

Psychologische Fachkinderbücher – für Sie gelesen

Foto: Mart Production – pixels.com

Jedes Jahr am 2. April, dem Geburtstag von Hans Christian Andersen, findet seit 1967 der Internationale Kinderbuchtag statt. Diesen Tag nahm die Arbeitsgruppe »Mehr Psychologie in die Schulen« zum Anlass, Kinderbücher und ergänzend auch Jugendbücher hinsichtlich ihrer Möglichkeiten für den Transport psychologischen Wissens in die Gesellschaft zu prüfen.

Sachbücher für Eltern über Kinder und ihre Entwicklung, in denen psychologische Themen vermittelt werden, gibt es in großer Zahl. Die Palette reicht von gut gemachten Aufbereitungen psychologischen Fachwissens für Laien bis hin zu Ratgeberbüchern auf Basis zweifelhafter Fachinformationen.

Belletristische Bücher für Kinder und Jugendliche thematisieren beinahe immer psychologische Themen, wollen sie doch die Gefühle und das Erleben von Kindern und Jugendlichen in ihren spezifischen Entwicklungsphasen aufgreifen. Dies erfolgt meist über Protagonistinnen und Protagonisten, die stellvertretend solche Situationen erleben und diese bewältigen.

Das psychologische Fachbuch für Kinder und Jugendliche grenzt sich von den beiden vorgenannten Buchformen ab. Es beschäftigt sich intensiver und fachlich fundierter mit einem Thema, das für die Leserschaft bzw. eine bestimmte Teilgruppe dieser Leserschaft belastend ist. Das Ziel besteht darin, psychologisches Fachwissen altersgerecht zu vermitteln, um die jungen Menschen gezielt in der Bewältigung zu unterstützen. Das erfolgt zwar häufig auch über Protagonistinnen und Protagonisten, enthält aber mehr psychologische Reflexionen und systematische Bewältigungsüberlegungen, die auf fachwissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen. Dementsprechend unterscheiden sich belletristische Bücher und psychologische Fachbücher für Kinder und

reportpsychologie 47/06/2022

Jugendliche auch dahin gehend, ob sie eher von den Kindern und Jugendlichen alleine gelesen werden oder ob diese von Erwachsenen bei der Lektüre begleitet werden sollten.

Breites Angebot verschiedener Verlage

Die Recherche nach psychologischen Fachkinderbüchern verweist auf mehrere Verlage, die mittlerweile ein breites Angebot haben. Exemplarisch stellen wir Bücher von zwei Verlagen vor:

Der Hogrefe-Verlag ist uns als Fachverlag für Psychologie bereits aus dem Studium bekannt. Hier wurde in den vergangenen Jahren eine Serie von psychologischen Kinderbüchern herausgegeben (www.hogrefe.com/de/psychologische-kinderbuecher). Diese Bücher findet man nicht direkt auf der Homepage des Verlages, sondern man muss gezielt nach dieser Rubrik suchen.

Der Mabuse-Verlag, der sich selbst als Verlag für ein solidarisches Gesundheitswesen beschreibt, ist in seinen Kinderfachbüchern thematisch breiter aufgestellt, hier stammen nicht alle Bücher von Psychologinnen und Psychologen. Die Rubrik »Kinderfachbücher« ist recht prominent auf der Homepage zu finden (www.mabuse-verlag.de/Produkte/Mabuse-Verlag/Unsere-Buecher/Kinderfachbuecher).

Zielgruppen und Themenpalette

Als Zielgruppe für die Bücher werden meist Kinder zwischen vier und zwölf Jahren angegeben, mitunter gibt es auch Angebote für Jugendliche. Der Hogrefe-Verlag nennt auf seiner Homepage explizit auch Eltern, Angehörige sowie Therapeutinnen und Therapeuten als Zielgruppen. In dieser Aufzählung fehlen – noch – die Lehrkräfte in Schulen!

Die Zielgruppen werden in den einzelnen Büchern noch einmal genauer benannt, und in diesen Aufzählungen finden sich dann mitunter auch »Fachpersonal« oder auch gezielt Lehrkräfte.

Die Themenpalette der Fachkinderbücher mit psychologischen Anteilen ist breit und beinhaltet z. B.:

- das Leben mit (chronischen) Krankheiten (wie z. B. Neurodermitis, Diabetes, Asthma oder Depressionen) bei Kindern,
- Ereignisse, die das Familienleben überschatten, wie z. B. Arbeitslosigkeit der Eltern, Trennung der Eltern, Gründung von Patchworkfamilien, Tod oder schwere Erkrankung naher Angehöriger oder auch Umzug der Familie,
- problematische Verhaltens- und Erlebensmuster, die Kinder – möglicherweise infolge solcher Veränderungen – zeigen (z. B. Wutanfälle, Ängste oder das Vermissen von Bezugspersonen),
- Präventionsansätze (z. B. hinsichtlich sexueller Gewalt gegen Kinder)
- oder gesellschaftlich relevante Themen (wie z. B. Schubladendenken, Vielfalt der Liebe, Krieg, Flucht und Vertreibung).

Ausgangspunkt intensiver Beschäftigung mit wichtigen Themen

Doch was können diese Kinder- und Jugendbücher überhaupt leisten? Auf welchen fachlichen Grundlagen bauen sie auf? Und wie genau sieht ein sinnvoller Einsatz aus? Insbesondere stellt sich die Frage, ob und wie die Bücher im schulischen oder vorschulischen Kontext einsetzbar sind.

Mitglieder der Arbeitsgruppe »Mehr Psychologie in die Schulen« haben für Sie vier Kinderfachbücher gelesen und stellen Ihnen diese auf den folgenden Seiten vor. Die ausgewählten Bücher variieren hinsichtlich der Zielaltersgruppe und der behandelten Themen. Sie genügen fachlichen Standards: Z. B. wurden sie von Psychologinnen und Psychologen geschrieben, adressieren fachlich relevante Themen, enthalten weitergehende Fachinformationen und münden in möglichst konkrete und wissenschaftlich belegte Verhaltensempfehlungen.

Aus unserer Sicht können psychologische Fachkinder- und -jugendbücher eine wichtige Brückenfunktion zugunsten des Kindeswohls erfüllen. Psychologisches Fachwissen wird adressatengerecht aufbereitet und gelangt somit niederschwellig zu Kindern und Jugendlichen. Grundsätzlich empfiehlt es sich, diese Bücher Kindern und Jugendlichen nicht unbegleitet zu überlassen. Vielmehr entfalten sie ihre Wirkung erst dann richtig, wenn sie als Ausgangspunkt für eine intensive gemeinsame Beschäftigung mit dem Thema verwendet werden.

Und der Einsatz in der Schule? Wir haben Autorin Stefanie Rietzler und ihren Kollegen Fabian Grolimund gefragt, inwiefern ihre Bücher in der Schule einsetzbar sind. Sie schrieben uns: »Viele Lehrkräfte, die bereits mit unseren Büchern arbeiten, schätzen vor allem, dass sie mit Kindern Themen wie Konzentration oder Glück, Mut und Resilienz über eine spannende Geschichte aufgreifen können – mittels Figuren, die die Kinder ins Herz schließen und mit denen sie sich emotional verbinden können.«

Gute Kinderfachbücher sind ein Weg, um psychologisches Fachwissen in Familien, Kindergärten, Schulen und damit in die Gesellschaft zu bringen!

Arbeitsgruppe »Mehr Psychologie in die Schulen«

mehr
#PsychologieInDieSchulen
www.psychologie-in-die-schulen.de

Ela, Elmo und die Zaubermomente



Julia Schneider (Illustration: Marlene Monzel): Ela, Elmo und die Zaubermomente; Frankfurt am Main: Mabuse; 2016; ISBN: 978-3-86321599-6

Über das Buch

Das Buch richtet sich an Kinder ab vier Jahren, die problematische Bindungserfahrungen machen, und soll ihnen und ihren erwachsenen Bezugspersonen dabei helfen, diese zu verstehen und zu bewältigen.

Fachlicher Bezug

Fachlich baut die Autorin auf dem Bindungskonstrukt nach John Bowlby auf, das seit über 50 Jahren zu den Standards entwicklungspsychologischer Forschung und Lehre gehört. In der Kindheit erworbene ungünstige Bindungsmuster haben erhebliche negative Auswirkungen u. a. auf Beziehungskonstellationen im Erwachsenenalter. Insbesondere in der familienrechtlichen Begutachtung ist Bindung ein aktuelles Thema (vgl. z. B. Themenschwerpunkt »Praxis der Rechtspsychologie«, Dezember 2021).

Aufbau und Inhalte

Im *Leseteil* wird von dem kleinen Mädchen Ela und ihrem fiktiven Freund Elmo berichtet. Elmo wird als ihr »Bindungsbedürfnis« beschrieben und ist immer dabei, wenn Ela mit ihren Lieblingsmenschen zusammen ist. Dann sammelt er für Ela »Zaubermomente« in einem Beutel, z. B. die Erinnerung daran, wie Papa ein Pflaster gezaubert oder Freund Tarek sie zum Geburtstag eingeladen hat. Spannend wird es, wenn Elmo keine Zaubermomente finden kann. Stellvertretend für Ela wird er wütend, wenn niemand ihr zuhört, jemand gemein zu ihr ist oder gar ein Lieblingsmensch weggeht. Und wenn Elmo wütend ist, ist Ela traurig. Also findet Ela heraus, wie sie Elmo in diesen Situationen trösten kann, z. B. mit Musikhören, Wundertee trinken oder aber dem gemeinsamen Ansehen schon gesammelter Zaubermomente. Und am besten funktioniert das, wenn sie es gemeinsam mit Elmas Lieblingsmenschen machen. Die ansprechenden aquarellierten Illustrationen – mit wenig Text in großer Schrift dargeboten – laden ein, sich

mit Ela zu identifizieren, und bieten Anlässe, um mit Kindern über eigene Erfahrungen zu sprechen.

Im *Mitmachteil* werden Kinder angeregt, selbst einen Namen und eine Gestalt für ihr persönliches Bindungsbedürfnis auszuwählen, Lieblingsmenschen zu malen, einen Beutel für Zaubermomente zu haben und sich zu überlegen, was sie tun können, wenn sie jemanden vermissen. Dies funktioniert nur dann gut, wenn Eltern die Übungen gezielt anleiten und über längere Zeit immer wieder aufgreifen.

Im *Fachteil* am Ende des Buches wird den Eltern das Thema »Bindung« allgemein verständlich erläutert. Hier liegt der Fokus auf Informationen, die gutes Elternverhalten fördern, damit Kinder eine sichere Bindung aufbauen bzw. wiederherstellen können. So geht es neben dem Verständnis für die Wichtigkeit des Bindungsbedürfnisses auch darum, Verhalten von Kindern richtig einzuordnen (z. B. warum ein Baby schreit), bindungsrelevante Situationen zu erkennen (z. B. familiäre Belastungssituationen) und verschiedene Möglichkeiten zu kennen, wie »erste Hilfe« geleistet werden kann (z. B. sich an Glücksmomente zu erinnern). Dabei ist der Tenor, dass Probleme und damit verbundene negative Gefühle zugelassen werden dürfen und sollen, weil die erfolgreiche Auseinandersetzung mit ihnen wichtig für eine gesunde Entwicklung ist. Für psychologisch gut ausgebildete Fachkräfte wäre eine systematische Struktur übersichtlicher, aber für sie ist dieser Teil eher nicht gedacht. Abschließend finden sich für Eltern und Fachkräfte Hinweise auf Literatur und Blogs sowie auf Anlaufstellen, die bei Problemen kontaktiert werden können.

Einschätzungen zum Buch

Im *Fachteil* werden vor allem Eltern oder andere enge Familienangehörige adressiert. Im Idealfall haben die Bezugspersonen das Buch zunächst selbst gelesen und schon Vorbereitungen für den *Mitmachteil* getroffen.

Insbesondere in belastenden Situationen, z. B. wenn Eltern sich trennen, jemand gestorben ist oder nach einem Umzug das Umfeld wechselt, kann das Buch Kindern und Eltern helfen. Es wird nicht nur dem Schmerz ein Name gegeben, sondern das Kind lernt, was es tun kann, um mit dem Schmerz umzugehen. Und die Eltern entwickeln ein Verständnis dafür, warum die Situation für die Kinder belastend ist. Somit werden Kinder und Eltern gestärkt in ihrer Selbstwirksamkeit.

Psychologinnen und Psychologen können Eltern dieses Buch z. B. in der Familienberatung empfehlen. Auch in Sachbuchabteilungen städtischer Bibliotheken wäre das Buch gut aufgehoben. Für KiTa-Fachkräfte kann es bei bestimmten Problemlagen eine Hilfe sein. Systematisch und regelhaft ist es eher unpassend; auch ein systematischer Einsatz in der Grundschule erscheint wenig zielführend. Schön wäre, wenn dem Buch ein hübscher kleiner Beutel zum Sammeln von Zaubermomenten beiliegen würde.

Dr. Ute-Regina Roeder

E ute.roeder@uni-muenster.de

Huch, die Angst ist da!



Ulrike Légé, Fabian Grolimund (Illustration: René Amthor): Huch, die Angst ist da! Wie sich Kinder und Eltern mit ihrem Angstmonster aussöhnen können; Bern: Hogrefe; 2021; ISBN: 978-3-45686119-7

Über das Buch

Mit Hilfe dieses Buches können sich Kinder zwischen sechs und elf Jahren gemeinsam mit einer Bezugsperson mit dem Grundgefühl Angst beschäftigen, eigene Ängste reflektieren und Strategien zum Umgang mit diesen erwerben können. Vorrangig richtet sich das Buch an Eltern, die im Elternteil umfangreiches Wissen zur Thematik erlangen können – und möglichst erlangen sollten, bevor sie die Kinder im Kinderteil begleiten.

Fachlicher Bezug

Im Buch werden viele Facetten von Wissenschaft, Psychologie und Therapie anschaulich und verständlich dargestellt. Der Psychoedukation zur Funktionalität von Ängsten kommt dabei eine große Bedeutung zu, ebenso wie der Frage nach der Wirksamkeit von Auseinandersetzung versus Vermeidung. Die Erläuterungen und sprachlichen Formulierungen mit vielen Beispielen aus dem Leben verhelfen zu Normalisierung und zu mehr Leichtigkeit bzw. Zuversicht in Bezug auf angstvolle Situationen. Beziehungsebene und Bindungsaspekte spielen beim gemeinsamen Lesen eine wesentliche Rolle. Kinder können von der Bezugsperson, die auch Ängste kennt und sich mit ihnen auseinandersetzt, als Modell profitieren.

Aufbau und Inhalte

Das Buch ist in zwei Teile gegliedert: Ein erster Teil richtet sich an Kinder, ein zweiter an die Eltern. Es wird den Eltern empfohlen, den Elternteil zuerst zu lesen, um sich auf Fragen und Gesprächssituationen mit dem Kind vorzubereiten. Innerhalb der Teile gibt es jeweils einen inhaltlich fortlaufenden Aufbau, aber bei drängenden Fragen ist ein Springen zu Themen möglich. Beide Teile sind so gestaltet, dass ein Mitmachen in Form von Schreiben, Malen, Besprechen möglich ist.

Im *Kinderteil* soll dem Kind dabei geholfen werden, sich der Thematik spielerisch und ohne Druck zuzuwenden. Dies wird durch kindgerechte kreative Illustrationen unterstützt. Auch sprachlich finden sich viele schöne und hilfreiche Formulierungen: »Die Angst kommt uns als Erwachsene immer noch mal besuchen«, oder: »Das Buch hilft, dass aus einem kleinen Angstgefühl kein großes Angstmonster wird.« Anhand der dargestellten »Familie Schlottermann« sehen Kinder, wie verbreitet und wie verschieden Ängste sein können, dass Angst hilfreich sein, aber auch schaden kann. Kognitive und körperliche Aspekte sowie die Verhaltensebene werden beschrieben. Die Lesenden können sich sehr gut gesehen und ernst genommen fühlen, wenn etwa erklärt wird, warum Ratschläge anderer manchmal nicht helfen. Durch die Reflexion und durch den Perspektivwechsel (Ängste der Eltern) werden Selbstwirksamkeitserfahrungen gefördert und Ressourcen aktiviert. Überlegungen dazu, was individuell hilfreich ist, werden mit Plänen und ersten konkreten Schritten verbunden. Dem Kind wird gezeigt, dass es mit der Angst spielen, lachen oder singen kann. Zum Abschluss schreibt die Angst dem Kind einen Brief mit der Bitte um ein gutes Zusammensein.

Auch der *Elternteil* ist von der Überzeugung getragen, dass es hilfreich ist, Ängste besser verstehen und annehmen zu können. Psychologisches und neurobiologisches Fachwissen wird mit Bezug zu Forschung und Experimenten verständlich und nachvollziehbar wiedergegeben und mit eigenen Ängsten und denen der Kinder verknüpfbar gemacht. Psychoedukation wird auf mehreren Ebenen überzeugend vermittelt. Im Umgang mit Ängsten wird die Bedeutung von neuen (korrigierenden) Erfahrungen und Entspannung anhand des Fachwissens begründet. Möglichkeiten im Umgang mit sorgenvollen Gedanken (Wenn-dann-Pläne, Methoden zur Distanzierung) bzw. zu erwartende Symptome bei Abwehr von Ängsten werden aufgezeigt. Die Bedeutung von Bindung zieht sich durch das Buch und zeigt, dass Eltern bei Ängsten eine große Rolle zukommt, denn durch Dasein, Verständnis haben, Trösten und Helfen wirken sie positiv auf ihre Kinder ein und signalisieren: »Du bist bei mir geborgen.« Im Elternteil gibt es anschauliche Kästen mit Zusammenfassungen und Literaturempfehlungen. Am Ende des Buches finden sich Kopiervorlagen.

Einschätzungen zum Buch

Das Buch mit seinen 160 Seiten sieht zunächst sehr umfangreich aus, ist aber kurzweilig und sehr ansprechend gestaltet. Das Buch lohnt sich nicht nur für Eltern, sondern auch für die psychologische Beratung und Therapie sowie für an der Schule tätige Personen (Beratungslehrkräfte, Schulsozialarbeitende, Lehrkräfte). Da wir alle die Grundemotion Angst kennen, wäre es empfehlenswert, Exemplare im (Schul-)Bibliothekssortiment zu haben.

Nicola Wilmers

E nicola.wilmers@rlsb-h.niedersachsen.de

Jaron auf den Spuren des Glücks



Stefanie Rietzler, Fabian Grolimund (Illustration: Marcus Wilke): Jaron auf den Spuren des Glücks; Bern: Hogrefe; 2022; ISBN: 978-3-45686178-4

Über das Buch

Auf dem Umschlag des Buches heißt es: »Schlechter könnte es für den jungen Fuchs Jaron nicht laufen: Sein strenger Vater zwingt ihn, Fußball zu spielen, obwohl ihm das Training überhaupt nicht gefällt. Sein bester Freund verbringt plötzlich lieber Zeit mit zwei Fieslingen, die Jaron ständig ärgern. Und dann steckt ihn die Lehrerin für die große Projektarbeit auch noch in eine Mädchen-Gruppe! Doch dort verkündet das freche Hasenmädchen Lotte: »Wir erforschen, was glücklich macht!« Sie reißt den betrübt Jaron mit – in eine abenteuerliche Suche nach dem Glück. Eine Geschichte über die kleinen und großen Fragen des Lebens, über den Mut, zu sich selbst zu stehen, und die verwandelnde Kraft der Freundschaft.«

Mit ihrer Arbeit an der Akademie für Lerncoaching möchten die Autorin und der Autor dazu beitragen, dass möglichst viele Kinder eine entspannte, schöne und lehrreiche Schulzeit erleben – gemeinsam mit ihren Eltern und Lehrkräften (siehe auch www.gluecksjournal.ch bzw. www.mit-kindern-lernen.ch).

Fachlicher Bezug

»Jaron. Eine gute Wahl. Das passt zu dir. [...] Dein Name kommt aus einer alten Sprache, dem Hebräischen, und bedeutet: Er wird

glücklich sein«, heißt es im Buch, das sich mit großen Fragen beschäftigt, wie: Was macht ein gutes Leben aus? Was brauchen wir, um glücklich zu sein? Wie lässt sich das Wohlbefinden einzelner Menschen oder der Gemeinschaft steigern? In Jarons Geschichte sind viele Forschungsergebnisse eingeflossen: Befunde aus der Resilienzforschung, der Bindungsforschung, zu Achtsamkeit bzw. Mindfulness, aus Bedürfnis- und Motivationstheorien und schließlich aus der Positiven Psychologie. Anhand des »PERMA-Modells« (Seligman, 2012) vermittelt das Buch auch den Erwachsenen die fünf Säulen des Wohlbefindens.

Aufbau und Inhalte

»Glück ist, wenn man so geliebt wird, wie man ist.« Diese und weitere Weisheiten rund um Glück finden sich im Buch. Sie sind sinnvoll und nachvollziehbar in eine alltagstaugliche Geschichte eingebettet. Jede neue Erkenntnis weckt Freude, vermittelt unter Umständen Bestätigung und macht Lust, die nächste zu entdecken.

Der kindgerecht illustrierte Hardcover-Einband ist ansprechend, und der Verlagsname vermittelt inhaltlichen Anspruch. Das Gewicht des Buches und seine fast vierhundert Seiten könnten aber gerade die Hauptzielgruppe – Kinder, denen das Lernen und Glückseligsein schwerfällt – abschrecken. Die Schriftgröße, das dicke Papier und die vielen weiteren Illustrationen führen jedoch zu schnellem Lesefortschritt, vermitteln darüber Erfolg und erweitern die eigene Vorstellungskraft sowie das Leseverständnis. Der Tierweltkontext verniedlicht zwar einerseits, vermittelt andererseits aber auch Universalität und Ernsthaftigkeit, etwa im Sinne von Umweltdenken (alle Lebewesen sollen sich wohlfühlen).

Letztendlich handelt es sich bei dem Buch um drei Bücher in einem: Da ist zunächst die eigentliche Jaron-Geschichte, die keinen Spannungsbogen auslöst. Ein »Glücksjournal« vermittelt wertvolle Tipps und Übungen. Und schließlich finden sich im Buch Informationen zu den wissenschaftlichen Hintergründen für die Erwachsenen. Auch zum Thema »Mobbing« finden die Autorin und der Autor noch aufklärende Worte.

Einschätzungen zum Buch

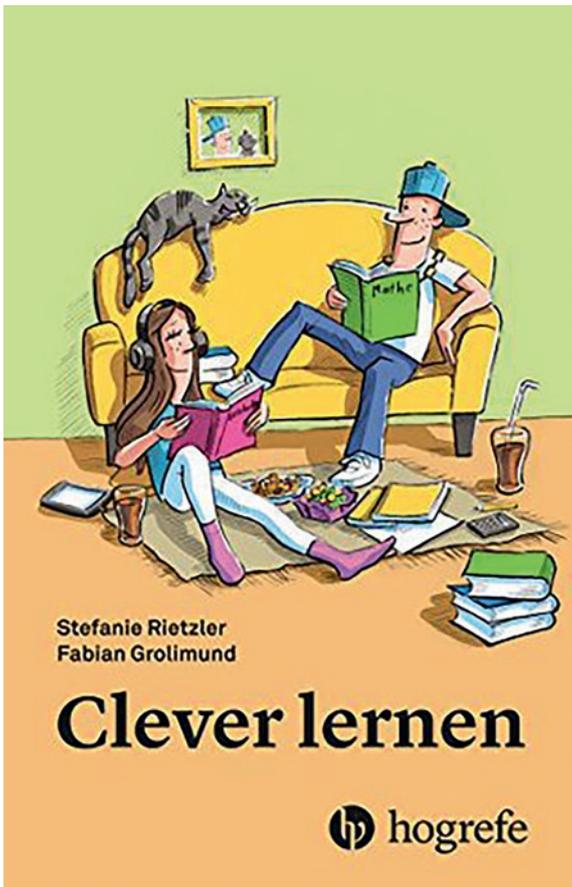
Als praktisches Anwendungsbeispiel für ein gesetztes Ziel schafft es das Buch, angenehme Gefühle zu erzeugen, am Ball zu bleiben, sich zu identifizieren, Inhalte bedeutungsvoll in die eigene Realität zu übertragen und neue Fähigkeiten (Kompetenzen) zu vermitteln. »Manchmal versteckt sich das Glück hinter Hürden und Niederlagen!«

Der Erwerb des Buches lohnt sich für diejenigen, die lieber analog lernen und sich wirklich für die Geschichte interessieren. Alle Glücksformeln und Materialien zu den einzelnen Lektionen finden sich auch digital im Internet. Als Geschenk ist es für alle philosophierenden Lebewesen ab acht Jahren geeignet. »Glück ist, wenn man jemandem eine kleine Freude macht.«

Ralph Schliewenz

E r.schliewenz@bdp-klinische-psychologie.de

Clever lernen



Stefanie Rietzler, Fabian Grolimund (Illustration: Marcus Wilke): *Clever lernen*. Ein psychologisches Fachbuch für Jugendliche zum Thema Lernen; Bern: Hogrefe; 2018; ISBN: 978-3-456-85897-5

Über das Buch

Das Ratgeberbuch richtet sich an Elf- bis Fünfzehnjährige, die mit weniger Aufwand bessere Noten schreiben und sogar Spaß beim Lernen haben wollen, sowie an Eltern, Lerntherapeutinnen und -therapeuten, Pädagoginnen und Pädagogen.

Fachlicher Bezug

Es werden relevante psychologische Themen rund um Lernen, Gedächtnis, Motivation und Selbstregulation behandelt. Die im Literaturverzeichnis gelistete und zugrunde gelegte Fachliteratur spannt den Bogen von wissenschaftlichen psychologischen Fachzeitschriften über Lehrbücher bis hin zu populärwissenschaftlich aufbereiteten Ratgeberbüchern. Vor allem fließen praktische Erfahrungen der Autorin und des Autors ein (beide arbeiten als Lerncoaches).

Aufbau und Inhalte

Das Buch gliedert sich in 13 inhaltliche Kapitel, umrahmt von Vorwort, Nachwort, Vorstellung der Autorin und des Autors sowie einem Literaturverzeichnis. Die Kapitel greifen verschiedene typische Aspekte des Lernens auf, die Schülerinnen und Schülern immer wieder Schwierigkeiten bereiten, z. B. die Bekämpfung des inneren Schweinehundes oder die Fragen, wie man optimal

Vokabeln lernt, einen Vortrag hält oder sich Fachtexte erarbeitet. Die Leserschaft erfährt dabei, wie unser Gehirn funktioniert und wie demzufolge Informationen aufbereitet werden müssen, damit sie dort gespeichert und wieder abgerufen werden können. Im Kern geht es vor allem darum, die jungen Lesenden zu ermächtigen, ihren eigenen Lernprozess besser zu verstehen und in der Konsequenz aktiv zu gestalten. Wissenschaftlich anspruchsvolle Ergebnisse werden jugendsprachlich formuliert. So wird aus der Quintessenz neurowissenschaftlicher Publikationen zu Gedächtnisprozessen im Schlaf der Abschnitt »Warum Schlafmützen so erfolgreich sind«, und der Abschnitt »Zapple Dich schlau« fasst Forschungsergebnisse zur Rolle physischer Aktivität für das Lernen zusammen.

Das Buch ist in großer Schrift gedruckt, sodass nicht zu viel Text auf einer Seite steht. Innerhalb der Kapitel werden die Inhalte vielfältig und abwechslungsreich dargestellt, z. B. über Merksätze, Beispiele oder Selbstüberprüfungsmöglichkeiten. Die zahlreichen, teils informativen und teils lustigen Illustrationen lockern das Erscheinungsbild zusätzlich auf. Die direkte Ansprache sollte sich im Sinne der Individualisierung motivationsförderlich auswirken.

Einschätzungen zum Buch

Das Buch ist fachlich fundiert, davon zeugt das ausführliche Literaturverzeichnis mit vielen einschlägigen internationalen Publikationen der vergangenen 20 Jahre. Die Inhalte werden inhaltlich korrekt, manchmal unnötig vereinfachend, aber durchweg verständlich dargestellt. Der Versuch der Strukturierung durch »Gedächtnisgesetze«, die grün unterlegt sind, ist begrüßenswert. In einer Neuauflage wäre eine systematische Verwendung der farblichen Unterlegungen zu prüfen und gegebenenfalls eine zusammenfassende Übersicht dieser Kernaussagen zu ergänzen.

Indem häufige Lernschwierigkeiten von jungen Leuten thematisiert werden, setzt das Buch an der richtigen Stelle an. Unklar ist leider, ob diejenigen, die dieser Tipps besonders bedürfen, das Buch tatsächlich selbstständig durcharbeiten würden. Denn trotz großer Schrift, jugendsprachlicher Formulierungen und illustrativer Auflockerungen: Es bleiben 240 Seiten, die »durchzuackern« sind und verstanden und in eigene Lernstrategien umgesetzt werden wollen. Die Darbietung des Buchinhaltes in kleineren Portionen, z. B. als Serie in Schülerzeitungen, könnte vorteilhaft sein.

Möglicherweise würde sich die Kraft des Buches vor allem dann entfalten, wenn es in die Hand der Lehrkräfte gelangt. Denn leider hatten nicht alle Lehrenden das Glück, im Studium dieses einschlägige Wissen über Lernen, Gedächtnis, Motivation und Selbstregulation zu bekommen, da Psychologie immer noch nicht für alle Lehramtsstudierende verpflichtend angeboten wird. Wenn also Lehrkräfte mit Hilfe dieses Buches zunächst ihre eigenen Wissenslücken schließen und dann Schülerinnen und Schülern die Buchinhalte kapitelweise und interaktiv erarbeiten lassen, könnte dies ein großer Erfolg werden.

Dr. Ute-Regina Roeder

E ute.roeder@uni-muenster.de