp:** Ist das Kinderzimmer gleichzeitig Spielzimmer, kann die Küche ein besserer Lernort sein – weniger Reize, mehr Fokus. Einige Kinder fühlen sich sonst ins Kinderzimmer „abgeschoben“ und wollen lieber Gesellschaft haben.

Den richtigen Lärmpegel finden

Nicht alle Kinder lernen am besten in absoluter Stille. Es gibt zwei Typen:

- **Kinder mit guter Konzentrationsfähigkeit** lernen am besten in Ruhe.
- **Kinder mit ausgeprägten Konzentrationsschwierigkeiten** profitieren oft von moderaten Hintergrundgeräuschen – z. B. Straßenlärm oder leise Musik.

Wichtig bei Musik: Keine Musik mit Texten in einer bekannten Sprache. Unser Gehirn neigt automatisch dazu, Wörtern zuzuhören – das kostet Kapazität, die beim Lernen fehlt.

Störungen durch Geschwister reduzieren

Wenn jüngere Geschwister zu Hause sind, gibt es zwei einfache Möglichkeiten:

- **Geschwister einbinden:** Lade sie ein, ebenfalls „Hausaufgaben" zu machen – ein Bild ausmalen, puzzeln oder mit Kopfhörern einem Hörspiel lauschen.
- **Dein Schulkind schützen:** Ohrenstöpsel oder Kopfhörer mit einer ruhigen Playlist können helfen, Außengeräusche auszublenden.

Bevor dein Kind mit den Hausaufgaben beginnt, lohnt sich ein kurzer Vorbereitungsmoment:

- Stelle Fragen wie: *„Was brauchst du heute für diese Aufgabe?"*
- Lass dein Kind die Materialien selbst zurechtlegen – das schafft Struktur und Eigenverantwortung.
- Alternativ: Erstellt gemeinsam eine Checkliste, die dein Kind in Zukunft selbst durchgehen

kann.

2. KINDER LERNEN ANDERS ALS ERWACHSENE

“Lernen ist Erfahrung – alles andere ist Information.” Albert Einstein

Kennst du das? Dein Kind baut eine Sandburg – und zerstört sie selbst, bevor du auch nur ans Foto denken konntest. Oder die große Plätzchen-Back-Aktion endet damit, dass der Teig das eigentliche Highlight war und die fertigen Plätzchen kaum noch interessieren.



Kein Chaos. Kein schlechtes Zeichen. Sondern: Kinder in ihrem natürlichen Element. Sie interessieren sich hauptsächlich für Erfahrungen und weniger für Ergebnisse.

- Kinder sind erlebnisorientiert. Sie bauen, entdecken, experimentieren, verwerfen und fangen neu an. Der Wert liegt für sie im Prozess – nicht im fertigen Ergebnis.
- Erwachsene sind oft ergebnisorientiert. Wir möchten festhalten, dokumentieren und sichtbar machen, was entstanden ist.

Das führt zu typischen Sätzen wie:

💬 ***„Die Hausaufgaben müssen fertig werden."***

💬 ***„Später brauchst du gute Noten."***

💬 ***„Mit Abitur hast du mehr Möglichkeiten."***

Das Problem daran: Kinder können mit späteren Ergebnissen oft wenig anfangen. Sie brauchen emotionale Bedeutung im Jetzt. Genau hier entstehen zuhause so häufig Stress und Widerstand.

💡 Was kannst du konkret tun?

Den Weg würdigen – nicht nur das Ziel

Statt das Ergebnis zu bewerten, erkenne den Prozess an:

✅ *„Du bist drangeblieben, auch als es schwierig wurde."*

✅ *„Schau mal, was du alles ausprobiert hast."*

✅ *„Das hast du dir selbst erarbeitet."*

Die richtigen Fragen stellen

Ein kleiner Wechsel in der Frage macht einen großen Unterschied:

Statt …	**Lieber …**
„Hast du alles richtig?"	„Was hast du heute Neues verstanden?"
„Was hast du geschafft?"	„Was hast du heute herausgefunden?"
„Bist du fertig?"	„Was war heute interessant für dich?"

Das gilt am Strand genauso wie bei den Hausaufgaben. **Denk dran:** Die Sandburg verschwindet mit der nächsten Welle. Die Erfahrung bleibt.

3. DEINE EMOTIONEN ÜBERTRAGEN SICH AUF DEIN KIND

Viele Kinder kommen nach der Schule nicht mit „zu wenig Disziplin" nach Hause. Sie kommen oft erschöpft an.

- 🌀 Reizüberflutet
- 😰 Innerlich angespannt
- 😟 Manchmal schon voller Angst vor Fehlern

Und dann treffen ihre Erschöpfung und die Erwartungen der Eltern aufeinander. Deine Gefühle übertragen sich auf dein Kind, denn Emotionen sind ansteckend – das ist keine Metapher, sondern Biologie.

Schau dir dieses Bild an. Und, was denkst du? Was fühlst du? Dein Körper schaltet sofort auf Alarm – noch bevor du weißt, warum, richtig? Dieses blitzschnelle, wortlose Signal hat uns in der Evolution das Leben gerettet. Und genau so funktioniert es auch zwischen dir und deinem Kind. Kinder lesen unsere Emotionen automatisch – und reagieren darauf.



Das hat einen tiefen Grund: Eines der stärksten menschlichen Grundbedürfnisse ist Zugehörigkeit – dazuzugehören und nicht ausgeschlossen zu werden. Dieses Bedürfnis ist

uralt. In der Evolution überlebten Menschen in Gruppen – nicht allein. Wer dazugehörte, war sicher. Wer ausgeschlossen wurde, war in Gefahr.

Dein Kind spürt bei jeder angespannten Hausaufgabensituation unbewusst: *Bin ich hier noch sicher? Gehöre ich noch dazu?*

Das Ziel ist nicht: perfekte Hausaufgaben. **Das Ziel ist**: eine Lernsituation, in der dein Kind sich sicher fühlt – und dadurch überhaupt erst aufnahmefähig wird.

Oft machen Kinder eine verwirrende Erfahrung:

In der Freizeit haben wir es schön miteinander. Aber sobald es um Hausaufgaben geht, sind meine Eltern plötzlich ganz anders.

- 😤 Ungeduldiger und angespannter als sonst
- 😠 Schnell wütend, wenn etwas nicht klappt
- 🙄 Genervt bei Fehlern – ein Seufzen, ein Augenverdrehen reicht

Wenn Kinder das Lernen immer wieder mit diesen Momenten verknüpfen, beginnen sie es zu vermeiden. Nicht aus Faulheit – sondern weil sie die Beziehung schützen wollen.

💡 Was kannst du konkret tun?

- 🌟 Schritte würdigen, nicht nur das Ergebnis: *„Heute war es richtig entspannt zwischen uns."*
- 💬 Verständnis zeigen: *„Ich merke, das ist gerade schwierig für dich."*
- 🎉 Freude über Fortschritte – echte, sichtbare Freude
- 💪 Den Rücken stärken bei Fehlern – Fehler sind kein Drama, sondern Teil des Lernens.

4. DEIN KIND ÜBERNIMMT AUCH DEINE WERTE UND DEINE HALTUNG

Was denkst **du** selbst über Hausaufgaben? Welche Gefühle und Erfahrungen verbindest du damit – vielleicht sogar, ohne es bewusst zu merken?

Empfindest du Hausaufgaben vor allem als notwendiges Übel, als zusätzlichen Stress oder als täglichen Kampf? Oder kannst du darin auch eine Möglichkeit sehen, durch die dein Kind wichtige Fähigkeiten fürs Leben entwickelt?

Dein Kind nimmt nicht nur wahr, was du über Hausaufgaben sagst. Es spürt auch, mit welcher **Haltung** du es begleitest. Siehst du vor allem die Belastung – oder erkennst du auch die Lernchancen, die in dieser Zeit stecken können?

💡 **Übung**: Überlege, welche positiven Seiten Hausaufgaben haben können. Schreibe die Gedanken auf, die sich für dich ehrlich und stimmig anfühlen. Es geht nicht darum,

Hausaufgaben schönzureden. Vielmehr darfst du deinen Blick bewusst um hilfreiche Perspektiven erweitern. Diese Fragen können dich dabei unterstützen:

- Was lernt dein Kind, wenn es seine Hausaufgaben zunehmend selbstständig erledigt? Übt es beispielsweise, sich zu organisieren, Aufgaben einzuteilen, konzentriert zu bleiben oder auch bei Schwierigkeiten weiterzumachen?
- Welche weiteren Fähigkeiten entwickelt es dabei? Vielleicht lernt dein Kind, Verantwortung zu übernehmen, rechtzeitig um Hilfe zu bitten, eigene Lösungswege zu finden oder Fehler als Teil des Lernens anzunehmen. Was noch?

5. VERANTWORTUNG ABGEBEN

Viele Eltern rutschen in eine Rolle, die sie selbst gar nicht wollten:

- 🔁 ständig erinnern
- 👀 kontrollieren
- 📣 antreiben

Und je öfter das passiert, desto weniger übernehmen Kinder selbst Verantwortung.

🔄Ein Kreislauf, der sich selbst verstärkt**: Das Erinnern erzeugt Gegendruck – und der Gegendruck erzeugt noch mehr Erinnern.**

Doch warum fällt selbstständiges Arbeiten vielen Kindern so schwer?

Wenn dein Kind bei den Hausaufgaben ständig nach Hilfe ruft, steckt dahinter meist keine Faulheit oder mangelnde Motivation. Kinder handeln oft aus nachvollziehbaren Gründen:

💛 **Sie wünschen sich Nähe und Aufmerksamkeit.**
Manche Kinder erleben die Hausaufgaben als einen der wenigen Momente, in denen sie die ungeteilte Aufmerksamkeit ihrer Eltern bekommen. Kinder merken schnell, dass ihre Eltern alles stehen und liegen lassen, wenn sie Probleme bei den Hausaufgaben haben.

🌟 **Deine Hilfe ist einfach richtig gut.**
Vielleicht kannst du komplizierte Dinge verständlich erklären, passende Beispiele finden oder Zusammenhänge schnell auf den Punkt bringen. Manche Eltern sind zurecht stolz, wenn sie hören, dass sie supergut erklären können. Das ist eine große Stärke und gleichzeitig kann dein Kind dadurch unbewusst lernen: „Wenn es schwierig wird, erklärt es mir sowieso jemand.“ So entsteht leicht die Gewohnheit, auf Hilfe zu warten, statt zunächst selbst nach einer Lösung zu suchen.

🛟 **Sie fühlen sich mit Unterstützung sicherer.**
Wer Angst hat, Fehler zu machen, fragt lieber nach, als etwas falsch zu machen. Hilfe gibt

Sicherheit – zumindest kurzfristig.

🚀 **Mit Unterstützung geht es schneller.**
Kinder merken schnell, dass sie mit einem Erwachsenen an ihrer Seite oft rascher ans Ziel kommen als allein. Das ist aus ihrer Perspektive sehr viel effektiver. Eigentlich ganz schlau, oder? 😊

🧩 **Die Aufgabe erscheint zu schwierig.**
Manchmal fehlen noch Wissen, Strategien oder das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, um eine Aufgabe selbstständig zu bewältigen.

⭐ **Selbstständigkeit wird von den Eltern übersehen.**
Wenn Kinder alles allein schaffen, wird das häufig als selbstverständlich betrachtet. Dabei brauchen sie gerade dann Anerkennung für ihren Einsatz und ihr eigenständiges Denken.

💡 Was kannst du konkret tun?

⭐ **Achte auf kleine Schritte statt auf Perfektion.**
Wenn dein Kind einen Teil der Aufgabe allein bearbeitet hat, würdige diesen Einsatz. Selbstständigkeit wächst durch Erfolgserlebnisse, nicht durch perfekte Ergebnisse.

💛 **Schenke Aufmerksamkeit für Eigeninitiative.**
Nimm bewusst wahr, wenn dein Kind etwas ohne Hilfe versucht und lobe, dass es eigenständig etwas geschafft hat.

⏳ **Plane gemeinsame Zeit unabhängig von den Hausaufgaben ein.**
Kinder sollen erleben: Nähe und Aufmerksamkeit gibt es nicht nur beim Lernen. Das nimmt Druck aus der Hausaufgabensituation.

🪑 **Arbeitet nebeneinander statt miteinander.**
Manchen Kindern hilft es, wenn du in ihrer Nähe bist, ohne ständig einzugreifen. So erleben sie Sicherheit und üben gleichzeitig Eigenverantwortung.

🧠 **Stelle Fragen statt Lösungen zu liefern.**
Bevor du erklärst, frage zum Beispiel:

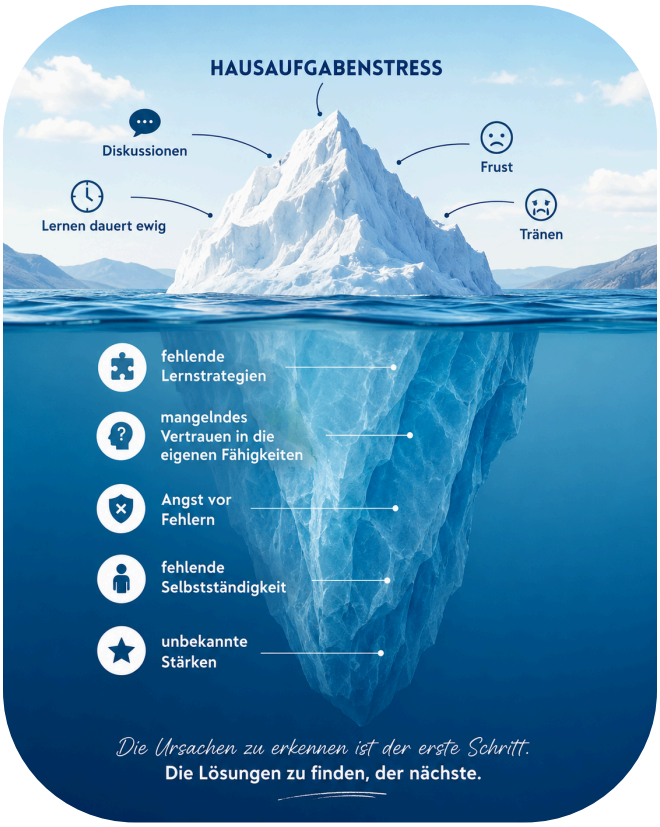
- Was weißt du schon?
- Wo könntest du nachschauen?
- Was wäre dein nächster Schritt? So lernt dein Kind nicht nur den aktuellen Stoff, sondern auch, wie man Probleme selbstständig löst.

6. WARUM HAUSAUFGABENSTRESS NUR DAS SICHTBARE SYMPTOM IST

Wenn Hausaufgaben regelmäßig zu Streit, Tränen oder endlosen Diskussionen führen, liegt das Problem oft nicht an den Hausaufgaben selbst.

Hausaufgaben machen lediglich sichtbar, was darunterliegt. Vielleicht weiß dein Kind gar nicht, wie es sich einen Lernstoff merken kann. Vielleicht fehlt ihm das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und es gibt schon auf, bevor es überhaupt begonnen hat. Vielleicht hat es Angst, Fehler zu machen und etwas falsch zu verstehen. Oder es hat nie gelernt, Aufgaben Schritt für Schritt selbstständig anzugehen.

Viele Eltern versuchen dann, noch mehr zu erklären, zu erinnern oder zu kontrollieren. Das ist verständlich. Doch dadurch wird häufig nur das Symptom behandelt – nicht die Ursache.



Die gute Nachricht: All diese Fähigkeiten lassen sich entwickeln.

Denn erfolgreiches Lernen hat wenig mit Talent zu tun. Viel wichtiger ist, dass Kinder verstehen, wie Lernen für sie persönlich funktioniert, welche Stärken sie bereits mitbringen und wie sie diese gezielt nutzen können. Genau dort beginnt nachhaltige Veränderung.

Eine kleine Selbstreflexion:

Trifft einer dieser Punkte auf dein Kind zu?

☐ Mein Kind gibt schnell auf.

☐ Mein Kind braucht ständig Hilfe.

☐ Mein Kind hat Angst vor Fehlern.

☐ Mein Kind weiß oft nicht, wie es anfangen soll.

☐ Mein Kind traut sich weniger zu, als es eigentlich kann.

Wenn du mehrere Haken gesetzt hast, liegt die Ursache möglicherweise tiefer als die Hausaufgaben selbst. Wenn du dir dabei Unterstützung wünschst und herausfinden möchtest, was dein Kind wirklich braucht, begleite ich euch gerne auf diesem Weg.

Wenn du herausfinden möchtest, welche Stellschrauben bei deinem Kind den größten Unterschied machen können, vereinbare gerne ein unverbindliches Kennenlerngespräch oder komm in meine Community. Dort teile ich regelmäßig Impulse, praktische Tipps und neue Perspektiven für einen entspannteren Lernalltag.