Institut für berufliche Bildung und Weiterbildung e.V.

Waltraud Schroeder

„Lust statt Frust“

– Lehren und Lernen mit allen Sinnen

Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Modellprojekt „Unsere Schule ...“
Soziale Schulqualität an Grundschulen – Schulinterne Evaluation, Fort- und Weiterbildung

Die Entwicklung und Durchführung des Modellprojektes wird gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung und unterstützt und durchgeführt in den Ländern Bayern, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Saarland, Sachsen-Anhalt und Thüringen.

Waltraud Schroeder, Jahrgang 1946, Studienrätin und Fremdsprachenlehrerin, Suggestopädin, Yogalehrerin, Gründerin des Zentrums für neues Lernen und Lernberatung; veranstaltet Seminare für Lehrer, Schüler und Eltern sowie Kommunikationstrainings im pädagogischen und wirtschaftlichen Bereich.

© Copyright 2005

Institut für berufliche Bildung und Weiterbildung e. V., Göttingen
Alle Rechte vorbehalten

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Photokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Instituts für berufliche Bildung und Weiterbildung e. V. reproduziert, übersetzt oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Satz und Gestaltung: Delta GmbH, Göttingen

Wissenschaftliche und redaktionelle Leitung: Ulrich Geisler, Anne Niederdrenk, Wolfgang Muhs

241-0508 – 1. Auflage 2005

Inhaltsverzeichnis

Seite

Einleitung 5

1. Die Grundpfeiler ganzheitlichen Lehrens und Lernens 9

1.1 Die Suggestopädie 9

1.2 Das Neuro-linguistische Programmieren 11

1.3 Kinesiologie und Yoga 14

1.4 Erkenntnisse der Gehirnforschung 16

2. Die Bedeutung einer bewussten „Auslese der wirkenden Welt“ für Lehr-Lern-Prozesse 22

2.1 Die Lernumgebung und das Lernklima als wichtige Voraussetzung für effektives Lernen 22

2.2 Periphere Stimuli 26

2.3 Der Einsatz von Musik, Tanz und Bewegung beim Lernen 29

3. Typengerechtes Lehren und Lernen 31

3.1 Erkennen der Lerntypen 31

3.2 Erkennen und Abbau von Lernblockadenoder: Die Bedeutung von Ressourcen 35

4. Ganzheitliches Lernen ist möglich 44

4.1 Vom Lehrer zum Lernberater 44

4.2 Fallbeschreibung: Eine Klasse geht einen anderen Weg als nach den Vorgaben der Schule 48

Schlussbemerkung 60

 © ibbw 2005

Literaturverzeichnis 61

Wiederholungsaufgabe 66

Einsendeaufgabe 67

Anhang 68

Merkmale visueller, auditiver und kinästhetischer Lerner 69

Lerntypbestimmung A 72

Lerntypbestimmung B 73

Augenbewegungen als Zugangshinweise 74

Augenbewegungen und Aussagen
den Repräsentationsystemen zuordnen 75

Die Zielbestimmung 77

Mein Wappen 79

Desiderata 80

Brain-Gym-Übungen 81

Einleitung

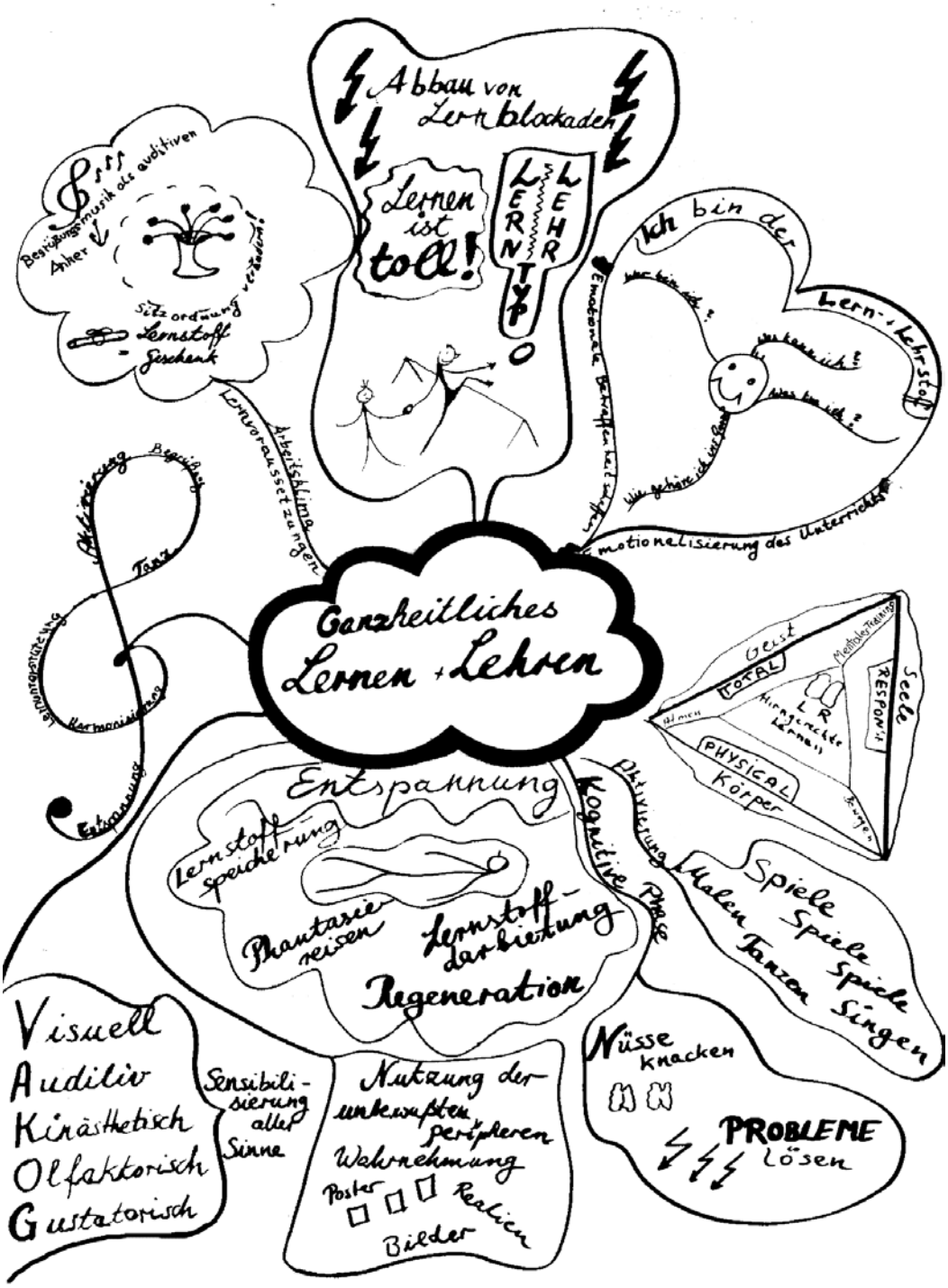


Abb. 1: Mindmap „Ganzheitliches Lehren und Lernen“ (im Fortbildungsseminar entwickelt)

> *Der Meister betrachtete das Puzzle mit Interesse. Er suchte sogleich die Randstücke heraus und fügte sie zusammen. Dann teilte er das Puzzle in Farbgebiete auf und ordnete die Teile nach den entsprechenden Farben. Er sah sich die Einzelteile jedes Farbgebietes genau an und setzte es rasch zusammen. Dann vereinigte er die Gebiete und vollendete das Puzzle in kürzester Zeit.*[1]

Worum geht es? Welche Bedeutung haben die Sinne für unsere Fähigkeit, die Welt auf verschiedene Art wahrzunehmen? Welchen Einfluss haben die sensorischen Systeme auf den Lernprozess?

Unser Gehirn verarbeitet und repräsentiert ständig Informationen mit Hilfe unserer fünf Hauptsinne. Unsere Fähigkeit zu sehen, zu hören, zu fühlen, zu riechen und zu schmecken ermöglicht dieses Verarbeiten von Informationen sowohl auf der bewussten als auch auf der unbewussten Ebene. Unsere Sinne sind die Kanäle, durch die wir wahrnehmen, lernen und Verhaltensweisen herausbilden.

Jeder Mensch hat einen persönlichen Wahrnehmungs- bzw. Lernstil, mit dem er Informationen aufnimmt und Erfahrungen verarbeitet. Wird diese *Individualität im Lernprozess* nicht berücksichtigt, können Lernschwierigkeiten und Lernblockaden entstehen, das heißt, das Wohlbefinden oder der physiologische Zustand des Lernenden wird erheblich beeinträchtigt.

Lernen in einem angstfreien, entspannten Klima unter Aktivierung aller Sinne ist eine Voraussetzung dafür, die verschiedenen individuellen Lernstile der Lernenden zu berücksichtigen und erfolgreiches Lernen zu garantieren.

Erkenntnisse der Gehirnforschung des letzten Jahrzehnts belegen, dass multisensorisches Lernen und Lehren unter Einbeziehung von *Körper, Geist* und *Seele* für den Lernerfolg von grundlegender Bedeutung sind, und zwar für Lernende jeden Alters und jeder Fachrichtung.[2]

Das hier vorgestellte Konzept *ganzheitlichen Lernens und Lehrens* basiert auf unterschiedlichen theoretischen Ansätzen aus der Gehirnforschung, der

---

[1] Aus: Bernard F. Cleveland: Das Lernen lehren, S. 27.

[2] Vgl. der in der Literaturliste ausgeführten Titel zur Gehirnforschung, insbesondere John Eccles‘ „Gehirn und Seele“.

Lernpsychologie, der Suggestopädie, der Kinesiologie, dem Neuro-linguistischen Programmieren und dem Yoga.

Innerhalb dieses pädagogischen Konzepts steht der Lernende als Fragender im Mittelpunkt des Lernprozesses und erlebt Lernlust statt Lernfrust. Der Lehrende hingegen versteht sich als Begleiter dieses Prozesses und übernimmt für die Lernenden die Rolle des *Lernberaters*.

Ziel dieses Lehrbriefes ist es, die vielfältigen Methoden an praktischen Beispielen zu erläutern und den Lehrenden (aber auch allen anderen an Lernprozessen Beteiligten) Anregungen und Mut zur Selbsterfahrung zu geben, damit diese Methoden in die Unterrichtspraxis integriert werden können. Denn schon Comenius formulierte im Jahr 1657 seine Vorstellungen erfolgreichen Lernens und Lehrens in seiner „Didactica magna“ (Große Didaktik) wie folgt:

> *„Erstes und letztes Ziel unserer Didaktik soll es sein, die Unterrichtsweise aufzuspüren und zu erkunden, bei welcher die Lehrer weniger zu lehren brauchen, die Schüler dennoch mehr lernen; in den Schulen weniger Lärm, Überdruss und unnütze Mühe herrsche, dafür mehr Freiheit, Vergnügen und wahrhafter Fortschritt; in der Christenheit weniger Finsternis, Verwirrung und Streit, dafür mehr Licht, Ordnung, Friede und Ruhe.“*[1]

Für Comenius war die Schule in die Erfahrungswelt des ganzen Lebens einzubinden, und er verstand Lernen als lebenslangen Prozess. Die Prinzipien seiner Methode sind Anschaulichkeit, Aktivität, Spiel und Spaß, Abwechslung von Anspannung und Entspannung und vor allem die Selbsttätigkeit des Lernenden.

Auch Frederic Vester verlangt in seinem Buch „Denken, Lernen, Vergessen“ nach einem „biologisch sinnvollen Lernen“ und beklagt die „Katastrophe der schulischen Praxis“:

> *„Um mit unseren heutigen Problemen fertig zu werden, brauchen wir dringend neue Formen des Denkens, neue Formen des Lernens. Und dazu müssen wir uns an den anthropologischen Grundlagen orientieren*

[1] Johann Amos Comenius: Große Didaktik, S. 9.

> *und nicht gegen sie verstoßen, sonst funktioniert das Ganze nicht – auch nicht bei noch so großem personellen und finanziellen Einsatz.“*

Ganzheitliches Lernen und Lehren mit allen Sinnen kann eine Möglichkeit sein, diesen Forderungen zu entsprechen. Im Folgenden sollten deshalb Grundvoraussetzungen und Techniken einer ganzheitlichen Pädagogik vorgestellt werden. Den theoretischen Hintergrund mit Anregungen für die Umsetzung in die Praxis bietet das Lehrheft „Kommunikation im pädagogischen Alltag“ von W. Schroeder und W. Schmid-Oumard.

Ich werde dabei immer wieder meine eigenen vielfältigen Erfahrungen einbeziehen und tue dies aus einer selbstkritischen Haltung heraus, die ich gegenüber der eigenen Rolle als Lehrerin und der Lehrerrolle allgemein entwickelt habe.

Abb. 2: „Wolken“ für Seminar- und Unterrichtsräume (eine Auswahl)

1. Die Grundpfeiler ganzheitlichen Lehrens und Lernens

1.1 Die Suggestopädie

Die von dem bulgarischen Hypnosearzt und Lernforscher Georgi Lozanov entwickelte Methode der Suggestopädie orientiert sich an den von Frederic Vester geforderten anthropologischen Grundlagen. Sie versucht eine Form von Lehren und Lernen umzusetzen, die den ganzen Menschen anspricht. Es gilt, sowohl den Intellekt als auch das Gefühl und die Kreativität zu fördern. Die Sinne des Menschen werden durch eine ästhetische, anregungsreiche Lernumgebung und mehrkanalige Wissensvermittlung angeregt, und der menschliche Körper wird auf vielfältige Weise in den Lernprozess einbezogen.

Die Suggestopädie ist die Wissenschaft und das Studium der Suggestionen im Hinblick auf den Prozess des Lernens. Ursprünglich ein rein psychologisches Experiment, das die Gedächtniskapazität erhöhen sollte, erweist sich die Suggestopädie als eine brauchbare Methode für eine neue pädagogische Praxis. Sie schenkt dem Umgang mit suggestiven Faktoren in Lehr- und Lernsituationen besondere Aufmerksamkeit.

Das Wort „Suggestion“ kommt aus dem Lateinischen und wird übersetzt mit „darunterlegen, beifügen, unter der Hand beibringen, aufhäufen, Hinzufügung, Eingebung, Einflüsterung“. Im Englischen wird das Wort „to suggest“ im Sinne von „zu verstehen geben, vorschlagen, anregen“ benutzt. Unter „Autosuggestion“ verstehen wir „sich selbst etwas vorschlagen, einreden“. Suggestionen spielen in allen Lebensbereichen eine Rolle, auch wenn wir uns dessen meist nicht bewusst sind.

Als Lehrende üben wir – bewusst oder unbewusst – einen Einfluss auf die Lernenden aus. Dieser geht nicht nur von dem aus, *was* wir sagen, sondern auch von der Art, *wie* wir es sagen: Stimme, Mimik, Gestik, Kleidung. Wir üben Einfluss aus durch unsere Bewegungen, wie überhaupt durch unsere ganze Haltung und Einstellung den Lernenden gegenüber. Lozanov behauptet, dass ein Suggestopäde im Lernprozess die meiste Zeit damit verbringt zu *de-suggerieren*, das heißt die Lernenden von blockierenden Lernbarrieren und Blockaden zu befreien.[1]

[1] Frederic Vester, Denken, lernen, vergessen, München 1984, S. 92 ff.

Seit ihrer Begründung durch Prof. Lozanov hat sich die Suggestopädie ständig weiterentwickelt. War sie anfangs nur ein Werkzeug zum effektiveren Lehren und Lernen von Sprachen, so dient sie heute der Vermittlung von Inhalten aus allen anderen Lernbereichen. Für Lernende und Lehrende sind neben den Gesichtspunkten effektiverer und stressfreier Wissensvermittlung die Förderung der inneren Lernmotivation, die Erweiterung des Selbstkonzepts und die Unterstützung des persönlichen Wachstums in den Vordergrund getreten.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Suggestopädie eine echte Herausforderung für die herkömmlichen Lehr- und Lernformen darstellt. Denn sie verspricht:

- Nutzung des gesamten Potentials des Gehirns, sowohl auf der Ebene des Intellekts als auch der Gedächtnisleistung
- Ausschöpfung der Kreativität im Lernprozess
- Erhöhung der langfristigen Speicherkapazität (Langzeitgedächtnis)
- entspannte und stressfreie Lernerfahrungen
- Steigerung der Lerngeschwindigkeit
- Freude am Lernen als angenehmer, spielerischer und lustvoller Prozess
- Verbesserung der sozialen Integration der Lernenden
- Abbau von Lernblockaden
- Entfaltung der gesamten Persönlichkeit
- Stärkung des Selbstvertrauens in die eigene Lernfähigkeit

1.2 Das Neuro-linguistische Programmieren

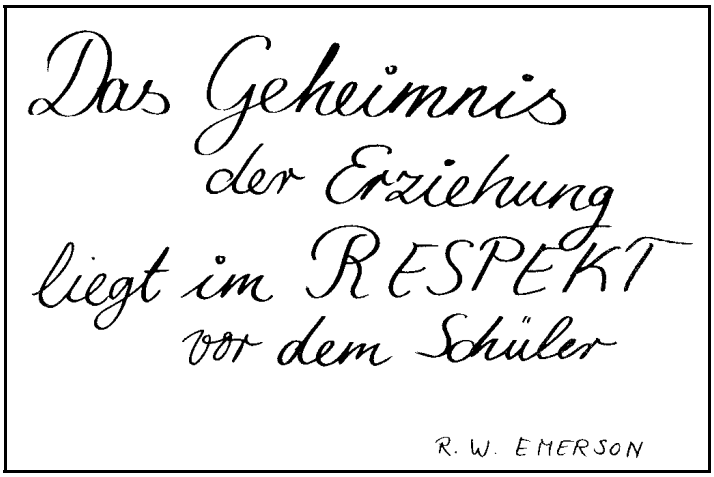


Abb. 3: Zitat (Seminarplakat)

Das Neuro-linguistische Programmieren (NLP) basiert auf einem Modell menschlicher Kommunikation und menschlichen Verhaltens, das in den siebziger Jahren von den beiden US-Amerikanern Richard Bandler und John Grinder entwickelt wurde.[1]

Im Zentrum steht die Struktur der subjektiven Erfahrung, d.h. die Art und Weise, wie wir das, was wir sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken, auf den Wegen durch unsere Sinneskanäle verarbeiten und filtern. NLP erforscht auch, wie wir die Welt mit Sprache beschreiben und wie wir uns – bewusst oder unbewusst – verhalten.

Abgeleitet aus dem Anwendungsbereich der Psychotherapie, werden Verfahren des NLP heute auch in pädagogische Lern- und Lehrprozesse integriert.

Am stärksten sind die Methoden des NLP in der Suggestopädie aufgenommen und als hilfreiche Ergänzung verstanden worden. Mit NLP verfeinern wir unsere Wahrnehmung in allen Sinnesbereichen, wir erweitern unsere Fähigkeiten, mit anderen in einen positiven und förderlichen Kontakt zu treten. Wir nutzen unsere Ressourcen und Zielvorstellungen für Entwicklung

[1] Wolfgang Schmid-Oumard: Grundlagen der Kommunikation und Beratung, S. 8 ff.

und Lernen. Wir können Schwierigkeiten und Herausforderungen flexibler und erfolgreicher begegnen.

A. Wichtige Grundannahmen des NLP sind:

- Jedes Verhalten ist Kommunikation.
- Körper, Geist und Seele sind Teile desselben Systems und beeinflussen einander.
- Sinn der Kommunikation ist Response – was heißt: Verändere DEIN Verhalten, wenn eine unerwünschte Reaktion eingetreten ist.
- Wahlmöglichkeiten und Flexibilität bedeuten Erfolg.
- Menschen können ihr Verhalten ändern!
- Jedes Verhalten ist kann nützlich sein – es kommt nur auf den Kontext an.
- Alles, was ein Mensch kann, kann „modelliert“ werden.
- Alle Menschen haben RESSOURCEN!!!
- Es gibt keine Fehler, es gibt nur Feedback, denn ein Fehler kann die Lösung eines Problems sein.
- Jeder bestimmt sein Erleben und die damit verbundenen emotionalen Zustände selbst.

B. Die Übertragung des Grundannahmen des NLP auf Lehr-Lernsituationen:

- Das Herstellen einer vertrauensvollen Beziehung zwischen Lehrer und Schüler ist Bedingung jedes guten Unterrichts.
- Auf der Grundlage einer positiven Lehrer-Schüler-Beziehung können Selbsteinschränkungen der Lernenden aufgedeckt werden. Das Selbstvertrauen der Schüler soll gestärkt und eine positive Einstellung zum Lerngegenstand aufgebaut werden. Dazu dienen insbesondere Meta-

phern, Bilder und Symbole, die in Entspannungsübungen und Phantasiereisen integriert werden und tiefere Schichten des Lernens auf einer emotional-bildhaften Ebene ansprechen sollen.

- Um sich auf die Bedürfnisse eines Lernenden einstellen zu können, muss der Lehrer in der Lage sein, dessen Lerntyp zu erkennen. Im NLP werden auf Grund der dominierenden Beteiligung des jeweiligen Sinneskanals der visuelle, der auditive und der kinästhetische Lerntyp unterschieden. Aufgabe des Lehrers ist es, den Lernstoff so aufzubereiten, dass er alle Lerntypen erreicht. Er sollte also visuelle, auditive und kinästhetische Stimuli in seinen Unterricht einbringen und darüber hinaus eine multisensorische Sprache, das heißt die spezifische Sprache des jeweiligen Lerntyps, beherrschen.[1]

[1] Linda Lloyd: Des Lehrers Wundehüte, S. 40.

1.3 Kinesiologie und Yoga

„Dem ganzen Körper kann es nur gut gehen, wenn es allen Gliedern insgesamt und jedem für sich wohl ist. Sie sind ja alle untereinander so verbunden, dass, wenn nur eins von ihnen – und sei es das kleinste – von einem Übel betroffen ist, der Schaden (Sensus) bald zu allen übrigen vordringt und die Ansteckung gar bald von einem erkrankten Glied zum anderen fortschreitet. Nicht anders ist es in der Ordnung der menschlichen Gesellschaft.“[1]

Basierend auf der Angewandten Kinesiologie, in der Medizin die Bewegungslehre und Untersuchung der Muskeln, ist Anfang der achtziger Jahre die Pädagogische Kinesiologie durch den US-Amerikaner Paul Dennison entwickelt worden. Die Kernaussage und Leitlinie dieser *Edu-Kinästhetik* lautet: „Bewegung ist das Tor zum Lernen“.

Es geht darum, die für das Lernen notwendigen motorischen und neurologischen Grundlagen zu schaffen. Mit einfachen Körperübungen werden die entsprechenden Gehirnfunktionen so aktiviert, dass das ganze Gehirn am Lernvorgang beteiligt ist. Der bekannteste Teil der Edu-Kinesiologie ist das Brain-Gym-Übungsprogramm. Es basiert auf drei einfachen Grundsätzen:

- Lernen ist eine natürliche, Freude bereitende Aktivität, die sich durch das ganze Leben fortsetzt.
- Eine Lernblockade ist das Unvermögen, durch den Stress und die Unsicherheit einer neuen Aufgabe hindurchzugehen.
- Wir alle sind „lernblockiert“, in dem Maße, wie wir gelernt haben, uns *nicht* zu bewegen.[2]

Die Brain-Gym-Übungen, insbesondere alle Überkreuzübungen, aktivieren das Gehirn und dienen der Stressauflösung (Beispiele finden Sie im Anhang). Denn wer emotionalen Stress erlebt, kann nicht die gesamte Kapazität des Gehirns nutzen. Vielmehr reagiert er zunächst mit dem „Kampf-

---

[1] Johann Amos Comenius: a.a.O., S. 22.

[2] Vgl. P.E. Dennison: Brain Gym. Lehrer-Handbuch, S. 51.

Flucht-Mechanismus“ des Stammhirns. Optimales Lernen ist aber nur im Zustand der Integration beider Gehirnhälften möglich.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten zum Trainieren von Bewegungsabläufen, sei es Jogging, Tai-Chi, Gymnastik, Aerobic, Tanz und Yoga. Da im Yoga Körper, Geist und Seele als Einheit gesehen werden, scheint es mir zur Ergänzung in einem ganzheitlichen Konzept besonders geeignet. Es bietet Atem- und Körperübungen sowie mentales Training und basiert dabei auf folgenden Grundsätzen:

- Atem ist Leben – das wichtigste „Nahrungsmittel“ des menschlichen Organismus. Der Atem ist die Grundlage für Vitalität und Energie, da es kein Leben ohne Sauerstoff gibt. So können wir Atemübungen beziehungsweise bestimmte Atemrhythmen zur Regeneration oder Energieaufladung einsetzen.

- Körperübungen dienen der Verbindung zwischen rechter und linker Gehirnhälfte, der Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens, der Vitalität und der Konzentrationsfähigkeit. Sie sind Energieauflader und stimulieren die sinnliche Wahrnehmung. Körperliche und geistige Entspannungen fördern den natürlichen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung.

- Meditation oder mentales Training fördern durch kreatives Visualisieren die Entwicklung der Phantasie und steigern die Kreativität. Dabei werden in der geistigen Vorstellung alle Sinne einbezogen und können dann innerlich abgerufen werden, was das subjektive Selbstbild stärkt.

1.4 Erkenntnisse der Gehirnforschung

Der Meister dachte darüber nach, wie weit er es in seiner Kunst zu unterrichten gebracht hatte. Er dachte an seine früheren Unterrichtserfahrungen, bei denen alle Schüler nach bestimmten Kategorien, die angeblich ihren Lernfähigkeiten entsprachen, eingeteilt wurden. Er entsann sich, wie er zufällig entdeckt hatte, dass eine Gruppe „langsamer“ Schüler äußerst geschickt beim Bau des Modells eines indianischen Dorfes war. Diese Schüler waren ganz hervorragend bei kinästhetischen Aktivitäten. Er entsann sich seiner eigenen Unerfahrenheit und mangelnden Flexibilität, und wie unfähig er war, ähnliche Lernaktivitäten zu entwerfen, die diese Schüler zu erfolgreichen Schülern machen könnten.

Der Meister dachte an die vielen verschiedenen Lernstile, die er bei seinen Schülern beobachtet hatte, und daran, wie nutzlos und inkompetent ihm jetzt im Rückblick seine früheren Unterrichtsmethoden erschienen, die er damals nach besten Kräften eingesetzt hatte. Er entsann sich seiner Bemühungen um jene hervorragenden Schüler, die nicht fähig waren, ihre Fesseln zu sprengen und ihre Leistungsfähigkeit voll auszuschöpfen. Er erinnerte sich, wie frustriert er gewesen war, wenn seine Anstrengungen, ihnen zu helfen, zu nichts geführt hatten.

Diese frühen Erfahrungen waren wertvoll gewesen, weil sie ihn gelehrt hatten, sich unablässig nach neuen Unterrichtsmethoden und Trainingsprogrammen umzusehen, die ihm helfen konnten, den Bedürfnissen der Schüler besser gerecht zu werden. Er war erstaunt über die Menge neuer Informationen über das Gehirn und die verschiedenen Lernstile und darüber, wie sehr diese Informationen ihm bestätigt hatten, was er bereits intuitiv gewusst und in seiner Tätigkeit als Lehrer zu verwirklichen versucht hatte.

Der Meister blickte in einer gewissen Genugtuung auf die Fortschritte zurück, die er inzwischen gemacht hatte. Obwohl er den Titel „Meister“ erworben und wohl verdient hatte, war ihm doch bewusst, dass Lernen ein lebenslanger Prozess ist und dass ein wahrer „Meister“ immer noch wirksamere Methoden sucht, um seine Erfahrungen und seine Fähigkeit an seine Schüler weiterzugeben. Es war noch nicht an der Zeit,

> *sich zufriedenzugeben; es war vielmehr an der Zeit, aufs Neue ein „Suchender“ zu werden.*[1]

Welches sind die spezifischen Funktionen der beiden Gehirnhemisphären, und welche Bedeutung haben sie für den Lehrer?

In den sechziger Jahren begann der US-Amerikaner und spätere Nobelpreisträger Roger Sperry mit einer Operationstechnik, die das Gehirn „spaltete“, um bei ausgewählten Patienten schwere epileptische Anfälle zu mildern. Dabei durchtrennte er das Corpus callosum, das die rechte und die linke Gehirnhälfte durch 200 Millionen Nervenfasern verbindet. Zum ersten Mal wurde es möglich, eine Information in eine einzelne Gehirnhälfte einzuspeisen und festzustellen, ob es irgendeinen Unterschied in der Funktionsweise der beiden Hemisphären gibt.

[1] Bernard F. Cleveland: a.a.O., S. 59.

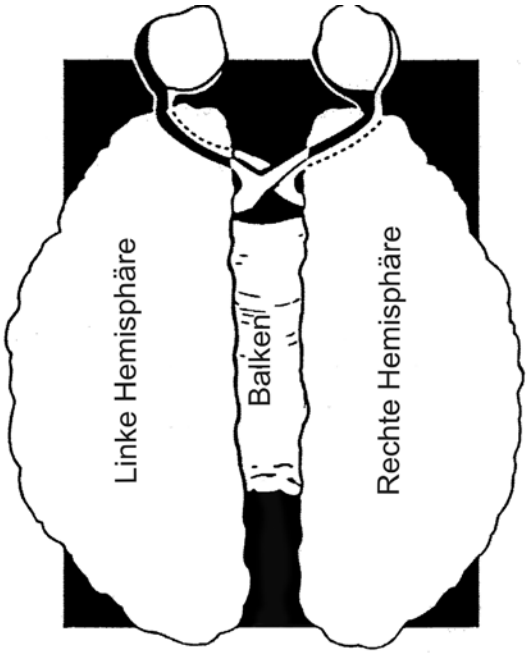


Abb. 4a: Arbeitsteilung der Großhirnhemisphären

Linke Hemisphäre	Rechte Hemisphäre
• „digital“	• „analog“
• verbal / Sprache	• non - verbal / Körpersprache
• Ratio / Logik	• Intuition / Emotion
• Regeln / Gesetze	• Kreativität
• Analytische Prozesse	• Holistisches Verarbeiten
• Linear (Schritt für Schritt)	• non - linear (ganzheitlich)
• Modell der Wirklichkeit	• Sinn für Humor / Verständnis für Metaphern
• Zeit (chronos)	• Orientierung im Raum
• rechte Hand	• linke Hand

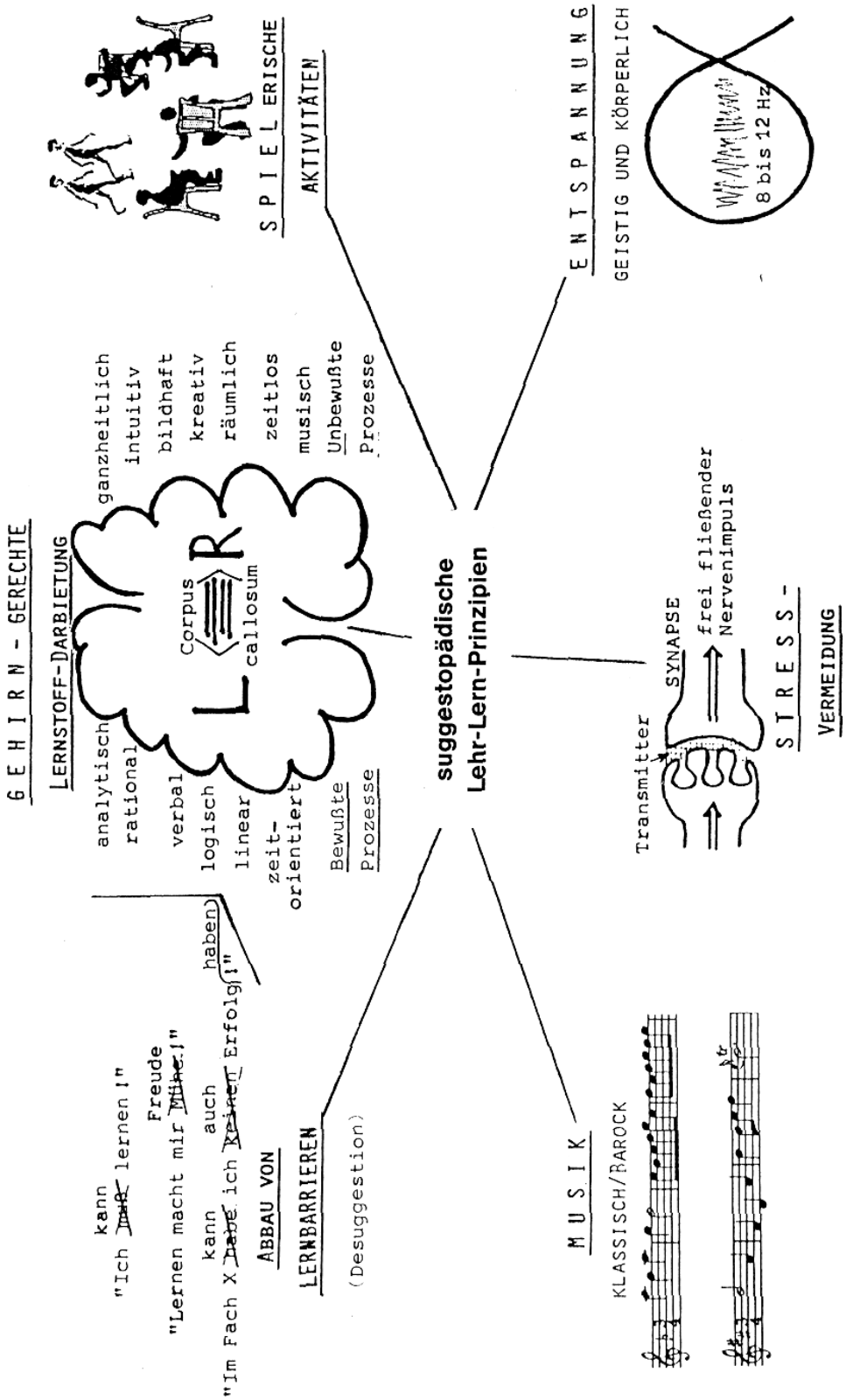

GEHIRN - GERECHTE
LERNSTOFF-DARBIETUNG
analytisch
rational
verbal
logisch
linear
zeit-
orientiert
Bewußte
Prozesse
L
Corpus
callosum
R
ganzheitlich
intuitiv
bildhaft
kreativ
räumlich
zeitlos
musisch
Unbewußte
Prozesse
SPIELERISCHE
AKTIVITÄTEN
ENTSPANNUNG
GEISTIG UND KÖRPERLICH
8 bis 12 Hz
suggestopädische
Lehr-Lern-Prinzipien
Transmitter
SYNAPSE
frei fließender
Nervenimpuls
STRESS-
VERMEIDUNG
kann
"Ich lernen!"
Freude
"Lernen macht mir Mühe!"
kann auch
"Im Fach X habe ich keinen Erfolg!"
haben
ABBAU VON
LERNBARRIEREN
(Desuggestion)
MUSIK
KLASSISCH/BAROCK

Abb. 4b

Aus einer Anzahl solcher Versuche schloss man verallgemeinernd, dass die linke Gehirnhälfte eher linear, folgernd, strukturgebend und verbal arbeitet, dass sie die Sprache steuert, mathematische Probleme löst, organisiert und kategorisiert. Dagegen ist die rechte Gehirnhälfte für die nonverbalen Fähigkeiten zuständig, nimmt das Leben in einem visuellen und räumlichen Kontext auf, reagiert spontaner, trifft intuitiv Entscheidungen und wird eher musikalisch, emotional und ganzheitlich tätig, mit der Begabung, vollständige Muster zu visualisieren.

Damit wurde deutlich, dass beide Hemisphären ihre speziellen Fähigkeiten und unterschiedlichen kognitiven Arbeitsweisen haben.[1]

Im Lernprozess sollten deshalb immer beide Gehirnhälften angesprochen werden, um das gesamte Potential auszuschöpfen. Das hat die russische Physiologin Natalja Dubrowinskaja in ihren bisher nur in der ehemaligen Sowjetunion veröffentlichten Untersuchungen nachgewiesen. An ihrem Moskauer Institut nahm sie Hirnstrommessungen bei Lernenden vor – zum einen im autoritären Frontalunterricht mit dem Lehrer als Redner und den Lernenden als bloßen Zuhörern, zum anderem in einem multisensorischen, ganzheitlichen Unterricht in stressfreier Atmosphäre. Das Ergebnis war verblüffend: Während bei den Lernenden im Frontalunterricht nur wenige Hirnströme in der linken Gehirnhälfte nachweisbar waren, gab es im zweiten Fall erhebliche Aktivitäten in allen Gehirnregionen, ungeheuer viel Bewegung und Verknüpfungen zwischen beiden Gehirnhälften.

Die Erkenntnisse der Gehirnforschung werden in unserer schulischen Praxis bisher kaum oder gar nicht zur Kenntnis genommen.[2] Dabei ist Frederic Vesters Klassiker „Denken, Lernen, Vergessen“ bereits vor mehr als 20 Jahren erschienen, und im Bereich der Gehirnforschung hat es eine enorme Weiterentwicklung gegeben. Seit einigen Jahren gibt es jedoch Ansätze (besonders von Professor Manfred Spitzer und Gerhard Roth vertreten), wo Neurowissenschaftler und Neurodidaktiker Hand in Hand zusammenarbeiten, um das Unterrichtssystem zu modernisieren. Sie verweisen in diesem Zusammenhang auf die enorme Bedeutung des limbischen Systems (der Gefühle) bei der Verarbeitung von Informationen. Wenn wir besser verstehen, wie unser Gehirn arbeitet und wenn wir uns klar machen, dass Lernen automatisch geschieht, dass Neugier und Entdeckerlust angeborene Triebe sind, ähnlich wie der Drang nach Nahrung, wird es uns leichter fallen,

---

1 Vgl. Bernd Sensenschmidt: Bio-logisch lernen, S. 51.

2 Vgl. Bernard F. Cleveland: a.a.O., S. 50 ff.

den Unterricht besser zu gestalten. Ärzte, Neurobiologen, Biochemiker und Psychologen sind dabei herauszufinden, was im Kopf passiert, wenn Schüler büffeln, was sie behindert und was sie antreibt, welchen Einfluss Angst, Lust oder Langeweile auf das Erinnerungsvermögen haben. Daraus müssten wir doch den Schluss ziehen, dass das, was die beiden Gehirnhemisphären zu bieten haben, für unsere Schule und unseren Unterricht ungeheuer brauchbar und nützlich ist, wenn wir diese Erkenntnisse durch unsere Unterrichtsmethoden zu integrieren wissen – zu Gunsten unserer Schüler.

Machen Sie sich im Hinblick auf die in diesem Kapitel dargestellten Methoden und Erkenntnisse bewusst:

Wie helfen Sie sich selbst bzw. was hilft Ihnen selbst beim ...

- *... Planen und Entwerfen Ihres Unterrichts bzw. Ihrer Arbeit?*
- *... Erlernen und Vorbereiten eines neuen Themas/Inhalts?*

.....

.....

.....

.....

.....

2. Die Bedeutung einer bewussten „Auslese der wirkenden Welt“ für Lehr-Lern-Prozesse

2.1 Die Lernumgebung und das Lernklima als wichtige Voraussetzung für effektives Lernen

Abb. 5: Grundkurs Englisch: Abiturvorbereitung in kleiner Runde

Ein Strom wollte durch die Wüste zum Meer. Doch so schnell er auch in den Sand fließen mochte, seine Wasser wurden dabei aufgesogen und verschwanden. Da hörte er eine Stimme, die aus den Wolken kam und sagte: „Der Wind durchquert die Wüste, und der Sturm kann es auch. Du musst dem Wind erlauben, dich zu deinem Bestimmungsort hinüberzutragen.“ „Aber wie sollte das zugehen?“ „Indem du dich von ihm aufnehmen lässt.“ „Aber kann ich nicht derselbe Fluss bleiben, der ich bin?“ „In keinem Falle kannst du bleiben, was du bist“, flüsterte die geheimnisvolle Stimme, „Was wahrhaft wesentlich an dir ist, wird fortgetragen und bildet wieder einen Strom.“ Und der Fluss ließ seinen Dunst aufsteigen in die Arme des Windes, der ihn willkommen hieß, sachte und leicht aufwärts trug und ihn, sobald sie die Gipfel des Gebirges erreicht hatten, wieder sanft herabfallen ließ. Schöner und frischer als je zuvor.

Alte Erzählung der Sufimeister

Unzweifelhaft ist, dass die Umgebung, in der wir lernen, einen grundlegenden Einfluss darauf ausübt, WAS und WIE wir lernen. Spätestens seit Georgi Lozanov wissen wir, dass es vor allem die oft unterschwellig, unbewusst wirkenden „suggestiven“ Ausstrahlungen der Umgebung sind.

In unserer Lernkultur findet LERNEN seit jeher in Räumen, in Lehranstalten statt. Und offenbar haben sich Lernforscher und Pädagogen an solchen zweifelhaften Grundsätzen orientiert:

- Karge, weiße Räume fördern die Konzentration!
- Fenster sind gefährliche Ablenkungsquellen!
- Unbequemlichkeit, stundenlanges Sitzen, Verspannungen im Lenden- und Nackenwirbelbereich tragen zur Disziplin bei!
- Lernen mit allen Sinnen, zumal wenn es Spaß macht, gefährdet den Lernerfolg!
- Dem frontal unterrichtenden Lehrer gehört die Aufmerksamkeit der Lernenden!
- Banknachbarn sind Störenfriede: Entweder sie quatschen oder schreiben voneinander ab!
- Schulorganisatorische Maßnahmen, Bedürfnisse des Hausmeisters oder des Reinigungsgeschwaders haben Vorrang vor den Bedürfnissen der Lernenden, vor jeglichen pädagogischen Konzepten!

Im Gegensatz zu diesen verkrusteten Glaubenssätzen haben sich die Grundannahmen über Lernen in den letzten zwanzig Jahren durch die Erkenntnisse der Gehirnforschung, der Neurowissenschaften, der Untersuchungen Lozanovs, die Entwicklung des NLP und andere Ansätze radikal gewandelt, wenngleich sie noch keine breite Umsetzung finden.

Lassen Sie mich hier aus meiner eigenen Erfahrung berichten:

Vor fast zwei Jahrzehnten habe ich damit begonnen, Ansätze zu lebendigem, ganzheitlichem Lernen an einer Gesamtschule zu verwirklichen,

natürlich unter Berücksichtigung der Gegebenheiten. Die Räume, die mir zur Verfügung standen, waren von Kargheit, Hässlichkeit und Langeweile geprägt. Manche hatten nicht einmal Fenster, und in diesen „Dunkelräumen“ mit ihrem toten Neonlicht wurden die Schüler wie auch ich natürlich schnell müde. Selbst wenn es Fenster gab, ließen sie sich wegen der Klimaanlage nicht öffnen. Darüber hinaus waren die Räume angesichts der hohen Klassenfrequenz viel zu klein, so dass sie kaum Bewegungsspielraum boten. Es war einfach so, wie in den meisten Schulen heutzutage immer noch.

Meine erste Überlegung war damals: Wie kann ich eine bessere Lernumgebung schaffen? Ich begann also, den Unterrichtsraum zu „gestalten“. Ich schmückte die Wände mit Postern, auf denen der Inhalt der jeweiligen Lerneinheit dargestellt war. Sie sollten den Schülern ihre Angst vor dem unbekannten Stoff nehmen, zugleich aber auch Neugier wecken. Daneben hingen aufmunternde Sprüche wie „Du darfst Fehler machen“, „Lass dir Zeit“ oder „Jede lange Reise beginnt mit dem ersten Schritt“ (vgl. Abb. 2). Von Anfang an gehörte bei mir auch ein Strauß frischer Blumen zur Ausstattung des Raumes.

Neben diesen visuellen setzte ich auch auditive Stimuli ein, d.h. ich nahm einen Kassettenrecorder mit in den Unterricht und spielte am Anfang jeder Stunde als „Anker“ immer dieselbe Begrüßungsmusik. Ich machte es mir zur Regel, jeweils in der ersten Stunde in einer neuen Lerngruppe auch die Sitzordnung zu verändern, indem ich – noch vor dem Auftauchen der Schüler – die Tische an den Rand schob und einen Stuhlkreis bildete. Das veränderte von vornherein die Einstellung und die Erwartungshaltung der Schüler, schuf eine offene, vertrauensvolle Atmosphäre.

Um dem kinästhetischen Aspekt gerecht zu werden, setzte ich Bewegungs- und Ballspiele ein, die dem Kennenlernen dienten und Spaß verbreiteten: Die Schüler warfen beispielsweise einander einen Ball zu und sollten dabei jeweils mit dem Anfangsbuchstaben ihres Namens ein Adjektiv bilden. Das führte zu lustigen Kombinationen wie „kleiner Klaus“, „mutiger Markus“, „wilde Wally“ usw. Ständige Platzwechsel verbreiteten Heiterkeit und Unbefangenheit, was auch Motivation zum Lernen mit sich brachte.

In den Anfangsstunden oder zu besonderen Anlässen, wie z.B. Klassenarbeiten, bediente ich mich auch gern olfaktorischer und gustatorischer Stimuli: Die Schüler durften (die von mir oder den Schülern selber mitgebrachten) Mandarinen oder Orangen, Nüsse oder Rosinen essen, was zum einen durch die Kaubewegungen ihr Gehirn anregte, sie zum anderen in einen angenehmen Zustand versetzte. Die lernanregenden und erinne-

rungsfördernden Zitrusdüfte, die sich im Raum verbreiteten, unterstützten den Lernprozess nachhaltig.

Nach anfänglichem Befremden fanden die Schüler Gefallen an dieser anderen Art des Unterrichts und freuten sich sogar auf eine bevorstehende Klassenarbeit. Schnell wussten sie auch die Wirksamkeit von Musik zu schätzen, wollten sie auch in anderen Unterrichtsphasen nicht missen. Einige überspielten sich dann Musiktitel, um dabei ihre Schularbeiten zu machen oder sich zu entspannen.

Wie sollte nun, nach meinen eigenen Erfahrungen, ein Schulraum idealerweise aussehen?

Er sollte möglichst groß, hell und freundlich sein, um sowohl an Tischen als auch im Stuhlkreis ohne Tische bestimmte Arbeitsphasen gestalten zu können. Die offene Atmosphäre im Stuhlkreis garantiert einen guten Blickkontakt der Lernenden untereinander, was die Arbeit des Lehrenden erheblich erleichtert. Durch die „Round-Table-Atmosphäre“ entfällt das hierarchische Denken, und die Arbeitsformen von Kleingruppen-, Partner- und Einzelarbeit sind besser zu steuern. Die Lernenden können schneller ihre Plätze wechseln, ihre Perspektive und Lernhaltung verändern, den Raum und die Nachbarn neu wahrnehmen. Diese stete Veränderung „suggeriert“ ihnen, dass immer etwas Neues passiert, und das fördert die natürliche Neugier und damit die Motivation und die Fähigkeit, sich auf Neues einzulassen. Tische sind in diesem Prozess durchaus für Still-, Partner- und Kleingruppenarbeit geeignet.

Ein ausreichend großer Raum bietet auch genügend Platz für den Aufbau von Lernlandschaften, für Bewegungs- und Entspannungsübungen.

Wie ich weiß, entsprechen diese Idealvorstellungen fast nirgendwo der Realität. Aber es ist doch wichtig und lohnt sich, diese Ideale, zumindest aber bessere Bedingungen, anzustreben und dabei nicht nachzulassen. Ich habe beispielsweise Verbündete in meinem Fachbereich gefunden, also Kollegen, die Lust hatten, ähnlich wie ich zu arbeiten. Wir haben bei unserem Direktor erreicht, in nebeneinander liegenden Räumen zu arbeiten, wobei einer in herkömmlicher Weise, der andere mit einem Stuhlkreis eingerichtet ist. Ich kann Sie nur dazu ermuntern, auch unter misslichen Umständen Kreativität zu entwickeln. Um es mit Walt Disney zu sagen: „If you can dream it, you can do it!“

2.2 Periphere Stimuli

Wie wir aus den Erkenntnissen der Gehirnforschung wissen, nehmen wir keineswegs nur das wahr, worauf unsere gezielte Aufmerksamkeit gerichtet ist, sondern vielmehr auch das, was gleichzeitig um uns herum geschieht bzw. vorhanden ist. Diese so genannten peripheren Reize gehen laut Lozanov ohne Umwege über die bewusste Wahrnehmung direkt ins Gedächtnis, und zwar ins Langzeitgedächtnis. Sie unterstützen das Lernen und prägen die Atmosphäre der Lernumgebung.

Die im Unterrichtsprozess erarbeiteten und auf Flip-Chart-Bögen festgehaltenen Lerninhalte und -prozesse an der Wand haben einen doppelten Sinn: Diejenigen Lernenden, die den jeweiligen Stoff bereits verinnerlicht haben, können sich schon mit dem Folgenden beschäftigen; den anderen, die noch bei der Verarbeitung sind, dienen sie als Anhaltspunkt. In jedem Fall stellen sie eine Art Spickzettel dar, prägen sich visuell bei den Schülern ein und stärken die Merkfähigkeit, weil Sprache und Bilder beziehungsweise Symbole darauf miteinander verknüpft sind.

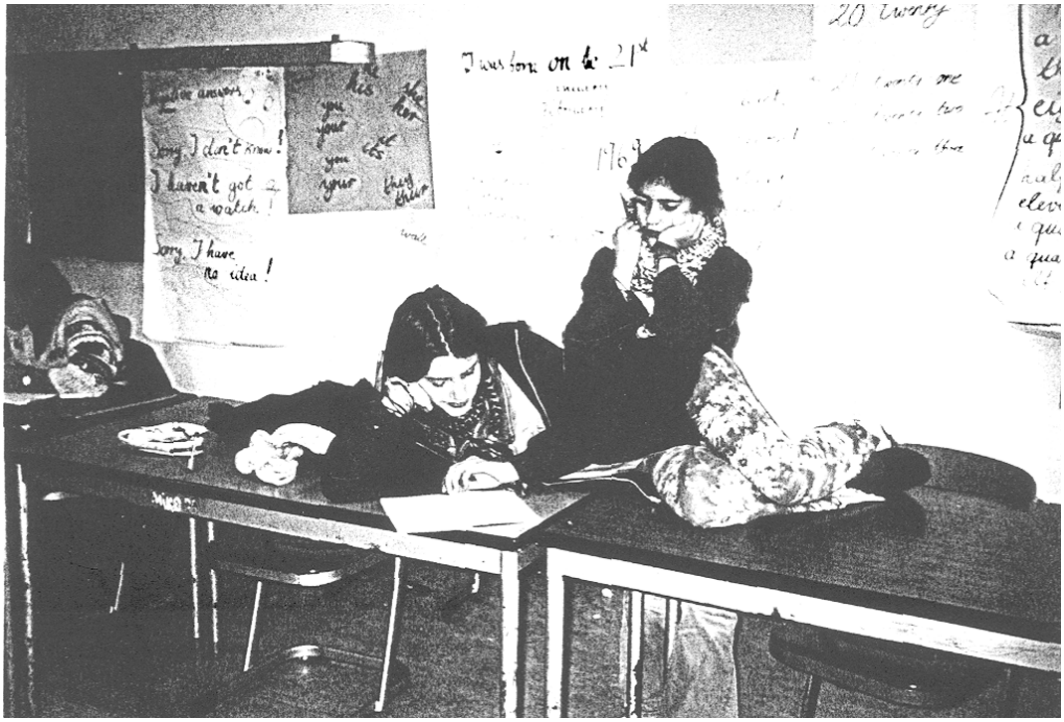


Abb. 6a, 6b: Entspannte Lernatmosphäre; periphere Stimuli und Lernposter helfen beim Erinnern

Nach und nach sind die Schüler in der Lage, die Lernposter selbst herzustellen, was die Arbeit des Lehrers wesentlich erleichtert. Zudem erhalten sie durch diese Aktivität einen anderen emotionalen Zugang zu ihrem Lernstoff, bekommt dieser eine andere Bedeutung für sie.

Besorgen Sie sich farbigen Plakatkarton, gute Farbstifte, Geschenkpapierschnipsel, Zeitschriftenfotos usw. und gestalten Sie ein Lernposter für Ihren aktuellen Unterricht. Betrachten Sie die Lernposter und Mindmaps in diesem Lehrbrief und werden Sie kreativ. Mit zunehmender Übung wird es Ihnen leichter fallen, Bilder, Farben und andere Zutaten gekonnt einzusetzen. Seien Sie sich dessen gewiss, dass es viel Spaß macht, Lernposter selbst herzustellen oder von den Schülern herstellen zu lassen. Sie werden erstaunt sein, wie viel Kreativität die Schüler im Laufe der Zeit entwickeln.

Sollten Sie Lernposter gar nicht einsetzen können, weil Sie Ihren Raum mit vielen Kollegen und Lerngruppen teilen müssen, lässt sich die Lernatmosphäre dennoch mit ausgewählten Landschaftspostern verschönern, kombiniert mit desuggerierenden, also ermutigenden „Botschaften“.

Wer wirklich gar keine Möglichkeit hat, den Lernraum für seinen eigenen Unterricht zu gestalten, sollte zumindest ***alles Positive, was vorhanden ist verstärken****.*

2.3 Der Einsatz von Musik, Tanz und Bewegung beim Lernen

Wir alle kennen die unterschiedliche Wirkung von Musik auf unsere Stimmungen, unser Verhalten und unser Fühlen. Ob es sich nun um die Lieblingssongs unserer Jugend handelt, um die Titelmelodie unseres Lieblingsfilms oder um ein klassisches Konzert – Musik beeinflusst unseren Bewusstseinszustand in vielfältiger Weise. So können wir beim Lernen verschiedenartige Musik in der jeweiligen Arbeitsphase einsetzen. Oft hört man den Einwand, Musik lenke beim Lernen nur ab. Das stimmt, wenn sie ungeeignet ist. Aggressive Rhythmen verhindern, dass der nach Lozanov beim Lernen erwünschte Alpha-Zustand erreicht wird. Zur Aggressionsminderung und zum Stressabbau sind sie aber durchaus geeignet.

Die Auswahl der Musik ist also das A und O für den Lernerfolg. Lozanov hat erforscht, welche Musik wie wirkt, wann und mit welchem Ziel Musik einzusetzen ist und wie sich der Unterricht mit ihr rhythmisieren lässt.

Auf welche Art und Weise können wir Musik im Unterricht verwenden? Zunächst einmal, wie bereits beschrieben, zur Begrüßung und Einstimmung der Schüler. Ruhig fließende und heitere Musik fördert die seelische Harmonie und stimmt auf den Unterricht ein. Barock-Stücke eignen sich gut für Entspannungsphasen und zur Lernstoffspeicherung. Mit Musik unterlegte Naturgeräusche (z.B. Meeresrauchen auf der CD „Die blaue Lagune“; ein rauschender Bach, Vogelgezwitscher u. a. m. auf der CD „Waldlichtung im Sommer“) regen assoziativ alle Sinne an und werden von den Schülern für gelenkte Phantasiereisen gern angenommen. Mit themenbezogenen Titeln lässt sich ein konkreter Unterrichtsstoff einführen. Und bei ermüdeten Lerngruppen bringt die richtige Musik neue Energie.

Zusammenfassend können wir also sagen, dass der zielgerichtete Einsatz von Musik im Unterricht vor allem Ermüdungserscheinungen bei der Aneignung des Lernstoffs vorbeugt. Er mildert Anspannung, Ängstlichkeit oder Aggressivität, er unterstützt die Herstellung und Aufrechterhaltung eines entspannten Zustandes, der eine größere Aufnahmefähigkeit zulässt, da er einen direkten Zugang zum Unterbewussten hat und so die Lernstoffspeicherung nachhaltig unterstützt.

Besonders lernunterstützend wirkt sich die Kombination von Musik und Bewegungen aus – wie wir sie beispielsweise in den Kreistänzen unterschiedlicher Kulturen finden. Kreistänze lassen sich in allen Altersgruppen durchführen. Sie beruhen auf dem Zusammenspiel von Körper, Raum und

Zeit, von Bewegungsabfolgen, Musik und tanzender Gruppe. Diese Tänze fördern ein positives Gruppenklima, der einzelne stellt sich auf die Bewegung in der Gruppe ein, die Gruppe wiederum auf den Einzelnen. Bewegungsübungen und Tänze lockern die Atmosphäre, entspannen den Körper und aktivieren das Zusammenspiel beider Gehirnhälften. Unabdingbar für erfolgreiches Lernen ist die konsequente Rhythmisierung des Unterrichts, der stete Wechsel von Anspannung und Entspannung, von Ruhe und Bewegung.

Machen Sie sich bewusst:

a) Welche „Stimuli“ (einschließlich Musik und Bewegung) gönnen Sie sich selbst bei Ihrer Arbeit, auf der „Dienststelle“ und auch zu Hause?

b) Spüren Sie einen Unterschied bei der Arbeit ohne diese „Stimuli“?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Typengerechtes Lehren und Lernen

3.1 Erkennen der Lerntypen

Ich war früher mitunter sehr überrascht, wenn einer meiner besten Schüler in einem Test schlecht abschnitt, obwohl er den Stoff doch verstanden zu haben schien und sich stets aktiv mit intelligenten Bemerkungen am Unterricht beteiligte. Die Noten sagten also gar nichts über die Befähigung des Schülers aus. Ich dachte mir, dass sicher Prüfungsangst das schlechte Abschneiden verursacht habe. Überraschenderweise erklärte der betreffende Schüler jedoch, dass er keinerlei Angst verspürt habe. Er sei frustriert gewesen wegen meiner Aufforderung, dass er sich doch konzentrieren und nicht in der Gegend rumschauen, sondern auf seine Arbeit blicken solle. Er sagte, er könne die richtige Antwort leichter bei einem Blick nach oben finden.

Etwas skeptisch beschloss ich, dies beim nächsten Test zu berücksichtigen. Zu meinem großen Erstaunen erreichte der Schüler bei dieser und den folgenden Arbeiten hervorragende Zensuren. Von da an verzichtete ich auf derartige Anweisungen und stellte fest, dass die Schüler beim Überlegen ihre Augen intuitiv bewegen. Damals wusste ich noch nichts von einem Augen-Bewegungsmuster und davon, wie wichtig es für die Bestimmung der Lerntypen und -strategien ist.[1]

Mit der Bewegung seiner Augen zeigt ein Mensch, wie er die Informationen verarbeitet. Ruft er beispielsweise visuelle Erinnerungen ab, schaut er gewöhnlich nach links oben. Macht er sich bildhafte Zukunftsvorstellungen, so wandert der Blick nach rechts oben. Erinnert er sich an Töne, Wörter, Geräusche, sind die Augen nach links in die Mitte gerichtet. Bereitet er sich gedanklich beispielsweise auf ein Gespräch vor, so konstruiert er dieses Gespräch und blickt nach rechts in die Mitte. Der Blick nach links unten legt die Vermutung nahe, dass die Person sich im inneren Dialog befindet. Rechts unten heißt, sie ist in Kontakt mit ihren Gefühlen.[2] Das folgende Schaubild fasst dies anschaulich zusammen.

---

[1] Informationen zur Zuordnung der Augenbewegungen im Anhang.

[2] Lerntypbestimmung A und B im Anhang.

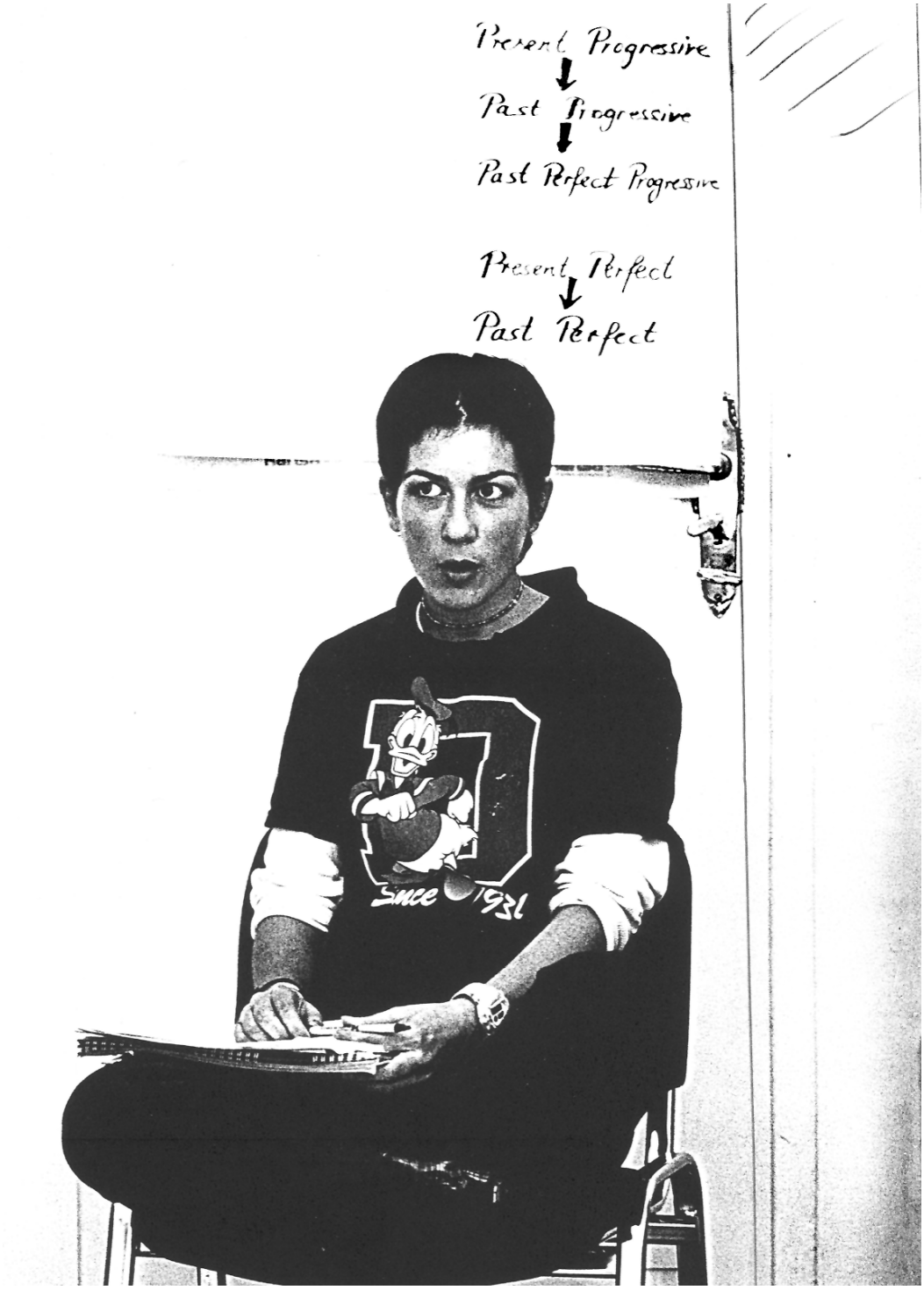


Abb. 7: Deniz „konstruiert“ eine grammatische Form und blickt dabei nach rechtsoben

Eine Möglichkeit zur Bestimmung des Lerntyps ist also die genaue Beobachtung der Augenbewegungen. Lassen Sie mich hier wieder auf meine eigenen Erfahrungen zurückkommen. In einer neuen Klasse habe ich mir immer viel Zeit genommen, um die verschiedenen Lerntypen herauszufinden, und zunächst einmal mit den mir am schwierigsten erscheinenden Schülern Einzelgespräche geführt. Wichtiger noch als die inhaltlichen Aussagen war dabei die Beobachtung der Körperhaltung, der Mimik, Gestik und Atmung, nicht zuletzt der Augenbewegungen beim Sprechen.

Dabei fand ich heraus, dass Schüler mit Rechtschreibschwächen häufig zum kinästhetischen Lerntyp gehören. Sie schauen beim Hören eines Wortes sofort nach unten und sind damit entweder in einem unangenehmen Gefühl (Angst, Unsicherheit) oder im inneren Dialog. Schüler mit sicherer Rechtschreibung hingegen sind in der Regel visuelle Lerntypen: Sie schauen bei einem auditiven Impuls nach oben und sehen sozusagen das Wort-Bild vor ihrem geistigen Auge. Erst dann schreiben sie es auf und überprüfen mit ihrem Gefühl, ob sich das Wort richtig anfühlt. Mit einem erneuten Blick nach oben vergleichen sie das niedergeschriebene Wort mit dem in ihrem visuellen Speicher.

Der kinästhetische Lerntyp meidet den Blick nach oben und hat somit keinen Zugang zu dem, was auch er visuell gespeichert hat.

So bekam ich wertvolle Hinweise auf die Lernstrategien erfolgreicher oder weniger erfolgreicher Schüler und konnte so den weniger erfolgreichen die Erfolgsstrategie ihrer Mitschüler vermitteln.

Der schnelle Erfolg förderte bei anderen die Neugier, welchem Lernstil sie zugehören. Mit Fragebögen zur Lerntypbestimmung vom Skill-Institut (siehe Anhang) ließ ich die Schüler in Partnerarbeit ihren Lerntyp herausfinden. Die Erkenntnis, dass jeder von ihnen trotz der gemeinsamen physiologischen Voraussetzungen auf seine eigene Weise lernt, brachte der Lerngruppe über die Verbesserung des Lernens hinaus großen Nutzen, förderte die soziale Kompetenz. Indem die Schüler sahen, wie einzigartig jeder von ihnen ist, war jeder eher bereit, den anderen in seiner Individualität zu akzeptieren.

Damit konnte ich die Verantwortung für den Lernerfolg schon sehr bald der Gruppe übertragen. Hatte ein Schüler Schwierigkeiten, den Stoff zu verstehen, fanden sich sogleich „Paten“, die sich voller Freude daran machten herauszufinden, auf welche Art und Weise auch er das begreifen könnte. Es bereitete allen viel Spaß, bei Lehrenden und Lernenden zu beobachten, auf

welche inneren Zustände deren unterschiedliche Körperhaltungen schließen ließen.

In spielerischer Weise übten wir verschiedenartige Körperhaltungen, Veränderungen in Gestik und Mimik, Sprache und Augenbewegungen. Beispielsweise ließ ich in Dreiergruppen den „besten Schüler der Welt“ und den „schlechtesten Schüler der Welt“ darstellen. Jede Gruppe musste zeigen, wie sie sich die beiden vorstellte, und das führte neben Heiterkeit und Beifall auch dazu, dass Schüler unbewusst ihre Haltung änderten. Die Einsicht, dass Lernen erfolgreich sein kann, bestärkte die Schüler darin, dass sie ihre noch vorhandenen Blockaden und selbsteinschränkenden Glaubenssätze („Das kann ich sowieso nicht“ u.a.; s.a. Kap. 4 über „Lernblockaden“) überwinden können. Alle Lerntypen sind gleich bedeutend, die unterschiedlichen Verarbeitungsstrategien haben nichts mit Intelligenz zu tun.

Finden Sie Ihren eigenen Wahrnehmungsstil heraus, wobei Sie den Test im Anhang verwenden können. Finden Sie heraus, wie viele Ihrer Schüler Ihrem eigenen Wahrnehmungstyp entsprechen und wie viele nicht. Beobachten Sie eine Woche lang intensiv die Augenbewegungen einzelner Schüler im Gespräch mit Ihnen. Achten Sie dabei auch auf ihre Wortwahl und auf die Körpersprache.

.....

.....

.....

.....

.....

3.2 Erkennen und Abbau von Lernblockaden oder: Die Bedeutung von Ressourcen

„Der Mensch wird oft zu dem, was er zu sein glaubt. Wenn ich mir ständig einrede, eine bestimmte Sache gehe einfach über meine Kraft, dann kann es sein, dass ich schließlich tatsächlich zu schwach bin. Glaube ich hingegen fest an meine Fähigkeit, eine bestimmte Leistung zu erbringen, so werde ich diese Fähigkeit sicher erwerben, auch wenn ich sie ursprünglich nicht besaß.“

Mahatma Gandhi

Gedanken sind Vorboten von Taten, sie bestimmen das Handeln. Und Handeln wiederum bestimmt das Leben und die Art der Erfahrung.

Wenn jemand fest davon überzeugt ist, eine bestimmte Fähigkeit nicht zu besitzen, wird er auch nichts unternehmen, um sie zu erwerben. Wer sich beispielsweise für technisch unbegabt hält, wird sich immer wieder darauf berufen und sich dann darin bestätigt finden. In der Psychologie wird das die „sich selbst erfüllende Prophezeiung“ (Self-Fulfilling Prophecy) genannt.

Wir können diese sich selbst erfüllende Prophezeiung aber auch positiv nutzen, indem wir die alten, meist einschränkenden und klein machenden Suggestionen durch neue ersetzen, die Mut machen und das Selbstwertgefühl stärken. Die Veränderung von selbsteinschränkenden Glaubenssätzen nimmt im ganzheitlichen Konzept einen zentralen Platz ein. Meist ist diese Veränderung ein mühsamer Prozess, weil Lerneinstellungen sehr eng an das Selbstkonzept gekoppelt sind. Dieses kann nur durch eine neue, positive emotionale Erfahrung Schritt für Schritt verändert werden.

Da Lernen im Wesentlichen auf der Beziehungsebene stattfindet, wird der Lernende nur dann dazu bereit sein, sich auf diesen Prozess einzulassen, wenn er eine gute, vertrauensvolle Beziehung zum Lehrenden hat. So muss der Lehrer selbst über eine positive Lebenseinstellung verfügen und an seine eigenen Fähigkeiten glauben, um auf die Einstellung des Lernenden erfolgreich Einfluss zu nehmen. Nur, wer selbst sein Fach und den zu vermittelnden Lernstoff liebt bzw. faszinierend findet, wird die Schüler mitreißen können (nur, wer selber „brennt“, kann andere entzünden).

Wie wir aus dem NLP wissen, übertragen sich alle Ängste, Unsicherheiten, negativen Gedanken und Voreingenommenheiten des Lehrenden zwar unbewusst, aber dennoch hemmend auf den Lernenden. Zum Thema der Self-Fulfilling Prophecy gab es vor einigen Jahren in den USA folgendes Experiment:

Die Psychologen Robert Rosenthal und Lenore Jacobson stellten zwei vom Alter und den Fähigkeiten der Probanden her völlig gleichwertige Lerngruppen zusammen, informierten die beide Gruppen unterrichtenden Lehrer aber dahingehend, dass es sich bei einer Gruppe um überdurchschnittlich begabte, bei der anderen um unterdurchschnittlich begabte Schüler handele. Die Erwartungen der Lehrer beeinflussten auf gravierende Weise die Lernerfolge der jeweiligen Gruppe: Während die vermeintlich überdurchschnittlich begabten Schüler ihre Leistungen kontinuierlich steigerten, gingen diese bei den anderen ebenso kontinuierlich zurück.

Daraus wird deutlich, dass der Lehrende für die Misserfolge des Lernenden mitverantwortlich ist, auf der anderen Seite aber zum Lernerfolg beitragen kann. Da wir als Lehrer in diesem Prozess also eine so wichtige Rolle spielen, müssen wir zuerst einmal unsere eigenen inneren Glaubenssätze überprüfen:

- Was erwarten wir von unserer Klasse?
- Was halten wir vom Versagen einzelner Schüler?
- Was unternehmen wir, um blockierende Suggestionen bei den Schülern zu erkennen?
- Was tun wir, um sie in dem zu bestärken, was sie können, und um ihnen die Angst vor dem Versagen zu nehmen?

Lynn Dhority, einer der Väter der Suggestopädie und einer meiner Ausbilder, ist fest davon überzeugt, dass wir den Schülern auf jedwede Weise suggerieren, wer wir sind und was wir glauben: von uns, von ihnen und von dem, was wir unterrichten. Ich habe es mir zum Grundsatz gemacht, jeden Schüler in seiner Einzigartigkeit zu respektieren und alle Störungen als Herausforderung anzunehmen. Getreu dem Motto meines Lehrers *„The most difficult student is a jewel“* („Der schwierigste Schüler ist ein Juwel“) und der Grundannahme des NLP *„jedes Verhalten ist nützlich in bestimmtem Kontext“*.

Um die Self-Fulfilling Prophecy bestmöglich nutzen zu können, stelle ich mir mental vor, wie der Unterricht am nächsten Tag laufen wird. Ich male mir aus, in welchen Klassen ich unterrichten werde, und bin innerlich überzeugt, dass ich den Schülern meine Begeisterung für den Lernstoff vermitteln kann. Vor meinem geistigen Auge sehe ich, wie sie meine aufwändige Unterrichtsvorbereitung zu würdigen wissen.

Und so beginne ich auch jede Stunde mit einer positiven Suggestion, wie etwa: „Heute freue ich mich ganz besonders auf euch, weil ich etwas sehr Schönes vorbereitet habe. Ich weiß, es wird uns gemeinsam sehr viel Spaß machen, hinter die Geheimnisse des Present perfect zu kommen."

Natürlich reagieren die Schüler eher ablehnend und lachend, aber nicht ängstlich. Ich nehme jede Störung und Ablehnung sehr ernst und lasse sie zu, weiß ich doch, dass der Schüler in diesem Augenblick keine andere Möglichkeit hat zu reagieren – solange ich es nicht verstanden habe, meinen Lehrstoff für ihn interessant zu machen.

Ich erinnere mich an einen meiner ersten zaghaften Versuche, in den Unterrichtsstunden Musik einzusetzen. Es war im 9. Jahrgang eines A-Kurses, also der „schwächsten" und „schwierigen" Schüler. Mir ist noch ganz gegenwärtig, welche Ängste, Unsicherheit und Selbstzweifel ich hatte, diese Methode gerade in diesem Kurs einzusetzen, trotz meiner tiefen inneren Überzeugung von ihrer Wirksamkeit. Die Schüler kamen an jenem Tag frustriert und aggressiv in meinen Unterricht. Ich stand mit freundlichem Gesicht da, um sie zu begrüßen, und im Hintergrund spielte leise entspannende Musik. Zunächst stieß ich auf totale Ablehnung, und einige Schüler warfen sogar mit unflätigen Bemerkungen ihre Taschen durch die Gegend.

Jeder wird sich meine Betroffenheit vorstellen können, hatte ich mir doch am Abend zuvor so viel Mühe gegeben, mir die Freude der Schüler zu suggerieren. Um alles nicht noch schlimmer zu machen, ging ich sehr schnell zum normalen Unterricht über und schaltete die Musik ab.

Natürlich hütete ich mich vor einem weiteren Versuch in der folgenden Stunde. Als die Schüler in die Klasse kamen, rief der, der sich am Tag zuvor am meisten ereifert hatte: „Wo haben Sie denn heute Ihre Scheiß-Musik?" Meine Antwort war: „Entschuldigt bitte, aber ich hatte den Eindruck, dass die Musik euch missfällt." Zu meiner Überraschung bestanden die Schüler jedoch darauf, dass ich sofort den Kassettenrecorder holte und wieder Musik spielte. Ich tat es nur zu gern.

Da ich jedoch begriffen hatte, dass die Schüler einfach überrumpelt gewesen waren, versuchte ich ihnen nun auf möglichst verständliche Weise, den Sinn meines Tuns zu erklären. Ich sagte ihnen, dass sie mit großer Wahrscheinlichkeit zu besseren Leistungen fähig wären und die Musik dazu beitragen könnte. Die Schüler gewöhnten sich sehr schnell daran, dass ich auch in anderen Unterrichtsphasen Musik einsetzte, und immer häufiger forderten sie von sich aus, Entspannungsphasen mit Phantasiereisen zu machen. Schließlich überspielten einige von ihnen, wie schon erwähnt, sogar die Musik, um sie mit nach Hause zu nehmen.

Von da an habe ich jede weitere Methode vorher mit den Schülern besprochen und gewissermaßen ihre Erlaubnis eingeholt mit den Worten: „Ich weiß ja nicht, ob euch das gefällt, aber vielleicht probieren wir es einfach mal aus."

Mir war immer wichtig, die Schüler dazu zu bringen, möglichst schnell selbstständig zu arbeiten. Was bei Schülern mit negativen Lernerfahrungen, wie wohl jeder weiß, sehr schwierig ist. Warum sollten sie sich ins Zeug legen, wenn am Ende doch nur der Misserfolg steht?

Nach Auffassung der Suggestopädie hat der Lehrer die Aufgabe, den Erfolg zu organisieren und so lange Erfolg auf Erfolg zu stapeln, bis die Schüler in der Lage sind, einen Misserfolg nicht als ihr persönliches Versagen zu betrachten, sondern als einen noch nicht eingetretenen Erfolg. Zu diesem Zeitpunkt sind sie so weit motiviert, dass sie genügend Ehrgeiz entwickeln, um den richtigen Lösungsweg herauszufinden.

So habe ich beispielsweise die ersten Klassenarbeiten immer in Dreiergruppen schreiben lassen. Die Schüler durften Hilfsmittel benutzen und sich über die Lösung der Aufgabe austauschen. Meine einzige Bedingung war, dass jeder eine eigene Arbeit abliefern musste, nicht alle gleich aussehen durften. Das führte zu einer regen und kreativen Auseinandersetzung mit dem Thema: Jeder konnte seine Meinung einbringen und profitierte von den Meinungen der anderen.

Wie sich jeder vorstellen kann, war die Korrektur und gerechte Bewertung dieser Arbeiten nicht leicht. Daher habe ich mich begnügt, die Fehler zu korrigieren, habe die Arbeiten in die Dreiergruppen zurückgegeben und gebeten, sich mit den Korrekturen auseinander zu setzen und dann zu einer Bewertung zu kommen. Nach meiner Vorgabe der Bewertungskriterien zeigten sich die Schüler durchaus in der Lage, ihre Arbeiten gerecht zu benoten. So behielt ich diese Methode bei.

Die nächste Aufgabe an die Schüler war herauszufinden, was genau jeden Einzelnen an der richtigen Lösung gehindert hat. Es gab vielerlei Gründe, die bei ihnen selbst lagen: Die einen hatten sich nicht ausreichend vorbereitet, die anderen den Stoff nicht richtig verstanden und sich gescheut nachzufragen, wieder andere bezweifelten immer noch grundsätzlich ihre Fähigkeiten. So erhielt ich eine Fülle von Informationen über die innere Befindlichkeit meiner Schüler und konnte gezielt Methoden und Techniken einsetzen, um möglichst jedem Einzelnen ganz individuell zu helfen.

Ich führte viele Einzelgespräche, um den Schülern Mut zu machen und ihre Selbstzweifel zu hinterfragen. Auch hierfür sind die Methoden des NLP ausgesprochen hilfreich. NLP ist ein zielorientierter und kein problemorientierter Ansatz. Hierzu ein praktisches Beispiel:

Ein Schüler bekommt in Mathematik ständig schlechte Noten und ist darum demotiviert, möchte diesen Zustand aber verändern. In einem Gespräch mit ihm wird das Problem als unerwünschter Zustand definiert und nach dem erwünschten Zustand, also dem Ziel, gefragt. Der Schüler soll dabei sein Ziel positiv formulieren, also nicht: „Ich möchte in Mathe keine Sechs mehr schreiben“, sondern: „Ich möchte in Mathe auf eine Drei kommen“.

Der nächste Schritt ist, ihm die Vorstellung zu vermitteln, er hätte sein Ziel bereits erreicht. Er soll sich das nun mit allen Sinnen ausmalen: Wie sieht es aus? Was siehst du? Was hörst du? Was sagen deine Eltern? Was sagen deine Klassenkameraden? Was fühlst du? Wo spürst du etwa Freude, Stolz, Erleichterung?

Der Schüler erhält die Aufgabe, dieses Ziel-Bild wie einen Film mehrmals täglich vor seinem geistigen Auge ablaufen zu lassen, dabei gegebenenfalls das Szenario zu verändern, d.h. die Wahrnehmung zu intensivieren. Immer aber mit dem Glaubenssatz: Ich kann, ich will und ich werde mein Ziel erreichen.

Der Traum allein reicht natürlich nicht aus. Jetzt stellt sich die Frage: Wie gelangt man zu diesem Ziel, mit welchen Schritten? Gibt es eventuell in anderen Fächern positive Lernerfahrungen? Wenn nicht, dürfen es auch positive Erfahrungen außerhalb der Schule sein, an die man anknüpft.

Da Schüler erfahrungsgemäß große Schwierigkeiten haben, ihre Fähigkeiten und Stärken selbst zu benennen, pflege ich sie auf eine Phantasiereise zu schicken. Sehr beliebt bei ihnen ist dafür die bereits erwähnte Naturge-

räusche-Kassette „Waldlichtung“. Mit folgenden Worten führe ich den oder die Schüler an den Ort der Kraft und Energie:

> *„Mach es dir so bequem wie möglich auf deinem Stuhl, und wenn du magst, kannst du die Augen schließen. Atme tief und gleichmäßig ein und aus. Nimm noch einmal wahr, wie du auf dem Stuhl sitzt, deine Füße den Boden berühren... Spüre die Temperatur hier im Raum... Nimm auch alle Geräusche um dich herum wahr, ohne sie zu bewerten... Lausche nun der Musik, und vielleicht möchtest du mich auf einem kleinen Waldspaziergang begleiten.*
>
> *Stell dir vor, es ist ein wunderschöner Sommertag, die Sonne scheint warm, der Himmel ist strahlend blau. Du stehst auf einer Wiese und siehst vor dir einen wunderschönen Laubwald. Du fühlst die Wärme der Sonne, und ein leichter Wind streichelt deine Haut... Und vielleicht hast du Lust, einen kleinen Spaziergang durch diesen wunderschönen Wald zu machen. Du hörst das Rauschen der Blätter im Wind, nimmst auch die sanfte Musik hier im Raum wahr und meine Stimme... Und das Plätschern des Baches in einiger Entfernung... Und während du den Waldweg entlanggehst, spürst du, wie weich sich der Waldboden anfühlt. Möglicherweise hörst du sogar das Knacken kleiner Zweige unter deinen Schritten... Und du hörst das Zwitschern der Vögel im Geäst... Und vielleicht kannst du sogar den Duft des Waldes riechen... Oder gar den Geschmack von Walderdbeeren auf deiner Zunge zergehen lassen...*
>
> *Und während du all das um dich herum in vollen Zügen genießt, wirst du plötzlich gewahr, dass du vor einer sonnenüberfluteten Waldlichtung stehst... Mit dunkelgrünem weichem Moos bewachsen... Ich weiß nicht, ob du Lust hast, dich auf dieses Moosbett zu legen, dich auszuruhen und ein wenig zu träumen. Mach es dir bequem und sorge dafür, mit dem Kopf im Schatten zu liegen... Schau noch mal hinauf in den blauen Himmel, spüre die wärmende Sonne auf deinem Körper und fühle, wie der Wind dich liebkost.*
>
> *Atme tief und gleichmäßig ein und aus... Und geh, wenn du Lust hast, in Gedanken zurück in deine frühe Kindheit. Zurück zu einem Ereignis, als du etwas gelernt hast, was du vorher nicht konntest. Vielleicht Fahrrad fahren, schwimmen oder etwas ähnliches. Lass dir Zeit und sei gespannt, welche Bilder in dir auftauchen. Wenn du ein solches Ereignis gefunden hast, dann stell dir diese Situation ganz intensiv vor.*

Was siehst du, was hörst du, was fühlst du, was riechst du, was schmeckst du?

Ich lasse dich jetzt mit deinen Träumen so lange allein, wie du magst, und hole dich dann wieder hierher in den Raum zurück. Lass dir Zeit. (Etwa fünf bis zehn Minuten)

Während du noch so daliegst und die Erinnerung an deine erste oder stärkste Lernerfahrung genießt, möchte ich dich langsam, ganz langsam wieder hierher zurückholen... Du weißt jetzt ganz sicher, dass du alles, aber auch wirklich alles lernen kannst, was noch zu lernen ist. Und vor allem: Du kannst in deiner Phantasie jederzeit an diesen Ort zurückkommen und dich daran erinnern, dass du schon erfolgreich warst.

Atme noch einmal ganz tief die wohltuende Waldluft ein, strecke die Arme über den Kopf, recke dich genüsslich und öffne die Augen.“

Nach der Phantasiereise lasse ich die Schüler ihre Erfahrung erzählen. Viele berichten lebendig, wie sie noch einmal in der jeweiligen Situation waren. Am detailliertesten ist die Erinnerung, wenn auch ein Duft dabei war. Denken Sie nur einmal an die Düfte der Weihnachtsbäckerei in Ihrer Kindheit. Auch da kommen Ihnen gewiss Einzelheiten in Erinnerung, die Sie längst vergessen hatten.

Wurde erst einmal ein positives Erlebnis im Unbewussten aufgespürt, sammeln wir gemeinsam alle Lernerlebnisse seit unserer Geburt. Daraus gewinnen die Schüler genügend Anregungen, um ihre eigenen Erfahrungen dem jeweiligen Alter zuzuordnen.

Jeder macht sich auf einem Blatt Papier zunächst einmal bewusst, welche Lernerlebnisse er in welchem Alter hatte. Anschließend schreiben die Schüler jedes einzelne Erlebnis auf ein gesondertes Blatt oder malen das Erlebnis auf, stellen sich ihre individuelle Zeitlinie als Linie (Weg) auf dem Fußboden vor und legen die Blätter danach auf dem Fußboden aus.

Wichtig ist bei dieser Übung, dass die Schüler körperlich ihre Zeitlinie Schritt für Schritt durchlaufen, bei jedem Ereignis verharren und es noch einmal mental mit allen Sinnen durchleben. In dem Augenblick, da die Erinnerung ihnen am intensivsten erscheint, atmen sie tief durch und setzen ihren Gang fort. Im „Heute“ angekommen, haben sie eine Vielzahl positiver Erlebnisse

aktiviert und können, gestärkt von den eigenen Erfahrungen, in die Zukunft schauen. Das fällt jetzt schon viel leichter, da man nun die Gewissheit hat: Alles, was künftig zu lernen ist, schaffe ich genauso wie bisher.

Kehren wir zurück zu dem Schüler mit dem Mathe-Problem, der sich seine Zielvorstellung mental vorgestellt hatte. Nun muss er sich Klarheit darüber verschaffen, über welche Ressourcen (Fähigkeiten, Stärken) er verfügt, die er früher schon einmal genutzt hat.

Er erhält die Aufgabe, zehn seiner Ressourcen aufzuschreiben und dann die folgenden Fragen für sich zu beantworten:

– Welche davon hältst du für die drei stärksten?

– In welchen Situationen sind sie dir schon einmal zugute gekommen?

– Können sie dir auch gegenwärtig helfen?

– Wer könnte dich unterstützen, wenn du es allein nicht schaffst?

– Kennst du jemanden, der das von dir angestrebte Ziel bereits erreicht hat?

– Auf welche Art und Weise ist ihm/ihr das gelungen?

– Lohnt es sich überhaupt, dass du zum Erreichen deines Ziels so viel Mühe auf dich nimmst?

– Welche anderen Veränderungen kannst du erwarten, wenn dein Ziel erreicht ist?

– Was ist der erste Schritt, den du unternehmen wirst?

– Wann beginnst du?

– Wann wirst du zum erstenmal wissen, dass du auf dem richtigen Weg bist?

– Möchtest du, dass dich jemand begleitet, der darauf achtet, dass du deinen Weg nicht verfehlst?

– *Tipp*: Unterteile dein großes Ziel in kleine, überschaubare Ziele.

Wenn der Schüler diese Fragen für sich geklärt hat, kann er alle diese Aspekte noch mal in einer Phantasiereise mental durchlaufen und „ankern“. Keine Angst, es bleibt nicht alles am Lehrer „kleben“. Sobald die Schüler sich daran gewöhnt und die Technik erlernt haben, gibt es sehr bald Leidensgenossen, die sich zusammenfinden und gegenseitig unterstützen. Diese Technik der Zielorientierung ist übrigens auf alle Lebens- und Lernsituationen übertragbar! Denn die Energie fließt in den Bereich, auf den die Aufmerksamkeit gerichtet ist.

Nehmen Sie sich einen Schüler vor, der seine Leistungen verändern möchte, und gehen Sie mit ihm gemeinsam alle diese Schritte durch.

.....

.....

.....

.....

.....

4. Ganzheitliches Lernen ist möglich

4.1 Vom Lehrer zum Lernberater

Um sich aus der Position des Wissensvermittlers zu lösen und in die Funktion des Lernberaters und Prozessbegleiters hineinzuwachsen, braucht es einen triftigen Grund. Denn wie Sie beim Lesen gewiss gespürt haben, sind die Anforderungen an die Lehrenden bei diesem ganzheitlichen Konzept extrem hoch.

Für mich war der entscheidende Impuls, nach Veränderungen zu suchen, als ich merkte, dass ich mich schon seit einiger Zeit nicht mehr auf die Schüler freute, sie trotz aller Anstrengungen nicht mehr motivieren konnte, dass alles in Routine erstarrte. Die Suche nach Anregungen führte mich in einen Spanischkurs mit suggestopädischen Mitteln. Da begriff ich, wie wenig ich eigentlich vom „*Wie*“ des Unterrichtens wusste. Der Entschluss, mich mit neuen Methoden und Techniken vertraut zu machen, war der Beginn eines langen Weges.

Denn damals wusste ich noch nicht, was die *Suggestopädie* von dem fordert, der anderen Wissen vermittelt. Das beginnt mit einer ausgeprägten Fachkompetenz und einem „wahren Enthusiasmus“ für den Unterrichtsstoff. Darüber hinaus soll der Lehrer sich für die *Lernumgebung* verantwortlich fühlen, eine angstfreie, entspannte, ja heitere *Arbeitsatmosphäre* schaffen und seine Unterrichtsmaterialien unter Berücksichtigung aller *Lerntypen* aufbereiten. Er sollte die individuellen Lerntypen und -strategien herausfinden und *Lernblockaden* wie ein „Therapeut“ behandeln.

Es wird vom Lehrer erwartet, dass er den Schüler in seiner Einzigartigkeit respektiert und seinen Unterricht so rhythmisiert, dass die Lernenden jederzeit in einem guten physiologischen Zustand sind. Damit sie spielerisch und möglichst lustvoll und erfolgreich lernen können, begleitet und immer gut beraten von einem stets humorvollen Lehrer, der mit all ihren Ängsten, Hemmungen oder Unzulänglichkeiten angemessen umgehen kann.

Dafür muss er sogar eine neue Sprache erlernen, nämlich VAKOGisch, die Sprache der Sinne:

– V = Visuell

– A = Auditiv

– K = Kinästhetisch

– O = Olfaktorisch

– G = Gustatorisch

Diese Sprache ermöglicht dem suggestopädisch ausgebildeten Lehrer, dass all seine Schüler ihn verstehen. Und schließlich weiß er sogar ihre Augenbewegungen, ihre Gestik, Mimik und Körperhaltung zu deuten.

Und als ob all diese Anforderungen nicht schon genug wären – der Suggestopäde soll außerdem einen Teil seiner Ferien auf seine *Weiterbildung* verwenden, sich immer wieder in die Rolle des Lernenden versetzen.

An dieser Stelle werden viele von Ihnen vermutlich sagen: Was soll ich mir denn da noch aufhalsen, ich habe doch so schon genug Stress.

Aus meiner eigenen Erfahrung halte ich dagegen und versichere Ihnen: Diese Mühe lohnt sich! Denn die Techniken und Methoden, die ich mir angeeignet habe, machten mir die Arbeit im Laufe der Zeit leichter und angenehmer, so dass ich neue Freude an meinem Beruf als Lehrerin entdeckte. Schließlich wirkt sich eine entspannte Atmosphäre in der Klasse und ein freundlicher Umgang miteinander nicht nur auf die Lernenden förderlich aus, sondern tut auch dem Lehrenden gut. Die Entspannungsphasen in einem rhythmisierten Unterricht und der Einsatz von Musik und Körperübungen sind für Schüler wie für Lehrer gleichermaßen angenehm und beeinflussen das Befinden positiv.

Als große Entlastung empfand ich immer mehr, dass ich die Schüler zur selbstständigen Arbeit bringen konnte, dass sie sich dann auch für die Lernumgebung mitverantwortlich fühlten und an der Herstellung der Lernposter wie anderer Materialien beteiligten. Dass alle mit Freude bei der Sache waren und den Unterricht nicht als lästige Pflichtübung empfanden, tat auch meinem Selbstbewusstsein gut.

Während mich früher schon das kleinste Zeichen der Ablehnung bei einem Schüler verunsichert und aus dem Konzept gebracht hatte und ich nur meine Machtposition einsetzen konnte, bin ich in solchen Situationen nunmehr viel gelassener: Weil ich eine Störung oder Disziplinlosigkeit nicht persönlich nehme, sondern weiss, dass der Schüler ein Unbehagen oder einen Vorbehalt im gegebenen Augenblick nicht anders äußern kann. Last but not least empfinde ich es als sehr befriedigend, dass ich den Misserfolg eines Schülers nicht länger registriere mit lapidaren Sätzen wie „Das war ja nicht anders zu erwarten“ oder „Nun streng dich mal mehr an“, sondern dass ich Mittel und Wege habe, um Misserfolg in einen Erfolg für den Schüler zu verwandeln.

Was ich dabei fast vergessen hätte: Auch mein persönliches Wohlbefinden hat sich erhöht, indem ich eine Menge über mich gelernt habe. Die ganzheitliche Lehr- und Lernmethode ist für mich zu einer Lebenshaltung geworden. Ich kann auf bewusste und unbewusste Techniken zurückgreifen, um meine eigenen einschränkenden Glaubenssätze zu erkennen und zu bearbeiten. Das Trainieren körperlicher und stimmlicher Ausdrucksmöglichkeiten hat mir mehr Selbstsicherheit und natürliche Autorität verliehen. Ich habe die Angst abgelegt, meiner Intuition zu folgen und zu experimentieren, denn auch als Lehrendem sind mir Fehler erlaubt.

Am wichtigsten war für mich die Erkenntnis, dass alle Menschen gleich und doch anders sind, jeder sein eigenes Bild von der Welt hat, was weder falsch noch richtig ist. Es wäre zu wünschen, dass sich gerade an unseren Schulen mit einem wachsenden Ausländeranteil diese Erkenntnis weiter verbreitet, weil dadurch viele Konflikte vermieden werden könnten.

Natürlich bin ich mir dessen bewusst, dass sich die von mir beschriebenen idealen Lehr- und Lernmethoden angesichts der aktuellen Situation in unserem Schulwesen nicht ohne Abstriche in die Wirklichkeit umsetzen lassen. Aber viele der NLP-Techniken können auch beim Alltagsstress unter heutigen Bedingungen sehr hilfreich sein.

So lässt sich beispielsweise die Technik der *Dissoziation* mühelos erlernen – die Fähigkeit, aus einer tief emotional erlebten Situation herauszutreten, um sie aus der Distanz („Vogelperspektive“) zu betrachten. Wer nicht mehr emotional befangen ist, kann leichter objektivieren, was vorgeht. So lässt sich eine Menge Energie sparen.

Eine weitere hilfreiche Technik ist das *Ankern*. Wählen Sie in Ihrem Klassenraum drei Plätze, einen zum Unterrichten, einen zum Disziplinieren und

einen zum Auftanken. Sollten Sie zu jenen Lehrern gehören, die ständig im Klassenraum umherwandern, dann grenzen Sie die Räume zum Disziplinieren und Auftanken klar ab. Wenn die Schüler wissen, dass Sie einen ganz bestimmten Ort haben zum Disziplinieren, dann richten sie ihr Verhalten darauf ein, und meist erübrigen sich sogar weitere Worte.

Sobald Sie aber an Ihren Ort zum Auftanken gehen, werden die Schüler auch das wahrnehmen und akzeptieren, dass Sie möglicherweise für einen Moment gar nicht ansprechbar sind. Der US-Amerikaner Michael Grinder, ein Meister der nonverbalen Kommunikation, ist davon überzeugt, dass ein Unterrichten und Disziplinieren vom gleichen Ort aus „das Klassenzimmer vergiftet“ und die Beziehungsebene belastet.

4.2 Fallbeschreibung: Eine Klasse geht einen anderen Weg als nach den Vorgaben der Schule

Alles begann mit einer Vision: von der „besten Klasse“, die ich je hatte. Im August 1993 übernahm ich an meiner Gesamtschule in Berlin-Charlottenburg eine neue 7. Klasse. Zuvor in den Ferien hatte ich nach dem Prinzip der Self-Fulfilling Prophecy meine Erwartungen in allen Einzelheiten ausgemalt. Ich stellte mir die Schüler als freundlich, wissbegierig, unbefangen und unternehmungslustig vor. Ich träumte davon, dass sie alle meine Angebote annehmen würden. Und stellte mir Eltern vor, die sich aktiv an allen schulischen Belangen beteiligten. Ich wagte sogar die Idee, dass alle meine Kollegen von „meiner“ Klasse begeistert wären und darin gern unterrichteten.

Die Klassenliste, die ich am Ende des vorangegangenen Schuljahres bekommen hatte, gab darüber Auskunft, dass ich 18 Schüler mit Hauptschulempfehlung, acht mit Realschul- und vier mit Gymnasialempfehlung übernehmen sollte. Ich setzte mir das Ziel, dass es am Ende der 10. Klasse mindestens je zehn mit Realschul- und Gymnasialempfehlung geben sollte. Das jedenfalls war meine Vision.

Also schrieb ich am Ende der Ferien jedem Schüler einen Brief, in dem ich mich als neue Klassenlehrerin vorstellte und sagte, wie sehr ich mich auf ihn freute. Für den ersten Schultag richtete ich den Klassenraum her, die Stühle standen im Kreis, die Tische an den Wänden. In der Mitte lag ein 15 qm großes Stück Teppichboden, das ich für wenig Geld erstanden hatte. Eine riesige Vase mit Sonnenblumen stand darauf, Malkästen und Moderationswolken waren darum herum drapiert. Außerdem lag dort ein Ball in Regenbogenfarben für die Vorstellungsrunde.

Die eintretenden Kinder wurden von der Empfangsmelodie „Sky Dreams“ begrüßt. Die Eltern hielten verwundert inne. Die Schüler nahmen etwas unsicher, zunächst ein wenig ängstlich, ihre Plätze ein. Schließlich bedeutete der erste Tag in der neuen Schule einen neuen Lebensabschnitt für sie. Ich merkte, wie sie sich nach und nach erwartungsvoll öffneten. Nach einer kurzen Begrüßung bat ich die Eltern, ihre Kinder etwa anderthalb Stunden später wieder abzuholen.

Wir begannen mit der Vorstellungsrunde. Ich zeigte den Schülern meinen auf eine Wolke gemalten Namen, sagte ihnen auch, dass ich sehr aufgeregt sei, und bat sie, ihren Namen ebenfalls auf eine Wolke zu malen, dazu all

das, was ihnen zu ihrem Namen einfiel. Mit Mozarts „Kleiner Nachtmusik“ wollte ich ihre Kreativität, d.h. die rechte Gehirnhälfte, anregen.

Erst zögernd und kichernd, dann immer eifriger, begannen sie zu malen. Ich ging langsam durch den Raum und nahm behutsam erste Kontakte auf, stellte Fragen, gab Anregungen, legte dem einen oder anderen die Hand auf die Schulter, um ihn zu ermutigen. Jeder hatte sich, ohne meine Aufforderung, einen eigenen Platz zum Malen gesucht – manche an den Tischen, andere auf dem Teppichboden oder auf einem Stuhl. Esther lag z.B. lang ausgestreckt auf dem Boden, malte ihren Namen und nannte sich Maja.

Als ein Kollege eine Schülerin in das Klassenzimmer brachte, die sich verlaufen hatte, blieb er wie angewurzelt noch eine Weile im Raum stehen, ließ die Atmosphäre auf sich wirken, schüttelte dann den Kopf und ging wieder hinaus.

Es waren sehr schöne, lustige Sachen entstanden. Die Schüler sprachen über sich aus einer völlig ungewohnten Perspektive, wir erfuhren viel übereinander. Besonders fiel mir dabei Tobias auf, weil er seinen Namen ganz klein und nur mit Bleistift geschrieben hatte, malen mochte er nicht. (Er sollte nicht lange bei uns bleiben. Seine tief sitzenden Lernblockaden und sein schwach ausgeprägtes Selbstwertgefühl machten professionelle Hilfe nötig. Ich schlug den Eltern vor, ihn in eine heilpädagogische Einrichtung zu geben, da auch das häusliche Umfeld sehr problematisch war. Dort hat er in der 10. Klasse, zeitgleich mit den anderen, seinen Realschulabschluss gemacht.)

Als Abschluss hefteten wir alle Wolken an die Pinnwand. Danach erledigten wir die formalen Dinge wie Schülerausweis und Informationen für die Eltern. Nach einer Schulbegehung versammelten wir uns noch einmal alle im Klassenraum. Ich sagte den Schülern, dass wir gleich am nächsten Tag gemeinsam zwei Stunden Englisch hätten, und verabschiedete schließlich jeden mit einer Sonnenblume, für mich ein Symbol von Hoffnung und Zuversicht.

Die erste Unterrichtsstunde

Die Klänge von „Sky Dreams“ im Hintergrund, stand ich an der Tür und begrüßte die nach und nach eintreffenden Schüler. Der Raum sah noch genauso aus wie am Vortag. Wir begannen mit einem Ballspiel, um uns die Namen ins Gedächtnis zu rufen. Es herrschte eine fröhliche, unbefangene

Atmosphäre. Ich beendete das Spiel und machte ein betroffenes Gesicht. Ich sagte, ich würde gerne mit dem Unterricht beginnen, hätte aber ein großes Problem, bei dem sie mir helfen müssten. Ich erzählte ihnen folgende Geschichte:

> *„Stellt euch vor, gestern Abend bekam ich einen Anruf von meinem Freund John. Ihr müsst wissen, John ist Direktor des Bremer Zoos, und er hat mir etwas unglaublich Trauriges erzählt. Vor ein paar Monaten bekam er aus Russland einen sibirischen Braunbär als Geschenk. Dieser Bär wurde in einem viel zu engen, rostigen Käfig transportiert. Weil John auch nicht wusste, wo er ihn unterbringen sollte, musste der Bär sogar in diesem Transportkäfig bleiben.*
>
> *John startete eine Initiative, um Geld zu sammeln und dem Bären ein wunderschönes Freigehege bauen zu können. Jetzt ist das Freigehege fertig, aber nun will der Bär da gar nicht hinein. Das hat mir John gestern erzählt und mich um Rat gebeten. Ich sagte ihm, dass ich euch heute treffen würde und dass euch dazu bestimmt was einfällt.“*

Als sich die Schüler eifrig zu Wort meldeten, legte ich den Finger auf den Mund und sagte: „Bitte redet noch nicht, sondern malt mir euren Vorschlag auf ein Blatt Papier.“ Während sie malten, spielte ich Smetanas „Moldau“. Einige machten ihrem Unmut Luft mit Bemerkungen wie „Was soll denn das eigentlich“ oder „Ich kann gar nicht malen“. Ich beruhigte sie, dass es auf Schönheit ja gar nicht ankomme und sogar Strichmännchen möglich seien.

Über die Bilder erfuhr ich, wie meine Klasse hinsichtlich der *Lerntypen* zusammengesetzt war. Einige wollten den Käfig ins neue Freigehege stellen und dem Bären Zeit lassen, bis er selbst herauskäme. Der Käfig sollte dann stehen bleiben, damit er sich immer wieder in seine vertraute Umgebung zurückziehen könne. Andere wollten ihm eine Bärin zugesellen, die ihm bei der Eingewöhnung hilft. Wieder andere meinten, man könne ihn mit Honig, Fisch, Spiel- und Klettergeräten oder auch Musik locken. Eine Schülerin vertraute auf den Wärter, und ein russischer Schüler platzierte ein Fass Dynamit unter den Käfig.

Ohne übermäßig psychologisieren zu müssen, bekam ich hier die ersten wichtigen Informationen, wie sich die Schüler auf Neues einlassen und was sie dafür brauchen. Eine individuelle Lerntypbestimmung konnte später folgen.

Abb. 8: Gemaltes und Erarbeitetes sollte visualisiert werden, sichtbar sein.

Die Schüler pinnten ihre gemalten Vorschläge in ihre Namenswolken an der Wand. Anschließend sagte ich ihnen, was mir beim Malen aufgefallen war und was ich notiert hatte, nämlich ziemlich häufig die Bemerkung „Ich kann das nicht“. Ich machte ihnen klar, dass es ein „Ich kann nicht“ gar nicht gäbe und wir es darum immer ersetzen wollten durch „Ich kann, ich will, ich werde!“ Alle lachten und skandierten in verschiedenen Tonlagen diese Losung.

Für den eigentlichen Unterricht blieb noch ein wenig Zeit. An der Wand hingen bereits Poster mit englischen Namen. Jeder sollte sich einen davon aussuchen und auf ein Schildchen schreiben. Dann machten wir einige *Auflockerungs- und Atemübungen*, bevor wir spielerisch in den *Identitätswechsel* eintraten, ein typisches suggestopädisches Element zur Infantilisierung und Emotionalisierung des Unterrichts. Ich fragte sie, ob sie Lust hätten, für das kommende Schuljahr im Englischunterricht den englischen Namen von ihrem Schildchen zu tragen. Einige waren sofort bereit, während andere sich schnell noch einen neuen Namen suchten.

Zu dem Titel „I believe I can fly“ nahmen wir wieder unser Ballspiel auf und erweiterten nach und nach unsere neue englische Identität. Auf den *Lernpostern* an den Wänden standen dazu in Englisch die wichtigsten Fragen, die Zahlen 1 bis 100 für die Altersangabe, Städtenamen für den Geburtsort,

Berufe und Hobbys. Jeder neue Schritt und jede Angabe wurde mit unterschiedlichen Lernspielen vorbereitet, die den Schülern ihre Hemmungen nahmen und oft Heiterkeit verbreiteten.

Am Ende der Stunde wagten wir noch ein kleines Tänzchen zu den „Circle Dances“, bei dem einige Schüler allerdings zunächst gar nicht mitmachen wollten. Aber ich habe immer versucht, einen Rat meines Lehrers Lynn Dhorithy in die Tat umzusetzen, dass eine Unterrichtsstunde immer heiter ausklingen sollte, um die Klasse dem nächsten Kollegen in einem guten Zustand zu übergeben.

Die ersten Wochen

In den folgenden Wochen legte ich vor allem Wert darauf, den Schülern beizubringen, wie man *Lernen lernt*. Zuerst erzählte ich ihnen folgende *Geschichte*:

> *„Es war ein wunderschöner Sommertag, die Sonne schien warm, und zwei Frösche saßen auf einer grünen Wiese. Sie spürten das feuchte Gras unter ihren Bäuchen und die wärmenden Strahlen der Sonne auf ihrem Rücken. Übermütig hüpften sie hin und her und schnupperten an den bunten Blumen. Plötzlich sagte der eine: `Du, wollen wir nicht was Tolles unternehmen? Schau mal, siehst du da hinten dieses alte Bauernhaus? Vielleicht können wir dort was Aufregendes erleben.'*
>
> *Und so hüpften die beiden Frösche mit langen Sätzen über die Wiese, und als sie bei dem Bauernhaus angelangt waren, sahen sie ein weit geöffnetes Kellerfenster. Vorsichtig näherten sie sich dem Fenster, aus dem ein eigenartiger Geruch drang. Im Keller war es schummrig, so dass sie nicht genau sehen konnten, was es dort alles gab. Mit einem beherzten Satz sprangen sie in den Keller und landeten auf einem großen braunen, sandigen Kartoffelhaufen. Wer schon einmal auf einem Kartoffelhaufen gestanden hat, kennt dieses Gefühl.*
>
> *Aufgeregt hüpften die Frösche weiter, über Horden mit Äpfeln und Birnen, Gläser und Flaschen und große Schinken. Und alles fühlte sich anders an und roch auf eine ganz bestimmte Weise. Sie konnten diese Vielfalt gar nicht fassen, und so brachte sie der nächste Satz in einen tiefen Steintopf mit weicher weißer Milch. Sie schwammen in der Milch und fühlten sich da sehr wohl. Als sie aber genug hatten und wei-*

terhüpfen wollten, stellten sie fest, dass der Topf viel zu hoch war und sie nicht mehr hinaus konnten. So schwammen sie ratlos im Kreis.

Im Keller wurde es immer dunkler und kühler. Schließlich sagte der eine Frosch: ‚Ich kann nicht mehr, hier kommen wir nie raus.' Und er ging unter. Der andere Frosch aber sagte: ‚Ich will nicht sterben.' Er schwamm die ganze Nacht hindurch. Und als am nächsten Morgen die Sonne ihre Strahlen in das Kellerfenster schickte, traf sie auf einen todmüden, aber überglücklichen Frosch, der auf einer goldenen Butterkugel saß.“

Es ist eine Geschichte, die die Schüler zum Durchhalten anregen soll. Sie vermittelt ihnen, dass es sich lohnt, niemals aufzugeben, sondern darauf zu vertrauen, dass es immer noch einen Weg gibt, oft sogar mehrere. In meiner Klasse bekam jeder Schüler einen Frosch als Aufkleber, den er gewissermaßen als *Erinnerungsanker* auf sein Unterrichtsheft klebte. So brauchte ich künftig, wenn die Kräfte einmal nachließen, nur auf die Frösche zu verweisen, um den Schülern wieder Mut zu machen.

Außerdem schlug ich ihnen vor, sich einen brauchbaren „Spickzettel“ zuzulegen, weil sie diese Technik in allen Fächern anwenden können. Das fanden sie erst einmal „total cool“. Zunächst erarbeiteten wir gemeinsam auf einem Flip-Chart-Bogen für die nächste Klassenarbeit ein *Mindmap* mit den Inhalten der letzten Lektion. Daraufhin trainierte ich mit ihnen das *Visualisieren*, indem ich sie dieses Mindmap an die Zimmerdecke projizieren ließ. Ich sagte ihnen, dass sie ihren Spickzettel auch in jedem anderen Klassenraum an der Decke finden würden, ohne dass die Lehrer ihn sehen.

So schlug ich zwei Fliegen mit einer Klappe: Zum einen hatte jeder Schüler durch den Blick nach oben Zugang zu seinem visuellen Speicher, zum anderen „zwang“ ich die Kinästheten, ab und an nach oben zu schauen und damit ihre Blockade zu durchbrechen.

Nach und nach lernten die Schüler auch ihren *persönlichen Lernstil* kennen, wussten damit immer besser umzugehen und ihn zu verändern. Ich machte sie mit dem *mentalen Training* vertraut, an dem sie viel Gefallen fanden, nicht zuletzt in dem Wissen, dass Boris Becker und andere Spitzensportler ohne ein solches Training gar nicht ihre großen Leistungen erbringen könnten. Wie mir die Sportlehrerin eines Tages lachend erzählte, hätten „meine Mädels“ beim Weitsprung erst einmal mit geschlossenen Augen

dagestanden. Auf ihre Frage, was das denn solle, antworteten sie: „Wir gehen den Sprung erst mal mental durch."

Ein weiterer Schritt war, den Schülern ihre *Ressourcen* bewusst zu machen und sie zu befähigen, mit *Zielsetzungen* zu arbeiten. Die *multisensorischen Stimuli* im Klassenraum, wie Musik und Düfte, setzten sie nach und nach auch zu Hause bei den Schularbeiten ein. Und der einen oder anderen Technik bedienten sie sich ebenfalls in anderen Fächern.

Der erste Elternabend

Vier Wochen nach Schulbeginn waren die Eltern zahlreich zum ersten Elternabend erschienen. Der Klassenraum sah so aus wie üblich: Blumen in der Mitte, ein Duftlämpchen brannte, ganz leise Panflötenmusik im Hintergrund, eine mit „Herzlich willkommen" beschriebene Wolke an der Tür, Säfte und Gläser auf einem Tisch an der Wand. Die Eltern waren überrascht, einen solchen Elternabend hatten sie noch nie erlebt.

Ich begrüßte die Eltern und schwärmte von ihren Kindern und der wunderbaren Gruppe, erwähnte aber auch, dass eine Reihe von Kollegen die Unruhe und Unkonzentriertheit in der Klasse beklagten. Deshalb bat ich die Eltern um ihr Einverständnis, ihre Kinder bei mir an einem Entspannungs- und Konzentrationstraining auf der Basis von Yoga und Kinesiologie teilnehmen zu lassen. Alle waren einverstanden.

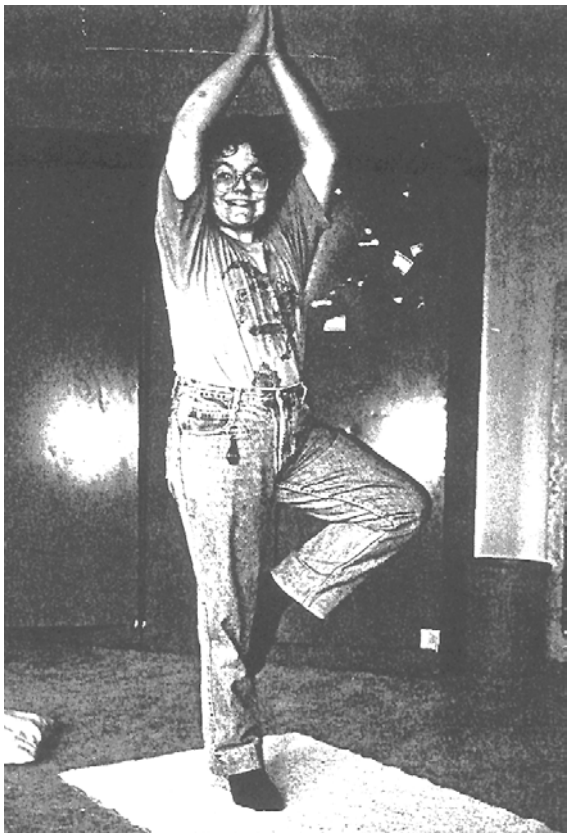


Abb. 9: Ronni konnte im Unterricht keine zwei Minuten still sitzen.
Nach dem Yogatraining verbesserte sich seine Konzentrationsfähigkeit enorm.

So teilte ich die Klasse in drei Zehnergruppen und machte mit jeder Gruppe über sechs Monate einmal pro Woche jeweils anderthalb Stunden lang dieses Training. Manche Teilnehmer waren begeistert, andere hingegen, trotz der elterlichen Zustimmung, ablehnend, insbesondere die Schüler aus türkischen und arabischen Familien. Nach einiger Überzeugungsarbeit kamen jedoch alle und beteiligten sich hingebungsvoll. Schon nach kurzer Zeit hatten sich alle merklich verändert, waren konzentrationsfähiger, und ihr Selbstwertgefühl war erheblich gestiegen.

Abb. 10: Einige beliebte Yoga-Übungen

Ein Baum wird gepflanzt

Im November 1993, also vier Monate nach Schulanfang, planten wir ein großes *Fest*, zu dem alle Eltern und die in der Klasse unterrichtenden Lehrer eingeladen wurden. Wir hatten uns vorgenommen, auf dem Schulhof einen Baum zu pflanzen. Alle beteiligten sich eifrig an den Vorbereitungsarbeiten. Die einen besorgten gemeinsam mit der Biologielehrerin ein Ahornbäumchen, denn Ahorn ist relativ anspruchslos, wächst schnell und sieht schön aus. Die anderen gestalteten die Mensa nach unseren Vorstellungen für die Feier.

Im Fach Arbeitslehre wurde gebacken und gekocht, der Musiklehrer studierte Baumlieder mit den Schülern ein, die Deutschlehrerin trug kleine Gedichte zum Thema zusammen und ließ sie auswendig lernen. Der Kunstbereich stellte die nötigen Mal-Utensilien und Packpapiere zur Verfügung, sollten

doch die Eltern in einem Wettbewerb Bäume kreieren. Um die Kosten für Essen und Trinken zu decken, wurden keltische Baum-Horoskope gedruckt, um sie zu verkaufen.

Damit waren die Vorbereitungen abgeschlossen, und wir erwarteten voller Vorfreude unseren Festtag, an dem die Schüler sangen und rezitierten, die Eltern in Kindheitserinnerungen schwelgten und wunderschöne Bäume auf das Papier zauberten. So stimmten sich alle auf den feierlichen Akt des Baumpflanzens ein. Nachdem zwei Väter die Grube ausgehoben hatten, schritten wir zur Tat und setzten das Bäumchen in die Erde. Die Schüler behängten es mit bunten Luftballons, und wir hüpften ausgelassen um unseren Baum herum. Den Tag ließen wir bei Speis` und Trank und Gesprächen in fröhlicher Runde ausklingen.

So wie das Pflanzen des Baumes auch symbolisch die Erwartung und Hoffnung auf Wachstum zum Ausdruck brachte, kamen im Laufe der Jahre weitere Rituale hinzu, die zur Festigung der Klassengemeinschaft beitrugen. Im Fach Arbeitslehre bauten die Schüler später eine Bank, die rund um das Bäumchen aufgestellt und dann zum Treffpunkt und Rückzugsort wurde. Zu jeder Zeugnisausgabe begaben wir uns gemeinsam zu unserem Bäumchen und registrierten sein Wachstum.

Die weitere Entwicklung

Häufige Theaterbesuche, außerschulische Sportveranstaltungen, Picknicks und anderes mehr stärkten das Zusammengehörigkeitsgefühl der Gruppe, so dass im Laufe der folgenden Jahre eine große Vertrautheit wuchs. In der 8. Klasse jedoch erschütterten mehrere Krisen unsere kleine Gemeinschaft (Drogenprobleme, Messerstechereien zwischen verschiedenen ethnischen Gruppen, sexueller Missbrauch in einigen Familien, Flucht von zu Hause und manches andere mehr). Außerdem fühlten sich viele Schüler genervt durch das Wechselbad, in das sie tagtäglich gestoßen wurden: einerseits das „Inseldasein“ bei mir, andererseits der einengende Frontalunterricht bei anderen, ihnen gegenüber zum Teil keineswegs wohlwollenden Kollegen.

Zeitweise erschien es mir, als sei alles vergebens gewesen. Notgedrungen ließ ich die Klasse los, mischte mich nicht mehr ein und vertraute darauf, dass ich einen Grundstock gelegt hatte. Am Anfang des 9. Jahrgangs kamen die Schüler dann wieder von sich aus auf mich zu. Sie baten mich um einen Kompakt-Lehrgang „Lernen lernen“, um all das zu wiederholen, was sie in

der 7. Klasse gelernt hatten. Die Atmosphäre hatte sich beruhigt, wir konnten wieder gut miteinander arbeiten. Die Schüler waren reifer und ernsthafter geworden und planten ihre Abschlüsse für das 10. Schuljahr.

In den verbleibenden zwei Jahren wurden sie immer sicherer im Umgang mit den erlernten Techniken. Sie überprüften gegenseitig ihre Teilziele und unterstützten sich bei der Vorbereitung von Klassenarbeiten, so dass sie ihre gesetzten Ziele erreichten. Zu diesem Zeitpunkt musste ich kaum noch mehr tun als Anregungen zu geben oder mit Einzelnen an einem konkreten Ziel zu arbeiten.

Der letzte Schultag in der 10. Klasse

Zeugnisausgabe und Abschied standen bevor. Die Schüler äußerten den Wunsch, auch diesen Tag feierlich zu gestalten. Sie bereiteten ein gemeinsames Frühstück vor. Selbstverständlich war der Raum so hergerichtet, wie es uns zur Gewohnheit geworden war – nur dass nicht ich, sondern die Schüler dafür gesorgt hatten und in der Raummitte ein Strauß gelber Rosen stand.

Nach dem Frühstück setzten wir uns noch einmal im Kreis zusammen, ich ließ kurz und laut Tina Turners „You're Simply The Best“ anspielen und teilte ihnen dann die Ergebnisse mit.

Zunächst: „Das Klassenziel haben nicht erreicht... Niemand!“ Jubel.

„Den erweiterten Hauptschulabschluss bekommen sechs von euch.“ Große Freude bei den Betroffenen.

„Zehn können sich über den Realschulabschluss freuen. Alle anderen *müssen leider* noch drei Jahre auf der Schule bleiben.“

Die Schüler waren förmlich aus dem Häuschen. Es dauerte geraume Zeit, bis sie sich wieder beruhigt hatten. Dann las ich ihnen, begleitet von leiser klassischer Musik, die „Desiderata“ vor. Zusammen mit einem Blatt von unserem Ahornbaum lag dieser Text, auf Pergament kopiert, jedem der Zeugnisse bei, die ich anschließend jedem Einzelnen in einer Klarsichtfolie übergab.[1]

[1] Der komplette Text der „Desiderata" ist im Anhang.

Als ich die Schüler mit einer gelben Rose als Anker für ganzheitliches Lernen verabschiedete (das Wort Rose kommt aus der linken Gehirnhälfte, während alle Assoziationen, die sich damit verbinden, wie Farbe, Duft und Gefühl, in die rechte Gehirnhälfte gehören) und dazu „Time To Say Good Bye“ spielte, konnte kaum einer seine Tränen zurückhalten. Ein letzter Gang zum Bäumchen für die letzten Fotos beschloss den Tag, das Schuljahr, die gemeinsame Zeit.

Schlussbemerkung

Da unsere Arbeit zuweilen der des Sisyphus ähnlich scheint und wir uns oft fragen, ob sich das alles denn lohnt, möchte ich Ihnen zum Abschluss gern diese Metapher zum Nachdenken mit auf den Weg geben:

> *Als ein junger Mann bei Sonnenuntergang den Strand entlang ging, sah er vor sich einen alten Mann, der Seesterne aufhob und ins Meer warf. Als er ihn schließlich eingeholt hatte, fragte er ihn, warum er das denn tue. Die Antwort war, dass die gestrandeten Seesterne sterben würden, wenn sie bis zum Sonnenaufgang liegen blieben. „Aber der Strand ist viele Meilen lang, und Tausende von Seesternen liegen hier“, erwiderte der Junge. „Was macht es also für einen Unterschied, wenn du dich abmühst?“ Der alte Mann blickte auf den Seestern in seiner Hand und warf ihn in die rettenden Wellen. Dann meinte er: „Für diesen hier macht es einen Unterschied.“*

Aus „Licht in der Nacht – ein Buch zur nächtlichen Meditation“

Literaturverzeichnis

Bachmann, Winfried:
Das neue Lernen. Paderborn 1991.

Bandler, Richard und Grinder, John:
Neue Wege der Kurzzeittherapie. Neuro-linguistische Programme. Paderborn 1992.

Bandler, Richard:
Veränderung des subjektiven Erlebens. Fortgeschrittene Methoden des NLP. Paderborn 1990.

Blakeslee, Thomas R.:
Das rechte Gehirn. Das Unbewusste und seine schöpferischen Kräfte. Freiburg 1988.

Cleveland, Bernard F.:
Das Lernen lehren. Erfolgreiche NLP-Unterrichtstechniken.
VAK-Verlag. Freiburg 1992

Comenius, Johann Amos:
Große Didaktik. Düsseldorf/München 1960.

Dennison, Paul E. und Gail:
Brain Gym. Freiburg 1991.

Dennison, Paul E. und Gail:
EK für Kinder. Das Handbuch der Edu-Kinästhetik für Eltern, Lehrer und Kinder jeden Alters. Freiburg 1992.

Dennison, Paul E.:
Befreite Bahnen. Freiburg 1987.

DGSL Conrady, Ingrid u.a. (Hrsg.):
Lernen ohne Grenzen. Suggestopädie – Stand und Perspektiven. Bremen, Lichtenau 1993.

Dhorithy, Lynn:
Moderne Suggestopädie. Der ACT-Ansatz ganzheitlichen Lehrens und Lernens. Bremen 1989.

Eccles, John:
Die Evolution des Gehirns – Die Erschaffung des Selbst. München 1989.

Eccles, John:
Die Psyche des Menschen. Das Gehirn-Geist-Problem in neurologischer Sicht, München 1990.

Fromm, Erich:
Haben oder Sein. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft. München 1982.

Grinder, Michael:
NLP für Lehrer. Freiburg 1991.

Grinder, Michael:
Ohne viele Worte. Nonverbale Muster für erfolgreiches Unterrichten. Freiburg 1995.

Hart, Leslie A.:
Human Brain and Human Lerning. New York 1983.

Hinkelmann, Gesine und Klaus:
Unterricht mit Kopf und Bauch. In: Bochow, Peter und Wagner, Hardy (Hrsg.): Suggestopädie, Grundlagen und Anwendungsberichte, S. 117–128. Speyer 1988.

Hinkelmann, Klaus:
Der Abbau von Lernbarrieren mit Methoden der Psychotherapie. Bremen 1986.

Huhn, Gerhard:
Kreativität und Schule. Risiken derzeitiger Lehrpläne für die freie Entfaltung der Kinder. Verfassungswidrigkeit staatlicher Regelungen von Bildungszielen und Unterrichtsinhalten vor dem Hintergrund neuerer Erkenntnisse der Gehirnforschung. Berlin 1990.

Hurrelmann, Klaus und Wolf, Hartmut:
Schulerfolg und Schulversagen. München 1986.

Kirchhoff, Jochen:
Klang und Verwandlung. Klassische Musik als Weg der Bewusstseinsentwicklung. München 1989.

Lassen, Nils u.a.:
Hirnfunktion und Hirndurchblutung. In: Spektrum der Wissenschaft: Gehirn und Nervensystem. Heidelberg 1988.

Lloyd, Linda:
Des Lehrers Wundertüte. NLP macht Schule. Freiburg 1991.

Lozanov, Georgi:
Suggestology and Outlines of Suggestopedy. London/New York/Paris 1978.

Montessori, Maria:
Kinder sind anders. Frankfurt a. M./Berlin/Wien 1981.

Montessori, Maria:
Die Entdeckung des Kindes. Freiburg 1969.

Müller, Else:
Auf der Silberlichtstraße des Mondes. Autogenes Training mit Märchen zum Entspannen und Träumen. Frankfurt a. M. 1985.

Müller, Else:
Hilfe gegen Schulstress. Übungsanleitungen zu autogenem Training, Atemgymnastik und Meditation für Kinder und Jugendliche. Reinbek 1984.

Müller, Else:
Du spürst unter deinen Füßen das Gras. Autogenes Training in Phantasie und Märchenreisen. Frankfurt a. M. 1983.

Murdock, Maureen:
Dann trägt mich meine Wolke... Wie Große und Kleine spielend leicht lernen. Freiburg 1990.

O`Connor, Joseph und Seymour, John:
Neuro-linguistisches Programmieren: Gelungene Kommunikation und persönliche Entfaltung. Freiburg 1992.

Ornstein, Robert und Thompson, Richard:
Unser Gehirn: Das lebendige Labyrinth. Reinbek 1993.

Ostrander, Sheila und Schroeder, Lynn:
Superlearning. Die revolutionäre Lernmethode. Bern/München 1979.

Pellke, Sibylla:
Sanftes Lernen. Bremen 1984.

Schiffler, Ludger:
Interaktiver Fremdsprachenunterricht. Stuttgart 1985.

Schiffler, Ludger:
Suggestopädie und Superlearning – empirisch geprüft. Einführung und Weiterentwicklung für Schule und Erwachsenenarbeit. Frankfurt a. M. 1989.

Schmidt-Oumard, Wolfgang:
Grundlagen der Kommunikation und Beratung. Göttingen 1997.

Schmid-Oumard, Wolfgang und Nahler, Michael:
Lehren mit Leib und Seele. NLP in der pädagogischen Praxis. Paderborn 1993.

Schuster, Donald und Gritton, Charles:
Suggestopädie in Theorie und Praxis. Handbuch für den Unterricht mit holistischen Lehr-Lernsystemen. Bremen 1986.

Sensenschmidt, Bernd:
Bio-logisch lernen. Beispiele für suggestopädisch gestalteten Unterricht in Schule (Sekundarbereich II) und abschlussbezogener Weiterbildung. Lichtenau/Baden/Göttingen 1993.

Temel, Helga und Hubert:
Komm mit zum Regenbogen. Phantasiereisen für Kinder und Jugendliche. Linz 1991.

Temel, Hubert:
Entspannt lernen. Stressabbau und ganzheitliche Erziehung. Linz 1989.

Thompson, Richard:
Das Gehirn. Von der Nervenzelle zur Verhaltenssteuerung. Heidelberg 1990.

Vester, Frederic:
Denken, Lernen, Vergessen. Was geht in unserem Kopf vor, wie lernt das Gehirn und wann lässt es uns im Stich? München 1984.

Vester, Frederic:
Leitmotiv vernetztes Denken. Für einen besseren Umgang mit der Welt. München 1991.

Vopel, Klaus:
Höher als die Berge, tiefer als das Meer. Phantasiereisen für Neugierige. Salzhausen 1993.

Vopel, Klaus und Ehrlich, Miriam:
Phantasiereisen. Wege des Staunens. Übungen für die rechte Hemisphäre. Hamburg 1992.

Wagner, Hartmut:
Musik für lebendiges Lernen. Bremen 1993.

Wiederholungsaufgabe

Nutzen Sie eine der Gundfertigkeiten des Lernens:

Stellen Sie Fragen!

Gehen Sie den Lehrbrief noch einmal in Ruhe durch und überlegen Sie sich zu jedem Abschnitt, welche Fragen dort aufgeworfen werden und diskutieren Sie diese mit KollegInnen.

 © ibbw 2005

Einsendeaufgabe

Wenn Sie sich vom Inhalt des Lehrbriefes angesprochen fühlen, sollten Sie überprüfen, welche Aspekte Sie gern in ihren Unterricht integrieren möchten.

Entwerfen Sie eine Unterrichtsstunde zum Einstieg in ein neues Thema. Achten Sie darauf, bei Ihrer Planung alle Sinne einzubeziehen.

Berichten Sie über Ihre Erfahrungen bei der Planung und Durchführung der Unterrichtsstunde.

 © ibbw 2005

Anhang

Seite

- Merkmale visueller, auditiver und kinästhetischer Lerner 69
- Lerntypbestimmung A 72
- Lerntypbestimmung B 73
- Augenbewegungen als Zugangshinweise 74
- Augenbewegungen und Aussagen den Repräsentationsystemen zuordnen 75
- Die Zielbestimmung 77
- Mein Wappen 79
- Desiderata 80
- Brain-Gym-Übungen 81

Merkmale visueller, auditiver und kinästhetischer Lerner

VISUELL	AUDITIV	KINÄSTHETISCH
• organisiert	• spricht mit sich	• reagiert auf physische Belohnungen
• sauber und ordentlich	• leicht ablenkbar	• berührt Leute und steht ihnen nah
• beobachtend	• bewegt Lippen/sagt Worte beim Lesen	• körperlich orientiert
• ruhig	• kann wiederholen	• bewegt sich viel
• gute Buchstabierer	• redet rhythmisch	• lernt durch tun
• erinnert über Bilder	• liebt Musik	• denkt nach beim Gehen
• wenig gestört durch Lärm	• kann Tonfall und Timbre nachahmen	• zeigt auf Text beim Lesen
• hat Mühe, verbale Anweisungen zu befolgen	• lernt über zuhören	• gestikuliert viel
• liest lieber als vorgelesen zu bekommen	• erinnert sich sequentiell	• antwortet bewegungsmäßig
Stimme		
• Kinn hoch, Stimme hoch	• markiert stimmlich Tempo, Wechsel, Betonung	• Kinn unten, Stimme lauter
Lernen		
• lernt durch Sehen, bevorzugt anschauliche Darstellungen, benötigt Überblick und Begründungen für Details	• lernt durch verbale Belehrung von seiten anderer oder seiner selbst (Selbstgespräche), probiert Alternativen zuerst verbal aus	• lernt durch Aktivitäten, will ein Gefühl für etwas bekommen

 © ibbw 2005

Erinnerung		
• erinnert, was gesehen wurde; erinnert sich an Gesichter, vergisst Namen, schreibt Dinge auf, macht sich Notizen • muss sich ein Gesamtbild machen	• erinnert, was diskutiert wurde; erinnert sich an Namen, vergisst Gesichter, erinnert sich bei auditivem Wiederholen ... • am gesprächigsten von allen dreien, liebt Diskussionen, kann sehr dominieren im Gespräch, Tendenz zum Erzählen von Nebensächlichkeiten, erzählt komplette Geschichte von A–Z	• ... wie es sich anfühlte • berührt beim Reden Partner, Gesten und Bewegungen
Rechtschreibung		
• am genauesten von allen dreien, sieht Wörter innerlich und kann sie buchstabieren;	• benutzt phonetischen Zugang, buchstabiert rhythmisch	• zählt Buchstaben mit Körperbewegungen aus, überprüft mit Gefühl
Lesen		
• sehr erfolgreicher Bereich, liest rasch	• versteht neue Wörter gut, freut sich am lauten Lesen und am Zuhören, oft langsam wegen des Subvokalisierens (Lippenbewegung beim Lesen)	• liebt handlungsorientierte Bücher, reflektiert Handlung des Buches mit Körperbewegungen
Schreiben		
• Aussehen einer Arbeit ist wichtig	• tendiert dazu, besser zu sprechen als zu schreiben; liebt es, während des Schreibens zu sprechen	• dicke, gepresste Handschrift

Vorstellungsvermögen		
• lebendiges Vorstellungsvermögen	• Töne und Stimmen können gehört werden, Einzelheiten weniger wichtig	• agiert seine Vorstellungen aus, will durch sie hindurchgehen, sehr stark intuitiv, an Details interessiert
Kommunikation		
• still; spricht nicht ausführlich; wird ungeduldig, wenn längeres Zuhören gefordert; benutzt „Seh-Sprache“	• hört gern zu, kann es aber nicht abwarten, selbst zu reden; Beschreibungen sind langatmig und wiederholen sich; hört sich selbst und andere gern sprechen; benutzt „Hör-Sprache“	• hört nicht gut zu; tritt beim Sprechen oder Zuhören nahe an einen heran; verliert schnell Interesse an Diskussionen; benutzt „Fühlsprache“

 © ibbw 2005

Lerntypbestimmung A

	ich sehe	ich höre	ich spüre	ich rieche	ich schmecke
frisches Brot					
Kerze					
Sonnenuntergang					
Telefon					
Autobahn					
Mozart					
Tauben					
Sonntag					
Pferd					
Rose					
Alufolie					
Dämmerung					
Wäscherei					
Schule					
Zahnpasta					
Theater					
Neujahr					
Spargel					
Strand					
Holzhacken					

 © ibbw 2005

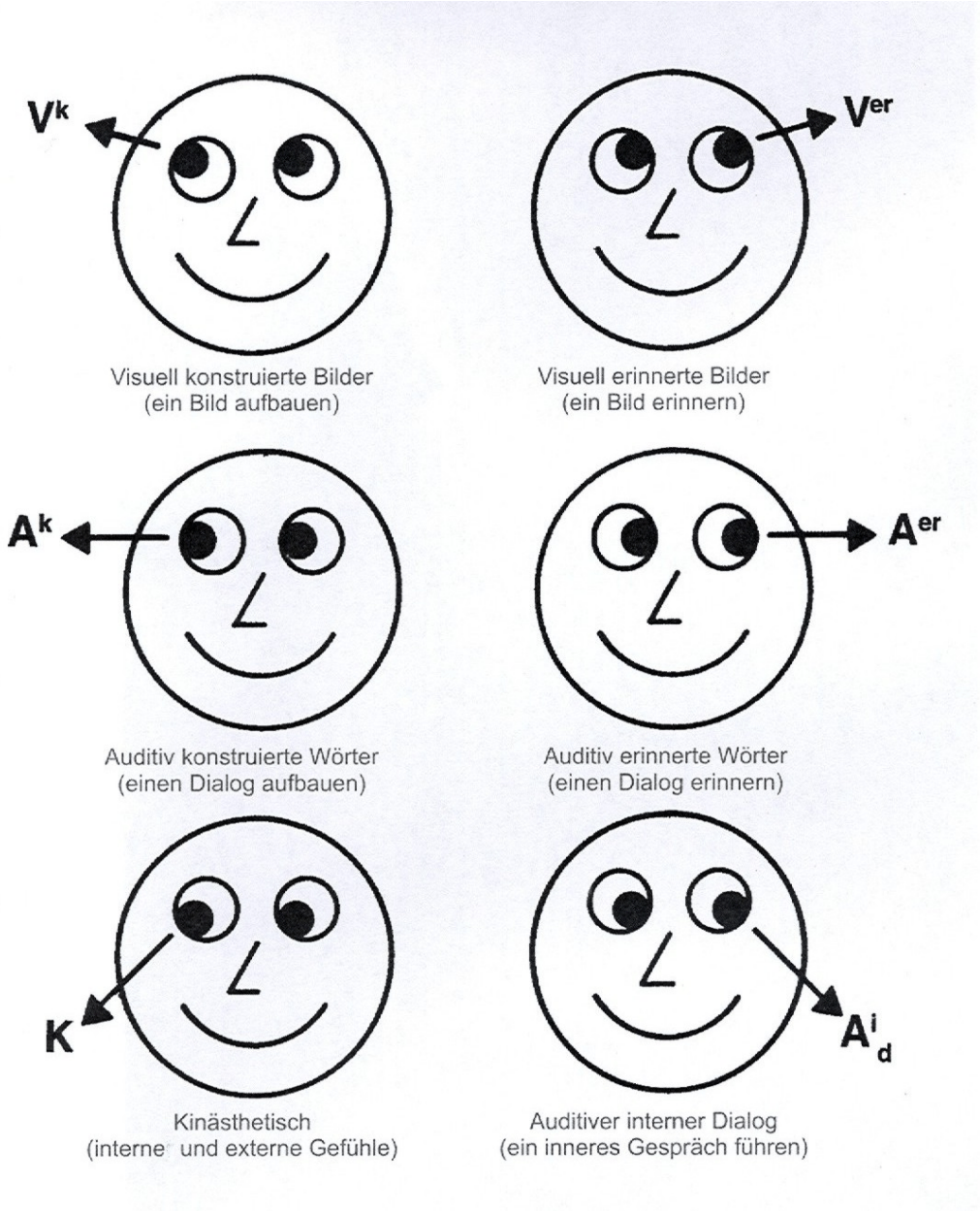
Lerntypbestimmung B

	ich sehe	ich höre	ich spüre	ich rieche	ich schmecke
Kaffee					
Meer					
Spielende Kinder					
Flieder					
Baum					
Flugzeug					
Blumenkohl					
Regen					
Tulpe					
Schmirgelpapier					
Brauerei					
Besen					
Katze					
Seife					
Turnunterricht					
Wissenschaft					
Gewitter					
Seide					
Wasserfall					
Früher Morgen					

 © ibbw 2005

Augenbewegungen als Zugangshinweise

Anmerkung: Die Bilder zeigen die Augenbewegungen eines normalen Rechtshänders.



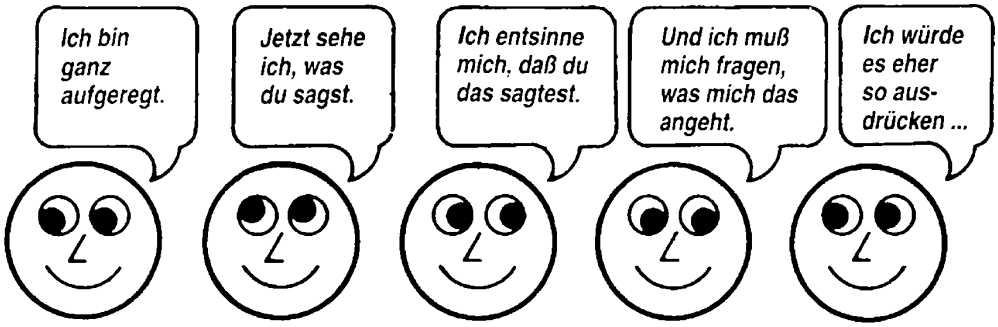
Augenbewegungen und Aussagen den Repräsentationsystemen zuordnen

Diese Aufgabe wird Ihnen Praxis zur Bestimmung von Augenbewegungen vermitteln. Soweit nichts anderes vermerkt ist, nehmen Sie an, dass es sich um normale Rechtshänder handelt.

1. Benennen Sie die Augenbewegungen, indem Sie unter jedes Bild Vk, Ver, Ak, Aer, Aid oder K schreiben.

____ ____ ____ ____ ____

2. Vergleichen Sie die Augenbewegungen mit den verbalen Aussagen in den Sprechblasen und setzen Sie den richtigen Identifizierungscode unter jedes Gesicht.



____ ____ ____ ____ ____

3. Zeichnen Sie in jedes Gesicht die Augenbewegung ein, die am besten zu den verbalen Aussagen in den Sprechblasen passt. Dann schreiben Sie unter jedes Bild den richtigen Code.

4. Nehmen Sie an, der Mensch, der durch die folgenden Bilder dargestellt ist, sei Linkshänder. Schreiben Sie unter jedes Gesicht den Code, der zu den Augenbewegungen passt.

Die Zielbestimmung

Bestimmung des erwünschten Ergebnisses

„Was genau wollen Sie erreichen?“ (Positive Formulierung)

.....

.....

.....

Sensorische Angaben und Evidenz?

„Woran werden Sie erkennen, dass Sie Ihr Ergebnis erreicht haben?“

„Was werden Sie dann sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken, wenn Sie Ihren erwünschten Zustand erreicht haben?“

Visuell: .....
Auditiv: .....
Kinästhetisch: .....

Ressourcen

„Welche Fähigkeiten und Möglichkeiten stehen Ihnen zur Verfügung?“

.....

Kontext

„Wann, wo und mit wem wollen Sie den erwünschten Zustand?“

.....

„Wann, wo und mit wem wollen Sie den erwünschten Zustand nicht?“

.....

Ökologie

„Befindet sich das erwünschte Ergebnis in Übereinstimmung mit Ihrer Person und Ihrer Umgebung?“

.....

Nebenprodukte

„Welche Nebenprodukte ergeben sich, wenn Sie Ihr Ergebnis erreicht haben?“

.....

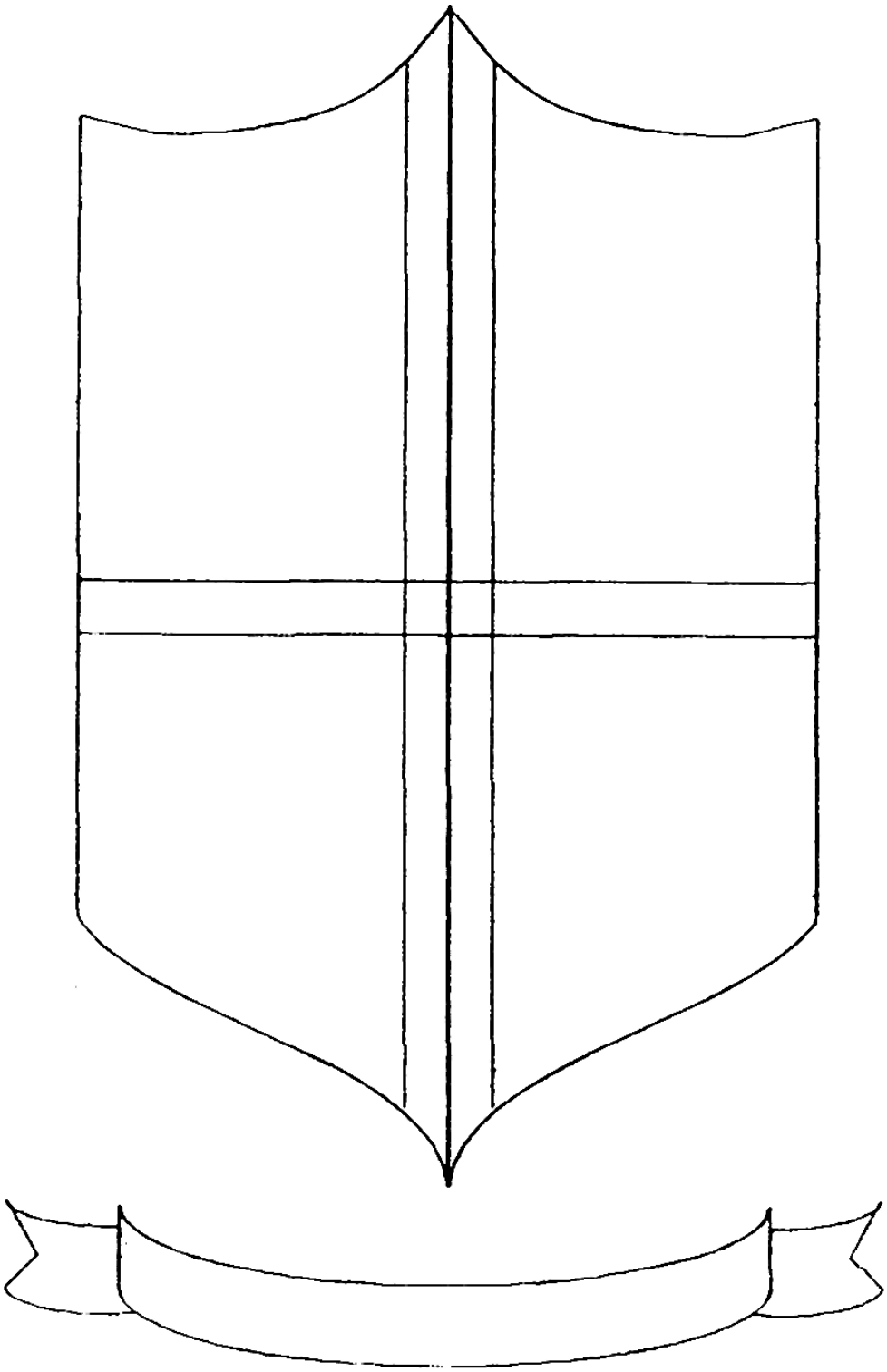
Aktion

„Was ist der erste Schritt, den Sie unternehmen werden?“

.....

 © ibbw 2005

Mein Wappen



 © ibbw 2005

DESIDERATA

GEHE RUHIG & GELASSEN DURCH LÄRM UND HAST & SEI DES FRIEDENS EINGEDENK, DEN DIE STILLE BERGEN KANN. STEHE SOWEIT OHNE SELBSTAUFgabe möglich in freundlicher Beziehung zu allen Menschen. Äußere deine Wahrheit ruhig & klar und höre anderen zu, auch den Geistlosen & Unwissenden; auch sie haben ihre Geschichte. Meide laute & aggressive Menschen, sie sind eine Qual für den Geist. Wenn du dich mit anderen vergleichst, könntest du bitter werden & dir nichtig vorkommen; denn immer wird es jemanden geben, größer oder geringer als du. Freue dich deiner eigenen Leistungen wie auch deiner Pläne. Bleibe weiter an deiner eigenen Laufbahn interessiert, wie bescheiden auch immer. Sie ist ein echter Besitz im wechselnden Glück der Zeiten. In deinen geschäftlichen Angelegenheiten laß Vorsicht walten; denn die Welt ist voller Betrug. Aber dies soll dich nicht blind machen gegen gleichermaßen vorhandene Rechtschaffenheit. Viele Menschen ringen um hohe Ideale; und überall ist das Leben voller Heldentum. Sei du selbst, vor allen Dingen heuchle keine Zuneigung. Noch sei zynisch was die Liebe betrifft; denn auch im Angesicht aller Dürre und Enttäuschung ist sie doch immerwährend wie das Gras. Ertrage freundlich-gelassen den Ratschluß der Jahre, gib die Dinge der Jugend mit Grazie auf. Stärke die Kraft des Geistes, damit sie dich in plötzlich hereinbrechendem Unglück schütze. Aber beunruhige dich nicht mit Einbildungen. Viele Befürchtungen sind Folge von Erschöpfung & Einsamkeit. Bei einem heilsamen Maß an Selbstdisziplin sei gut zu dir selbst. Du bist ein Kind des Universums, nicht weniger als die Bäume & die Sterne; du hast ein Recht hier zu sein. Und ob es dir nun bewußt ist oder nicht: Zweifellos entfaltet sich das Universum wie vorgesehen. Darum lebe in Frieden mit Gott, was für eine Vorstellung du auch von Ihm hast und was immer dein Mühen & Sehnen ist. In der lärmenden Wirrnis des Lebens erhalte dir den Frieden mit deiner Seele. Trotz all ihrem Schein, der Plackerei & den zerbrochenen Träumen ist diese Welt doch wunderschön. Sei vorsichtig. Strebe danach, glücklich zu sein.

AUS DER ALTEN ST. PAUL'S KIRCHE, BALTIMORE, VON 1692.

Brain-Gym-Übungen

Lernen und Lehren im natürlichen Wechsel von Anspannung und Entspannung

Die nachfolgenden Übungen aus der Kinesiologie und dem Yoga können leicht in den Schulalltag integriert werden. Sie benötigen wenig Platz und Zeit und haben dennoch eine enorme Wirkung auf die Befindlichkeit unserer Schüler. Sie steigern nicht nur das allgemeine Wohlbefinden, sondern auch die Konzentrationsfähigkeit. Besonders wichtig ist dabei die Atmung bzw. die Koordination von Atmung und Bewegung.

Atemübungen – Atem ist Leben. Er ist das „wichtigste Nahrungsmittel“ des menschlichen Organismus. Er bildet die Grundlage für Vitalität und Energie. Kein Leben ohne Sauerstoff.

Lassen Sie ihre Schüler öfter mal im Fersensitz sitzen, wenn sie nur zuhören sollen. Im Fersensitz haben wir 30 % mehr Atemkapazität und wir können in dieser Pose sowohl die Bauchatmung als auch die Brust- und Schlüsselbein-atmung aktivieren. Zu Beginn sollten die Schüler ihre Hände hinter dem Rücken verschränken, um die Gehirnhälften zu koordinieren, und dann den Kopf leicht in den Nacken legen, um das im verlängerten Rückenmark befindliche Atemzentrum zu aktivieren.

1. Regenerierende Atmung

- Frust, Unzufriedenheit, Ärger geräuschvoll ausatmen
  (negative Emotionen wie Stress, Angst, Spannung loslassen)
- Freude, Zufriedenheit, Kraft, Wärme, Ruhe etc. einatmen

ATEMRHYTHMUS 6/3/6/3 (6 zählen beim Einatmen/
3 zählen beim Atemhalten/
6 zählen beim Ausatmen/
3 zählen beim Aus-Halten)

2. Lautes Singen der Töne

A – für den Bauchbereich
U – für den Brustraum
M – für die Schlüsselbeinatmung

Geräuschvolles Ausatmen, Singen von Tönen und Summen erleichtert uns die Kontrolle der Ausatmung. Nur wer gut ausgeatmet hat, kann auch wieder tief einatmen und so alle Organe mit frischem Sauerstoff versorgen. Bei jüngeren Kindern kann das Aufblasen von bunten Luftballons ein schöner Auftakt für das Atemtraining sein.

3. Energieauflader

- Lachen (ist die beste Medizin!)
- Hecheln (im Vierfüßlerstand Zunge rausstrecken und hecheln, danach schlucken und ausruhen, ein paar Mal hintereinander)
- Blasebalgatmung (durch die Nase EIN, durch den Mund AUS)
- Um die Wette Gähnen (es gibt keinen wirksameren Energieauflader)
- Gorilla (Brust mit den Fäusten trommeln, dabei laut brüllen)

Übung zur Verbindung von LINKER und Rechter Gehirnhälfte

Überkreuzbewegungen auf vielfältigste Art und Weise. Legen Sie eine flotte Musik- CD ein und wagen sie ruhig mal ein Tänzchen mit Ihren Schülern zu Stundenbeginn, zwischendurch oder als Abschluss einer Unterrichtsstunde. Sie schlagen dabei viele Fliegen mit einer Klappe: Sie verbreiten Freude, Heiterkeit, regen den Kreislauf an, sorgen dafür, dass beide Gehirnhälften aktiviert werden und beherzigen den Grundsatz ganzheitlichen Lehrens und Lernens, dass BEWEGUNG das TOR ZUM LERNEN ist. Nutzen Sie das kreative Potential Ihrer Schüler und überlassen Sie es ihnen, neue Bewegungsabläufe zu erfinden

Köperübungen – Die fünf Tibeter – eine jahrtausende alte Übungsreihe aus dem Yoga

Zur Stimulierung der endokrinen Drüsen und zur Sensibilisierung der sinnlichen Wahrnehmung. Diese Übung gelten seit alters her als enorme Energieauflader, bei denen Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden.

1. Stehen und rechts herum drehen. Zum Schluss die Hände zusammen und mit den Augen fest auf die Daumen schauen. Aktivierung aller Sinne und der Energiezentren. Energieauflader Nr. 1.

2. Aus der Rückenlage Kopf und Beine heben. Rücken bleibt am Boden. Rücken bleibt am Boden. Weitere Stimulierung der Energiezentren.

3. Aus dem Kniestand mit aufgestellten Zehen einatmend leichte Rückenbeuge, ausatmend Kinn zur Brust. Ich-stärkende Übung, Konzentration nach innen.

4. Aus dem gestreckten Sitz in die Brücke heben, Kopf im Nacken. Extreme Sauerstoffversorgung des Gehirns.

5. Aus der Bauchlage Gesäß nach oben strecken, Körper stützt sich auf Hände und Füße. Exzellenter Nervenreiniger, vertreibt Müdigkeit.

Weitere BrainGym-Übungen aus der Kinesiologie

1. Die LIEGENDE ACHT

Hilft beim Lesen und Schreiben, die visuelle Mittellinie zu überqueren. Behebt Verwechselungen von Buchstaben bei lese- und rechtschreibschwachen Schülern, verbessert die Balance, Koordination und Zentrierung, unterstützt stressfreies Schreiben.

Wichtig: In der Mitte immer aufwärts!

Tipp: Lassen Sie die Schüler über ein ganzes DIN A4-Blatt eine liegende Acht, einen bunten Schmetterling oder auch ein Kreuz malen und dieses Blatt als Schreibunterlage bei schriftlichen Arbeiten benutzen.

2. Überkreuzübungen sollten Sie immer dann einsetzen wenn die Schüler sich

- gestresst
- müde
- nervös
- lustlos usw. fühlen

Zur Verstärkung der Wirkung Überkreuz-Übungen **X**
mit gleichseitigen Bewegungen **II** abwechseln.
Wichtig: Immer mit **X** aufhören.

3. Die Denkmütze

Mit Zeigefinger und Damen die Ohrränder nach außen rollen. Am oberen Rand beginnen bis hinunter zum Ohrläppchen.

Bei dieser Übung werden Akkupunkturstellen berührt die den Wahrnehmungsbereich des Hörens und Hörverstehens stimulieren.

- Steigerung der Aufmerksamkeit,
- Besseres Zuhören und Sprechen
- Aktivierung des Gedächtnisses

4. Gehirnknöpfe aktivieren

Durch die Stimulierung der „Gehirnknöpfe“ wird ein Zusammenschalten beider Gehirnhälften erreicht. Besonders für Legastheniker ist diese Übung hilfreich, um der Verwechslung Umdrehung bestimmter Buchstaben zu begegnen.

Mit Daumen und Mittelfinger de einen Hand werden die beiden Gehirnknöpfe unterhalb der Schlüsselbeinknochen, dicht am Brustbein massiert. Mit Zeigefinger und Mittelfinger der anderen Hand wird der Bauchnabel mit kreisförmigen Bewegungen gerieben.