

Wieso „Fitness“ fürs Lernen?

Spätestens seit der Pisa-Studie ist uns allen ins Bewusstsein gerückt, dass die Schulbildung immer mehr an Bedeutung gewinnt für die beruflichen Chancen. Gleichzeitig treffen wir aber eine immer grösser werdende **Lernproblematik** an:

- Leseprobleme: stockendes Lesen, der Sinn wird nicht erfasst
- Schreibprobleme: schlampige oder unleserliche Schrift, Mühe mit Schreiben von Aufsätzen
- Rechtschreibschwierigkeiten: Fehler beim Abschreiben, bei Diktaten und Aufsätzen
- Rechenprobleme: 1 x 1 steht nicht automatisch zur Verfügung, Grundrechnungsarten oder Textrechnungen bereiten Schwierigkeiten

Was sind die **Ursachen**?

Das Spielverhalten hat sich in den letzten Jahren stark verändert, die Technologie hat Einzug gehalten in die Wohnungen und Kinderzimmer. Viele Arbeiten wie abtrocknen, Kaffee mahlen, Sahne schlagen, Wolle wickeln fallen heute weg oder werden durch Apparate übernommen.

Den Kindern fehlen diese Bewegungserfahrungen, bewegen sich generell weniger, sitzen lange Zeit mit relativ starrem Blick vor Bildschirmen. All dies bleibt nicht ohne Folgen.

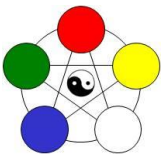
Die Kinder sind nicht zu dumm oder zu faul, sondern ihnen fehlen die Werkzeuge zum Lernen wie z.B. fließende Augenfolgebewegungen, gerichtete Aufmerksamkeit, Merkvermögen.

Frau Brigitte Haberda, Professorin aus Österreich, hat sich mit dieser Problematik in 20 Jahren Schuldienst auf allen Stufen befasst. Sie entwickelte das **Klipp und Klar Lernkonzept**. Dieses berücksichtigt einerseits die Ursachen und nutzt andererseits die individuellen Stärken des Schülers.

Lernen ist möglich mit den richtigen **Werkzeugen**!

Die Lernwerkzeuge heissen im Fachjargon Teilleistungsfähigkeiten. Viele dieser Werkzeuge werden benötigt, um z.B. fließend Lesen und gleichzeitig das Gelesene verstehen zu können. Darunter gibt es solche, die praktisch für jeden Lernprozess grundlegend wichtig sind:

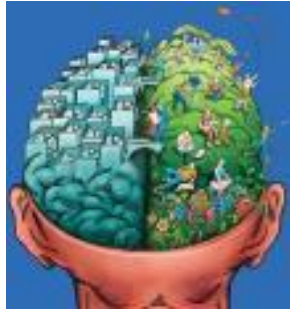
- **Energieniveau:** Energie ist die Fähigkeit, Arbeit zu verrichten. Ohne Energie läuft gar nichts (Glühbirne). Auch Lernprozesse erfordern Energie. Stress, Druck und Ängste blockieren unsere Energie. Ausreichend Wasser, nährstoffreiche Nahrung und ausreichend Schlaf versorgen uns mit Energie.
- **Integration:** Unser Gehirn besteht aus 2 Hälften, Hemisphären genannt, mit je unterschiedlichen Funktionen (siehe nächste Seite)
Jeder Mensch entwickelt eine Dominanz, d.h. eine Hemisphäre wird bevorzugt eingesetzt. Unter günstigen Bedingungen haben wir Zugriff auf beide Hemisphären. Unter Stress kann dieser Zugriff jedoch blockiert werden. Dann sind Probleme mit der Konzentration, Aufnahme und Speicherung vorprogrammiert: Lernprobleme stellen sich ein.



Linke Hemisphäre

arbeitet logisch, Details,
Schritt für Schritt
denkt sprachlich
setzt Wort zusammen:
M a m a
Sitz des Sprachzentrums
Zeitwahrnehmung

Kurzzeitgedächtnis

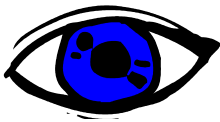


Rechte Hemisphäre

arbeitet ganzheitlich,
intuitiv, kreativ
denkt in Bildern
erkennt Wortbild:
Mama
Sprachmelodie, Rhythmus
Raumorientierung

Langzeitgedächtnis

- **Wahrnehmung:** So, wie der Radioempfänger auf einen bestimmten Kanal eingestellt ist, so sind auch die Schüler meistens auf einem bestimmten Wahrnehmungskanal besonders empfänglich:



Der visuelle Lerntyp: Lernen durch Sehen

- Müssen alles sehen
- Können gut visualisieren
- Brauchen einen aufgeräumten Arbeitsplatz

Hilfreich sind:

- Farben, Formen, Unterstreichungen
- Bilder, Zeichnungen, Skizzen, Symbole zu einem Lerninhalt anfertigen
- Farbige Merkzettel aufhängen
- Überblickstafeln, Mind-Maps



Der auditive Lerntyp: Lernen durch Hören

- Müssen alles hören
- Können gut zuhören
- Brauchen einen ruhigen Arbeitsplatz

Hilfreich sind:

- Sich selber etwas laut vorlesen
- Lerninhalte auf Tonband aufnehmen und abhören
- Schüttelreime und Geräusche helfen zum Verankern
- Über Geräusche Inhalt verankern

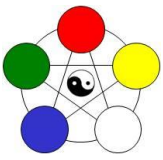


Der kinästhetische Lerntyp: Lernen durch Tun

- Müssen alles spüren und selber erfahren, **begreifen**
- Brauchen Bewegung, um lernen zu können
- Brauchen das Gefühl, von der Lehrkraft gemocht zu werden – brauchen oft Hilfe beim Lernen

Hilfreich sind:

- Handlungsorientiertes Arbeiten, Rollenspiele
- Einsatz von konkretem Material, mit dem sich ein Sachverhalt darstellen lässt
- Lerninhalte mit symbolischen Bewegungen und mit Körpereinsatz darstellen und viele Wiederholungen



- **Visueller Bereich:** Unabhängig vom Lerntyp ist dieser Bereich der Wahrnehmung wichtig für alle Lernprozesse und unseren gesamten Alltag. Blockaden in diesem Bereich lassen Schüler rasch ermüden und es kommt zu Fehlern.

Fixieren: die Augen können längere Zeit auf einen bestimmten Punkt gerichtet werden (Text, Wandtafel).

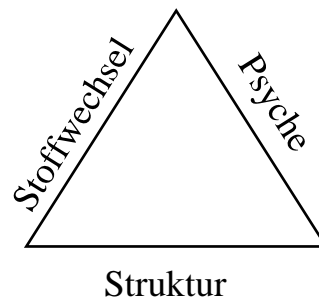
Augenfolgebewegungen: die Zusammenarbeit beider Augen in jeder Bewegungsrichtung ist Voraussetzung fürs Lesen, Schreiben und insbesondere für Rechenoperationen.

Kinesiologie heisst Lehre der Bewegung. Sie befasst sich mit Stress und dessen Auswirkungen auf den ganzen Menschen: auf den Körper, die Energie, Gefühle, Denken und Handeln. Mit Unterstützung des Muskeltests sowie verschiedenen Methoden aus der Traditionellen Chinesischen Medizin und westlichen Wissenschaften werden Blockaden aufgelöst und die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Spezifische Übungen, die sogenannten „**Brain Gym**“ Übungen wirken sich wie Gymnastik fürs Gehirn aus. Sie helfen, Blockierungen abzubauen, fördern das innere Gleichgewicht und aktivieren sowohl die Energie wie auch die Sinne.

Die Ursachen von Lernstörungen können 3 Bereichen zugeordnet und mit Kinesiologie angegangen werden:

- Überempfindlichkeiten
- Ernährung
- Wasser



- Glaubensmuster
- Motivation
- Gefühle

- Fehlende Bewegung
- Teilleistungen
- Koordination

Wie fördern wir konkret in der Einzelstunde?

- Stress und Lernblockaden werden abgebaut
- Lernwerkzeuge werden aktiviert
- Überempfindlichkeiten (Energiefresser!) werden abgebaut
- Bedarf an Vitalstoffen wird ermittelt
- Glaubensmuster werden positiv verändert
- Muskeln werden gestärkt, der Muskeltonus normalisiert sich
- Soforthilfen fürs Lernen werden eingeführt
- Das Selbstvertrauen und die Erfolgsszuversicht werden aufgebaut

Die lernende Person – Kind oder Erwachsener – entdeckt, dass sie etwas kann, dass sie fähig ist zu lernen, dass lernen Spass macht und zum Erfolg führt.