

Frauke Teschler

Fit fürs Lernen

Lernfähigkeiten entwickeln

**Therapeutische Lernförderung für Kinder und Jugendliche,
die besser lernen wollen**

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort	7
2. Lernerfolg und Lernprobleme	10
Das braucht ein Kind zum erfolgreichen Lernen	10
Kinder, die nicht lernen wollen, gibt es nicht	15
Das hochbegabte Alphakind mit ADS - Erklärungsmuster für Lernprobleme kritisch betrachtet	17
Lernprobleme sind so individuell wie die Kinder, die sie haben	23
Körperliche Probleme, die zu Lernauffälligkeiten führen können	26
Psychische Faktoren, die zu Lernauffälligkeiten führen können	31
Erziehung und Lernen	34
3. Das ABC der Teschler Lernförderung	38
Mit Körperübungen zum Lernerfolg	40
Übungen zur Lernförderung für Kinder	44
Die Übung vor der Übung	46
Die Übung: Selbstbewusstsein / Ich-Stärkung	48
Die Übung: Innere Stabilität / Handlungsfähigkeit	52
Die Übung: Konzentration	56
Rechnen, Schreiben, Lesen - Mit mentalen Übungen zum Lernerfolg	61
Die Lernräume	63
Fallbeispiele aus der Arbeit mit den Lernräumen	70
Die Reise in das Land des Lernens	84
Fallbeispiele zur Übung "Reise in das Land des Lernens"	90
4. Chancen und Grenzen der Lernförderung	102
5. Das hat die Teschler Lernförderung noch zu bieten	104
6. Über die Autorin	106
7. Literaturtipp	107

1. Vorwort

Kinder mit einem guten Selbstbewusstsein, innerer Stärke, Lebensmut und funktionsfähigen Lernstrategien sind fit fürs Lernen.

Doch: Wie können wir Erwachsene sie effektiv darin unterstützen, fit für das Lernen zu werden? Diese Frage bewegt uns, gerade jetzt, wo immer mehr Kindern Lernprobleme den Start in ein erfolgreiches und zufriedenes Leben schwer machen. Probleme, die sich nicht nur auf die Lernlust und die schulischen Leistungen auswirken, sondern ebenso auf das Selbstbild, das Selbstbewusstsein und die Lebensfreude der betroffenen Kinder.

Mein Mann und ich sind der Frage intensiv nachgegangen und haben Antworten gefunden. Antworten in Form einer therapeutisch orientierten Lernförderung / Kindertherapie, die sich grundlegend von vielen anderen Fördermöglichkeiten unterscheidet. Die Teschler Lernförderung ist das Ergebnis einer rund 25 jährigen Forschung und Erfahrung in körpertherapeutischer Arbeit und in der Arbeit mit Kindern. Sie vereint kindgerechte Körperübungen, mentale Vorgehensweisen zur Lernförderung und Entspannungstechniken.

Die Charakteristika der Teschler Lernförderung im Überblick:

- Kinder werden umfassend, das heißt im körperlichen, im seelischen und im mentalen Bereich gestärkt.
- Die Methode ist als gezielte Fördermaßnahme, als Lernverbesserung, als Psychotherapie für Kinder und ebenso zur Prophylaxe von Lern- und Verhaltensproblemen einsetzbar.
- Sie beschränkt sich nicht auf ein technisch-programmatisches Vorgehen bei Ungereimtheiten im Lernen, sondern bietet Fördertechniken an, die den individuellen Problemen eines Kindes gerecht werden.
- Wir betrachten und behandeln Lernschwierigkeiten als Symptome, die die ganze Persönlichkeit des Kindes betreffen, nicht nur sein Lernen.

- Wir arbeiten therapeutisch, d.h. auf die Hintergründe einer Lernproblematik bezogen.
- Wir fördern die Basisfertigkeiten auf denen Lernen aufbaut, d.h. die körperliche Integrität und das Wohlbefinden eines Kindes, seine seelische Stabilität und seine grundlegenden Lernstrategien.
- Die Methode beinhaltet bewusst eine Vielzahl von Fördermöglichkeiten, die Kindern Spaß machen und an ihre individuellen Bedürfnisse angepasst werden können.

Wir stellen in dieser Methode, die man, mit anderen Vorzeichen versehen, sowohl als allgemeine Entwicklungshilfe, wie als Therapie für Kinder mit Auffälligkeiten jeglicher Art bezeichnen kann, das Lernen in den Mittelpunkt.

Denn: Lernen ist die Hauptaufgabe jedes Kindes.

Das Leben eines Kindes besteht im Lernen. Dies gilt auch und gerade dann, wenn es Dinge tut, die Spaß machen und daher nicht im herkömmlichen Sinne mit Lernen assoziiert werden. Einschränkungen im Lernen haben weitreichende Folgen für die Lebensqualität und Lebensfreude eines Kindes. In der Weise wie ein Kind lernt, werden Schwierigkeiten, die in seiner Persönlichkeit vorhanden sind, sichtbar. Sie kommen besonders in der Schule zum Tragen, weil das schulische Lernen die erste offizielle, gesellschaftliche Anforderung ist, die an Kinder gestellt wird. Ein Kind ist in der Schule mit klar definierten Aufgaben konfrontiert, vor denen es nicht mehr ausweichen kann. Unter diesen Anforderungen kommen Ungeheimheiten und Probleme ans Licht, die man vorher noch übersehen konnte.

Werden Auffälligkeiten schon in der Kindergarten- und Vorschulerziehung erkannt, ist es um so besser. Sie können im Allgemeinen einfacher, weil früher, behoben und wahrscheinlich mit weniger Aufwand therapiert werden. Einige unserer Teschler Techniken können bereits hier sowohl in der Prophylaxe, als auch in der Therapie sehr gute Dienste leisten.

Unsere Erfahrung ist, dass die Erfolge einer Lernförderung umso eindeutiger und nachhaltiger ausfallen, je eher eine Behandlung begonnen wird. Kinder können sich leichter ändern, je jünger sie sind. Bei frühzeitig erkannten Lernproblemen ist der Teufelskreis von Frustration, Resignation, Verweigerung und fortschreitender Verschlechterung der schulischen Leistungen leichter zu durchbrechen, im besten Fall kommt es gar nicht erst so weit.

Diese Tatsache ist ein Grund, aus dem ich im Folgenden in erster Linie von "Kindern" spreche (der andere ist die Einfachheit der Sprache). Kinder sind die Hauptpersonen der Teschler Lernförderung. Ich möchte aber ausdrücklich betonen, dass die Methode Jugendlichen (und Erwachsenen) ebenso bei der Lösung von Lern- und Verhaltensproblemen zur Verfügung steht und wunderbare Dienste leistet.

In der Teschler Lernförderung ausgebildete Pädagogen und Therapeuten haben ein vielfältiges und breit gefächertes Instrumentarium an der Hand, mit dem Kinder gezielt, kindgerecht und effektiv gefördert werden können. Drei der wichtigsten Möglichkeiten, die Säulen der Teschler Lernförderung, stelle ich in diesem Buch vor. Ich tue dies in der Hoffnung, Sie neugierig auf die Methode zu machen und - gerade wenn Sie als Therapeut oder Pädagoge mit Kindern arbeiten - das Interesse an einer Ausbildung in der Methode zu wecken.

Der Spaß und die Erfolge, mit denen viele Kinder und Jugendliche in den letzten Jahren mit der Teschler Lernförderung gearbeitet haben, bestätigen uns darin, einen guten und wirklich hilfreichen Weg gefunden zu haben, Kinder fit fürs Lernen zu machen.

2. Lernerfolg und Lernprobleme

Das braucht ein Kind zum erfolgreichen Lernen

Landläufig meint man, zum Lernen brauche es vor allen Dingen Intelligenz, Konzentrationsfähigkeit und ein gesundes, funktionierendes Gehirn. Wie viele andere Faktoren das Lernvermögen bedingen, wird meistens erst dann deutlich, wenn ein Kind nicht gut lernt.

Ich möchte Ihr Augenmerk an dieser Stelle auf wichtige Fähigkeiten lenken, denen wir in der Teschler Lernförderung besonderen Wert beimessen. Wir halten sie aus Erfahrung für die wichtigsten und grundlegendsten Voraussetzungen für gutes Lernen:

Basisfähigkeiten (Basicskills) für erfolgreiches und befriedigendes Lernen sind:

1. Selbstbewusstsein / Selbstvertrauen
2. Mut
3. Innere Freiheit
4. Gesundheit
und
5. allgemeines körperliches Wohlbefinden

Selbstbewusstsein / Selbstvertrauen

Das Selbstbewusstsein eines Kindes bestimmt die Art und Weise, wie es dem Lernen begegnet. Um dies zu verstehen muss man sich vor Augen führen, welche Anforderung Lernen an ein Kind stellt.

Im Lernen begegnet ein Kind naturgemäß Dingen, die es noch nicht ausreichend beherrscht. Es ist mit seinem Nichtkönnen konfrontiert, das es durch den Lernprozess überwinden soll. Hat ein Kind eine positive Haltung sich selbst gegenüber, machen ihm diese Herausforderungen im besten Fall Spaß, weil es sich und anderen immer wieder beweisen kann, dass

es etwas kann. Es nimmt den Lernerfolg als Anreiz und Bestätigung für sich selbst. Der Lernerfolg dient als Beweis, dass es noch mehr Erfolge haben kann. Das Kind erlebt: Ich kann etwas und bin stark.

Natürlich gibt es Kinder, für die die Erfahrung etwas zu können nicht das einzige Motiv beim Lernerfolg ist. Sie schätzen ihren Lernerfolg nicht richtig ein, legen sich schnell auf die faule Haut oder wollen Profit (in Form von Gummibärchen, Extrataschengeld, Aufmerksamkeit, etc.) aus ihren Lernerfolgen schlagen. Dies ist als kindgerechtes Verhalten zu werten, wenn es nicht im Übermaß geschieht. Es ändert jedoch nichts daran, dass Kinder immer etwas können wollen und sich gut und wohl fühlen, wenn es so ist.

Ein Misserfolg im Lernen wird von selbstbewussten, stabilen Kindern nicht als unüberwindliche Hürde, sondern als Aufforderung und Ansporn erlebt. Der Misserfolg kann zwischenzeitlich zu Frustrationen führen oder Trotzreaktionen auslösen. Hat ein Kind jedoch Selbstvertrauen, werden diese Reaktionen über kurz oder lang umkippen und der Ehrgeiz des Kindes kehrt zurück - denn es will können!

Hat ein Kind keine positive Grundeinstellung zu sich selbst, mangelt es an der inneren Kraft, die Hürde des Nichtkönnens zu überwinden und das Nichtkönnen wird zum Unfähigkeitserleben. Das Kind nimmt einen Misserfolg als immer wiederkehrende negative Bestätigung und zieht sich von der Aufgabe (mit oft fadenscheinigen Gründen, auf die ich später noch eingehen werde) zurück.

Als Eltern, Pädagoge oder Therapeut haben Sie sicherlich schon beobachten können, wie groß der Unterschied zwischen Kindern ist, die sich etwas zutrauen und Kindern, die nicht an sich glauben.

Kinder, die ein gutes Selbstbewusstsein haben, gehen neue Aufgaben von alleine an, suchen sich Herausforderungen und probieren eine Sache so lange aus, bis sie den befriedigenden Punkt des Könnens erreicht haben.

Kinder mit einem zu geringen Selbstbewusstsein suchen selten neue Herausforderungen. Sie suchen im Allgemeinen

höchstens Aufgaben, von denen sie aus vorhergehender Erfahrung wissen, dass sie diese lösen können. Sie müssen immer wieder nachhaltig ermuntert werden eine neue Aufgabe anzugehen, sich etwas vorzunehmen, sich etwas zuzutrauen, da sie aus sich heraus nicht den Ansporn haben, neue Aufgaben zu bewältigen. Ihr Lernen bleibt mit diesem Vorgehen begrenzt! Wird diese Misserfolgsstabilisierungsstrategie chronisch, dann sollte professionelle Hilfe hinzugezogen werden.

Mut

Selbst wenn ein Kind nicht sehr selbstbewusst ist, kann Mut ihm helfen Lernhürden zu überwinden. Der Mut, den ein Kind zum Lernen braucht, ist der Mut sich in eine neue Welt zu wagen. Es ist der Mut etwas falsch zu machen. Es ist der Mut etwas auszuprobieren, von dem man vorher nicht weiß, ob man es bewältigt. Im Hort, Kindergarten und der Schule kommt der soziale Mut hinzu, die Fähigkeit, sich vor einer Gruppe zu äußern, sich für seine eigenen Interessen einzusetzen und in einer Gruppe eine Stärke oder Schwäche zu zeigen. Entmutigte und mutlose Kinder haben kein Vertrauen in ihre eigene Stärke, sie trauen sich nicht so recht, wagen wenig oder nichts, stehen sich selbst und ihrem Können negativ gegenüber, fangen nichts an, damit sie nichts falsch machen. Sie sind dem Lehrpersonal gegenüber meist scheu und ängstlich (oder laut, nervös, launenhaft und rabaukenhaft) und können sich nicht für ihre eigenen Interessen beim Lernen und in der Klassengemeinschaft einsetzen. Sie mögen nicht nachfragen, wenn sie etwas nicht verstanden haben, sie sind nicht mutig genug, sich für sich selbst einzusetzen. Dieses Verhalten wirkt sich negativ auf das Lernen aus.

Innere Freiheit

Freiheit ist unserer Erfahrung nach eine weitere unabdingbare Voraussetzung für erfolgreiches Lernen. Die Freiheit, die hier gemeint ist, ist die innerer Freiheit des Kindes, die Freiheit von Sorgen und persönlichen, meist sozialen, Belastungen.

Diese Freiheit ist keine Selbstverständlichkeit. Viele Kinder haben den Kopf nicht für das Lernen frei, weil hohe Erwartungen an sie gestellt werden. Sie spüren, dass ihre Eltern etwas von ihnen wollen, was sie nicht erfüllen, vielleicht nicht erfüllen können und stehen unter einem Druck, der ihnen das Lernen erschwert. Es ist dabei unwichtig, ob die Erwartungen offen ausgesprochen werden oder unterschwellig vorhanden sind. Kinder nehmen sie genau wahr, denn sie haben ausgesprochen gute Antennen für diese Belange.

Die innere Freiheit eines Kindes kann auch unter belastenden familiären Situationen leiden. Kinder tragen oft die Sorgen und Nöte der Eltern mit. Dies ist in zugespitztem Maße der Fall, wenn Probleme wie Alkohol, Arbeitslosigkeit, die schlechte seelische Verfassung eines Elternteils oder Ähnliches die familiäre Situation prägen.

Auch in Familien, in denen ein Elternteil ein Kind allein erzieht und sich aus dieser Situation heraus auf das Kind als Partnerersatz stützt, finden wir Kinder, die in ihrer Freiheit Kind sein zu dürfen eingeschränkt sind.

Sie übernehmen Verantwortung, die ihrem Lebensalter nicht angemessen ist. Dies belastet sie und beeinträchtigt die Unbefangenheit ihres Lernens.

Gesundheit und allgemeines körperliches Wohlbefinden

Gesundheit und körperliche Unversehrtheit sind die wichtigsten Voraussetzungen für erfolgreiches Lernen.

Als nachvollziehbar, da allgemein bekannt und anerkannt, gilt, dass zerebrale Störungen zu Lernstörungen führen können. Nachvollziehbar ist ebenso, dass eine Störung des Gehörs und der Augen ein Hindernis für das Lernen bilden. Dass ein Kind jedoch in seinem Lernen gehindert ist, wenn es im Alter von drei Jahren eine Medikamentenvergiftung hatte, wenn es unter einer Allergie leidet, wenn es einen durch den Geburtsvorgang verschobenen Halswirbel hat oder wenn es ein körperliches / psychisches Trauma erlebt hat, das Jahre zurück liegt, stößt oft auf Unverständnis.