

Wilfried Teschler

LERNEN MIT SINN UND ZIEL
Neue Ansätze für besseres Lernen

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT 7

WIR LERNEN 8

LERNEN, GEHIRN UND KÖRPER 9

SCHWIERIGES LERNEN 15

KINDER LERNEN 17

ERWACHSENE LERNEN 19

DIE PRINZIPIEN DES ERWACHSENEN LERNENS 23

DER WEG INS ZENTRUM DES LERNENS 28

DAS TRAINING DER SINNE 30

Die erste Stufe der Übung 31

Die zweite Stufe der Übung 34

Die dritte Stufe der Übung 38

Die vierte Stufe der Übung 39

Die fünfte Stufe der Übung 46

DIE GRENZEN DER ÜBUNG 56

ALLGEMEINE KÖRPERÜBUNGEN 58

EMOTIONALE STABILITÄT 60

MUT 64

ICH-KONGRUENZ 68

KOPF-/GEHIRNAKTIVIERUNG 71

DAS GEHÖRT AUCH ZUM THEMA 74

DIE DAUER 74

ZUM VERHÄLTNIS VON ... 75

WISSENSCHAFT UND WISSENSCHAFTLICHKEIT 76

ANHANG 86

DER AUTOR 86

LITERATUR 87

INTERNET 89

VORWORT

Meine Frau inspirierte mich, mich mit Lernen im Allgemeinen und mit dem spezifischen Lernverhalten von Kindern und Erwachsenen zu befassen. Sie ist Pädagogin und Heilpraktikerin und hat mit Kindern aus schwierigen sozialen Verhältnissen über viele Jahre hinweg gearbeitet. Seit rund fünfzehn Jahren ist sie als Ausbilderin und Seminarleiterin in der Erwachsenenbildung tätig.

Wir haben unsere Kräfte vereint, sie aus ihrer sozialen - pädagogisch - medizinischen Sicht und ich aus meiner sozialarbeiterischen und (körper)therapeutischen Sicht.

So entstand die Teschler Lernförderung. Wir praktizieren und unterrichten sie seit 1998.

Die Teschler Lernförderung ist für Kinder, die den größten Teil ihres Lebens noch vor sich haben.

Die Teschler Lernförderung ist für Lehrer, die nicht an ihre Unfähigkeit glauben und Werkzeuge an die Hand bekommen wollen, die sie während des Unterrichts einsetzen können.

Die Teschler Lernförderung ist für Eltern, die ihre Kinder besser verstehen und unterstützen möchten.

Die Teschler Lernförderung ist für Therapeuten unterschiedlichster Richtung und Gewichtung (Psychologen, Logopäden, Ergotherapeuten, Heilpädagogen, Lerntherapeuten) und alle, denen ein konstruktiveres Sozialverhalten, ein besseres Lernen, bessere Leistungen und damit das Wohl von Kindern beruflich oder privat am Herzen liegen.

Die Teschler Lernförderung ist für alle Menschen, gleich ob im Kindergarten, in der Berufsausbildung, in Fortbildungsseminaren oder jene, die aus eigenem Antrieb reibungsloser, direkter und ökonomischer lernen möchten.

Düsseldorf, Januar 2009

Wilfried Teschler

WIR LERNEN

Lernen beginnt in dem ersten Moment des Lebens - dem Augenblick unmittelbar nach der Empfängnis.

Das Lernen als Fötus geschieht über die jeweils schon entwickelten Sinne, das ist erst einmal und vornehmlich das (körperliche) Empfinden. Wir lernen zunächst als Körper, nach einer schon angelegten, aber sich immer weiter differenzierenden und spezialisierenden Blaupause.

Erst nach der Geburt lernen wir differenzierter über Hören, Schmecken, Sehen, Riechen und noch viel später lernen wir mit unserer zielgerichteten Reflexionsfähigkeit.

Der Mensch hat, wie jedes Wesen, den Willen zum Leben in sich. Das reicht als fundamentale Lernmotivation aus. Der Grund jedes weiteren Lernens ist der vitale Wille zum Bewältigen des Lebens. Wer das Leben bewältigen will, muss lernen. Alles Lernen dient auf einfacher Stufe dem Erhalt und auf höherer Stufe der Verbesserung des Lebens, Überlebens und der Lebensqualität. Auf einer noch höheren Stufe dient Lernen der Persönlichkeitsentwicklung.

Lernen ist ein naturgegebenes Lebensthema für alle Menschen, vom ersten bis zum letzten Augenblick des Lebens. Je besser (konfliktfreier) dies, im Sinne der Lebensbewältigung, der sozialen Integration und der kulturell-persönlichen Selbstverwirklichung geschieht, als umso größer bezeichnen wir den Lernerfolg.

Je sozial integrierter und zugleich individueller, gesunder und kreativer ein Mensch ist, auch und gerade aufgrund dessen was er gelernt hat, desto (sozial) verträglicher und zufriedener ist er.

Lernen hat keinen definitiven Endpunkt. Lernen ist ein fortdauernder Prozess der Annexion und Entwicklung von Fertigkeiten.

Meine Frau und ich haben das Ziel Lernen für viele Menschen zu vereinfachen und sowohl sozial, als auch individuell zufriedenstellender zu machen.

Hier ist unser Beitrag.

LERNEN, GEHIRN UND KÖRPER

Leben heißt Lernen.

Wir Menschen sind offensichtlich ein sich selbst erhalten wollendes biologisches System. Um sich zu erhalten ist Lernen eine unabdingbare Notwendigkeit.

Lernen sichert das Leben und ist zugleich Ausdruck des Lebens. Was lebt, das lernt, weil es sich selbst erhalten will. Alles lernt um zu leben, gleich ob es Neues ist oder „nur“ Wiederholung. Das ganze „Biosystem Mensch“ lernt, nicht nur das Gehirn.

Lernen ist Ausdruck des Lebenswillens. Durch Lernen werden Differenzierungen und damit auch eine immer weitergehende Anpassung und Gestaltung des Lebens möglich.

Durch Anpassung und Gestaltung hofft der Mensch (wie jedes Lebewesen) lebens- und überlebensfähiger zu werden. Ob und wie die Anpassung gelingt nennen wir den Lernerfolg.

Lernerfolg = Lebenserfolg

Ist der Mensch geboren, ist er sofort in Kommunikation mit seiner Umwelt. Kommunikation ist Input, Verarbeitung und der daraus erfolgende Output¹.

Die folgende Darstellung des Inputs, der Verarbeitung und der Realisation, erfolgt in symbolischen Bildern für den Ablauf eines Lernprozesses.

A) Der Input

Informationen werden über einen oder mehrere Sinne aufgenommen.

Sie kommen, gleich mit welchem Sinn sie an- und aufgenommen werden, unsortiert, ungewichtet und unbewertet in einen „Arbeitsspeicher“ im Gehirn.

Der Zustand der Sinnesorgane wirkt als Filter für die Auswahl, die Quantität und Qualität der Informationen.

¹ Kein Output und keine Verarbeitung des Erfahrenen ist auch Kommunikation.

B) Die Verarbeitung

Im „Arbeitsspeicher“ unseres Gehirns werden die Informationen gesichtet und gewertet. Aus der Gesamtinformation werden in Bruchteilen von Sekunden sogenannte „Thumbnails“² angefertigt. Als brauchbar erkannte Informationen werden in körperlich verarbeitbare „Lochkarten“ umgewandelt. Die Informationen werden auf Ähnlichkeiten, Unterschiede und ihre Bezüge zu- und gegeneinander hin überprüft, es werden Regeln aus den Informationen erstellt/ abstrahiert, wenn nötig und möglich, miteinander verlinkt, im „Arbeitsspeicher“ gesammelt und kurzfristig aufbewahrt.

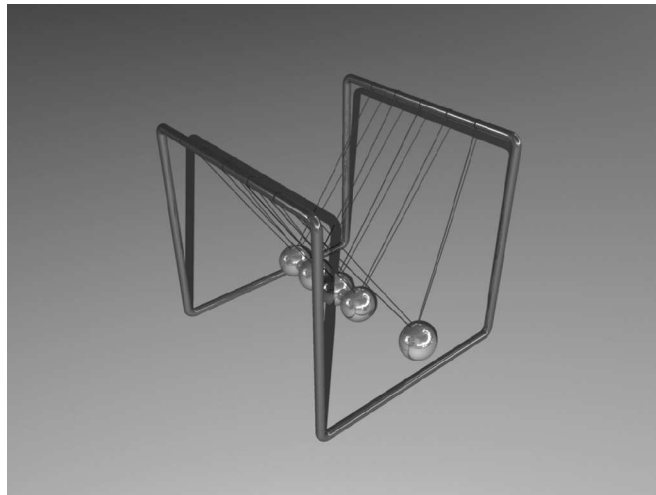
In körperlichen Ruhephasen, wie beispielsweise im Schlaf, wird der Arbeitsspeicher entleert, die Informationen werden mit Hilfe der körpereigenen Energie zur endgültigen Lagerung in spezifische Körperbereiche und Hirnareale hinein verteilt.

Die Verteilung der Informationen findet über die Nervenzellen und Neurotransmitter statt. Neurotransmitter sind biochemische Stoffe, welche Informationen in Form von elektrischen Reizen von einer Nervenzelle zu einer anderen Nervenzelle oder zu einer Körperzelle weitergeben, verstärken oder modulieren.

Dieses Prinzip der Weitergabe der Energie kennen wir aus der Physik. Vielleicht haben Sie auch schon einmal mit verwunderten Augen Newtons Kugelpendel in Bewegung gesetzt. Man lässt eine Kugel gegen die nächste schlagen, diese und die beiden darauf folgenden bewegen sich nicht. Die Energie des Schlages wird erst bei der letzten Kugel wieder sichtbar, indem diese wegspringt.

Die Kommunikation im Menschen geschieht durch Weitergabe der mit der Information angereicherten Energie. Erst wenn die Information körperlich abgespeichert ist, ist sie dauerhaft abrufbar und kann als nachhaltig gelernt gelten. Ist die Information in ihrer körperlichen Registratur angekommen, ruht sie dort bis zu ihrer Reaktivierung.

2 Unter „Thumbnails“ werden in der Computersprache daumennagelgroße Bilder verstanden, die einen einfachen Eindruck des eigentlichen Bildes wiedergeben. Hier verstehe ich unter „Thumbnail“ leicht abrufbare und prinzipielle „Erinnerungen“, die im Gehirn gespeichert werden. Einen Thumbnail kann man als die Abstraktion einer Information betrachten. Die Speicherung der gesamten Information findet in thematisch korrespondierenden Körperbereichen statt.



Newton's Kugelpendel

Je öfter sie abgerufen wird, desto leichter ist sie erinnerbar und wird sich, je nach Stärke der emotionalen Besetzung und mit der Zeit, als (Automatismus) Gewohnheit einschleifen.

Die Thumbnails/ Abstraktionen der Informationen dienen dazu, Informationen als Vorab- oder Ungefähriformationen abzurufen, wenn nur die grobe oder abstrakte Information benötigt wird. Das erkennt man daran, dass die Präsentation des Aufgenommenen und Verarbeiteten ohne emotionale Besetzung stattfindet³.

Die Thumbnails/ Abstraktionen dienen ebenfalls dazu, die Informationen „auf ungefähr“ wieder herzustellen, wenn der Körperbereich, in dem die Information abgespeichert ist, beschädigt ist, unbrauchbar oder verloren gegangen ist. Regeln und Verallgemeinerungen, die ebenfalls im Arbeitsspeicher erstellt werden, dienen dazu, den Überblick und den Durchblick über und durch die differenzierten und vielschichtigen Informationen herstellen zu können und diese für das tägliche und praktische Leben zu vereinfachen.

³ Wird unkörperlich und unemotional gelernt, weiß man, dass das Gelernte nur kurzfristig haltbar und abrufbar ist. Wird mit körperlicher und emotionaler Beteiligung gelernt, ist das Gelernte längerfristig haltbar. Unemotionales Lernen ist Kopflernen. Es bleibt im Arbeitsspeicher und wird körperlich nicht verankert. Ein rein mental angeeignetes Wissen kann nicht zum dauerhaften Können werden.