

Leichter Lernen – Leichter Leben

Axel Doderer

Bei deutlichen Lernproblematiken ist der Blick auf die Gesamtsituation des Kindes bzw. des Lernenden unumgänglich. Die systemische Arbeit sowie gezielte Traumaerforschung und -lösung leisten viel in der Ursachenfindung der bestehenden Belastungen und den daraus entstandenen Blockaden.

Unabhängig davon gibt es vieles, was getan werden kann, um die persönlichen Fähigkeiten zu aktivieren und freizusetzen.

Die Kinesiologie, insbesondere ihr Fachbereich „Brain-Gym“, zeigt deutlich auf, wie Lernen erschlossen werden kann.

Was ist Brain-Gym ® ?

Es handelt sich dabei nicht um ein in sich geschlossenes System. Es ist eine logische, dem Stand der heutigen Erkenntnisse entsprechende Sammlung von Bedingungen und Prozessen, die zum Lernen nötig sind und die jederzeit durch weiterführende Erkenntnisse erweitert werden können.

Brain-Gym ist die in den letzten 20 Jahren von Dr. Paul Dennison entwickelte Methode zu verbessertem Lernverhalten.

Brain-Gym ermöglicht das „Anschalten“ der beiden Hirnhälften und befasst sich mit der Anwendung gezielter Übungen, um das Gehirn für die Aufnahme, Speicherung und Abrufbarkeit von Informationen zu aktivieren.

Brain-Gym integriert das Körper/Geist System. Dadurch wird das volle eigene Potenzial zugänglich und nutzbar.

Die Anwendung der verschiedenen Selbsthilfeübungen ist gekennzeichnet durch die Freude neuer Lernerfahrungen und baut bestehenden Stress systematisch ab. Einige dieser Übungen sind auf der Tagung vorgestellt und immer mal wieder ausprobiert worden.

Hier ein Überblick einiger wesentlicher Übungen, die ich gerne und ausdrücklich jedem empfehle, der sich selbst oder / und die ihm Anvertrauten in eine positive Lernkondition bringen möchte.

Die Leichter-Lernen-Leiter

Eine gute und schnelle Möglichkeit, sich für den Moment bereit zu machen, ist die Leichter-Lernen-Leiter.

Von Sprosse zu Sprosse wird sichergestellt, dass das Gesamtsystem Mensch bereit ist für die nächsten Aktivitäten. Lernen ist dann die logische – und freudige! – Konsequenz. Um neue Inhalte und Zusammenhänge zu begreifen, ist es wichtig, auf allen Ebenen präsent zu sein:

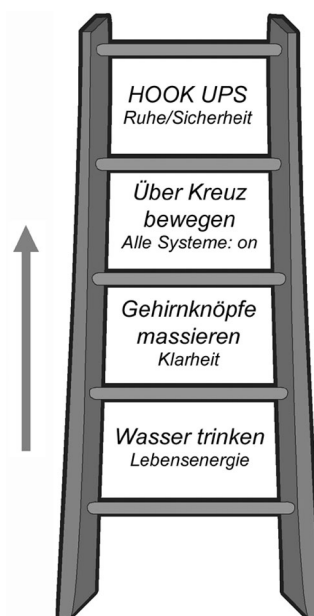
Die gezielte Aufmerksamkeit gilt den vier Bereichen: Körperchemie, Energiefluss im Körper, Gehirnkoordination und Innere Haltung.

Axel Doderer, geb. 1957, Heilpraktiker seit 1984, kam über den Schwerpunkt Psychosomatik zur Kinesiologie, Mitglied der DGAK (Deutsche Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie), Weiterbildung im Familienstellen seit 1997, Mitglied der IAG (Internationale Arbeitsgemeinschaft systemischer Lösungen nach Bert Hellinger),



arbeitet in eigener Praxis mit dem Schwerpunkt „Gutes Gelingen in Schule, Erziehung und Partnerschaft“, leitet Seminare und Ausbildungsgruppen im Familienstellen. Forschungsprojekt und Sonderseminare „ADS / ADHS & grav. Lernstörungen aus ganzheitlicher Sicht“, Organisator der Tagung „Wachse und gedeihe, liebes Kind“, Herausgeber des gleichnamigen Tagungsjournal.

Kontakt: Seminare & Praxis Doderer,
Tel. 06126 -950888;
info@doderer.org
www.doderer.org



4. Ebene: Positive Haltung

Sammlung führt zur eigenen Mitte. Gesammelt sein im Hier und Jetzt bedeutet (Selbst-)Sicherheit.

* HOOK UPS

3. Ebene: Koordination

Die linke und die rechte Gehirnhälfte sind eingeschaltet..

* ÜBERKREUZBEWEGUNGEN

2. Ebene: Energiefluss

Klarheit im Denken bedeutet Konzentrations- und Unterscheidungsfähigkeit. Die Energie im Körper ist gut verteilt.

* GEHIRNKNÖPFE MASSIEREN

1. Ebene Körperchemie:

Die Grundvoraussetzungen zum Funktionieren der physiologischen Abläufe muss gegeben sein. Eine wichtige Grundlage für jede einzelne Zelle ist WASSER!

Sie stellen wesentliche Grundlagen zum Leichter Lernen sicher, wenn Sie die Stufen der Leiter hochsteigen:

DANN SIND SIE LERNBEREIT !

Hintergrundinformationen zu den Übungen der Leichter-Lernen-Leiter

Wasser

Ausführung:
trinken, trinken, trinken...

Hinweise:
Vorziehen ist reines Quellwasser und stilles Wasser. Auch das Leitungswasser hat meist eine gute Qualität. Nähere Informationen erteilt die für Ihren Wohn- oder Aufenthaltsort zuständige Behörde.



Lern- und Lehrtipps:

Eine gängige Erfahrung ist, dass wir uns oft schon an einen chronischen Wassermangel gewöhnt haben. Der Durst nach Wasser wurde so oft übergangen, dass er gar nicht mehr richtig auftaucht. Wenn man jetzt beginnt, mehr und mehr zu trinken, zunächst vielleicht schluckweise (immer ein Glas in der Nähe haben!) kommt der Durst nach einer Weile zurück! Das krönende Erfolgserlebnis ist das Leeren eines ganzen Glases in einem Zug, das „aaahhh“ danach, die Frische, der Genuss ... wie meist aus der Kinderzeit erinnert.

Physiologie:

Von allen Körperfunktionen haben die lebenserhaltenden Vorrang. Das Herz, die Lunge, die inneren Organe. Schon wenn nur geringer Wassermangel einsetzt, wird vom Gesamtsystem sichergestellt, dass diese Funktionen voll erhalten bleiben. Die Speicherung intellektueller Informationen wird offensichtlich zweit-rangig ausgeführt.

Nur wenn soviel Wasser verfügbar ist, dass alle Grundfunktionen gut erfüllt sind, wird genügend Wasser auch für die intellektuellen Leistungen zur Verfügung gestellt.

ZUM WOHL!

Die Gehirnkнопfe



Ausführung:

Im Stehen oder Sitzen legt man eine Hand auf den Bauch und aktiviert bzw. massiert mit sanften Bewegungen deutlich, ohne sich weh zu tun. Mit der anderen Hand werden zwei Punkte unterhalb des Schlüsselbeines (Nierenmeridian N27), links und rechts vom Brustbein angenehm kräftig massiert. Nach einer Weile erfolgt ein Handwechsel.

Physiologie:

Stress und Spannung sammeln sich im Bauchraum. Die massierenden, sanften oder schnelleren Bewegungen wirken lösend, befreiend. Die Punkte unterhalb des Schlüsselbeines aktivieren reflektorisch die Durchblutung zum Gehirn. Die Halsschlagadern transportieren mehr sauerstoffreiches Blut. Der Abfluss von sauerstoffarmem, schlackenreichem Blut erhöht sich entsprechend. In der chinesischen Medizin sind die Punkte als die Endpunkte des Nierenmeridians bekannt und werden mit „Lagerhaus der Energie“ bezeichnet.

Überkreuzbewegungen



Ausführung:

Die Überkreuzbewegungen fordern uns heraus.

Aus dem entspannten Stand heraus werden gleichzeitig ein Arm und das gegenüberliegende Bein bewegt, dann zurück in die Ausgangsposition. Jetzt werden gleichzeitig der andere Arm und wiederum das gegenüberliegende Bein bewegt usw., usf. ... immer im Wechsel



Viele verschiedene Bewegungen bieten sich an: nach vorne, zur Seite, nach hinten oder z. B. mehr sportlich (Knie an gegenüberliegenden Ellenbogen) ...

Ausprobieren ist hier die Devise

Lern- und Lehrtipps:

Man beginnt immer mit möglichst einfachen Bewegungen und baut langsam darauf auf. Bei Kindern steht am Anfang, noch vor der Überkreuzbewegung das Sich-frei-Bewegen. Erst dann kommt man langsam zur Überkreuzbewegung. Jeder fühlt sich bei den Bewegungen, die noch ungewohnt (= nicht integriert) sind, unwohl und scheut sie deswegen. Hier hilft der zwanglose Umgang und das freie Übungsfeld - ohne Maßregelung oder genaue Beobachtung. Jede Übung eignet sich als Hausaufgabe und dafür, immer wieder mal in einem unbeobachteten Moment (z. B. zuhause im eigenen Zimmer) die eigenen Grenzen auszuloten ...

Physiologie:

Die Überkreuzbewegung bedeutet die Gleichschaltung der linken und der rechten Gehirnhälfte. Die Steuerung der Gliedmaßen erfolgt über Kreuz: die linke Gehirnhälfte ist mehr für die rechte Körperseite zuständig und die rechte Gehirnhälfte mehr für die linke Körperseite. Werden rechts und links gleichzeitig bewegt, sind beide Hirnhälften aktiv.

Das Zusammenspiel der Hirnhemisphären ist eine der Grundbedingung zum leichten Lernen. Jedes Lernen erfordert den Weg von links nach rechts. Das heißt: bei neuen, bisher unbekannt Informationen, erfolgt zunächst deren Analyse in der linken Gehirnhälfte. Aus welchen Zahlen, Daten, Ein-

zelheiten setzt sich die Information zusammen? Gibt es Wiedererkennungswerte, Ähnlichkeiten, Bekanntes? Dieser Prozess erfordert eine hohe Konzentration. Sie ist nur möglich, wenn Zeit zur Verfügung steht und die Person sich sicher fühlt. Der Versuch einzuordnen und zu begreifen ist all zu leicht gekoppelt mit einem Gefühl von Unsicherheit und Hilflosigkeit – wie ein Forscher in einem fremden Urwald! Oder ein Autofahrer in einer unbekannt großen Stadt! Hier führt nur der langsame Weg zum sicheren Erkennen. Das Erkannte wird dann als komplexes Bild in die rechte Gehirnhälfte „transportiert“ und dort abgespeichert. Die auf diese Weise abgespeicherten Bilder sind schnell wieder verfügbar und sind verbunden mit dem Gefühl: ich bin mir sicher!

Beispiel: „Welche Farbe ist bei der Ampel oben? Sicher?“

Ihr schnelles und klares „Ja“ auf diese beiden Fragen zeigt: das haben sie fest (= rechts) gespeichert (= Wissen).

Förderung / Gewinn

Die Faszination von Überkreuzbewegungen liegt in der Erfahrung des Zusammenspiels der äußeren Bewegungsfähigkeit mit inneren Prozessen. In dem Maß, in dem die körperliche Koordination zunimmt, verbessern sich offensichtlich auch innere Prozesse. Man fühlt sich dann intellektuell beweglich – statt starr und blockiert – das fühlt sich gut an.

Cook's Hook / Hook Ups



Ausführung:

Die Übung besteht aus zwei Teilen:

1. Teil: Arme vorstrecken, Daumen nach innen und unten drehen – die Handflächen zeigen nach außen, jetzt die Arme überkreuzen und die Finger ineinander verschränken, dann die so gefalteten Hände durch Eindrehen nach unten und innen vor die Brust legen. Jetzt die Füße überkreuzen, die Zunge eingerollt an den Gaumen legen und in sich hineinspüren ... irgendwann erfolgt der Übergang zum

2. Teil: Hände und Füße lösen, die Füße gerade

auf den Boden stellen, den Bodenkontakt wahrnehmen. Die Fingerkuppen aneinanderlegen, die Arme liegen entspannt vor der Brust oder im Schoß. Die Zunge bleibt am Gaumen.

Man ist ausgerichtet auf Erdung und Stabilität.



Hinweise:

Bei beiden Übungsteilen liegt die Zunge eingerollt am Gaumen. Die Dauer der einzelnen Schritte erfolgt nach eigenem Ermessen!

Bitte beachten: wenn die linke Hand oben liegt, soll der rechte Fuß oben liegen, wenn die rechte Hand oben ist, dann soll der linke Fuß oben sein = jeweils entgegengesetzt!

Lern- und Lehrtipps:

Wie bei jeder Brain-Gym Übung ist das „Sich-einlassen“ die Herausforderung. Man braucht den geschützten Rahmen. Es empfiehlt sich, die Übung auch einmal zuhause und alleine auszuführen. Die Gedanken werden nach einer Weile ruhiger. Die indischen Yogis sagen: „Gedanken sind wie eine Horde junger, wilder Affen, sie werden erst von alleine ruhig, wenn du sie eine Weile toben, streiten, schreien lässt.“

In der Gruppe genießt man nach einer Weile den spürbaren Gleichklang. Kindern und Jugendlichen fällt es manchmal schwer, die Stille und Ruhe zuzulassen. Dann hilft die gemeinsame Konzentration auf einen Gegenstand in der Mitte der Übungsrunde. Eine Blume, ein Blumenstrauß, eine schöne Schale mit Wasser gefüllt, usw. ... Besonders hilfreich ist es, wenn etwas in Bewegung ist: ein Zimmerbrunnen, eine Uhr mit Sekundenzeiger o. ä. Das Lauschen auf Geräusche – zunächst in der Ferne, dann ganz nah oder das Zählen bis z. B. zwanzig und zurück kann eine Leitspur darstellen, die die Ruhe ermöglicht und nach einigem Üben ist immer weniger dieser Leitspuren nötig, um zu sich zu kommen.

Physiologie:

Die Übung geht zurück auf Wayne Cook, der sich eingehend mit elektromagnetischen Energiesystemen beschäftigte. Die bekannteste Darstellung der Energiebahnen des Körpers kommt aus China: die Meridiane und deren Behandlung mittels Akupunktur.

Cook's Hook balanciert die Energie der Meridiane

Stressabbau / Traumalösung

In allen Bereichen der Kinesiologie spielt die Ermittlung und Auflösung mitgebrachter oder erworbener Traumata eine Schlüsselrolle. Die Anwendung der „Positiven Punkte“ ist tausendfach bewährt. Sie nimmt Bezug auf physiologische Abläufe im Körper und erweist sich – insbesondere im Zusammenhang mit dem kinesiologischen Muskeltest – aber auch als Selbsthilfemethode als äußerst effektiv (s. auch Artikel „**Hyperaktivität & ADS – Lösungsmöglichkeiten aus ganzheitlicher Sicht**“ und Artikel „**Das Trauma an seiner neurobiologischen Wurzel packen**“ in diesem Tagungsjournal).

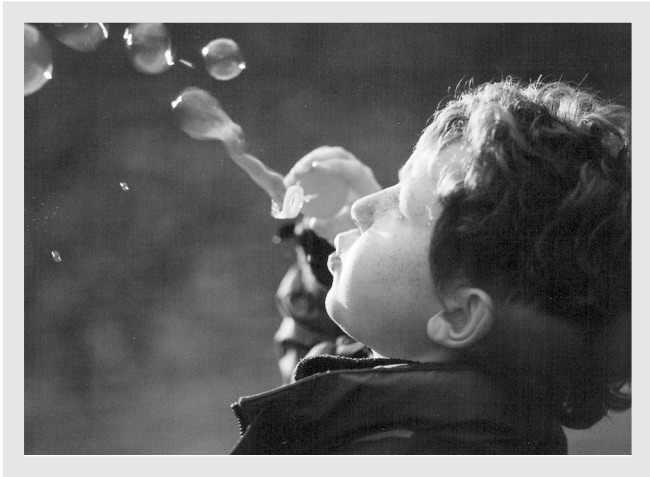
Die Positiven Punkte

Ausführung:

Im Stehen, Sitzen oder Liegen hält man sich zwei Punkte auf der Stirn – die Stirnbeinhöcker. Sie liegen ziemlich genau in der Mitte der Stirn, oberhalb der Pupillen



(bei Augenstellung geradeaus), auf halber Strecke zwischen den Augenbrauen und der Linie des Haaransatzes (wo die klassische Bademütze sitzt). Mit Halten ist hier eine sanfte Berührung mit je zwei oder drei Fingern gemeint. Jetzt lässt man alle Gedanken kommen und gehen, sammelt sich, fühlt sich ein ...



„Mit ein bisschen Luft schaffe ich viele, neue, bunte Welten.“

Wird die Übung zielgerichtet zur Traumalösung angewandt, erinnert man in dieser Haltung den traumatischen Moment. Es spielt keine Rolle, ob es Stresssituationen aus der Vergangenheit, dem Moment oder der Zukunft sind.

Anweisung: „Gestatten Sie sich einfach die Situation, das Ereignis vor Ihrem inneren Auge ablaufen zu lassen. Achten Sie darauf, was für Sie daran so unangenehm ist. Schauen Sie genau hin ... wenn es sehr unangenehm ist, gestatten Sie sich, die Situation zu verändern, wie sie sie gerne haben möchten. Nehmen Sie Ihre Phantasie zu Hilfe, wie es ist, wenn Sie in Ihrer optimalen Verfassung sind. Wechseln Sie zwischen dem Angenehmen und dem Unangenehmen hin und her, bis es immer schwerer wird an die Situation zu denken. Jetzt haben Sie lange genug darüber nachgedacht. Bestimmt fühlen Sie sich jetzt schon leichter, angenehmer, besser“.

Man kann sich ganz gezielt um einzelne Ereignisse, Themen, Gefühle, Personen ... kümmern und sich von dem anhängenden Stress befreien, z. B. um die bevorstehende Prüfung oder die letzte Prüfung, die einem noch in den Knochen hängt. Stellen Sie sich einfach in oben beschriebener Weise die Situation vor und halten sich dabei die Positiven Punkte. Spielen sie alles durch, bis sie lange genug darüber nachgedacht haben.

Physiologie :

Die Stirnbeinhöcker stellen eine Reflexzone dar. Mit Ihrem Halten wird der Kampf-Flucht-Reflex unterbunden bzw. ab-

gemildert. Dies geschieht oft genug automatisch. Beobachten Sie sich und Sie werden bemerken, dass Sie hin und wieder, gerade in Schreckmomenten oder beim intensiven Nachdenken, Ihre Stirn halten.

Die Durchblutung im vorderen Hirnareal, dem Frontallappen (zuständig für das assoziative Denken sowie das Abwägen und Treffen von Entscheidungen), ist damit gefördert bzw. bleibt sichergestellt. (s. Artikel „**ADS / ADHS und grav. Lernstörungen**“).

So fällt es leichter einen klaren Kopf zu bewahren oder zu bekommen.

Schlussbetrachtung

Im Umgang mit Lernproblemen, Prüfungsängsten und Verhaltensstörungen hat sich das Zusammenspiel von Hintergrundklärungen mit den beschriebenen Aktivierungs- und Selbsthilfeübungen sehr bewährt.

Jedes Kind und jeder Erwachsene, der bereits längere Zeit unter Misserfolg und Nichtgelingen leidet, wächst stark an den Erfolgen der Übungen und dem Erkennen des eigenen Potenzials. Die Klärung der Wurzeln des Geschehens bedeutet den fruchtbar gewordenen Boden, auf dem das „Nachwachsen“ und „Aufholen“, welches meist durch die lange „Dürre“ gefordert ist, gelingt und Freude bereitet.

Wer erinnert sich nicht mit Freuden an das eine oder andere Aha – Erlebnis ? Es ist immer begleitet von einem Gefühl des Wachstums und Gewinns. Dieses Gefühl setzt auf die Schule bezogen auch ein, wenn Schülerin und Schüler z. B. bei der Überprüfung ihrer Leistungen ein Lob, ein „Ja“ oder sogar ein „Ja, gut“ bekommen. Was allerdings, wenn dieses Lob für eine Leistung kassiert wird, die nur möglich war, weil Mama od. Papa bei den Hausaufgaben geholfen haben ? - Es fühlt sich schal an ! Und wenig wert und verhindert damit sogar den Aufbau des Selbstwertgefühls.

Geben wir unseren Kindern die Möglichkeit an den eigenen Leistungen zu wachsen. Riskieren Sie, Ihrem Kind zu vertrauen. Gehen Sie auf die Suche nach den wirklichen Ursachen von Lernstörungen, wenn diese augenscheinlich sind und beziehen Sie mit ein, dass es die Gesamtsituation in Ihrer Familie, dem Umfeld ist, die geklärt werden muss. Sie und Ihr Kind beginnen zu wachsen. Das Leben fühlt sich gut an.

Paul Dennison sagt:

„Lassen Sie Ihr inneres Kind zum Zuge kommen. Gehen Sie das Risiko ein, zu glauben, dass Sie selber phantastisch sind. Sie werden nicht enttäuscht sein.“ ■