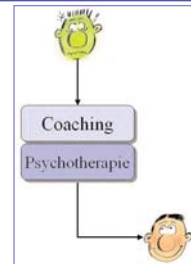


# Newsletter

## Coaching & Psychotherapie



### Herzlich Willkommen!

In dieser Ausgabe geht es ums Lernen: Zuerst möchte ich Ihnen eine kleine Geschichte vorstellen, mit der Sie sich leicht mit psychischen Störungen vertraut machen können. Der bekannte Gedächtnistrainer Reinhold Vogt berichtet dann über das multisensorische Lernen. Und vielleicht interessiert es Sie auch, ob der Computer im spanischen eigentlich männlich oder weiblich ist. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen  
Ihr Norman Ehlert

## Die Inseln der Psychischen Störungen

Eine Methode, sich Wissen anzueignen, zu speichern und wieder abzurufen, ist das Nutzen von Analogien und Metaphern. In unseren Seminaren zeigt sich, dass viele Teilnehmer von folgender Metapher sehr profitieren, wenn es darum geht, sich das "Gebiet der Psychischen Störungen" zu erschließen:

Stellen Sie sich vor, Sie begeben sich als Therapeut/in auf eine kleine Reise zu See. Sie wählen sich Ihr Boot oder Schiff aus. Vielleicht ein kleines Segelboot oder ein großer Dampfer? Vielleicht sind Sie auch abenteuerlustig und wählen sich ein Floß? ...

Wählen Sie bitte auch aus, welches Gepäck Sie an Bord mitnehmen möchten. Welche therapeutische Techniken, welches Wissen kann Ihnen behilflich sein, wenn es um eine Reise zu den Inseln der Psychischen Störungen geht?...

Dann möchte ich Sie einladen, Ihre Reise zu beginnen und sich eine Insel auszusuchen, vielleicht ist es ja die "Insel der Affektiven Störungen". An dieser Insel angelegt, kommen Ihnen Menschen entgegen, die verzweifelt und niedergeschlagen wirken. Sie berichten Ihnen davon, keine Lebensfreude zu haben und nicht mehr richtig schlafen zu können.

Diese Menschen möchten von Ihnen wissen, ob Sie Ihnen nicht helfen können und Sie sagen: "Einen Teil von Ihnen vielleicht." Ein anderer Teil, der bei dem auf den T-Shirts steht 'somatogene Ursache', muss leider auf das Boot der Mediziner warten, dass (auf Ihren Wunsch) bald anlegen wird. Sie wissen, diese Menschen mit somatogener Depression dürfen Sie nicht behandeln, da hier nicht Psychotherapie wirkt. ...

Plötzlich kommt Ihnen auf dieser Insel jemand entgegen, der sich deutlich von den anderen Menschen abhebt: Er ist besonders euphorisch, redet unaufhörlich und scheint über ein sehr gutes Selbstwertgefühl zu verfügen. Verkehrt herum trägt er eine Basketballkappe auf der steht: "MANIE". Sie wissen, dieser Mensch möchte gar nicht von Ihnen behandelt werden, dennoch kann es notwendig sein, dass er Hilfe durch Medikamente erhält, da er sonst vielleicht (aus Versehen) sich oder andere gefährdet. Also wissen Sie, da wird wahrscheinlich bald das Pharmakologische Boot anlegen, wenn nicht gar das Rettungsboot, wenn es akut wird. ...

Und wenn Sie mögen, verlassen Sie die Insel und schauen Sie mal bei der "Schizophrenie-Insel" vorbei, was ist da wohl anders...? ...

Gern können Sie die Geschichte weiter mit gestalten unter:



## Das Lernen mit allen Sinnen (Teil 1)

### Zweifel an der Lerntypen-Theorie

Auf der Suche nach der individuell am besten geeigneten Lernmethode schien Frederic Vester 1975 mit der Erstauflage seines populären Buches "Denken, Lernen, Vergessen" eine ideale Lösung gefunden zu haben.

Vester vertrat die Ansicht, dass es unterschiedliche Lerntypen gebe, die jeweils eine Präferenz für eine bestimmte Art der Informationsaufnahme haben:

**Der auditive Lerntyp** lerne am liebsten / am erfolgreichsten durch **Hören**.

**Der visuelle / optische Lerntyp** lerne am liebsten / am erfolgreichsten durch **Anschauen und Beobachten**.

**Der haptische Lerntyp** lerne am liebsten / am erfolgreichsten durch **Anfassen und Tun**.

**Der intellektuelle Lerntyp** lerne am liebsten / am erfolgreichsten durch **Nachdenken und Einsicht**.

Deshalb sei es hilfreich, zunächst herauszufinden, welchem Lerntyp der betreffende Lernende entspreche. Nach der Analyse brauche er nur noch die auf ihn passenden Lernmethoden anzuwenden: Der auditive Lernende, z.B., solle sich um Vorlesungen und Vorträge bemühen; das Anhören von Toncassetten sei speziell für ihn besonders geeignet.

Das Lerntypen-Modell nach Vester erschien allgemein plausibel und hatte sich rasch verbreitet. Es wird auch heute noch von den meisten Lehrenden (Lehrer, Trainer, Ausbilder) für richtig erachtet.

Interessanterweise wurden in der Folgezeit zwar zahlreiche Lerntypen-Tests entwickelt, aber die Wissenschaft hat bislang die Richtigkeit der diesen Tests zugrunde liegende Theorie nicht beweisen können. Inzwischen wächst die Skepsis; eine wissenschaftliche Studie erhärtet die Zweifel. (Maike Looß, Technische Universität Braunschweig: "Lerntypen? Ein pädagogisches Konstrukt auf dem Prüfstand")



### Neurologische Entdeckung

(Erkenntnisse auch des "Transferzentrum für Neurowissenschaften und Lernen, ZNL", Ulm)

Seit wenigen Jahren ist es möglich, dem (lebenden) Gehirn bei seiner "Arbeit" zuzuschauen. Dabei konnte durch bildgebende Verfahren nachgewiesen werden, dass

- durch passives Lesen (Schwarzweiß-Texte)
  - durch Betrachten farbiger Bilder,
  - durch bewusstes Nachdenken (z.B. durch schlussfolgerndes Denken),
  - durch Sprechen,
  - durch Hören von Sprechtexten oder musikalischen Informationen,,
  - durch Schreiben,
  - durch Zeichnen / Malen,
  - durch Ganzkörper-Bewegungen
- jeweils unterschiedliche Gehirn-Areale aktiviert werden.

Folgendes ist inzwischen ebenfalls weitgehend nachweisbar:

- Je mehr unterschiedliche Gehirn-Areale beim Lernen aktiviert werden,
- desto größer ist die dabei entstehende Vernetzung der Gehirnnerven,
- desto intensiver die Speicherung der betreffenden Informationen,
- desto leichter können diese Informationen erinnert werden.

Diese neurobiologischen Entdeckungen bestätigen die traditionelle pädagogische Empfehlung: "**Beim Lernen möglichst viele Sinne einsetzen!**" ("**multisensorisches Lernen**").

## Das Lernen mit allen Sinnen (Teil 2)

Die neurobiologischen Erkenntnisse können die Begründung dafür sein, dass

- visuelle Infos nicht nur für "visuelle Lerntypen" geeignet sind,
- auditive Infos nicht nur für "auditive Lerntypen" geeignet sind,
- kinästhetische Infos (unter Anderem: Bewegungsabläufe) nicht nur für "kinästhetische (haptische) Lerntypen" geeignet sind ...

Zusammenfassend kann es deshalb nur die Empfehlung geben, dass sich die Lernenden darum bemühen sollten, die Lerninhalte möglichst mit verschiedenen Sinnen zu bearbeiten (wahrzunehmen, umzustrukturieren, zu wiederholen).

### **"Lernen mit allen Sinnen" ist auch nur eine Theorie**

"Lernen mit allen Sinnen" hört sich zwar "pädagogisch wertvoll" an, ist aber nur ein Schlagwort. In der Realität ist Lernen mit allen Sinnen eine seltene Ausnahme: Welche Lern-Situationen bzw. welche Lern-Inhalte kann es denn überhaupt geben, bei denen wirklich alle fünf klassischen Sinne (sehen, hören, fühlen, schmecken, riechen) beteiligt sind? Wie soll ein Lernender z.B. die juristische Definition "unerlaubte Handlung" durch Riechen und Schmecken erlernen können?

Darüber hinaus wird das Spektrum der Sinne zunehmend erweitert. Inzwischen werden auch folgende Sinne genannt: das unbewusste Frühwarnsystem (der sechste Sinn), der Schmerzsinne, der Temperatursinn, der statokinetische Sinn (insbes. Empfindungen über die eigene Körperlage, Körperbeschleunigung, Kraftempfindung), die Wahrnehmung von Sexuallockstoffen (die nicht mit dem "normalen" Geruchsorgan wahrgenommen werden).

Insofern ist der Begriff "multisensorisches Lernen" passender, und zwar im Sinne von Lernen, bei dem mehrere (möglichst viele) Sinne gleichzeitig beteiligt sind.

### **Lernen mit körperlichen Bewegungen**

Eine noch nicht so weit verbreitete Variante des multisensorischen Lernens ist das Lernen mit speziellen Körperbewegungen, die einen inhaltlichen Zusammenhang zum Lerngegenstand haben. (Hiermit ist also nicht das BrainGym® gemeint und auch nicht andere - gleichwertige - gymnastische Bewegungen, die das Lernen allgemein erleichtern können.) Es handelt sich um speziell entwickelte Bewegungen.

### **Ein persönliches Erlebnis:**

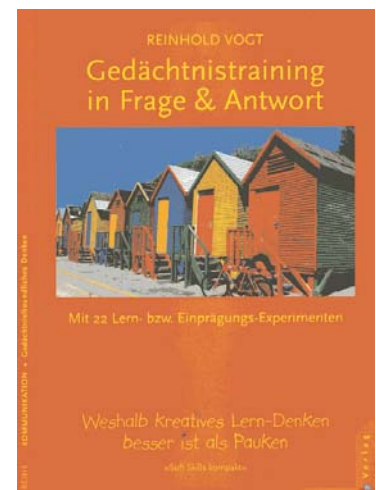
Als mein jüngster Sohn anfing, die ersten Englisch-Vokabeln zu lernen, hatte er unter anderem bei 'Stuhl / chair' und bei 'bitte / please' immer wieder das Problem, dass er sich nicht an die jeweilige Entsprechung in englisch erinnern konnte. Ich gab ihm deshalb folgenden Tipp, der ihm zunächst nur spaßig vorkam: "Sag doch mal 'chair -Stuhl' und erhebe dich dabei ein-/ zweimal kurz von deinem Stuhl und lass dich dann wieder drauf fallen." bzw. "Sag doch mal 'please - bitte' und mache dabei ein-/ zweimal eine weit ausladende Bewegung mit dem Arm, als würdest du (wie ein Diener) jemanden (sehr suggestiv) in einen Raum hineinbitten."

Später beim Abfragen seines Lernkarten-Päckchens hatte er bei diesen zwei Vokabeln zunächst doch wieder sein Erinnerungsproblem. Deshalb fragte ich ihn, welche Bewegung er denn beim Einprägen der betreffenden Vokabel gemacht hatte. Er erinnerte sich an die Körperbewegung ... und dann sofort auch an das gesuchte Wort in englisch ...

### **Zum Autor:**

Reinhold Vogt arbeitet seit 1982 als freiberuflicher Trainer in der Erwachsenenbildung; seit 1999 hat er sich auf "Lernen, Lehren & Gedächtnistraining" spezialisiert. Er bietet thematisch unterschiedliche eintägige Gedächtnistrainings an und demonstriert, wie einfach Lernen und Behalten sein kann. Vogt hat unter anderem das (Audio-) "Gedächtnistraining einfach so nebenbei - Lern-Denken auf vergnügliche Art" publiziert (CD mit 74 Min. Laufzeit; 14,95 EUR) sowie das Buch "Gedächtnistraining in Frage & Antwort - Weshalb Lern-Denken besser ist als Pauken"

### **Buchrezension**



Das Buch von R. Vogt "**Gedächtnistraining in Frage & Antwort - Weshalb Lern-Denken besser ist als Pauken**" vermittelt leicht verständlich, wie unser Gehirn am besten Informationen aufnimmt, behält und wieder gibt.

Spannend und unterhaltsam führt der Autor durch die verschiedene Lern-techniken, welche durch kleine Übungen sofort erlebbar werden. R. Vogt hat es geschafft, auf nur 76 Seiten, die interessantesten und effektivsten Lernstrategien darzustellen, und das für nur 9,95EUR. Mein Kompliment!

ISBN 978-3-87387-685-9

## Humor

Ein Spanischlehrer erklärte seiner Klasse dass im Spanischen, anders als im Englischen, die Nomen entweder männlich oder weiblich sind.

“House” zum Beispiel, ist weiblich: “la casa”, “Bleistift” wiederum, ist männlich: “el lapiz.”

Ein Student fragte, “Welchen Genus hat Computer?” Anstatt einer Antwort teilte der Lehrer die Klasse in zwei Gruppen, Frauen und Männer und beauftragte sie, selber zu überlegen, ob “computer” männlich oder weiblich sei. Jede Gruppe sollte dazu vier Gründe nennen, die ihre Ansicht unterstützte.

Die Männergruppe entschied “computer” sollte definitiv weiblichen Geschlechts sein (“la computadora”), weil:

1. Niemand außer dem “Erfinder” versteht die innere Logik;
2. Die ursprüngliche Sprache, die Computer benutzen, um sich mit anderen Computern zu verständigen, ist für niemanden sonst zu verstehen;
3. Auch die klitzekleinsten Fehler werden im Langzeitgedächtnis gespeichert und für späteren “Gebrauch” aufgehoben.
4. Sobald du dich zu einer /m Computer “bekannt” hast, stellst du fest, dass du mindestens die Hälfte deines Gehalts für Zubehör ausgeben musst.

Die Frauengruppe dagegen entschied, dass Computer männlich sein sollte (“el computador”), weil:

1. Um überhaupt irgendetwas damit zu machen, muss man den Computer “anmachen”;
2. Sie haben eine Menge “auf dem Kasten”, aber können trotzdem nicht selber denken;
3. Sie sollen dir eigentlich bei der Lösung von Problemen helfen, aber die Hälfte der Zeit SIND sie das Problem.
4. Sobald du dich für einen entschieden hast, musst du feststellen, dass du, wenn du nur etwas länger gewartet hättest, ein besseres Modell hättest bekommen können.

Die Frauen gewannen!!

*“Lernen heißt nicht nur,  
mit dem Gedächtnis die Worte auswendig lernen  
- die Gedanken anderer können nur durch das  
Denken aufgefaßt werden,  
und dieses Nach-denken ist auch lernen.”*

*Georg Friedrich Wilhelm Hegel*



*“Denken und Tun, Tun und Denken,  
- das ist die Summe aller Weisheit.  
Beides muß wie Aus- und Einatmen sich im  
Leben hin und wider bewegen;  
wie Frage und Antwort sollte eines ohne das  
andere nicht stattfinden.”*

*Johann Wolfgang von Goethe*

© norman-ehlert.de

**norman-ehlert.de**

Königsteiner Straße 61  
45529 Hattingen

Tel.: 02324-685552

Fax: 02324-9022031

mail: [info@norman-ehlert.de](mailto:info@norman-ehlert.de)

Internet: [www.norman-ehlert.de](http://www.norman-ehlert.de)