

# Wie ich zeige, was ich kann – Interview mit Timo Nolle

**Nicht immer rauschen wir in den Flow, um uns im Ausdrucke dessen, das wir tun, selbst zu verwirklichen. Nicht immer geschieht, was wir tun, eigenmotiviert und selbstbestimmt. Manchmal müssen Dinge einfach erledigt werden. Und oft können wir sie uns nicht aussuchen. Leistungsdruck vor Prüfungs- und Auftrittssituationen kennen wir sicherlich alle.**



*„Der Stress, den wir mit den Leistungen unserer Kinder haben, ist oftmals größer als der, den die Kinder mitbringen.“*

► „Jede Kompetenz, die zu einer Pflicht wird, verwandelt sich in ihr Defizit“, sagt Timo Nolle, Erziehungswissenschaftler und systemischer Therapeut, der sein Wissen um die Auflösung von psychischem Druck in Lernfeldern in seiner Fortbildung „PAC“ (Prüfungs- und Auftrittscoach) weitergibt. Bin ich gut genug? Was denken die anderen von mir? Habe ich Erfolg verdient? Was bleibt von mir, wenn ich scheitere? Das sind Fragen, denen er mit seinem mehrdimensionalen Interventionsmodell auf neurophysiologischer Grundlage zu begegnen verhilft. Ich durfte mit ihm ein Interview führen.

Er empfiehlt Eltern für einen positiven Blick die lange Sicht auf die Schullaufbahn, keinen Kurzzeitsprint, in dem man von Ereignis zu Ereignis hechtet. Bei einem 100-Meter-Sprint kann ich mich so verausgaben, dass ich am Ende keine Luft mehr habe, bei einem Marathon jedoch muss ich einen guten Arbeitsrhythmus gestalten und ein gutes Gefühl dazu haben, um über zehn Jahre Schule durchzuhalten – Begabungspotential hin oder her. Muss jede Begabung bis zum Ende ausgeschöpft werden? Muss es für alles eine Diagnose geben? Ist jeder gleich ein Underachiever, der nicht seine mögliche Leistung bringt? Ist es okay, alle Energie in ein Fach zu legen und durchschnittlich zu sein in den anderen?

## Akzeptanz und Erlaubnis als Lösungsstrategien

Für demotiviertes und aufschiebendes Verhalten gibt es ganz unterschiedliche Gründe. Kognitionspsychologisch ist Leistungsdruck einer der wichtigsten Gründe für Prokrastination. Jedem Gedanken, der in Richtung „Ich darf keine Fehler machen“, „Ich muss das jetzt richtigmachen“ oder sogar „Ich muss eine Eins schreiben“ Druck in mir erzeugt, kann ich am besten standhalten, indem ich die Situation ganz vermeide, krank werde oder gar nicht erst hingehe. SchülerInnen und auch StudentInnen, die derart handeln, müssen sich der Tatsache stellen, dass es sein kann, dass sie einen Fehler machen oder dass sie sogar eine schlechte Note schreiben. Hier geht es um das Erkennen von Glaubenssätzen und die Akzeptanz, dass es sein kann, dass ich nicht perfekt im Sinne von fehlerfrei bin, um die Erlaubnis, Dinge nicht zu wissen und nicht bis ins Kleinste vorbereitet zu sein – und auch Fehler machen zu dürfen.

Es gibt natürlich Kinder, die den Stoff wirklich nicht können, bei denen die Prüfungsangst berechtigt ist und auf der korrekten Einschätzung der Situation beruht. Solchen KandidatInnen helfen natürlich auch keine Entspannungstechniken und mentale Stärkung durch die Veränderung

von inneren Glaubenssätzen – die fallen im besten Fall dann entspannt durch die Prüfung. Sie brauchen Strukturierung, Veränderung ihrer Lerntaktung, Nachhilfe und Lerntechniken und müssen ihre Vokabeln irgendwie lernen lernen.

## Selbstwirksamkeitserwartung von Kindern ist zentral für ihren Lernerfolg

Andere Kinder sind vielleicht fleißig, können, lernen und wissen ganz viel – merken es aber nicht. Sie kriegen beim Lernen kein Gefühl dafür, es wirklich zu können. Es gibt einen Unterschied zwischen dem Lernen, um besser zu werden und Lernen, um mehr Selbstwirksamkeit zu bekommen. Schreibe ich meinen persönlichen Lernerfolg meiner guten oder schlechten Tagesform oder einer zu leichten Aufgabenstellung zu? Denke ich, meine Leistung in dem Fach habe ich mir selbst verdient und kann sein gutes Ergebnis jederzeit wieder hervorrufen? Timo Nolle zeigt Methoden auf, wie diese internale Erwartungshaltung bei Kindern stabilisiert werden kann.

Die Betroffenen brauchen eine andere Art und Weise des Lernens, die ihnen das fehlende Selbstwirksamkeitsgefühl vermittelt, beispielsweise Lernen durch Lehren. So erfahren sie: Weil ich es verstanden

>> stelle mich auf die Zehenspitzen und senke sie wieder ab. Dann setze ich meine Füße ganz auf, lasse den Hals und Rücken ganz lang werden und atme aus. Nun denke ich permanent an die unangenehme Situation und klopfe:

1. Handrücken zwischen kleinem- und Ringfinger
2. Handkante
3. kleiner Finger, Nagelfalz
4. Mittelfinger, Nagelfalz
5. Zeigefinger, Nagelfalz
6. Daumen, Nagelfalz
7. zwischen den Augenbrauen
8. Mitte der Augenbrauen
9. Auge seitlich
10. Jochbogen
11. unter der Nase
12. unter der Unterlippe
13. zwei cm unter dem Schlüsselbein
14. beide Rippenbögen
15. Hand flach unter den Arm
16. oberes Drittel Brustbein

Zum Abschluss suche ich mir einen Klopfpunkt aus, der sich besonders gut angefühlt hat und klopfe nur noch diesen. Dabei bewege ich meine Augen horizontal, rechne eine ganz leichte Aufgabe (2+3), flattere die Lippen mit Ton und lege die Fingerkuppen zusammen und löse sie beim Ausatmen. Dann denke ich weiter ganz intensiv an die unangenehme Situation und überprüfe wieder meinen Stress und nehme die Unterschiede in der Körperempfindung wahr.

Klopfen ist jedoch etwas, bei dem ich im Klassenraum gesehen werden kann. Eine noch niedrigschwelligere Möglichkeit sind Atemtechniken. Wir haben willentlichen Zugriff darauf. Die Atmung ist eine der wenigen Funktionen des autonomen Nervensystems, die wir bewusst steuern können. Ich kann nicht sagen „Ich halte jetzt mal die Schweißdrüsen unter meinen Armen an“, aber mit meiner Lunge kann ich das. Ich kann Atemtechniken unauffällig überall einsetzen. Sie wirken anders, aber nicht weniger stark als das Klopfen. Wenn ich Kindern Luftanhaltetechniken zeige, mit ihnen ein Luftfasten-Training durchführe, finden sie in Leistungssituationen eine Ruhe, die mit anderen Methoden kaum herbeizuführen ist. Der Einstieg ist eine Atempause nach dem Ausatmen

von ca. 20 Sekunden, die im Laufe der Zeit bis zu zwei, drei Minuten verlängert wird. Wenn wir nach dem Ausatmen nicht sofort einatmen, steigt der Anteil an Kohlendioxid im Blut, woraufhin der Körper mit physiologischen Anpassungsprozessen reagiert und seine Toleranz dazu verändert. Wir werden körperlich resilienter, haben weniger schnell das Gefühl, keine Luft mehr zu bekommen. „Ruht der Atem, ruht der Geist“, heißt es im Yoga. Diese Atemanhaltephase wird zu einer Zeit der Meditation – ohne dass ich sie als eine solche benenne. Wir denken also anders oder gar nicht mehr an unseren Stress und sind mit unseren Gedanken mehr im Hier und Jetzt. Je länger ich den Atem anhalten kann, ohne dass es physiologisch für mich anstrengend wird, desto mehr habe ich davon. Insbesondere bei Ausdauersportarten kann ich einen starken Leistungsanstieg bewirken.

### Was Eltern tun können

Ganz am Schluss unseres Gesprächs stellt Timo Nolle noch einmal den nächsten großen Bereich heraus, das Familiensystem. Er benennt, welche Aufgaben er bei den Eltern sieht, deren Kinder unter spürbarem Leistungsdruck stehen.

Hier können nämlich durchaus Loyalitätskonflikte innerhalb der Familie und transgenerationale Aspekte bis hin zu den Großeltern zum Tragen kommen, indem mein Kind die Leistung in einem Feld bringen soll, das ich mir als Elternteil für mich selbst gewünscht hätte und nicht in der Lage war, es zu leben. Die Diagnose Hochbegabung darf mich als Elternteil nicht unbewusst zu dem Verlangen verführen, dass meine Kinder nun schließlich all das vollbringen können, das mir damals aus welchen Gründen auch immer verwehrt geblieben ist. Wenn solche Wünsche unreflektiert an die Kinder weitergegeben werden, erzeugen sie einen weiteren Druck im System, der nicht einmal dort hin gehört. Glaubenssätze wie „In unserer Familie müssen wir alle großartig sein“ wirken, selbst wenn sie scheinbar spaßhaft übergebracht werden, kontraproduktiv.

Unseren Kindern hilft es daher maßgeblich, wenn wir bewusst reflektieren, unter welchem eigenen Druck wir eigentlich

stehen. Der Stress, den wir mit den Leistungen unserer Kinder haben, ist oftmals größer als der, den die Kinder mitbringen. Del Siegle spricht vom Recht des Underachievers, ein Underachiever zu sein – denn oft empfinden die Kinder sich als unauffällig und zerbrechen lediglich an unseren Erwartungshaltungen. Wenn wir also eine Diskrepanz zwischen unserem elterlichen Stress und dem eigentlichen Stress des Kindes entdecken, dann lohnt es sich, in unserer eigenen Leistungsgeschichte und in unserer Beziehung zu Leistung mit unseren Eltern einmal nachzuforschen, was denn da so los war – anstatt es auf unser Kind zu übertragen. Da diese Themen sich nicht unbedingt im ersten Schritt kognitiv erschließen lassen, gehört u.a. auch psychodynamische Feldarbeit wie Aufstellungsarbeit mit StellvertreterInnen, Figuren, Bodenankern und auch die Aktivierung von Fühlprozessen zum Repertoire von Timo Nolle. Im Hinspüren zu Körperreaktionen auf Testsätze wie „Meine Mutter erlaubt mir, erfolgreich zu sein“, kann ich die Stimmigkeit dieser Aussagen für mich und mein Leben erfahren. Mitunter ist es aufgrund der gefühlten Ambivalenz und Blockade gar nicht möglich, diese Sätze laut auszusprechen.

Dabei muss man in der Arbeit mit Timo Nolle keinen Seelenstriptease hinglegen, sondern kann auf diese Art des Vorgehens selbst die verdecktesten und kryptischsten Anliegen wie „XY darf nicht passieren“ für sich lösen.

Ich danke für das anregende Gespräch. ■

### Autorin

Britta Weinbrandt,  
Bundesvorstandsmitglied der DGhK,  
kustanaloger  
Coach, Trainerin  
und Logopädin.



Kontakt:

**britta.weinbrandt@dghk.de**

Im Gespräch mit Dr. Timo Nolle,  
Erziehungswissenschaftler, Systemischer  
Therapeut, Kontakt: **info@timo-nolle.de**

habe, verstehen es auch andere. Timo Nolle empfiehlt außerdem stärkende Kommunikation. Um die Fokussierung eines solchen Kindes auf seinen eigenen Lernerfolg hin zu verändern, kann ich ihm folgende systemische und ressourcenorientierte Fragen zum Lernen stellen:

- Was ist dir zuletzt richtig gut gelungen? Worauf bist du so richtig stolz?
- Was hast du getan, damit es so richtig gut funktioniert?
- Was hättest du tun können, damit es nicht funktioniert?
- Wann ist dir das woanders schon mal so gut gelungen?
- Welche Hindernisse sind aufgetaucht, und wie hast du diese überwunden?
- Was war dabei besonders schwierig?
- Woran hast du gemerkt, dass es klappen wird?
- Wann ist dir das aufgefallen?
- Wem ist aufgefallen, dass du das geschafft hast?
- Woran hat er/sie das gemerkt?
- Was ist dein Erfolgsrezept dabei?
- Welche Stärke von dir kam dabei zum Einsatz?

- Wie/wobei hast du diese Stärke entwickelt/erlernt?
- Wie könntest du diese Stärke pflegen?
- Wie könntest du anderen ermöglichen, diese Stärke bei sich zu bemerken?
- Wie könntest du andere dabei unterstützen, diese Stärke bei sich zu entwickeln?

### Mit Selbstregulationstechniken zur Ruhe kommen

Ein weiterer Bereich, der neben dem Lernverhalten an sich für erfolgreiche Leistungen wirksam wird, ist der Bereich der Selbstregulation. Es gibt Kinder, die kein Problem mit dem Lernen oder der Selbstwirksamkeit zeigen, die aber in ihrer ganzen Körperlichkeit mit starker Aufregung und Aufruhr auf kleinste Fehler reagieren. Mit einem Pulsschlag von 130 kann mein präfrontaler Kortex in der Klassenarbeit nicht mehr zuverlässig funktionieren.

Timo Nolle empfiehlt hier neben der Haltungsarbeit und mentalem Training das Klopfen, das ursprünglich aus der esoterisch-spirituellen Ecke kommend inzwischen u. a. von Michael Bohne entmystifiziert und auch durch wissenschaftliche

Nachweise salonfähig gemacht wurde. Es macht dabei einen Unterschied, ob ich eine Methode für etwas Bestimmtes einsetze oder einfach nur so anwende. Selbst wenn die genannten Methoden an sich wirksam sind, ist es wichtig, Menschen mit Prüfungsängsten Techniken anzubieten, die zur eigenen Denkkultur passen. Wir sind von unseren Glaubenssystemen her naturwissenschaftlich-medizinisch geprägt. Klopfen ist dahingehend anschlussfähig. Es ist ein messbares Phänomen, dass man an etwas denkt, dann diese Klopfintervention macht und sich dadurch das Gefühl zu dem Denken verändert. Die von Timo Nolle adaptierte Klopftechnik funktioniert folgendermaßen:

Ich spreche mein Thema aus, z. B. „Ich habe Angst vor der Prüfung.“ Ich suche mir dazu eine besonders unangenehme Situation und spüre in meinen Körper hinein, wie es sich dort anfühlt. Auf einer Skala von eins bis zehn beurteile ich meinen gegenwärtigen Stress. Dann stelle ich mich aufrecht hin, und strecke meine Arme aus, verdrehe meine Handflächen gegenseitig im Wechsel. Ich atme tief ein, >>

