

Das Zürcher Ressourcen Modell – Selbstmanagement für Schüler:innen

Die Psychologin Maja Storch entwickelte mit ihrem Team das sogenannte Zürcher Ressourcen Modell (ZRM). Dieses soll selbstgesteuertes Lernen erleichtern und wird in manchen Schulen und von so genannten Lerncoaches angewendet. Es soll helfen, sich selbst zu motivieren und Blockaden zu überwinden.

Lernschwierigkeiten fangen oft dann an, wenn sich der Schüler selbst keine klaren Ziele setzt oder diese Ziele nicht konsequent verfolgt. Die Gründe dafür können vielfältig sein, etwa wenn sich der Schüler sich selbst zu sehr unter Stress setzt oder zu unkonzentriert an die Sache herangeht.

Bei diesen Problemen setzt das ZRM an: Zuerst müssen die Ziele und auch die Bedürfnisse des Schülers geklärt und miteinander in Einklang gebracht werden. Das passiert in der ersten Phase. Hat ein Schüler, nennen wir ihn zum Beispiel Klaus, das Ziel, endlich mehr für das anstehende Abitur zu lernen, steht dem das Bedürfnis nach ausreichend Zeit für sein Hobby entgegen. Ziel und Bedürfnis stehen im Widerspruch zueinander, denn die Zeit, die der Schüler mit seinem Hobby verbringt, fehlt ihm für das Lernen.

In der folgenden Phase der Motivierung geht es darum, wie Klaus sich selbst dazu bringen (motivieren) kann, künftig zu lernen statt seinem Hobby nachzugehen. Dazu formuliert der Coach mit ihm einen Wunsch, der dem Ziel des Schülers entspricht. Klaus könnte zum Beispiel den Wunsch haben, in einem bestimmten Fach in Laufe eines Jahres eine bessere Note zu erreichen. Um das Ziel zu erreichen, will er künftig zweimal in der Woche eine Stunde für das Fach lernen.

Beim Übergang in Phase drei überschreitet Klaus dann den Rubikon – aus der bloßen Absicht mehr zu lernen, wird das unbedingte Wollen. Dafür sind starke positive Anreize notwendig, die dafür sorgen, dass Klaus sich tatsächlich für die beabsichtigte Handlung entscheidet. Die Wissenschaft nennt diese Anreize somatische Marker: Das sind Körperempfindungen oder Emotionen, die wir – meist unbewusst – mit einem Ereignis verbinden und die eine bestimmte Handlung nach sich ziehen. So könnte Klaus beim Gedanken ans Lernen Unwillen empfinden, weil er Lernen in der Vergangenheit immer lästig fand, und deshalb lieber seine Zeit mit Computerspielen verbringt.

Diese Marker sind in der dritte Phase der Intention wichtig. Hier wird das Ziel in Form eines kurzen Satzes formuliert, der aus Begriffen besteht, mit denen Klaus persönlich etwas Positives verbindet. Die Forscher nennen diesen Satz auch Mottosatz. Er wird in einer „poetisch-metaphorischen Bildsprache“ abgefasst und soll den Lernenden immer wieder motivieren. Klaus soll sich Tiere, Farben und andere Begriffe aussuchen, mit denen er positive Eigenschaften verbindet. Bei ihm gehören zu den Begriffen „Bär“ und „Landrover“ etwa die positiven Eigenschaften Kraft und Beharrlichkeit – sein Mottosatz könnte deshalb lauten: „Bärenkraft bringt mich beharrlich zum Ziel.“

In der vierten Phase, der präaktionalen Vorbereitung, werden dann zusätzliche Erinnerungshilfen geschaffen, die helfen, das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren. Das können Musik, Geräusche, Farben oder auch Bilder sein. So hängt Klaus in seinem Zimmer ein Poster auf, das einen Bären in einem Landrover zeigt. Das gleiche Bild benutzt er als Bildschirmhintergrund für seinen PC, so dass er an sein Ziel auch dann erinnert wird, wenn der Wunsch nach Computerspielen zu groß wird. Außerdem verwendet er das Motorgeräusch des Landrovers als Klingelton für sein Handy. Diese

Allgegenwärtigkeit der positiven somatischen Marker schafft Klaus genügend Ressourcen, um in der fünften und letzten Phase des Handelns sein Ziel, die bessere Note, konsequent und erfolgreich umzusetzen.

(Quellen: Storch, Maja/Schett, Jörg: Den Rubikon überschreiten. Lerncoaching als Beitrag zum selbstgesteuerten Lernen. In: Lernende Schule, 45/2009; Krause, Frank/ Storch, Maja: Ressourcenorientiert coachen mit dem Zürcher Ressourcen Modell – ZRM. In: Psychologie in Österreich, 1/2006, nach Planet Schule, Psychologie für den Alltag.)