

# Gehirn - gerechtes Lernen

Text: Romana Kreppel

Bilder: 1. © adri76 - Fotolia.com / 2. © Andres Rodriguez - Fotolia.com



Der Aufbau unserer Nervenbahnen im Gehirn, die zu dem uns bekannten Denkvorgängen führen setzt bereits sehr früh ein. Die Vernetzungen sind reichhaltig. Durch Wiederholungen bestimmter Vorgänge werden die zarten Bahnen im Gehirn zu „Autobahnen“. Denken wir an das Erlernen eines Instrumentes, oder das Lernen des Autofahrens. Zu Beginn ein sehr mühsamer Vorgang. Durch Übung und Wiederholung werden wir sicherer, bis eine Automatisierung der Handlung oder des Denkprozesses einsetzt.

Wir können dann Fertigkeiten ausführen, ohne darüber nach zu denken. Wir spielen Klavier oder wir fahren mit dem Auto. Ganz nebenbei hören wir auch noch Nachrichten, sprechen mit dem Beifahrer und machen uns Gedanken über das Tages-Geschehen. Im Alter kann es dazu führen, dass Neues für uns wiederum schwer zu erlernen ist. Denn die Bahnen im Gehirn sind bereits mit den geübten, gewohnten Mustern wie in ein starres Netzwerk graviert.

## **Lernen ist ein Grundbedürfnis des Menschen**

Wir lernen immer, es hört bekanntlich nie auf. Und der Beginn des Lernens kann bereits in den Mutterleib datiert werden. Hier hören wir und fühlen wir bereits als Embryo, was Mama denkt, fühlt, spricht. Und es hat Einfluss auf unsere Entwicklung, auf unsere Verhaltensmuster.

Endlich dann auf der Welt angekommen, imitieren wir und sind vollkommen glücklich darüber, was wir alles lernen.

Wir sind als kleine Kinder bereit, zig male auf zustehen, obwohl die kleinen Füße doch immer wieder den Körper zum Umfallen bringen. Wir geben nicht auf, bis wir endlich laufen können, mit Besteck essen, uns selber die Zähne putzen oder das Gewand anziehen können. Das alles erlernen wir mit Freude und mit einem unbändigen Drang, es selber tun zu wollen. Wir stammeln die ersten Worte von Mama und Dada. Und bis wir in die Schule kommen, wo ja meistens der „Ernst des Lebens“ beginnt, können wir die Muttersprache fließend sprechen. Vorausgesetzt unsere Gehirnbahnen, das Gehör und die Umgebung in der wir aufgewachsen sind, haben das gefördert.

Im zarten Alter von 6 oder 7 Jahren beginnt dann meist die Schulzeit. Es ist noch nicht so lange her, dass die Pädagogik erkannt hat, dass stilles, stundenlanges Sitzen und der Frontalunterricht nicht gerade die optimalen Methoden sind, den jungen Gehirnen der Kinder Neues einzutrichtern. Und doch ist unser Schulsystem weit entfernt von „gehirngerechtem Unterricht“. Jetzt beginnt meistens das Pauken.

Oft ist das Gehirn des 6 oder 7 jährigen Kindes noch gar nicht in der Lage, dem analytischen Schulsystem Folge zu leisten, und Lernen wird zum Stress. Lernblockaden, Verweigerung und Schulangst sind die Folge.

Wer Angst hat, denkt nicht, wer Angst hat, lernt nicht ! Stress ist ein Synapsenkiller.

Es gibt Kulturen, wie z. B. die Aborigines, die Kinder durch Lob und nur durch Lob dazu bringen, immer wieder neue Lust zu entwickeln, am Erforschen, Experimentieren und weiter Lernen.

Die Ursprünge unserer Lernkultur reichen zurück in die Zeit der Klöster des Mittelalters. Dort wurden die Mönche angehalten, als Buße für schlechte Gedanken oder Taten, die Bibel zu lesen und zu studieren.. Es war quasi eine Strafe. Sie mussten in die „Lernstube“ und durften nicht nach draußen in den Klostergarten.

Manchmal könnte man meinen, dieses Verhalten hat sich bis zum heutigen Tag gehalten.



- Ich finde Möglichkeiten, wie ich meine Energie in Balance halten kann
- Ich richte meine Sinne auf eine Sache
- Ich erlaube mir, ruhig zu sein und kann mich dann gut konzentrieren
- Ich bin voller Tatendrang
- Ich kann es
- Ich bin begeistert
- Ich bin frei und lerne aus alle
- Ich werde in ..... immer besser

#### **Ohne Motivation gibt es kein Lernen ! (Eigen- oder Fremdmotivation)**

Motivation muss immer von innen kommen. Aber, wie motiviere ich mich selbst? Das einfachste Mittel dazu: Ich darf mich selbst Lob!

#### **Ohne Neugierde gibt es kein Lernen !**

Wie kann ich mich selbst neugierig machen, und wie kann ich bei Kindern Neugierde wecken? -> Sinnvolle Fragen programmieren unser Gehirn auf Empfang.

#### **Welche Voraussetzungen brauchen der Körper und das Gehirn des Schülers, um optimal lernfähig zu sein?**

- ausreichende Versorgung mit Wasser, keine gesüßten Softdrinks
- gute Versorgung mit biologischer Vollwertnahrung
- keine gesüßten Speisen (der natürlich vorkommende Zucker in den Nahrungsmitteln reicht vollkommen aus)
- tägliche Aufnahme von Omega 3 Ölen in der Nahrung
- Senkung von giftigen Belastungen, wie Schwermetalle, Zigarettenrauch (auch aus dem Umfeld), aus der Nahrung (künstliche Spritz- und Düngemittel; künstliche Zusatzstoffe)
- sichere Lernumgebung
- Synchronisation der Gehirnhälften
- Entspannung -> Alphazustand des Gehirns ist der beste Lernzustand
- Konzentrationsförderung durch Körper harmonisierende Wirkung
- Verbesserung der Koordination durch verschiedenen Bewegungen -> Kinesiologieübungen

**Das Erlernen von Fremdsprachen so wie sie Ihre Muttersprache gelernt haben >>>**

Welche Möglichkeiten gibt es nun für Schüler aus dem Teufelskreis, dem Stressrad, auszustiegen? Wie können wir als Erwachsene inspirierend wirken? Wie könnten wir Vorbild sein?

An dieser Stelle will ich mich besonders den Lehrern widmen. Manchmal scheint es ja so, als müssten sie das, was das Kind zu Hause nicht erfahren hat, also eine gewisse Lernkultur, Aufbau von Selbstwert und Sinnhaftigkeit im Leben, wett machen. Kinder werden oft von ihren Eltern mit großen Erwartung in Schulen gebracht: „Bitte, machen Sie was aus ihm/ihr“. Und diese können Lehrer nicht erfüllen. Meistens ist der Stress für Lehrer so groß, dass sie überfordert sind, den Anforderungen der Eltern zu entsprechen und den ihnen auferlegten Regeln aus dem Schulsystem zu folgen. Manchmal gelten sie dann als "Feindbild". Wirklich wünschenswert wäre eine gute Zusammenarbeit aller für das Wohl der Kinder verantwortlichen Erwachsenen. Dazu gehören Eltern, die sich mehr Zeit für ihre Kinder nehmen können, nicht überfordert und selbst lernfreudig sind.

Können Sie sich das vorstellen: Kinder, die gerne und freudig zur Schule gehen, weil Lernen Spaß macht? Das wäre doch wünschenswert! Welche Zukunftsaussichten hätte dadurch unsere Gesellschaft?!

Überlegen Sie doch einmal, welche Werte sind ihnen wichtig? Denn die Werte, bestimmen ihre Ziele.

#### **Ohne Ziele gibt es kein Lernen !**

Unten finden sie ein paar Tipps für die Inspiration zum Lernen (für Kinder und Erwachsene). Überlegen Sie sich kleine Ziele, die erreichbar sind und die sich zu einem großen Ziel vereinigen.

#### **Erreichbare Ziele können sein ...**

##### **für Kinder:**

- Ich bin bereit, aufmerksam zuzuhören
- Ich bin bereit, konzentriert an meinen Hausaufgaben zu arbeiten
- Ich freue mich auf jedes ehrliche Lob
- Ich kann zu jedem freundlich sein
- Ich bin gerne hilfsbereit
- Ich mag mich so wie ich bin
- Ich bin mutig und frage, wenn ich etwas nicht verstanden habe
- Ich werde täglich den neu gelernten Schulstoff zu Hause zu wiederholen

##### **Für Erwachsene:**

- Ich bereite mich auf meine Aufgaben vor
- Ich bringe zu Ende, was ich begonnen habe

## Das Erlernen von Fremdsprachen so wie sie Ihre Muttersprache gelernt haben

Die pure Lust am Sprachenlernen: Keine Grammatik, keine Vokabeln, einfach nur purer Lern-Spaß! Wie wäre das?



**Englisch in drei Monaten** - bei 20 min. aktivem Lernaufwand pro Tag! Die restlichen sechs Stunden lassen Sie lernen, und zwar Ihr Unterbewusstsein ...

Nutzen Sie Ihr ganzes Potenzial. Lernen Sie die neuen Sprachen genauso einfach und spielerisch, wie damals Ihre Muttersprache (oder fanden Sie das anstrengend?).

### Die Sprachkursanwendung im Detail:

In unseren Sprachkursen steckt das Know-how der letzten Jahrzehnte Gehirnforschung. Lernen Sie z. B. Englisch in drei Monaten. Wir verwenden unter anderem Erkenntnisse von Dr. Tomatis und Vera F. Birkenbihl. Bestandteile von Superlearning, Subliminaltechnologie und Frequenztechnologie zur gezielten Gehirnstimulation bilden neben dem Ultraschallhören über den *thinkman*® die Grundlagen unserer Sprachkurse.

### Die vier Schritte unserer Methode...

➊ **Vorbereitungsphase:** Sie bereiten sich auf Ihre aktuelle Lektion vor (dieser Schritt nennt sich "priming", lat. Primus, der Erste). Das Schöne daran - Sie müssen nichts tun, und das meinen wir ernst. Sie schalten *thinkman*® und CD-Player ein, legen die Elektroden an, und dann tun Sie, was Sie sonst auch immer tun (arbeiten, schlafen, fernsehen, essen usw.). Nur eines dürfen Sie nicht - Sie dürfen sich nicht auf den Lerninhalt konzentrieren. Daher wird das Signal auch so leise gestellt, dass Sie so gut wie keine Wahrnehmung mehr haben.

➋ **Visualisierungsphase:** Sie nehmen sich die Lektion bewusst vor (nein, Sie müssen keine Vokabeln und Regeln lernen ;-). Sie lesen eine deutsche Geschichte - ja, eine deutsche. Und diese Geschichte lesen Sie mehrere Male. Dann visualisieren Sie diese Geschichte, d. h. Sie stellen sich alles bildlich vor. Sie sehen den Bahnhof, an dem Sie die Fahrkarte kaufen, Sie hören die Züge, riechen die Würstchenbude nebenan usw.

➌ **Aktive Lernphase:** Wenn Sie diese Visualisierung abgeschlossen haben, kommen Sie zur Fremdsprache. Und hier lesen Sie ein Wort für Wort Übersetzung. (Beispiel: How do you do? = Wie tun Sie tun?). Damit sind Sie ab der ersten Übung in der Intonation der Fremdsprache verhaftet, Sie benötigen keine Regeln (ein paar haben wir trotzdem aufgeführt, es soll immer wieder Menschen geben, die etwas über Grammatikregeln wissen möchten ;-)) und keine auswendig gelernten Vokabeln - weil Sie nur mit Ihrem geistigen Film verknüpfen müssen.

➍ **Passives Wiederholen:** Sie hören die Geschichte nach diesen drei Schritten wieder passiv. Dasselbe Vorgehen wie in Schritt eins - diesmal zur Festigung des Inhaltes.

### Funktioniert Sprachenlernen wirklich so einfach?

Ja, es funktioniert wirklich so einfach. Unserer Lernmethode liegen ganz einfache Überlegungen zugrunde.

#### Überlegung 1: Betrachten Sie, wie ein Kind lernt!

Ein Kind bekommt ausführliches "priming" - es hört Wörter und Sätze immer und immer wieder (Schritt 1). Es visualisiert mit allen Sinnen (Schritt 2). Irgendwann wird es eines dieser Wörter aussprechen (teilweise Schritt 3 - es verknüpft nur keine Muttersprache). Dann wird es diese Sätze und Wörter immer weiter hören, um sie dann irgendwann mit einer absolut selbstverständlichen Sicherheit auszusprechen.

## Sprachen lernen im Schlaf

mit dem *thinkman*® und der  
„gehirn-gerechten“ Birkenbihl- Methode

Informationen,  
Beratung & Training:

**Romana Kreppel**  
Tel.: 06991 5123208

**www.romana.kosys.me**

**Überlegung 2:** Betrachten Sie, wie ein Erwachsener eine Fremdsprache im Ausland lernt (vor allem auch, wie schnell)!

Er wird in dem Land ständig subliminal mit neuen Lerninhalten konfrontiert (Straßenschilder, Ansagen am Bahnhof, Gespräche im Café usw. - Schritt 1).

Er wird versuchen, mit den Menschen in diesem Land in Kommunikation zu treten (Schritt 2), indem er Verknüpfungen zu seiner Muttersprache herstellt.

Er wird die Kommunikation schnellstmöglich aufnehmen (Schritt 3), und zwar in Sätzen, nicht in einzelnen Worten. Er wird nach einer gewissen Zeit diese Sätze und Wörter mit mehr Sicherheit aussprechen, und nach einiger Zeit wird er beginnen, in der Fremdsprache zu träumen - damit ist es keine wirkliche Fremdsprache mehr für ihn.

Kennen Sie nicht auch jemanden, der für zwei oder drei Monate in England oder den USA war, zurückkam und Ihnen erzählte: "In den zwei Monaten habe ich mehr Englisch gelernt, als in meinen 9 Jahren Englischunterricht in der Schule!"

Und so funktionieren unsere Sprachkurse - ganz einfach, ganz natürlich. "Ja, aber...in der Schule habe ich mich auch schon so schwer getan mit Sprachen ..." wenden Sie jetzt vielleicht ein.

Wir können Sie beruhigen. In der Schule wurde Ihnen meistens nur beigebracht, wie Sie nicht lernen können. Vergessen Sie es einfach (dazu gibt es ein hervorragendes Mentaltraining mit dem Titel "Begeistert lernen"). Wenn Sie Ihre Muttersprache beherrschen, werden Sie auch jede andere Sprache lernen!



**Romana Kreppel**

Kinesiologin  
Mentaltraining  
Ernährungscoaching

Kontakt:  
Helenenstraße 40  
2500 Baden

Mobil: 0699 15 123 208  
Mail: [office@romanakreppel.at](mailto:office@romanakreppel.at)  
[www.romanakreppel.at](http://www.romanakreppel.at)