

# Lernen – kinderleicht

## Ein Leben lang? (Teil 2)

Lernen kann so viel Spaß machen – doch häufig treten im Laufe des Lebens verschiedene Lernhindernisse auf, die dazu führen können, dass jede Motivation zum Lernen im Keim erstickt, alle Freude am Lernen genommen und erfolgreiches Lernen unmöglich wird. Das muss jedoch nicht so bleiben. Für die Lernenden und Lehrenden gibt es Wege, mit diesen Lernblockaden umzugehen, ihnen aktiv entgegenzutreten und es vielleicht gar nicht so weit kommen zu lassen.

### Auflösen von Lernblockaden am Beispiel Brain-Gym

Lernblockaden, die aus den unterschiedlichsten Gründen entstehen, lassen sich auflösen – teilweise recht schnell und spontan in der jeweiligen Lernsituation, teilweise in längeren Prozessen, je nachdem, wie tief die Ursachen für die Lernblockaden liegen. Es ist auch möglich, solchen Lernblockaden vorzubeugen.

Eine von zahlreichen Möglichkeiten dafür ist der Einsatz von Brain-Gym-Übungen (eine Disziplin aus der Edu-Kinestetik). Hierzu ein Beispiel, das die Wirksamkeit von Brain-Gym verdeutlichen kann:

Lesen Sie folgende Begriffe: Auto – Geld – Urlaub – Ausstellung – Fahrrad – Eltern – Kino – Rock – Mond – Lachen.

Schreiben Sie die Begriffe jetzt aus Ihrem Gedächtnis heraus auf. Nachdem sie notiert worden sind, wird eine Brain-Gym-Übung – die liegende Acht – durchgeführt, indem Sie mit ausgestrecktem (rechten oder / und linken) Arm von der Mitte ausgehend und zunächst nach oben beginnend eine liegende Acht in die Luft malen.

Nach dieser Übung prägen Sie sich zehn andere Begriffe ein: Blume – Haus – Freude – Unterhose – Tiger – Studie – Hose – Mofa – Geduld – Stern.

In vielen Fällen wird es so sein, dass Sie nach der Durchführung der liegenden Acht mehr der zu lernenden Begriffe aufgeschrieben haben. Sie sind aufnahmefähiger geworden. Diese oder andere Übungen sind natürlich nicht als „Zaubermittel“ zu verstehen – viele Randbedingungen sind zu beachten, die einen erfolgreichen Lernprozess ermöglichen oder verhindern. Aus den Erfahrungen, die mit Kindern einer Grundschulklasse gemacht wurden, kann jedoch bestätigt werden, dass diese liegende Acht ebenso wie noch zahlreiche andere Übungen tatsächlich in solchen Lernsituationen helfen, aufnahmefähiger zu sein und besser zu lernen.

### Schöpferische Pause

Erzwungene Erfahrungs- und Entwicklungsbeschränkungen haben Erlebnisse von quälender Langeweile und von Monotonie zur Folge und können die Persönlichkeit, das Denken, das innerpsychische Gleichgewicht in gravierender Form schädigen. Kinder brauchen somit nicht nur personelle, räumliche und ökologische Sicherheit und Gleichmaß, sie brauchen für ihre Entwicklung auch kontinuierlich ein bestimmtes Maß an neuen Erfahrungen und Herausforderungen, an Bestätigungen, an Kompetenzerleben. Erst die richtige (d. h. auf den jeweiligen Entwicklungsstand und die vorhandene Motivlage abgestimmte) Dosierung beider Erfahrungsschwerpunkte (Sicherung und Bestätigung auf der einen Seite und Herausforderung und Risiko auf der anderen Seite) sichert jenen Nährboden, der für die Entwicklung von verantwortungsbewusstem Verhalten und Selbständigkeit im Umgang mit den Anforderungen der Realität benötigt wird.

#### Allerdings:

#### Langeweile ist wichtig für die Entwicklung.

Durch das Erleben einer „langen Weile“ wächst der Wunsch, das entstandene Vakuum zu füllen. Unter den richtigen Bedingungen macht Langeweile sogar kreativ. Und kreativ sein bedeutet auch, wieder lernen zu können.

Wir brauchen schöpferische Pausen, um das Rad, das sich festgefahren hat, freizuschaukeln und dann weiterfahren zu können.

- Was kann das sein?
- etwas vollkommen anderes tun
- an etwas vollkommen anderes denken
- Wasser trinken
- aufstehen, sich bewegen
- tief durchatmen – entspannen – meditieren

- Musik hören
- an etwas Schönes denken ...

Probieren Sie es doch einmal aus: Denken Sie an etwas Schönes, machen sie eine schöpferische Pause, ehe Sie diesen Artikel weiterlesen.

## Motivation

### Motivation in der Psychoanalyse

Im psychoanalytischen Ansatz wächst Motivation aus Triebbefriedigung. Die als Triebbefriedigung beschriebene Aufhebung eines inneren Reizzustandes ist in der Regel mit einem positiven Affektzustand verbunden. Trieb und Affekt, Motivation und Emotion sind miteinander verbunden.

### Motivation in behavioristischen Ansätzen

Hier werden primäre Triebe von sekundäre Trieben unterschieden. Als primäre Triebe werden Hunger, Durst und Sexualität angesehen. Unter sekundären Trieben versteht man die Grundannahme, dass ein bestimmter Sachverhalt auch auf Grund von Lernerfahrungen, die der Organismus macht, die Eigenart eines Triebes erlangen kann. Erworbene Triebe basieren auf Emotionen. Auch bekräftigende Eigenschaften – aus der Situation entstandene Reize – können konditioniert werden. Wird ein zunächst neutraler Reiz mit einem vital bedeutungsvollen Ereignis gepaart, so erwirbt der neutrale Sachverhalt sekundären Belohnungswert. Er wirkt dann ebenfalls als Anreiz im Verhalten und verstärkt Verhalten in dem Sinne, dass das Auftreten des entsprechenden Verhaltens relativ häufiger wird, wenn der unbedingte Reiz nicht mehr angeboten wird. Werden solche sekundären Verstärker allerdings nicht mehr mit den primären zusammen geboten, so verlieren sie sehr schnell ihre Wirksamkeit.

### Subjektive Motivation

Realisierungschancen beeinflussen ebenfalls das Verhalten. Wir lassen uns also nicht ausschließlich von Motiven leiten, sondern rechnen fördernde und hemmende Umstände mit ein. Eine Verhaltensänderung ist aus einer meist vielschichtigen Interaktion von Wert und



## Monika Gerhardus

arbeitet nach ihrer Lehrertätigkeit seit dem Jahr 1983 als Heilpraktikerin in ihrer Naturheilpraxis in Schöneck. Seit 1991 leitet sie das Medizinische Lehr-

und Fortbildungsinstitut in Schöneck sowie den Landesverband der Union Deutscher Heilpraktiker (UDH) in Hessen und steht dem UDH-Bundesverband seit 1999 als Präsidentin vor. 2001 rief sie die Association of Natural Medicine in Europe (ANME) ins Leben. Mitglied im wissenschaftlichen Beirat der Internationalen Kinesiologie Akademie.

### Kontakt:

Union Deutscher Heilpraktiker (UDH)  
Waldstr. 14, D-61137 Schöneck  
kontakt@udh-hessen.de



## Cornelia Brandts

ist Grundschullehrerin, Lernberaterin P.P.°, NLP-Practitioner sowie diplomierte Logotherapeutin.

### Kontakt:

Alte Gerberstr. 27, D-53879 Euskirchen  
c.brandts@gmx.de

Erwartung erklärbar. Das verläuft meist nicht bewusst.

Die Intensität eines Motivs in einem konkreten Einzelfall setzt sich aus der Grundmotivation und zwei weiteren Faktoren zusammen: den Erfolgsaussichten und dem subjektiven Wert eines Ziels.

So mag beispielsweise auf Grund einer stark vorhandenen Ehrgeiz-Grundmotivation der subjektive Wert eines Nobelpreises für eine Person sehr hoch sein; dennoch ist die Motivation, nach ihm zu streben, gering, wenn diese Person ihre Erfolgsaussichten als verschwindend klein einstuft.

Umgekehrt könnte man die Erfolgsaussichten der Aufgabe, ganze Seiten des Telefonbuchs komplett auswendig zu lernen, durchaus als hoch einstufen und wäre dennoch kaum motiviert, das zu versuchen, weil der subjektive Wert einer solchen Tat nahezu bei Null liegt.

Schließlich könnten sowohl die Erfolgsaussichten als auch der subjektive Wert des Ziels, eine Firmenabteilung mit über hundert Mitarbeitern zu leiten, hoch sein und dennoch die Motivation gering, es anzustreben, weil die Grundmotivation zur Machtausübung klein ist.

## Modell der Leistungsmotivation

Atkinson betrachtet die Leistungsmotivation als Ergebnis eines Konfliktes zwischen Annäherungs- und Vermeidungstendenzen. Ob eine

Person eine Leistung in Angriff nimmt oder ihr aus dem Weg geht, ist abhängig von „Hoffnung auf Erfolg“ mit dem nachfolgenden Gefühl des Stolzes bzw. „Furcht vor Misserfolg“ mit dem damit verbundenem Gefühl der Scham.

Atkinsons Risikowahlmodell teilt das Leistungsmotiv in eine negative Vermeidungskomponente und eine positive Annäherungskomponente auf und verknüpft diese beiden Komponenten mit einer situationsabhängigen Erfolgserwartung.

Der 9-jährige beispielsweise beginnt entweder damit herumzukaspern oder spielt den Desinteressierten, wenn er eine Aufgabe nicht bewältigen kann, weil ihm die Fertigkeiten fehlen.

## Jede Motivation nutzt Lust – Unlust steht immer konträr zur Lernbereitschaft.

Wir alle wiederholen doch lieber Handlungen, bei denen wir Lust empfinden, und vermeiden solche, bei denen Unlust auftritt. Wir besitzen im Zentralnervensystem Strukturen, deren Aktivierung Lust oder Unlust bewirken. Motive haben also ein körperliches Korrelat.

Da der Lernprozess vor allem ab Klasse 5 häufig nach Hause verlagert wird und viele Elternhäuser von dieser Situation restlos überfordert sind, entwickeln sich sehr viele Spannungen: Lernen wird von Eltern und Kindern mit negativen Emotionen gekoppelt.

Auch im Lernprozess müssen daher die Fertigkeiten trainiert werden, die eine lustvolle Anwendung möglich machen. Wenn wir es schaffen, Lernen mit der Hoffnung auf Erfolg zu koppeln, dem ein Gefühl des Stolzes folgt, haben wir alles getan, was die Lust am Lernen – ein Leben lang – fördert.

### Lust entsteht durch:

- Passende, altersgerechte Lerntechniken
- Körperliche Fitness und Bewegung
- Stressmanagement
- Erfassen aller Sinne
- Lob und konstruktive Kritik
- Gesunde Ernährung
- Entspannung und Meditation (oder Spielen, Malen, Musik hören)
- Pausen

### Affirmationen für die Lust auf Lernen:

„Lernen macht mir Spaß.“ – „Es fällt mir leicht zu lernen.“ – „Was ich lerne, behalte ich!“ – „Es ist eine Freude für mich, lernen zu dürfen.“

## Bezeichnung „Kinesiologe/Kinesiologin“ ist legitim – wer mit Kinesiologie arbeitet, muss aber erklären, was er tut!

In einem Rechtsstreit zwischen einer Kollegin, die sich in Zeitungsannoncen u. a. als „Kinesiologin“ vorgestellt hatte, und einem Abmahnverein, hinter dem ein Heilpraktikerverband tätig war, kam es nun nach längerem Verfahren zu einer Berufungsverhandlung vor dem OLG Hamm, in der die beteiligten Parteien einen Vergleich schlossen.

### Er beinhaltet Folgendes:

Alle, die kinesiologisch ausgebildet und tätig sind, dürfen sich auch „Kinesiologe / Kinesiologin“ nennen – z. B. auf Praxischildern, Flyern, Visitenkarten, Websites usw.

Wenn sie jedoch in diesen Medien werbend auftreten und z.B. beschreiben, dass sie bestimmte Beschwerden mit der Kinesiologie behandeln, muss diese Methode kurz auf deutsch erklärt werden.

Hier gilt nach wie vor der § 11, Abs. 1 Nr. 6 des HWG (Heilmittelwerbegesetzes), nach dem mit „fremd- und fachsprachlichen Begriffen“ eben nicht geworben werden darf, ohne sie zu erläutern. Der interessierte Laie soll sich hier eine eigene Vorstellung machen können.

Das ist z. B. möglich mit Formulierungen wie: „Kinesiologie = Bewegungslehre“ (wörtliche Übersetzung) oder „Kinesiologie ist die Lehre von der Bewegungsenergie im menschlichen Organismus“ (freie Übersetzung) oder „Kinesiologie ist eine Methode, mit der die körperliche, seelische und geistige Beweglichkeit gefördert werden kann.“ (zweckbezogene Umschreibung) oder noch ausführlicher „In der Kinesiologie nutzen wir einen Muskeltest als Brücke zum Unbewussten und Körper. Darüber bekommen wir Informationen, wo und wodurch die Beweglichkeit eingeschränkt ist und was zu tun ist, um körperlich, mental und emotional wieder frei und fit zu werden.“

Rechtsanwältin Dr. jur. Anette Oberhauser  
rainoberhauser@onlinehome.de

### Quelle:

Freie Psychotherapie, Heft 4-08, herausgegeben vom Verband Freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie und Psychologischer Berater e.V. (VFP) [www.vfp.de](http://www.vfp.de)

Diese vielfältigen Angebote fördern das Lernen. Sie können abwechselnd und zu unterschiedlichen Zeiten eingesetzt werden.

Seien Sie sich also dessen bewusst, dass Sie aktiv dem Stress, dem Lernstress entgegenwirken, ihm vorbeugen können, indem sie die vielfältigen Ressourcen nutzen, seien Sie Ihr eigener Stressmanager. Machen Sie also einmal Pause, lassen sie ruhig eine lange Weile entstehen.

### **Zum Abschluss verdeutlicht die folgende Geschichte den Sinn der Pause:**

Ein Holzfäller arbeitet schwer. Er hat noch ein immenses Tagewerk vor sich und noch dazu ist seine Säge schon recht stumpf. Der Stress und die Anstrengung stehen ihm ins Gesicht geschrieben und der Schweiß fließt in Strömen. „Wie soll ich mein Pensum nur schaffen, der Förster wird mich vielleicht entlassen, wer soll dann meine Familie ernähren, wie soll es weitergehen? Wahrscheinlich tauge ich einfach nichts, mein Vater hat es ja immer schon gesagt ...“

Sein Freund kommt vorbei, sieht ihm eine Weile zu und fragt ihn, ehrlich besorgt um sein Wohl: „Warum schärfst Du nicht erst Deine Säge, dann kommst Du viel schneller voran und musst dich nicht so anstrengen? Ich helfe dir gerne dabei. „Wo denkst Du hin“, entgegnet der Holzfäller ganz entrüstet, „ich habe keine Zeit, das siehst du doch!“ und arbeitet weiter. (Quelle unbekannt)