Selbstreguliertes Lernen am Gy-Ge

Wer kennt das nicht aus seinem Alltag: Man sitzt vor einem Berg Arbeit und es beschleicht einen das Gefühl, ihn nicht richtig bewältigen zu können. Das macht unzufrieden – und schlechte Laune.
Wie aber kann man sich motivieren, die Arbeit gezielt anzugehen und wie kann man vielleicht sein schlechtes Gefühl wieder in den Griff bekommen? Wie schaffen wir im täglichen Leben Ordnung, wo wir doch mit unzähligen Einflüssen konfrontiert werden?
Gerade Schülerinnen und Schüler sind in ihrem jungen Alter gelegentlich mit Aufgaben und Verpflichtungen überfordert. Kein Wunder: Zwölf bis dreizehn Fächer pro Woche, 30 Klassenkameraden, unterschiedliche Lehrpersonen, spezielle Fachräume und umfassende Aufgabenkataloge, Klausuren und Klassenarbeiten. Offenes Lernzeitband (OLZ). Wie soll man da den Überblick behalten?

Um in diesem Gemenge die Orientierung zu bewahren, sollte man seine Aufmerksamkeit steuern können. Wichtiges von Unwichtigem trennen. Zudem muss man sich bei den vielen Einflüssen zusätzlich für die Arbeit motivieren.
Den Anstoß zum SRL liefern zurückliegende Studien aus den USA: Weitläufig bekannt sein dürfte der Marshmallow-Versuch, bei dem Kinder gebeten worden sind, vor einem Marshmallow sitzen zu bleiben, bis die Versuchsleiterin nach fünf Minuten wieder den Raum betreten hat. Hat das Kind die Süßigkeit nicht angebissen oder aufgegessen, hat es einen zweiten Marshmallow bekommen. Geprüft wurde bei diesem Versuch, wie weit Kinder ihre Gefühle und Motivation regulieren können. Beiläufig sind dabei äußerst heitere Kinderaufnahmen entstanden, die zeigen, welche Strategien mancher Spross anwendet, um sich von den Leckereien abzulenken. Sich auf andere Dinge zu konzentrieren, seine Gedanken zu fokussieren, ist ein wirksames Mittel. Jahre später hatte man festgestellt, dass jene Kinder, die sich besser regulieren konnten auch später im Leben zufriedener und glücklicher geworden waren.

SRL in Schule und Alltag
Kinder benötigen Strategien, mit denen sie sich für ihre Aufgaben regulieren können. Metakognitive Strategien. Vier Phasen werden unterschieden:
Ziel: Was ist die Zielfrage im Unterricht und was ist mein Ziel? **Strategie**: Was/wen brauche ich, um arbeiten zu können, habe ich mein Material usw. Wann lasse ich mich ablenken? Was muss passieren, damit ich arbeiten kann? Mit wem muss ich arbeiten? Welche Arbeitsmethode passt zu mir? Wie fühle ich mich, wenn ich gut gearbeitet habe? **Überprüfen**: Habe ich mein Ziel erreicht? War meine Methode passend? Wie fühle ich mich jetzt? **Reagieren**: Was muss passieren, damit ich künftig konzentriert arbeiten kann? Was muss ich ändern, um mein Ziel zu erreichen? Und: Was benötige ich, damit ich motivierter bin?

Über diese an sich selbst gerichteten Fragen lernen Kinder, sich selbst und ihren Lernprozess zu reflektieren. In der Phase der Überprüfung kann ich nicht nur meine Emotion und Aufmerksamkeit, sondern auch meine Arbeitsmethode (z.B. für das Lernen von Vokabeln) hinterfragen: Kann ich die Englisch-Vokabeln nun richtig gut, weil ich sie mir einfach nochmal abgeschrieben habe? Oder muss ich meine Methode verändern und mir die Vokabeln laut vorsprechen, mich abfragen lassen oder ganze Sätze mit den neu gelernten Wörtern bilden? Welche anderen Methoden stehen mir fürs Vokabellernen zur Verfügung?

Gegebenenfalls muss ich in der Phase des Reagierens nochmals meine ausgewählte Methode durch eine passendere Arbeitsmethode ersetzen.

Der Selbsterkenntnis folgt die bewusste Steuerung des eigenen Handelns.
Hilfreich ist das nicht nur für die Schule und das Lernen. Auch im täglichen Leben müssen bereits Kinder Herausforderungen angehen und sich regulieren: Zimmer aufräumen, Taschen packen und Verabredungen einhalten. Hobbys organisieren. Jugendliche wollen Partys herrichten und feiern – und sollen sie aufgeräumt wieder verlassen. Anweisungen und Ansagen lauern überall. Doch die Arbeit lange vor sich herzuschieben, macht auf Dauer nicht glücklich: Je mehr Nachfragen kommen, desto unangenehmer für denjenigen, der sich seiner Aufgabe entzieht. Vertuschungsversuche sollen dann die eigene Unfähigkeit überdecken. Der Stress nimmt zu und irgendwann verheddert man in selbstgestrickten Verwicklungen. Kontrollverluste bringen die eigenen Emotionen stark ins Schleudern.

SRL als Beitrag zur digitalen Bildung
Besonders heikel wird die Sache im Internet: Wer sich hier nicht regulieren und reflektieren kann, der pöbelt vielleicht zu voreilig Beleidigungen und Anschuldigungen durch die digitale Welt. Andere stellen eifrig eigene Videos auf Portale, mit denen sie eigentlich die Netz-Gemeinde beeindrucken möchten – und merken nicht, dass sie sich vielleicht in einer peinlichen Pose bloßstellen oder zu intime Einblicke gewähren. Auch hier gilt: Nicht gleich dem ersten Impuls folgen. Situationen mit etwas Distanz neu bewerten. Erst „sacken lassen“, dann gezielt angehen. Das macht souveräner – und schützt.

Jeder, der mal eine unangenehme Arbeit angepackt hat, weiß, dass man sich hinterher besser fühlt. Irgendwie befreit. Man wächst mit seinen Herausforderungen, wie beim Sport: Wer etwa in einem Kletterwald einen Pfad in schwindelnder Höhe bezwingt, der kehrt gestärkt in seinen Alltag zurück. Es ist der Moment der Überwindung, für den man metakognitive Strategien braucht. Besser Mathe kann man deswegen nicht. Doch geht man seine künftigen Herausforderungen zielstrebiger und strategischer an, voller Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Im Alltag sowie beim Lernen geht es immer wieder darum, Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen. Das SRL begleitet die Schülerinnen und Schüler dabei, selbstwirksam herausfordernde Situationen zu meistern und gestärkt aus diesen herauszugehen.

Training und Anwendung in Politik
Eingeführt wird das SRL in zwei Phasen: *Training* und *Anwendung*.
Das *Training* führen Lehrkräfte im Fach „Politik“ mit speziellen Unterrichtsmaterialien in der Jahrgangsstufe fünf ein. Die *Anwendung* findet statt, indem das gesamte Kollegium auf die Trainingsinhalte im Unterricht zurückgreift, etwa schrittweise die Symbole und Strategien des SRL in seinen Unterricht einbaut.

HATTIE - Studie
Ergebnisse allgemein

(5) Große Wirkungen (hilft richtig)

* .60	Concept mapping
* .61	Nichtettiketieren von Lernenden
* .61	Problemlösendes Lernen
* .62	Regelmäßige Tests mit Feedback
* .63	Lerntechniken
* .64	Lautes Denken/ self- questioning
* .67	Vokabel- u. Wortschatzförderung
* .67	Leseförderprogramme
* .68	Acceleration (Beschleunigung/Überspringen)
* .69	Metakognitive Strategien (gemeinsames Nachdenken über den Lernprozess)

Wissenschaftlicher Hintergrund
Zur Implementierung des SRL arbeitet unsere Schule mit der Uni Bochum zusammen. Die Studien des Instituts für Erziehungswissenschaft, Lehrstuhl für Lehr-/Lernforschung, haben gezeigt, dass metakognitiven Strategien einen hohen Einfluss auf den Lernerfolg bei SuS haben. „Große Wirkung“ bescheinigt auch die bekannte Hattie-Studie dem Einfluss von metakognitiven Strategien: 0,69 von 1.

In der Hoffnung, dass Ihre Kinder an unserer Schule und in ihrem späteren Leben glücklicher und zufriedener werden…

Remo Trerotola, Charlotte Häming