



Warum Eltern die Anstrengung loben sollten

Ein gutes Zeugnis oder eine Eins in der Klassenarbeit sorgen bei Eltern oft für Lob. Doch Bob Blume, Pädagoge, Bildungsinfluencer und Autor des Buches „Wie kommt mein Kind gut durch die Schule?“ empfiehlt, den Fokus nicht allein auf das Ergebnis zu richten, sondern vor allem die Anstrengung des Kindes wertzuschätzen. Wer einem Kind immer wieder vermittelt, gute Noten seien vor allem Ausdruck von Intelligenz, könne unbeabsichtigt Druck aufbauen, warnt der Gymnasiallehrer aus dem badischen Bühl. Werden dem Kind später Aufgaben vorgelegt, die es nicht kann oder die ihm schwerfallen, könne es daraus den falschen Schluss ziehen: „Oh, meine Mama und mein Papa haben immer gesagt, ich bekomme gute Noten, weil ich so intelligent bin. Doch wenn ich das nicht kann, bin ich wohl blöd.“ Und deshalb sei es wichtig, dass es das Lob auch für eine Anstrengung, den Einsatz, die Ausdauer und Lernfortschritte gibt. Die Botschaft, die Eltern vermitteln sollen, sei: „Wenn du etwas nicht kannst, dann kannst du es eben noch nicht.“ Aber mit Anstrengung, Hilfen von Eltern und Lehrkräften könne man passende Strategien finden, um es hinzubekommen.

WARUM FEHLER UND LERNPROZESS WICHTIGER SIND ALS DAS ENDPRODUKT

Gerade in Zeiten von Künstlicher Intelligenz hält Blume diese Haltung für besonders wichtig. Kinder müssten erfahren, dass ihre eigene Anstrengung auch zählt: „Wenn ich immer nur das lobe, was hinten rauskommt, gebe ich es halt irgendwann in ein Programm rein, bekomme das da total geleckt raus und habe aber natürlich für mich überhaupt nichts gelernt.“ Wer ausschließlich das Endergebnis belohne, fördere die Vorstellung, dass nur das fertige Produkt wichtig sei. Der eigentliche Lernprozess gerate dabei leicht in den Hintergrund. Nach Ansicht des Pädagogen stärkt das Lob von Anstrengung nicht nur die Lernmotivation, sondern auch die Bereitschaft, Herausforderungen anzunehmen und aus Fehlern zu lernen.

Foto: Christin Klose/dpa



Pflanzzeit: Schon jetzt an den Frühling denken

Wer sich bereits früh im Jahr über bunte Blüten im Garten oder auf dem Balkon freuen will, kann jetzt Blumenzwiebeln setzen. Ob Winterlinge, Krokusse, Hyazinthen oder Narzissen - die Auswahl im Gartencenter oder auch im Supermarkt ist derzeit groß. Die Bayerische Gartenakademie rät, beim Kauf darauf zu achten, dass die Zwiebeln fest sind und gesund aussehen. Man sollte sie auf weiche oder kranke Stellen sowie Fraßschäden überprüfen. Dickere Exemplare sind oft die bessere Wahl: Sie bringen in der Regel üppigere Blüten hervor.

JETZT IST PFLANZZEIT

September und Oktober eignen sich besonders gut zum Pflanzen. Bei milder Witterung geht es aber auch noch im November. Wer nicht zu lange wartet, tut den Pflanzen etwas Gutes: Die warme Erde lässt ihre Wurzeln schneller wachsen. Ist sie leicht feucht, geht auch das Pflanzen leichter von der Hand. Bei der Pflanztiefe hilft eine einfache Regel: Die Zwiebeln sollten etwa doppelt so tief in der Erde sitzen, wie sie hoch sind. Zwischen ihnen lässt man zwei bis drei Zwiebelbreiten Abstand. Größere Zwiebeln setzt man am besten einzeln mit einer Handschaufel. Kleine Zwiebeln können dagegen gemeinsam in einer flachen Mulde gepflanzt werden. Zwiebelblumen mögen keine nassen Füße. Deshalb sollte das Wasser im Boden gut ablaufen können, denn bei Staunässe können die Zwiebeln im Winter faulen. Bei schwerer Erde hilft eine Schicht aus Kies oder grobem Sand. Oder man mischt etwas Sand direkt unter die Erde im Pflanzloch. Die meisten Zwiebelpflanzen wachsen am liebsten in der Sonne oder im Halbschatten. Einige Arten vertragen auch schattigere Plätze, andere wachsen sogar im Rasen. Der Effenkrokus etwa kann sich dort von selbst ausbreiten. Wer Zwiebeln in den Rasen setzen möchte, hebt dafür ein passendes Stück aus, setzt die Zwiebeln ein und deckt das Loch wieder damit zu. Vor Wühlmäusen lassen sich die Zwiebeln schützen, indem man sie in Gruppen in Pflanzschalen oder Drahtkörbe setzt.

Foto: Jens Kalaene/dpa

Immer selbstkritisch? Wie wir sanfter mit uns selbst werden

„Was hast du denn da schon wieder für einen Mist gebaut? Du bist aber auch blöd!“ Autsch, das klingt nicht besonders nett. Doch ausgerechnet mit uns selbst sprechen wir innerlich nicht selten so hart.

Vielleicht ist Ihnen schon einmal der Tipp begegnet, sich stattdessen zu behandeln, wie man es mit einem engen Freund, einer engen Freundin tun würde - wohlwollend und wertschätzend. Falls das bei Ihnen nur mittelmäßig klappt, sind Sie nicht allein.

Denn strenge Selbstkritik hat ihre Wurzeln meist in einer frühen Kindheitsprägung. Und die aufzuarbeiten, erfordert schon etwas mehr Auseinandersetzung.

Dahinter steckt laut dem Psychologen und Coach Ramón Schlemmbach oft eine Unzulänglichkeitsprägung: der Glaubenssatz, man sei nicht gut genug. Diesen haben einige von uns im jungen Alter erlernt. Darin steckt auch eine gute Nachricht: „Ich bin nicht geboren mit diesem Gefühl“, so Schlemmbach. Dieser Glaubenssatz lässt sich also mittelfristig auch wieder verlieren.

SELBSTKRITIK ALS SCHUTZMECHANISMUS: DAS SIND TYPISCHE WURZELN

Wie genau erlernt man die Annahme, dass man nicht gut genug ist? Es kann zum einen sein,



«Wie blöd kann man eigentlich sein?»: Gedanken wie diese - gegenüber sich selbst - kennen viele.

Foto: Christin Klose/DPA

dass man negative Erfahrungen am eigenen Leib zu spüren bekommen hat. „Weil meine Eltern sich nicht für mich interessiert haben, weil ich gemobbt wurde, weil meine Geschwister alles immer besser konnten oder weil ich gehauen wurde, wenn ich Fehler gemacht habe“, nennt Schlemmbach Beispiele.

Zum anderen kann es sein, dass ich als Kind beobachtet habe, wie andere hart in die Mangel genommen wurden. „Wenn ich etwa merke, dass Papa immer fertig gemacht wird, wenn er was falsch macht, kann das dazu führen, dass ich verinnerliche: Oh Gott, ich muss alles richtig machen“, so der Psychologe. In beiden Fällen wird die

Angst, etwas falsch zu machen, zum treuen inneren Begleiter. Indem wir besonders streng und hart mit uns selbst umgehen, versuchen wir sicherzustellen, dass wir nicht zu viele Fehler machen. Im Grunde ein Schutzmechanismus: „Dann bin ich auch nicht so angreifbar.“ Allerdings erhöhen wir damit auch den Druck auf uns selbst

und die Angst vor Fehlern wird noch größer, was Stress auslösen und zu Prokrastination führen kann. „Menschen, die immer hart mit sich sind, sind auch einfach nicht glücklich“, bricht Schlemmbach es herunter. „Die sind rastlos.“

URSPRÜNGE ERKENNEN UND IHNEN EMOTIONALE MACHT NEHMEN

Der Schlüssel zu einem sanfteren Umgang mit sich selbst ist, die individuellen Ursprünge im ersten Schritt zu identifizieren. Im zweiten Schritt nimmt man ihnen das emotionale Gewicht, man „entmachtet“ sie, so der Psychologe. „Dann merke ich: Ich weiß zwar noch, dass das geschehen ist. Aber es fühlt sich nicht mehr so schlimm an, denn ich bin nicht schuld und ich bin trotzdem in Ordnung.“

Wer seine Unzulänglichkeitsprägung einmal auf diese Weise aufgearbeitet und verinnerlicht hat, tief im Inneren in Ordnung zu sein, brauche den Schutz über harte Selbstkritik nicht mehr.

Für Situationen, in denen uns tatsächlich Fehler passieren, hat Ramón Schlemmbach noch einen ganz konkreten Tipp: Statt sich abzuwerten, kann man einmal üben, schlicht den neutralen Fakt zu beschreiben. „Zum Beispiel nicht zu sagen „Ich bin so dumm“, sondern „Ich habe etwas fallen lassen“.“

Was schützt uns vor Demenz?

Alter und genetische Veranlagung: Auf diese Demenz-Risikofaktoren können wir leider keinen Einfluss nehmen. Auf andere hingegen schon.

So gehen Fachleute laut der Alzheimer Forschung Initiative (AFI) davon aus, dass 45 Prozent aller Demenzerkrankungen weltweit auf veränderbare Risikofaktoren zurückgehen.

Heißt: Wer hier die richtigen Schrauben dreht, kann seine Gehirngesundheit stärken - und sich vor Demenz schützen.

Von diesen veränderbaren Risikofaktoren gibt es eine Handvoll - 14 Stück, wenn es nach dem aktuellen Bericht der Lancet-Kommission aus dem Jahr 2024 geht. Dazu zählen:

- Übergewicht
- hoher Alkoholkonsum
- Typ-2-Diabetes

Es gibt aber einige Punkte, an denen man besonders gut ansetzen kann. Hier kommen drei Anti-Demenz-Strategien:

1. SOZIALE KONTAKTE PFLEGEN

Das nette Gespräch am Gartenzaun oder der Kaffee mit der Enkelin: Sind wir mit anderen Menschen im Austausch, wird unser Gehirn ganz schön gefordert. Es muss Tonfall und Mimik erfassen, das Gesagte mit Erinnerungen abgleichen, eine Antwort formulieren. Das trainiert laut der AFI Konzentration, Gedächtnis, Sinne und Sprachvermögen.

Regelmäßige soziale Kontakte wirken damit anregend auf



Musik an! Tanzen hält Körper und Kopf fit.

Foto: Klaus-Dietmar Gabbert

das Gehirn. Umgekehrt ist soziale Isolation ein Risikofaktor für die Entstehung einer Demenz.

Drei Tipps:

- Da fehlen Bekanntschaften? Dann kann man zunächst überlegen, was für Kontakte man sich wünscht - tiefe Gespräche, gemeinsame Erlebnisse, ein fester Termin der Woche? Daraus ergibt sich, wo man am besten nach neuen Menschen sucht.
- Angebote vor Ort nutzen: Chor, VHS-Kurs oder Ehrenamt etwa sind ideal, um andere Menschen kennenzulernen.

► Mut fassen und einfach auf andere zugehen: Oft sind Menschen offener für Bekanntschaften als man vorher dachte.

2. HÖR- UND SEHPROBLEME BEHADELN LASSEN

Wer nicht gut sieht oder hört, verarbeitet weniger Reize. Betroffene neigen dazu, sich zurückzuziehen, etwa wenn es ihnen schwerfällt, Gesprächen zu folgen - Stichwort: soziale Isolation.

Bei Hörproblemen nimmt man weniger Umgebungsge-

räusche wahr, die das Gehirn ebenfalls aktiv halten, so die AFI. Schlechtes Sehen hingegen kann dazu führen, dass Menschen sich nicht mehr selbstständig durch ihren Alltag bewegen - also nicht mehr den Busfahrplan lesen oder ihre Bankgeschäfte selbst erledigen. Dabei aktivieren auch Alltagsaufgaben wie diese das Gehirn.

Drei Tipps:

- Regelmäßig zum Hörtest in die HNO-Praxis oder zu einem Hörakustiker gehen. Faustregel: ab einem Alter von 50 Jahren alle ein bis zwei Jahre.

- Zum Sehtest geht man ab einem Alter von 60 Jahren am besten jährlich.
- Hör- und Sehhilfen konsequent tragen. Brille rutscht, Hörgerät pfeift komisch? Dann ab zum Profi, um sie richtig einstellen zu lassen.

3. BEWEGUNG INS LEBEN HOLEN

Spazieren, Yoga, Tanzen, Übungen mit kleinen Hanteln: Regelmäßige Bewegung im Alltag zählt nicht nur auf Muskulatur und Ausdauer ein, sondern auch auf die Gesundheit des Gehirns.

„Bewegung schützt das Gehirn wahrscheinlich nicht über einen einzigen Mechanismus. Sie wirkt an vielen Stellen gleichzeitig: auf Herz und Kreislauf, den Stoffwechsel, die Stimmung und die körperliche Leistungsfähigkeit“, so AFI-Expertin Anne Pfitzer-Bilsing.

Drei Tipps:

- Aktivitäten finden, die gut ins Leben passen und Spaß machen. Übrigens: Auch Gartenarbeit oder das Radeln zum Supermarkt zählen aufs Bewegungskonto ein.
- Kleine Ziele setzen: Das bringt schneller Erfolgserlebnisse - und die wiederum motivieren zum Dranbleiben.
- Aus der Bewegungsroutine rausgeraten? Dann: Nicht stressen, sondern einfach wieder einsteigen. Es geht nicht darum, es perfekt zu machen, sondern immer wieder aufzustehen - wortwörtlich.

Gewusst? Auch unter Kronen kann sich Karies bilden

Diese eine Krone in Ihrem Mund kommt Ihnen locker vor? Diesen Wackelkandidaten sollten Sie lieber nicht ignorieren, sondern zeitnah damit in die Zahnarztpraxis gehen, um die Krone dort wieder befestigen zu lassen.

Sitzt eine Krone - oder auch eine Brücke - nämlich nicht mehr fest, können Kariesbakterien den Weg zum Zahnstumpf darunter finden und ihn befällen. Davor warnt die Informa-

tionsstelle für Kariesprophylaxe (IfK).

Sekundärkaries lautet dann die Diagnose. Sie kann nicht nur schmerzhaft werden, sondern auch ziemlich teuer. Im schlechtesten Fall muss der Zahnstumpf gezogen und ein neuer Zahnersatz angefertigt werden.

SEKUNDÄRKARIES WIRD OFT ERST SPÄT ENTDECKT

Übrigens: Nicht nur lockere Kro-

nen können Kariesbakterien die Tür öffnen. Auch der Zahnfleischrand ist kritisch. Denn hier endet die Krone, die Wurzeloberfläche des Zahnes beginnt.

An diesem Übergang kann sich leicht eine Sekundärkaries bilden. Tückisch: Sie kann sich unbemerkt unter der gesamten Krone ausbreiten, wie Prof. Stefan Zimmer, Sprecher der Informationsstelle für Kariesprophylaxe, warnt. „Wenn sie dann

entdeckt wird, ist der Zahn oft nicht mehr zu retten.“

AUCH HIER: GUTE ZAHNHYGIENE MACHT DEN UNTERSCHIED

Immerhin: Das Risiko, eine Sekundärkaries zu entwickeln, lässt sich senken. Worauf es dabei ankommt:

- Kronen genauso gründlich putzen wie „echte“ Zähne. Wichtig: dabei eine fluoridhaltige Zahnpasta verwenden.

- Auch die Zahnzwischenräume reinigen, am besten täglich. Dafür eignen sich Zahnseide, Interdentalsticks oder -bürstchen.
- Sinnvoll kann auch die Anwendung von fluoridhaltigen Mundspülungen sein. Im Zweifel: mit Zahnarzt oder Zahnärztin besprechen.
- Regelmäßige Kontrollen in der Zahnarztpraxis wahrnehmen. So fällt frühzeitig auf, sollten Kronen oder Brücken nicht mehr richtig sitzen.