

---

# Hausaufgaben

---

## Übersicht:

- A. [Ein Fallbeispiel: Ernstfall Hausaufgaben](#)
- B. [Sinn von Hausaufgaben](#)
- C. [Wie erledige ich Hausaufgaben sinnvoll?](#)

## TEIL A - Ein Fallbeispiel: Ernstfall Hausaufgaben

Der Schüler, der enthusiastisch und bestens motiviert entschlossen ist, jeden Tag von 15 bis 19 Uhr seine Hausaufgaben zu erledigen, ist eine wahrscheinlich allen aus Erfahrung vertraute Figur ;-). Punkt 15 Uhr sitzt er an seinem Schreibtisch und organisiert sorgfältig alles, was er für seine Arbeit benötigt. Wenn er sich alles sauber zurechtgelegt hat, ordnet er das Ganze noch einmal neu, was ihm Zeit gibt, die erste Entschuldigung für einen Aufschub zu finden: Er erinnert sich, dass er am Morgen nicht genügend Zeit gefunden hat, die Zeitung gründlich zu lesen. Er kommt zu dem Schluss, dass es besser ist, das Versäumte sofort nachzuholen, damit er sich dann ungestört den Hausaufgaben widmen kann.

Er steht also vom Schreibtisch auf, blättert die Zeitung kurz durch und stellt dabei fest, dass sie doch mehr interessante Artikel enthält, als er gedacht hatte. Außerdem fällt sein Blick auf das Fernsehprogramm, was ihm die Idee für eine schließlich notwendige Unterbrechung des Arbeitspensums gibt - vielleicht eine interessante halbstündige Sendung zwischen 17 und 18 Uhr. Er findet ein solches Programm, das allerdings schon um 16 Uhr beginnt.

An diesem Punkt überlegt er: "Ich habe einen anstrengenden Vormittag hinter mir, und es dauert sowieso nicht mehr lange, bis das Programm beginnt. Eine kleine Ruhepause wird mir gut tun, und die Entspannung wird mir wirklich helfen, anschließend konzentrierter zu lernen." Er kehrt um 17.30 Uhr an seinen Schreibtisch zurück, weil der Anfang des nächsten Programms doch auch ganz interessant war.

Nun setzt er sich endgültig zurecht, öffnet entschlossen das erste Schulbuch und beginnt zu lesen; doch jetzt melden sich heftige Anzeichen von Hunger und Durst. Das darf man nicht leicht nehmen; denn je länger man damit wartet, dieses Bedürfnis zu befriedigen, umso schlimmer werden die Qualen, und umso größer ist die Störung der Konzentrationsfähigkeit. Gedacht, getan. Nachdem dieses letzte Hindernis beseitigt ist, kehrt er an den Schreibtisch mit der Gewissheit zurück, dass nichts mehr seine Hingabe an das Lernen stören kann - als unser Schüler bemerkt, dass sein Magen entschieden überladen ist und...

Gegen 19 Uhr schaut die Mama kurz in das Studierzimmer, um zu sehen, wie weit denn unser Held mit seiner Arbeit ist.

Sie entdeckt ihren Liebling allerdings nicht am Schreibtisch, sondern vor dem Computer, wo er damit beschäftigt ist, ein neues Spiel auszuprobieren. Die Standpauke ist vorprogrammiert...

Unser Beispiel zeigt, dass Schüler Hausaufgaben manchmal auf der Suche nach Ablenkung vor sich her schieben, sie dann unzureichend anfertigen oder ganz auf sie verzichten. Daraus entstehen oft Konflikte zwischen Lehrern und Schülern, die das Arbeitsklima belasten und die Arbeitsfreude mindern. Nicht zuletzt stellen in vielen Familien die Hausaufgaben eine ständige Quelle von Streit und Ärger zwischen Kindern und Eltern dar.

## TEIL B - Sinn von Hausaufgaben

Die folgenden Hinweise sollen, teilweise in notwendiger Wiederholung von schon in vergangenen Folgen Gesagtem, den Sinn der Hausaufgaben verdeutlichen und einige Hilfen bieten, wie man diese "lästige", aber notwendige Schülerpflicht erfüllen kann.

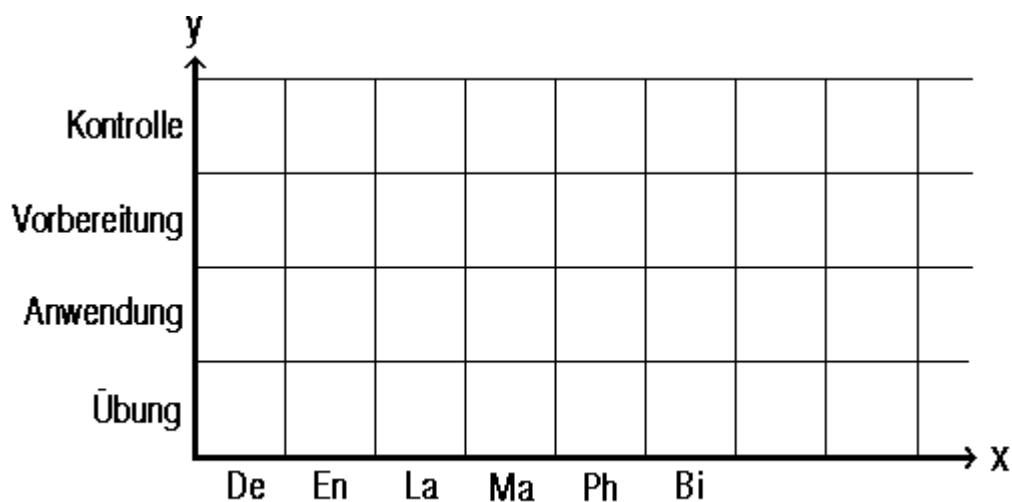
Mit Hausaufgaben werden unterschiedliche Zwecke verfolgt:

- **Übungsaufgaben** sollen das im Unterricht erarbeitete Wissen vertiefen und festigen.
- **Anwendungsaufgaben** sollen helfen, das gelernte Wissen und die erworbenen Fähigkeiten auf neue Lernsituationen zu übertragen.
- Ein Großteil der Hausaufgaben, vor allem in den geisteswissenschaftlichen Fächern, dient der **Vorbereitung** der Unterrichtsarbeit.
- Darüber hinaus ermöglichen die Hausaufgaben dem Schüler, seinen **Lernerfolg zu kontrollieren**, Lücken festzustellen und diese durch Rückfragen im Unterricht oder bei Mitschülern auszufüllen.
- Ganz allgemein werden die Hausaufgaben als ein Mittel angesehen, den Schüler zu **selbständiger Arbeit hinzuführen** und diese einzuüben.

Aus diesen Gründen bilden die Hausaufgaben nicht nur eine sinnvolle, sondern auch notwendige Ergänzung zur Unterrichtsarbeit in der Schule.

### Anregung

Damit dir der Sinn der Hausaufgaben in den verschiedenen Fächern bewusster wird, prüfe die Aufgaben einer Schulwoche auf ihre Zwecke hin! Zeichne dazu ein Koordinatenkreuz, auf dessen x-Achse du die Fächer und auf dessen y-Achse du die Zwecke der Hausaufgaben eines Tages abträgst! Beachte, dass eine Hausaufgabe mehrere Kriterien erfüllen kann (z.B. die Aufgaben in Mathematik: Übung **und** Selbstkontrolle)!



Selbstbeobachtung: Sinn und Zweck von Hausaufgaben

## TEIL C - Wie erledige ich Hausaufgaben sinnvoll?

1. [Eine angenehme Lernumgebung schaffen](#)
2. [Hausaufgaben zweckmäßig aufteilen](#)

Wie beim Lernen überhaupt, gibt es auch im Hinblick auf die Hausaufgaben Umstände, die den Lernerfolg und die Lernqualität fördern oder mindern. Die folgenden Hinweise sollen helfen, bisherige Arbeitstechniken zu überprüfen und gegebenenfalls zu korrigieren.

### Eine angenehme Lernumgebung schaffen

Es ist nicht egal, wo und unter welchen Bedingungen man lernt. Darauf bin ich schon in [Folge 1](#) und [Folge 2](#) dieser Reihe eingegangen. Das, was in der Schule gilt, gilt natürlich entsprechend auch zu Hause, wo man sich ja ebenfalls mit Lernstoff befasst. Je angenehmer die Lernumgebung, je entspannter die geistige Grundhaltung beim Lernen, desto größer auch der potenzielle Lernerfolg.

Was das im Einzelnen für den häuslichen Bereich heißen mag, muss wohl jeder für sich allein entscheiden. Ich zum Beispiel brühe mir, bevor ich mich an den Schreibtisch setze, eine Tasse Tee auf. Nicht nur, dass ich das Teetrinken bei der Arbeit als angenehm empfinde; zusätzlich schaffe ich mir damit vor der Arbeit ein Signal: Achtung, jetzt geht es gleich los! Körper und Geist stimmen sich auf die demnächst beginnende Lernsituation ein.

Auch andere "Stimulantien" kommen stattdessen in Betracht. Wie ich zum Beispiel gelesen habe, bevorzugte Goethe in seinem Arbeitszimmer den Geruch faulender Äpfel (na ja, das ist wohl Geschmacksache...). Mit musikalischer Hintergrundberieselung hingegen (dem berühmten Flughafeneffekt) habe ich persönlich sehr schlechte Erfahrungen gemacht, da sie mehr Aufmerksamkeit abzieht als schafft. Dieser Effekt erhöht sich wohl noch, wenn man Musik direkt per Kopfhörer hört. Aber vielleicht gibt es hierzu auch andere Erfahrungen?

Eine andere Sache ist es mit Musik, wenn man [Kreativitätsarbeit](#) leisten will; da kann sie im Gegenteil sehr hilfreich sein.

### Hausaufgaben zweckmäßig aufteilen

- a. [Aufwärmphase](#)
- b. [Konzentrationsphase](#)
- c. [Lese- und Wiederholungsphase](#)
- d. [Pausen beachten und Abwechslungen schaffen](#)
- e. [Festen Arbeitsplatz und regelmäßige Arbeitszeiten vorsehen](#)
- f. [Anregung](#)

### Aufwärmphase

Bevor ein Automotor zur vollen Leistung aufläuft, benötigt er Starthilfen, die dann zurückgenommen werden, wenn er seine normale Leistung erreicht. Ähnlich ergeht es häufig uns, wenn wir zu arbeiten beginnen und zunächst innere Widerstände überwinden müssen. In Kenntnis dieser psychischen Faktoren hilft auch bei der Erledigung der Hausaufgaben eine Aufwärmphase über die ersten Widerstände hinweg.

Es erscheint deshalb zweckmäßig, zunächst solche Aufgaben zu erledigen, die man gerne tut und die deshalb zu weiterer Arbeit motivieren. Das sind Arbeiten für solche Fächer, die einem besonders liegen, für die man besonders leicht lernt und deren Erledigung ein erstes "Erfolgsereignis" schafft.

Grundsätzlich sollten am Anfang der Lernphase Inhalte stehen, die aus sich heraus spontanes Interesse und Lernbereitschaft herausfordern. Damit schafft man durch Erfolgserlebnisse [Motivationen](#) für die weitere Arbeit.

## **Konzentrationsphase**

Der warm gelaufene Motor überwindet nun auch Steigungen und schwieriges Gelände. In dieser zweiten Phase sind kompliziertere Stoffe zu erledigen, die Konzentration, Ausdauer und problemlösendes Verhalten verlangen. Diese Anforderungen stellen zum Beispiel schriftliche Aufgaben, in denen Rechnungen durchgeführt werden müssen oder bei denen es auf exakte Formulierungen ankommt. Auch das [Vokabellernen](#) und Übersetzungen gehören in diese Phase.

## **Lese- und Wiederholungsphase**

Nach einem Schulumorgen sind die Möglichkeiten für ein Arbeiten mit hoher Konzentration, bei dem neuer Wissensstoff erarbeitet oder gelernt werden muss, begrenzt. Das schließt aber nicht aus, dass in einer dritten Phase mehr routinemäßige oder wiederholende Arbeiten geleistet werden: Wiederholungen, Lektüre, mündliche Vorbereitungen, Abheften und Aufarbeitung der [Mitschriften](#), praktische Arbeiten in musischen Fächern u.a.m.

## **Pausen beachten und Abwechslungen schaffen**

Die Erfahrung zeigt, dass planvolle Pausen auch beim geistig arbeitenden Menschen die Arbeitsproduktivität erhöhen. Auf die Hausaufgaben bezogen bedeutet das, dass während kurzer Pausen von 5-10 Minuten zwischen den Arbeitsphasen der Stoff sich leichter im Gedächtnis [verankert](#) und sich außerdem Erholung einstellt. In solchen Pausen kann man z.B. Folgendes tun:

- sich körperlich entspannen (sich räkeln, Muskeln anspannen, auf der Stelle laufen...)
- eine Fantasiereise machen (Augen schließen, vielleicht Musik hören, sich dabei an einen angenehmen Ort versetzen...)
- Obst essen, etwas trinken
- Strichmännchen malen...

Je länger die Hausaufgabenzeiten, desto länger sollten auch die Pausen werden:

- Pause: nach 20 Minuten Arbeit ca. 5 Minuten
- Pause: nach 45 Minuten Arbeit ca. 10 Minuten
- Pause: nach 60 Minuten Arbeit ca. 15 Minuten
- Pause: nach 90 Minuten Arbeit ca. 30 Minuten

Ähnlich wirksam wie Pausen ist nach lernpsychologischen Erkenntnissen die Abwechslung zwischen verschiedenen Stoffgebieten. Man weiß, dass zwischen ähnlichen Stoffen, z.B. zwei Vokabelreihen "Ähnlichkeitshemmungen" ([Interferenzen](#)) auftreten. Dies schließt man dadurch aus, dass man zwischen zwei ähnliche Aufgaben, z.B. Vokabellernen für Englisch und Französisch, ein ganz anderes Stoffgebiet einschiebt, z.B. Physik, Geschichte oder Deutsch.

## **Festen Arbeitsplatz und regelmäßige Arbeitszeiten vorsehen**

Wichtig für eine erfolgversprechende Bewältigung der Hausaufgaben sind ein fester Arbeitsplatz und festgelegte Arbeitszeiten. Ein organisierter Arbeitsplatz bringt durch Gewöhnung zusätzliche Motivationen. Außerdem befinden sich die notwendigen Hilfsmittel zur rechten Zeit am rechten Ort.

### **Anregung**

1. Fertige mindestens für 3 typische Schulwochen eine Stunden-Übersicht deiner Nachmittage an und trage die tatsächlich für Hausaufgaben aufgewandte Zeit darin ein.
2. Kennzeichne farblich die Zeiten, in denen du besonders konzentriert glaubst arbeiten zu können.
3. Übernimm die gefundenen Zeiten in deine Zeitplanung.
4. Prüfe nochmals deinen Zeitplan daraufhin, ob du ausreichend Zeit für die Hausaufgaben eingeplant hast und ob die Zeiten deinem optimalen Leistungsrhythmus entsprechen!