

## Sinneskanäle und lebendiges Lernen

Wie kommt es, dass Schüler sich nur stockend in einer Fremdsprache ausdrücken können, die sie seit Jahren in der Schule lernen – obwohl sie perfekt deklinieren können, das Plusquamperfekt kennen und wissen, was „Ich würde gegangen sein; ich hätte gehen können“ in dieser Sprache heißt? Wie kommt es, dass es meistens schwierig ist, eine Sprache aus Büchern zu lernen?

Was fehlt, ist die eigene Sinneserfahrung!

Je mehr Sinne am Lernen beteiligt sind,

- desto reicher und lebendiger ist das Erleben
- desto besser ist das Gelernte verankert
- desto größer sind die Möglichkeiten, es abzurufen.

## Ein Beispiel:

Als ich 1989 meine NLP-Trainerausbildung absolvierte (auf Englisch), sagten die amerikanischen Ausbilder nach meiner ersten Präsentation, mein Englisch sei zu schlecht und zu langsam. Und da der Kurs unter dem Motto stand: „Wenn du NLP-Trainer sein willst, kannst du jedes Feedback verarbeiten und bis zur nächsten Präsentation integrieren“. Das hieß in meinem Fall: „Verbessere dein Englisch bis morgen“ - wo meine nächste Präsentation angesetzt war!

Ich setzte mich also mit einer amerikanischen Freundin, die auch am Kurs teilnahm, zusammen, und sie führte mich durch eine Fantasie: „Stell dir vor, du bist in Amerika geboren und wachst dort auf. Dein erstes Wort ist *Mama*, und du lernst immer mehr Wörter ... Du siehst zum Beispiel *a chair* und *the table*, und da ist *your pillow*, aber wenn du nach oben schaust, weißt du noch nicht, dass man das *the ceiling* nennt. Und das macht überhaupt nichts, denn du zeigst einfach darauf und sagst *that* oder *there* dazu. Du kannst dich ausdrücken, und du freust dich über jedes neue Wort, das du sagst. Alle Wörter lernst du ganz von selbst, und jeden Tag werden es mehr ...“ (Natürlich war die ganze Fantasiereise auf Englisch, nicht nur die einzelnen Wörter).

Und so wuchs ich in der Fantasie als Amerikaner auf und wurde erwachsen, bis zu meinem aktuellen Alter. Ich lernte wie ein Kleinkind, das heißt: Ich übertrug die Leichtigkeit, mit der ich als Kind Deutsch gelernt hatte, auf das Erlernen der englischen Sprache.

In der nächsten Präsentation sprach ich viel flüssigeres – und viel einfacheres – Englisch, weil ich nicht mehr erst auf deutsch dachte und dann versuchte, das ins Englische zu übersetzen (wodurch ich oft ins Stocken gekommen war, weil mir das englische Wort fehlte). Stattdessen dachte ich auf Englisch (was viel schneller ging, weil ich nicht noch auf die Übersetzung warten musste). Also dachte ich nur in Wörtern, die ich auch auf Englisch kannte, und kam nicht mehr in die „Wie-heißt-das-doch-gleich“-Verlegenheit. Mein Wortschatz war etwa der eines 6-jährigen englischen Kindes (plus ein paar Fachbegriffe), aber das reichte völlig aus!

In der Fantasie hatte ich gefühlt, wie *hard* der *table* und wie *soft* das *pillow* war – ich hatte meine Kindheitserfahrungen in allen Sinnen noch einmal auf Englisch erlebt: Den Duft der *flowers* und den Geschmack von *chocolate*, die Wärme der *sun* und das Zwitschern der *birds*, mein eigenes Bild im *mirror* ... All das war jetzt mein eigenes Erleben, meine eigene Sinneserfahrung ebenso auf Englisch wie auf Deutsch. Wo vorher der einzige Bezug gewesen war: „*Dog*“ in der linken Spalte des Buches - „Hund“ in der rechten Spalte des Buches, bedeutete *dog* jetzt den Anblick eines Hundes, sein Bellen, das Gefühl und den Geruch seines Fells: Das Wort wurde mit Erleben erfüllt und verbunden!

## Anker

Wir erleben in unseren fünf Sinnen: Hören, Sehen, Fühlen, Riechen und Schmecken. Auch unsere Erinnerungen sind in diesen Sinneskanälen gespeichert.

Angenommen, im Radio läuft ein Lied, das Sie im Urlaub gehört haben – dann kann dieses Lied Sie wieder in Urlaubsstimmung versetzen: Es lässt die Erinnerungen wieder lebendig werden. Vor Ihrem geistigen Auge erscheint zum Beispiel der Anblick des blauen Himmels und des Meeres, und Sie hören wieder den Klang der Wellen und fremde Sprachfetzen, Sie riechen den Geruch von Salz und Tang und Sonnenöl, fühlen die Wärme des Sandes und der Luft ... All diese Sinneseindrücke, diese Komponenten, die mit der Erinnerung

verbunden – verankert – sind, werden durch das Lied im Radio wieder lebendig. „Anker“ bedeutet im NLP: Jedes Element einer Erfahrung kann die Erfahrung in ihrer Gesamtheit wieder hervorrufen.

Wenn Sie jemandem begegnen, der das selbe Parfüm oder Rasierwasser benutzt wie Ihre verflissene Liebe, dann werden Sie unwillkürlich an die Zeit mit diesem Menschen zurückdenken; vielleicht kommt ein Gefühl von Wehmut (oder Erleichterung) in Ihnen auf – und das, obwohl Ihnen der Auslöser (das Parfüm) gar nicht bewusst werden muss.

Dieses Element – den Duft – nennen wir Anker, weil es einen geankerten Zustand hervorruft. Ein Wort mit ähnlicher Bedeutung wäre „Konditionierung“.

Wenn Sie jetzt an das Wort „Lernen“ denken: Welche Erinnerungen, welche Gefühle werden in Ihnen wach?

Für die meisten Menschen ist „Lernen“ ein Anker für die Empfindung, über ein Buch gebeugt zu sitzen (obwohl man lieber spielen würde); ein Anker für Mühe, Druck, Überwindung, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und Prüfungsangst. Kurz gesagt: Die meisten Menschen denken beim Wort „Lernen“ an ihre Schulzeit.

### **Konzentration und Motivation**

Ich arbeite manchmal mit Kindern, bei denen ADS (Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom) diagnostiziert wurde: „Das Kind kann sich einfach nicht konzentrieren“. Und doch erlebe ich immer wieder, dass das Kind sich stundenlang auf ein Videospiele konzentriert, stundenlang wie gebannt auf den Fernseher schaut und alle Werbetexte mitsprechen, alle Titelsongs mitsingen kann – dasselbe Kind, das sich angeblich nicht konzentrieren und kein Gedicht auswendig lernen kann!

Das Kind hat nur keine Lust auf Unterricht, keine Motivation und kein Interesse am Pauken, keinen Spaß an der Schule. Es will Bilder, Geschichten, Abwechslung, spannende Unterhaltung.

Wenn es nicht *muss*, dann *kann* es, *darf* es. Dann lernt es ganz von selbst.

### **Positive Emotionen**

Lernen geschieht von selbst, wenn es mit Neugier, Interesse und Leichtigkeit assoziiert wird. Wenn es viele und schnelle Erfolgserlebnisse gibt, dann macht es Spaß.

Als Vorschulkinder haben wir erlebt: *Lernen ist Spielen, Spielen ist Lernen!*

### **NLP**

*NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren)* bietet effiziente Möglichkeiten, negative Assoziationen vom Lernen abzukoppeln und einschränkende Überzeugungen zu entkräften („ich bin einfach zu dumm“, „ich habe ADS“, „Mathe liegt mir nicht“).

Solche inneren Kommentare und Vorstellungen prägen unser Erleben: Sie steuern unsere Gefühle und damit unser Verhalten. Wenn wir diese „Neuro-Linguistischen Programme“ erkennen und verändern, können wir uns an unseren Erfolgen orientieren: Wir können positive Lernerfahrungen in allen Sinnen wecken, ankern (z.B. mit einer Berührung, einer Geste oder einer Körperhaltung) und auf das Lerngebiet übertragen.

### **Zusammenfassung**

- Je sinnlicher das Lernen ist – je mehr Sinne daran beteiligt sind, desto mehr ist es verankert und desto leichter ist es abzurufen.
- Wenn Lernen mit einer Haltung von Neugier, Spaß, Spannung und Entspannung verbunden wird, dann geschieht es ganz von selbst – so leicht wie ein Kind ein neues Spiel lernt.
- NLP bietet die Werkzeuge, den angeborenen Spaß am Lernen wieder zu entdecken, und den gedanklichen Müll, mit dem er überlagert wurde, zu entsorgen. Außerdem zeigt es Strategien, die Sinne effizient zum Lernen zu aktivieren.

Dittmar Kruse (Lehrcoach/Lehrtrainer DVNLP und NLP International)  
Ausbildung – Psychotherapie - Coaching  
www.KruseKurse.de, mail@KruseKurse.de