

„Gut gemacht oder durchgefallen?“

Wie man Prüfungen sinnvoll einsetzt

von Dr. Bodo Rödel

Das Wort „Prüfungen“ weckt vermutlich für die meisten Menschen negative Assoziationen. So fällt uns sofort das Wort „Prüfungsangst“ ein. Wir denken an das Durchfallen, an die stressige Zeit der Prüfungsvorbereitung und vielleicht auch an die Angst vor schlechten Schulnoten. Die negativen Gedanken beim Thema Prüfungen sind dabei wohl in erster Linie unserem Schulsystem geschuldet, das das Thema Prüfungen vor allem mit dem Abfragen von mehr oder weniger sinnlos gelerntem Faktenwissen verbindet.

Warum gibt es aber nicht auch so etwas wie „Prüfungslust“ und den Einsatz von „Prüfungen“ als methodisches Mittel, um effektiv und sinnvoll zu lernen? Aikido kann für diese Idee ein gutes Beispiel abgeben. Natürlich kann man das Thema unter vielen Perspektiven besprechen, so haben Prüfungen in der Regel immer auch viel mit Macht zu tun. Nicht umsonst kommt es hier in den Aikido-Verbänden immer wieder zu Konflikten und die Aufspaltung der Aikido-Verbände in Deutschland hat sicherlich auch viel mit der Frage zu tun: Wer entscheidet eigentlich, wer kompetent entscheiden kann? Was sind die Bewertungsmaßstäbe und wer legt sie fest?

Solch eine Problematik wollen wir aber für diese Reflektion einmal ausblenden – vielmehr soll es darum gehen, wie der Einzelne Prüfungen sinnvoll nutzen kann, um letztendlich ein Ziel zu erreichen: Fortschritte zu machen und besser zu werden. Falls der Leser denkt, Aikido habe nichts damit zu tun, Fortschritte zu machen, da dies ein doch zu profanes Ziel sei, kann er hier aufhören zu lesen. Diese Tendenz ist gar nicht so außergewöhnlich. So propagieren einige Dojos ihren Ort offensiv als „prüfungsfreien Raum“ und nehmen damit auf die eingangs erwähnte negative Aufladung des Begriffs Bezug. Sicher ist dies unter „Marketinggesichtspunkten“ eine legitime Strategie – allerdings wird damit auch die Chance verpasst, Prüfungen als Methodik sinnvoll einzusetzen. Ich behaupte sogar: Die Idee, sich kontinuierlich zu verbessern, wird damit im Grunde genommen aufgegeben, da alle gleich sind und dasselbe machen.

Was macht Prüfungen interessant?

Prüfungen werden dadurch interessant, dass sie den Prüfling dazu veranlassen, sich mit den Techniken nicht nur praktisch, sondern auch theoretisch zu befassen. So müssen die Namen der Techniken und der Angriffe erlernt werden sowie die Unterscheidung in omote- und ura-Bewegungen. Diese Auseinandersetzung mit dem Aikido über mehrere Kanäle (kognitiv, also theoretisches Wissen verarbeitend, und praktisch, also den konkreten Bewegungsablauf verinnerlichend) optimiert den Lernprozess. Dies ist vielfach in der lernpsychologischen Literatur beschrieben und findet in dem altbekannten Diktum „Lernen mit Kopf, Herz und Hand“ (wohl zurückgehend auf den Pädagogen Johann Heinrich Pestalozzi (1746-1827)) seinen Ausdruck.

Es geht aber noch weiter: Werden Prüfungen auf höherem Niveau abgelegt, muss sich der Prüfling auch mit der grundlegenden Struktur des Aikido auseinandersetzen: Was sind fortgeschrittene Techniken? Was sind Basistechniken? Soll man die Techniken statisch oder dynamisch zeigen?

Der erste Dan ist gemeinhin so definiert, dass man die Grundtechniken erlernt hat. Bei den folgenden Prüfungen stellen sich also die Fragen: Wo ist eigentlich der Unterschied zwischen erstem, zweitem, drittem und viertem Dan – und wie kann man sich die notwendigen Qualitäten erarbeiten?

All dies „zwingt“ (und das ist hier positiv gemeint) den Prüfling zu einer vielschichtigen Auseinandersetzung mit dem Grundthema Aikido und hilft ihm so zu lernen.

Wie bewertet man richtig?

Der vorgängige Abschnitt bezieht sich auf die Zeit vor der eigentlichen Prüfung. Damit Prüfungen als sinnvoll und positiv erlebt werden, ist auch das eigentliche Prüfungsgeschehen wichtig. Natürlich werden i. d. R. keine Noten wie in der Schule verteilt, trotzdem Bedarf es aber einer Bewertung, da dies sozusagen per Definition zu einer Prüfung gehört. Damit kommen wir zum zweiten Teil des „Positiven-Prüfungs-Aspekts“: Denn nur durch Bewertung ist es möglich, seine eigenen Fähigkeiten realistisch einzuschätzen und damit die Gelegenheit zur Verbesserung zu erhalten. Dies setzt voraus, dass Bewertungen motivieren und das Handeln optimieren. In diesem Sinne „richtig“ zu bewerten, ist gar nicht so einfach. Beispiel: „Der irimi-nage hat ganz gut geklappt!“ oder „Der ikkyo-ura war etwas ungenau!“ Wieso empfinden wir diese Bewertungen als wenig hilfreich? Dies liegt an mangelnder Genauigkeit, „ganz gut“ und „etwas ungenau“ sind für den Prüfling wenig hilfreiche Aussagen – die Bewertung wird damit im Grunde wertlos. Positiv formuliert: Eine Rückmeldung des Prüfers sollte möglichst präzise sein!

Bewertungen sind außerdem nur dann sinnvoll, wenn sie in einem Verhältnis zum Prüfling und auch zum Prüfer stehen – erst diese Relation macht sie interessant. Beispiel: Der Prüfer denkt...“bei diesem Irimi-nage hat xy so instabil gestanden, dass er fast mit umgefallen wäre...das kann ich viel besser...oder zeige ich es in meinem Unterricht vielleicht manchmal so und xy denkt deswegen, das sei richtig??...für einen 2. Kyu ist das aber akzeptabel...ich werde xy jetzt sagen, dass er bei irimi-nage auf seine Stabilität aufpassen muss, und auch in meinem Unterricht mehr auf diesen Aspekt achten...“ Durch diese Rückmeldung erhält der Prüfling die Chance, „es“ beim nächsten mal besser zu machen. Gleichzeitig lernt aber auch der Prüfer hinzu und denkt kritisch über sein eigenes Tun nach.

Zwei Punkte sind also wichtig: Es muss genau/präzise das bewertet werden, was man bewerten möchte und der Prüfling muss aus der Bewertung eine Erkenntnis für sein zukünftiges Verhalten/Lernen ableiten können. Damit dieses Vorgehen gelingen kann, bedarf es natürlich zweier Grundvoraussetzungen: Der Prüfer muss genau wissen, was er bewerten will - es muss diesbzgl. eindeutige Kriterien geben -, und es muss einen eindeutigen Maßstab für diese Bewertung geben - wann ist das, was ich bewerten will, gut/schlecht bzw. richtig/falsch?

Um Missverständnissen vorzubeugen: Natürlich machen alle freiwillig Aikido und sollten auch nur freiwillig eine Prüfung ablegen. Sinnvoll eingesetzt kann dies aber den Lernprozess der Übenden erfolgreich unterstützen.

Der Autor

Dr. Bodo Rödel ist seit 2008 Mitglied im Nationalen Technischen Kollegium (NTK) der Aikido Föderation Deutschland e. V.

Er unterrichtet in Köln (www.aikido-schule.de).

Mehr über den Lernprozess und die Konzeption des Aikido erfährt man in seinem Buch: „Aikido-Grundlagen“, erschienen im Meyer & Meyer Sportverlag, Aachen 2009; über Pädagogik in: Dieterich, Jörg „Sozialpädagogisches Handeln“, Bildungsvlag EINS, Troisdorf 2009.