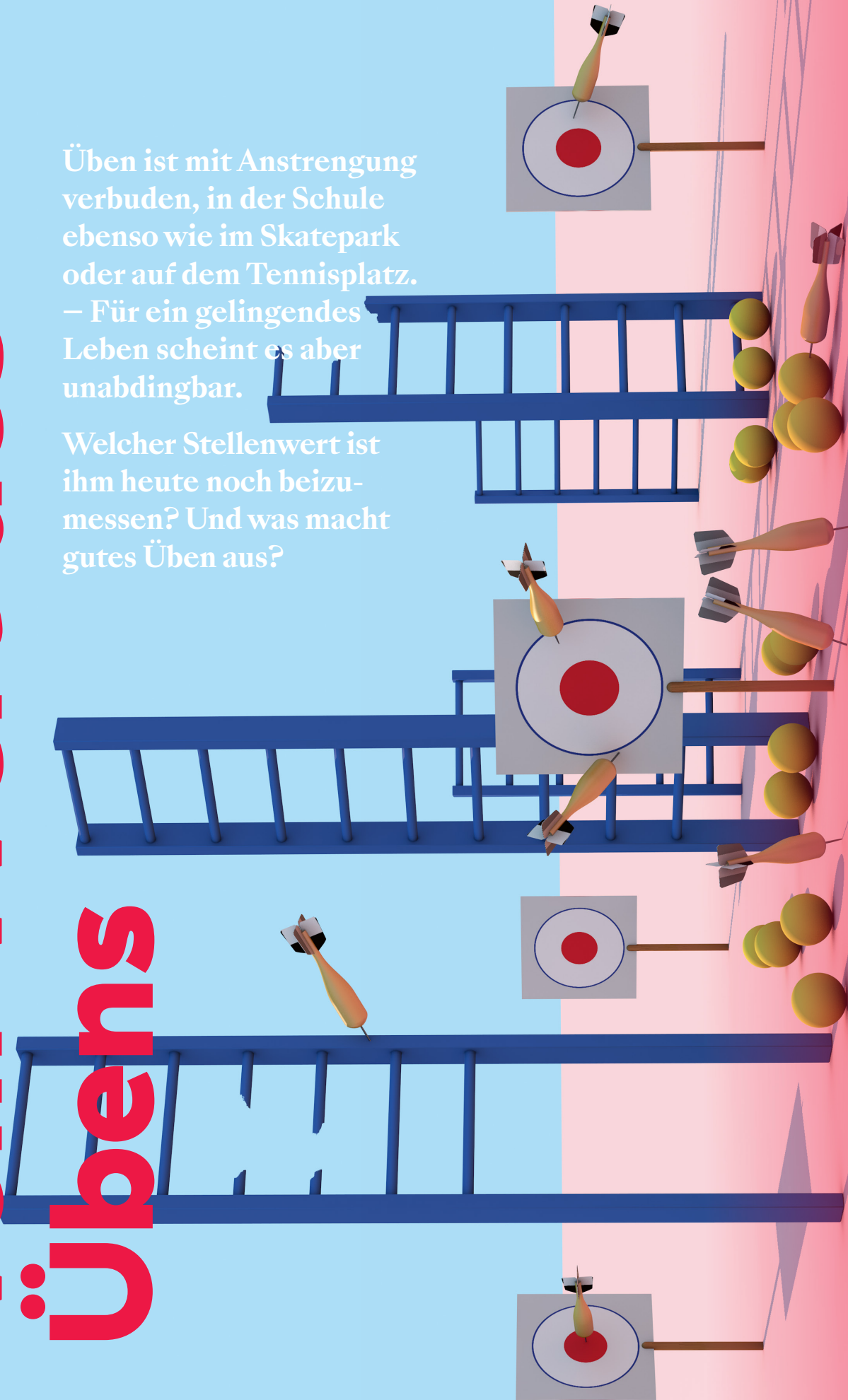


# Vom Wert des Übens

Üben ist mit Anstrengung verbunden, in der Schule ebenso wie im Skatepark oder auf dem Tennisplatz. – Für ein gelingendes Leben scheint es aber unabdingbar.

Welcher Stellenwert ist ihm heute noch beizumessen? Und was macht gutes Üben aus?



---

## «Lernen heisst üben. Die Übung ist der primäre Zugang zu unserer Welt.»

Malte Brinkmann

Text: Lukas Tschopp

Die 14-jährige Jaël brütet am Schreibtisch über einem Text des Schweizer Schriftstellers Franz Hohler. Eine Kurzgeschichte, zusammengebaut aus lauter Metaphern. Aus Sprachbildern also, in der die Begriffe nicht in wörtlicher, sondern in übertragener Bedeutung verwendet werden. «Der Wohlstand, der uns in den Schoss gefallen ist, ist ein zweischneidiges Schwert, das wir zwar mit offenen Armen empfangen haben, das sich aber immer mehr als Wolf im Schafspelz entpuppt», steht da geschrieben. Jaël versteht nur Bahnhof. Noch fehlt ihr die Übung, solche Metaphern zu verstehen. Und Übung macht bekanntlich die Meisterin.

«Das Einüben einer Fertigkeit beruht darauf, etwas nicht zu wissen oder nicht zu können. Dann gilt es, diese Fertigkeit wiederholend einzuüben, immer und immer wieder», definiert Malte Brinkmann die pädagogische Übung. Doch aufgepasst: «Jeder Übende, der sich verbessern will, fällt früher oder später einmal auf die Nase.» Dies spricht nicht gegen das übende Leben, im Gegenteil. Wer Erfolg hat, ist irgendwann auch gescheitert, hat zunächst einmal nur Bahnhof verstanden. Trotzdem attestiert Brinkmann, Professor für Allgemeine Erziehungswissenschaft der Humboldt-Universität zu Berlin, der Tugend des Übens gegenwärtig einen schweren Stand: «Vielorts wird die Übung als stumpfsinnige Automatisierung und Disziplinierung schlechtgeredet und in die Ecke der schwarzen Pädagogik gestellt. Gefragt sind Kreativität und Spontaneität, nicht langwierige Anstrengung. Diese negative Sichtweise verkennt jedoch das riesige Potenzial des Übens.»

Mehr noch: Als elementare Lernform steht die Übung am Anfang und Ende jedes Lernens, sie ist die primäre Weise des Weltzugangs.

### Isoliertes und situierendes Üben

Aus didaktischer Perspektive gehe es dabei um die Unterscheidung zwischen isoliertem und situierendem Üben, weiss Afra Sturm, Leiterin des Zentrums Lesen, Medien, Schrift der PH Nordwestschweiz: «Beim Lesen muss das Kind Buchstaben, Wörter und ganze Sätze erfassen und begreifen. Damit die Fertigkeit automatisiert wird, muss sie trainiert, also wiederholend eingeübt werden. Das mag anstrengend sein, ist für die weiteren Schritte des Sprachverstehens aber unabdingbar», sagt sie im Gespräch mit PROFIL. So wie der erfolgreiche Schweizer Tennisspieler Stan Wawrinka sein Spiel verbessert hat, indem er stundenlang Vorhand- und Backhand-Bälle übers Netz geschlagen hat, so lesen die Kinder durch Übung zunehmend sicherer und flüssiger. «Dabei bringt es nichts, wenn man das Kind zum unablässigen Büffeln anhält», relativiert Afra Sturm. «Die Übungssequenzen sind kurz zu halten, aber mehrmals wöchentlich zu wiederholen. Wer sich im Lesen übt, sollte ein und denselben Text mehrfach lesen, bis es leichter von der Hand geht.» In klar eingegrenzten Zeitfenstern, an einem bequemen Arbeitsplatz, möglichst ohne Störfaktoren wie herumliegendes Spielzeug oder Hintergrundmusik. Afra Sturm mahnt jedoch daran, das Eigenheim nicht in ein Schulhaus umzuwandeln: «Fürs Lehren und Lernen ist die Schule da. Gezieltes Üben zu Hause sollte unter Anweisung der Lehrperson geschehen. Die Lehrperson hat die Expertise.» →

Von diesem isolierten, individuellen Üben grenzt die Professorin mit Schwerpunkt Schreibdidaktik und -forschung das sogenannte situierte Üben ab. Dieses fokussiert auf das Verstehen von Texten, von Geschichten, darum geht es beim Lesen letztlich. «Situiertes Lernen geschieht nicht individuell, sondern ist sozial eingebettet, etwa im Klassenverbund oder in einer Arbeitsgruppe. Die Lehrperson führt vor, wie man einen Text überfliegt und Fragen an ihn stellt. Die Kinder ahmen das nach und formulieren eigene Fragen und Erwartungen an neu hinzugezogene Texte. So wird in der Klasse über Inhalte diskutiert, die alle gelesen haben.» Allerdings stellen sich auch hier Lernerfolge erst ein, wenn solche Übungssituationen regelmässig geschaffen und genutzt werden. «Anders als beim isolierten Üben sind im situierten Kontext die Lernzeiten offener zu gestalten. Eltern können ihre Kinder unterstützen, wenn sie ihnen Geschichten vorlesen und gemeinsam über das Gelesene diskutieren. Schaut man sich mit der Familie einen Film an, lohnt sich danach eine Diskussion über das Gesehene», so Afra Sturm.

Im flüssigen, sicheren Lesen ist die 14-jährige Jaël bereits geübt. Im Verstehen von Texten verbessert sie sich auch durch sozialen Austausch, durch situiertes Üben: «Ein Wolf im Schafspelz», das ist jemand, der seine boshaften Absichten mit harmlosem Auftreten zu kaschieren sucht. In Franz Hohlers Text ist damit aber keine Person mit bestimmten Absichten gemeint: Wohlstand ist nicht nur gut und harmlos, sondern führt bisweilen dazu, dass Menschen boshafte Seiten entwickeln. Isoliertes Üben macht die Meisterin des flüssigen Lesens, situiertes Üben die Meisterin des Verstehens.

### Üben im Kreis der Familie

Die pädagogische Übung lässt sich indes nicht auf den Erwerb von Kulturtechniken wie Lesen, Schreiben oder Rechnen beschränken. Wie Walter Braun – Erziehungsberater, Schulpsychologe und Stellenleiter der Erziehungsberatung Thun – betont, spielt Üben auch im Familienalltag eine wichtige Rolle. «Kinder sind im Sozialisationsprozess auf den Aufbau sicherer Bindungen zu Bezugspersonen angewiesen.» Gerade familiäre Bindungen verlangen nach Präsenz und Bereitschaft der Eltern, sich auf die Bedürfnisse der Kinder einzulassen und angemessene Verhaltenserwartungen zu entwickeln.

Im Alltag eingeübte Abläufe und Routinen unterstützen den Aufbau von Beziehungen, so das gemeinsame Abendessen am Küchentisch oder ein Ausflug am Sonntagnachmittag im Familienverbund.

«In Beratungsgesprächen beklagen Eltern häufig, dass die Kinder diese Routinen zwar kennen, aber nicht einhalten. Auch weil dem Einüben der Abmachungen zu wenig Bedeutung beigemessen wird», erzählt Braun im Gespräch. Etwa dann, wenn die Eltern zu nachgiebig sind oder zu stark an bisherigen Erwartungen und Regeln festhalten. «Wichtig ist, den Kindern die Regeln zu erklären, sie aufzuzeichnen oder aufzuschreiben. Dabei sollte man sich auf einige wenige Abmachungen beschränken, die im Familienleben wichtig sind. Beispielsweise das gemeinsame Abräumen des Tisches nach der Mahlzeit.» Sind die Regeln erklärt und von den Kindern verstanden, gilt es, diese im Alltag zu leben: also üben, üben und nochmals üben. «Nur wer Zeit fürs Familienleben aufwendet, stärkt die familiären Strukturen», ist Walter Braun überzeugt.

Von Malte Brinkmann wissen wir: Jeder Übungsprozess beinhaltet Momente des Scheiterns. Diese Momente muss man aushalten. Erfahrungen des Scheiterns dürfen kein Grund sein, von vornherein auf das Üben zu verzichten. Für Brinkmann ist ohnehin weniger das Ergebnis, sondern vielmehr der Prozess des Übens zentral: «Üben ist ein Erfahrungsprozess, bei dem sich selbst im Moment des Scheiterns altbekanntes Wissen und Können des Übenden verändert und umstrukturiert. Der Horizont erweitert sich, die Person verändert sich, es kommt zu einem Bildungsprozess. Das ist letztlich Sinn und Wert des Übens: sich als Person in seinem Selbst- und Weltverhältnis zu verändern.»

Bestenfalls entwickelt das Kind durch regelmässiges Üben einen Genuss am eigenen Können: Es versinkt in der Tätigkeit selbst, Zeit und Raum gehen vergessen, die Anstrengung verwandelt sich in einen sogenannten Flow des Könnens. Statt also die Übung pauschal abzulehnen, unterstützt man das Kind besser bei seinen übenden Versuchen. Beim Lesen und Verstehen eines Textes von Franz Hohler ebenso wie beim Schuhebinden, beim Abwaschen, beim Skaten oder beim Tennisspielen. //