

Lernfestival 2018



Lerne lustvoll – spiel dich schlau

Auf den ersten Blick erscheint Spielen als ziemlich sinnloses Unterfangen – noch vor ungefähr 150 Jahren glaubten Psychologen, Kinder bauten so lediglich ihre überschüssige Energie ab. Inzwischen belegen neuere Erkenntnisse: Insbesondere das freie Spiel ist enorm wichtig für die kognitive und soziale Entwicklung.

Was ist Lerntherapie?

Lerntherapie ist eine effektive Hilfe zur Selbsthilfe. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich neues Wissen und neue Fähigkeiten leichter, effizienter und nachhaltiger aneignen können – mithilfe wirkungsvoller Lernstrategien.

Lerntherapie stellt die individuelle Persönlichkeit ins Zentrum der Betrachtung.

Lerntherapie hilft Menschen mit Lernproblemen, sich selbst besser kennenzulernen, die eigene Denkweise zu reflektieren und die persönliche Selbstwirksamkeit zu erleben. Basierend auf den individuellen Stärken und Bedürfnissen werden für jede von Lernproblemen oder Lernblockaden betroffene Person passende Lernstrategien entwickelt, die helfen, leichter und besser zu lernen.

Lerntherapie unterstützt und fördert die Eigenverantwortung, die Methodenkompetenz und damit letztlich das Selbstvertrauen der Lernenden. Diese erfahren, wie sie die Gründe für persönliche Lernschwierigkeiten oder Lernkrisen selbst erkennen und meistern können. So entsteht mehr Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten, was Problemen und Blockaden entgegenwirkt.

Lerntherapie hilft, individuelle Fähigkeiten zu entdecken und die Persönlichkeit zu stärken, wodurch weitere Entwicklungsschritte und entsprechende Lernprozesse ausgelöst werden können.

Das Selbstvertrauen in die eigene Person und ins eigene Lernen wird so nachhaltig und dauerhaft gestärkt.

Vortrag zum Thema Lernen

Corinne Hablützel, Lerntherapeutin ILT/SVLT

Wie lernen wir?

Wenn wir wahrnehmen, denken und lernen, verarbeitet unser Gehirn Impulse. Nervenzellen kommunizieren miteinander an ihren Schnittstellen, den Synapsen. Verbindungen, die viel genutzt werden, werden verstärkt und dadurch werden die Impulse immer schneller weitergeleitet. Werden sie dagegen nur selten oder gar nicht mehr genutzt, sind die Verbindungen langsam oder werden eben vollständig aufgelöst. Der Aufbau des Netzwerks in unserem Gehirn ist also sehr individuell, abhängig von dem, was wir in unserer Umwelt erleben, welche Erfahrungen wir machen. Für Kinder trifft dies in besonderem Masse zu, da ihr Gehirn noch sehr viele Verbindungen hat, welche erst durch ihre Nutzung verstärkt, verknüpft und damit zu einem individuellen Netz werden. Das kindliche Hirn knüpft auch völlig neue Verbindungen, während wir als Erwachsene auf bereits bestehende Verbindungen zurückgreifen. Dies hat zur Folge, dass wir mit zunehmendem Alter länger brauchen um neues Wissen abzuspeichern, weil wir es im schon bestehenden Netzwerk einbauen. Dafür steht uns dieses Netzwerk auch zur Verfügung, wenn wir ein Problem lösen wollen.

Wie funktioniert nun aber eigentlich der Prozess der Abspeicherung von Wissen?

Über unsere Sinne, Ohren, Augen, Nase und Haut nehmen wir Reize aus unserer Umwelt wahr. Unser Gehirn entscheidet, welche Wahrnehmungen überhaupt ins Kurzzeitgedächtnis gelangen. Das **Kurzzeitgedächtnis**, auch bekannt unter dem Namen Arbeitsgedächtnis, kann **5-9 Informationseinheiten** wenige Sekunden lang festhalten, wobei es sich die erste und letzte Information jeweils am längsten merken kann. Das Arbeitsgedächtnis verfügt über einen **visuell-räumlichen Notizblock** und eine **phonologische Schleife**. Wie Sie unschwer erraten können, speichert der visuell-räumliche Notizblock die optische Beschaffenheit einer Sache und wo im Raum, auch bezogen auf andere Objekte, sie sich befindet. Die phonologische Schleife, sprachlich verwandt mit dem Telefon, speichert Töne.

Wenn man das Arbeitsgedächtnis überlastet, das heisst, wenn man zu viel aufs Mal lernen will, ist das, wie wenn man einen Karren überlädt. Die Sachen fallen einfach hinunter. Auf das Gedächtnis bezogen heisst das, wir vergessen fortlaufend wieder Informationen und brauchen unnötig lange, um die Sachen ins **Langzeitgedächtnis** zu speichern. Darum ist es wichtig, nicht zu viel aufs Mal, nämlich die genannten 5-9 Einheiten, und möglichst inhaltlich zusammen-hängende Dinge zu lernen. Den Zusammenhang muss man allerdings manchmal selbst herstellen. Damit die Informationen ins Langzeitgedächtnis gelangen, müssen sie vorher genügend lange im Arbeitsgedächtnis gehalten werden durch **zahlreiche, möglichst fehlerfreie Wiederholungen**. Wie viele Wiederholungen nötig sind, ist von Mensch zu Mensch sehr verschieden. Man sollte so lange üben, bis man das zu Lernende dreimal hintereinander fehlerfrei wiedergeben kann. Ist das Geübte dann im Langzeitgedächtnis gespeichert, heisst das noch lange nicht, dass es auch da bleibt, wie Ebbinghaus in einem Experiment eindrücklich zeigen konnte. Wiederholt werden sollte idealerweise etwa in folgenden Abständen:

- nach wenigen Stunden
- am nächsten Tag
- am 4.Tag
- am 7.Tag (also nach einer Woche)
- nach 2 Wochen
- nach 4 Wochen

Manche Menschen müssen allerdings länger beim täglichen Repetieren bleiben, bevor sie die Wiederholungsabstände vergrössern können. Wiederholt man rechtzeitig, so weiss man noch bis zu 100% des Gelernten und braucht nur noch wenig Zeit, um das Vergessene wieder ins Langzeitgedächtnis zu bringen. Damit Wissen und Fertigkeiten völlig automatisiert zur Verfügung stehen, sodass man sich nicht mehr bewusst daran erinnern muss, braucht es unzählige fehlerfreie

Wiederholungen. Denken Sie zum Beispiel ans Lesen lernen. Am Anfang war das harte Arbeit, aber Sie haben so viel gelesen, dass es mittlerweile vermutlich für die Augen anstrengender ist, als für das Gehirn.

Welche Rolle spielen Emotionen und Grundbedürfnisse?

Wir lernen über Erfahrungen. Fast jede **Erfahrung**, die wir machen, ist verbunden mit einer **emotionalen Komponente**. Schaut z.Bsp. ein Kind mit seiner Mutter ein Bilderbuch an, das ihm gefällt, und seine Mutter ist entspannt, gut gelaunt und dem Kind zugewandt, spricht mit ihm über das, was es sieht, erzählt ihm, was in der Geschichte geschieht, so ist das eine Erfahrung, die mit positiven Gefühlen verbunden ist und sie wird auch so im Gehirn abgespeichert. Dieses Kind wird sicher gerne wieder mit seiner Mutter ein Bilderbuch anschauen, da diese Tätigkeit emotional positiv abgespeichert ist. Da wir Menschen neben körperlichen Grundbedürfnissen wie zum Beispiel schlafen, essen und trinken, auch **psychische Grundbedürfnisse** haben, die wir befriedigen möchten, entscheiden wir uns spontan immer für Handlungen, von denen wir wissen, dass sie unsere Grundbedürfnisse abdecken, denn dann sind wir glücklich, zufrieden, stolz, interessiert, fröhlich, erfreut, entspannt etc. Zu diesen Grundbedürfnissen gehört:

1. Das Bedürfnis nach Bindung/Beziehung
2. Das Bedürfnis nach Anerkennung
3. Das Bedürfnis nach Kontrolle und Autonomie
4. Das Bedürfnis nach Kompetenz

Das Kind konnte sicher mehrere, wenn nicht sogar alle Grundbedürfnisse befriedigen, als es mit seiner Mutter das Bilderbuch anschaute.

Wenn wir uns nun dem schulischen Lernen zuwenden und uns dabei die Grundbedürfnisse vor Augen halten, wird uns schnell klar, warum Kinder und Jugendliche so unterschiedlich gerne zur Schule gehen und Hausaufgaben machen oder für Prüfungen lernen. Sie können sich folgende Fragen stellen:

Hat mein Kind eine **gute Beziehung** zu seinen Lehrpersonen?

Wie ist meine Beziehung zu meinem Kind?

Wer **anerkennt** seine Leistungen und vor allem seine **Anstrengungen**?

Inwiefern kann es Inhalte und Lernart **selbst bestimmen** oder mitbestimmen?

Wie **kompetent** fühlt es sich?

Es ist offensichtlich, dass **negative Gefühle** entstehen, wenn **Grundbedürfnisse nicht erfüllt** werden können. Gefühle von Wertlosigkeit, Minderwertigkeit, Traurigkeit, Enttäuschung, Wut, Hilflosigkeit, Angst gehören dann zum Normalzustand und können zu Aggression, Verweigerung, Gleichgültigkeit, Blockaden etc. führen. Geholfen werden kann, indem wir dafür sorgen, dass wieder vermehrt **positive Gefühle** erlebt werden können. Eine Möglichkeit bildet dabei das **Spielen**. Fast alle Kinder und Jugendlichen und auch viele Erwachsene spielen gerne. Es ist eine gesellige Angelegenheit, die nicht so ernst zu nehmen ist, wie zum Beispiel die Schule. Dies ist ein grosser Vorteil des Spielens: Im Spiel lässt sich so manches ausprobieren, ohne dass es ernsthafte Konsequenzen hat. Man kann ausprobieren, was man sich im realen Leben nicht oder noch nicht trauen würde. Auch Strategien lassen sich austesten, die man transferieren kann in andere Bereiche des Lebens. Nicht zuletzt können über das Spiel wenig hilfreiche Verhaltensweisen bewusst gemacht werden, die einem auch beim Lernen in die Quere kommen. Spielfreude lässt sich auch nutzen, um ungeliebte schulische Themen spielerisch anzugehen oder allgemein wichtige Kompetenzen wie Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit zu trainieren.

Sprache

Lesen und Rechtschreiben sind komplexe Fähigkeiten, für deren Erwerb Vorläuferfertigkeiten eine wichtige Rolle spielen. Zentral ist dabei die phonologische Bewusstheit. Konkret bedeutet dies, dass das Kind in der Lage sein muss, Laute in gesprochenen Wörtern zu erkennen, Wörter in Silben aufzuteilen, Reime zu erkennen und selber zu bilden. Ebenso wichtig ist eine reiche Erfahrung mit Sprache. Dazu gehören viele Aktivitäten wie:

- Bilderbücher anschauen und darüber sprechen, was man sieht, was die Personen sagen könnten, wie die Geschichte weitergehen könnte, wie es den Tieren und Menschen in der Geschichte geht
- Über alles Mögliche mit dem Kind sprechen, das Kind dabei als vollwertigen Gesprächspartner betrachten
- Dem Kind vorlesen sowie Sprüche und Fingerverse aufsagen
- Mit dem Kind spielen, auch Rollenspiele, Theater und Singen sind bereichernd
- Mit dem Kind über die Bedeutung von Wörtern sprechen
- Das Kind erleben lassen, wofür wir das Schreiben brauchen

Folgende Brain-Gym®¹ Übungen helfen:



Spielliste²

Die in grün hervorgehobenen Spiele konnten Sie am Workshop testen.

| Spielname | Alter | Anzahl Spieler | Spieldauer | Verlag |
|--------------------|-------|----------------|-------------|----------------|
| Speedy Words | ab 8 | 2-6 | 10 Min. | Game Factory |
| Blitzdings | ab 10 | 3-6 | 30 Min. | KOSMOS |
| Nextpress | ab 10 | 2-6 | beliebig | Adlung |
| Haste Worte? | ab 10 | 3-8 | 30 Min. | Huch & Friends |
| Tick Tack Bumm | ab 12 | 2-12 | beliebig | Piatnik |
| Word on the Street | ab 12 | 2-5 | ca. 25 Min. | Amigo |
| Das Dings | ab 7 | ab 2 | beliebig | Kallmeyer |
| Lesepolizei | ab 6 | 2-4 | 20-30 Min. | HABA |
| Papperlapapp | ab 3 | 1-6 | ca. 45 Min. | HABA |
| Ratz Fatz | ab 3 | 2-6 | 10-20 Min. | HABA |
| Sprehdachs | ab 4 | 2-5 | 10 Min. | Huch & Friends |
| Ein solches Ding | ab 10 | 2-8 | beliebig | Abacus |
| Lesehexe | ab 5 | 1-6 | 5-15 Min. | HABA |
| Wort für Wort | ab 6 | 1-4 | ca. 20 Min. | Ravensburger |
| Leseratte | 6-10 | 1-4 | 15 Min. | Ravensburger |
| Word Up! | 8-18 | 2-10 | 15 Min. | Abacus |

¹ Brain-Gym®, Karin Beeck, Gail E Dennison, Paul E Dennison: Bewegung ist für effektives Lernen unerlässlich.

² Diese Liste wurde aufgebaut auf

<http://www.kinderkliniken.insel.ch/de/kinderkliniken/kinderheilkunde/neuropaediatrie/neuro-angebot0/spielliste/>

Mathematik

Die Mathematik fand ihren Ursprung in der Beschäftigung der Menschen mit Mengen, Messen, Ordnen, Konstruieren etc. Wir wenden Mathematik an, um Sachverhalte zu klären (mehr/weniger, kleiner/grösser, gleich/ungleich) und um Probleme zu lösen (6 Äpfel, 3 Kinder, wie viele Äpfel kriegt jedes Kind?).

Ausgehend davon, dass das Handeln der Ursprung des Denkens ist, benennt Hans Aebli (Schweizer Theoretiker und Forscher) folgende Verinnerlichungsstufen:

1. Stufe: Das effektive Handeln: Wir arbeiten mit konkreten Materialien. Die Zahl 7 liegt an 7. Stelle, wir legen 7 Steine usw.
2. Stufe: Die bildliche Darstellung: Von der drei- zur zweidimensionalen Darstellung. Man stellt 3 braune und 4 weisse Kühe auf und malt sie ins Heft.
3. Stufe: Die Symbolisierung: Aus den Kühen und Zeichnungen wird eine Gleichung gemacht, $3 + 4 = 7$. Diese sollte nun in Gegenständen oder Zeichnungen dargestellt werden.
4. Stufe: Die Automatisierung: 12 Äpfel werden verteilt, jedes Kind erhält drei. Wie viele Kinder sind da ($12 : ? = 3$)? Falschdenker sagen drei. Die Anzahl der Kinder wird errechnet. Die Rechnung muss nicht mehr aufgezeichnet oder praktisch durchgeführt werden.

Mathematik findet im Alltag statt. Sortieren, vergleichen, ordnen Sie Dinge mit ihren Kindern. Nehmen Sie verschiedene Materialien (zwei-/dreidimensional), nach dem Motto vom Greifen zum Begreifen. Spielen Sie für das Zahlenverständnis das „Leiterlenspiel“, „Elfer raus“ usw. und kochen und backen Sie, um das Mengenverständnis zu fördern.

Folgende Brain-Gym®³ Übungen helfen:



Spielliste⁴

Die in grün hervorgehobenen Spiele konnten Sie am Workshop testen.

| Spielname | Alter | Anzahl Spieler | Spieldauer | Verlag |
|------------------------|-------|----------------|------------|-----------------------|
| Schlaubär lernt zählen | ab 4 | 2-5 | 10 Min. | HABA |
| Lobo 77 | ab 8 | 2-6 | 30 Min. | Amigo |
| Rechenpiraten | ab 6 | 2-4 | 10-15 Min. | HABA |
| 6 Nimmt! | ab 10 | 2-10 | beliebig | Amigo |
| Numino | ab 6 | 2-4 | 15 Min. | Anaconda |
| Dots | ab 10 | 2-16 | 20-30 Min. | Adlung |
| Numerabis | ab 9 | 2-5 | 20 Min. | Piatnik |
| Logli | ab 9 | 2-4 | beliebig | Loewe |
| 1 x 1 Obelisk | ab 7 | 2-6 | 20 Min. | Ravensburger |
| Calculi | ab 6 | 2-4 | 45 Min. | Kallmeyer |
| Wie viele Schritte | ab 6 | 2-8 | 15 Min. | Adlung |
| Wurzeljoker 1-10 | ab 8 | 1-10 | beliebig | M. Giezendanner |
| Zahlen-Zauber | ab 4 | 2-5 | 20 Min. | HABA |
| Potz Klotz | ab 7 | 2-6 | 30 Min. | Kallmeyer (Geometrie) |

³ Brain-Gym®, Karin Beeck, Gail E Dennison, Paul E Dennison: Bewegung ist für effektives Lernen unerlässlich.

⁴ Diese Liste wurde aufgebaut auf

<http://www.kinderkliniken.insel.ch/de/kinderkliniken/kinderheilkunde/neuropaediatrie/neuro-angebot0/spielliste/>

Konzentration

Sich konzentrieren heisst, dass man seine ganze Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Sache, Person oder Tätigkeit richtet. Dabei sucht sich unsere Aufmerksamkeit normalerweise Dinge aus, die gerade wichtig oder interessant sind für uns. Die Konzentrationsfähigkeit ist bei allen Menschen unterschiedlich gut ausgebildet. Sie kann trainiert und damit verbessert werden. Damit sie über längere Zeit aufrecht erhalten werden kann, sind **Pausen** absolut zentral.

Konzentrationsfähigkeit pro Alter im Durchschnitt:

5 bis 7 Jahre: bis 15 Minuten
 7 bis 10 Jahre: bis 20 Minuten
 10 bis 12 Jahre : bis 25 Minuten
 12 bis 16 Jahre : etwa 30 Minuten

Tipps zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit:

Sauerstoff: Lüften Sie das Zimmer, in dem gelernt wird, kräftig durch vor Beginn der Hausaufgaben.
Flüssigkeitszufuhr: Stellen Sie eine Flasche Wasser bereit, damit jederzeit getrunken werden kann. Auch während des Tages ist es wichtig viel zu trinken.
Obst: Süssigkeiten und Limonade wirken kurz vor dem Lernen kontraproduktiv. Obst ist ein geeigneter Energielieferant.
Pausen: Aufstehen und sich etwas bewegen während des Lernens hilft dem Organismus sich aufzutanken.

Folgende Brain-Gym®⁵ Übungen helfen:



Spielliste⁶

Die in grün hervorgehobenen Spiele konnten Sie am Workshop testen.

| Spielname | Alter | Anzahl Spieler | Spieldauer | Verlag |
|---------------------|--------|----------------|-------------|----------------|
| Brain to go | ab 8 | 1-4 | 15 Min. | Kosmos |
| ABC Zauberduell | ab 6 | 2-4 | 10 Min. | HABA |
| Tricky fingers | ab 4 | 1-2 | beliebig | Diverse |
| Kaleidos | ab 10 | 2-12 | 10 Min. | Asmodee |
| Like Dice | ab 8 | 2-6 | 10-15 Min. | Amigo |
| Sprehdachs | ab 4 | 2-5 | beliebig | Huch & Friends |
| In geheimer Mission | ab 8 | 2-5 | 10-15 Min. | HABA |
| Schusselhexe | ab 5 | 2-4 | 15 Min. | HABA |
| Papperlapapp | ab 3 | 1-6 | 10-20 Min. | HABA |
| Kakerlakensuppe | ab 6 | 2-6 | 10-20 Min. | Schmidt |
| Haste Worte? | ab 10 | 3-8 | ca. 30 Min. | Huch & Friends |
| Fusion | ab 6 | 2-6 | ab 5 Min. | Game Factory |
| Wort für Wort | ab 6 | 1-4 | 20 Min. | Ravensburger |
| Geistesblitz | ab 8 | 2-8 | 20-30 Min. | Zoch |
| Tier auf Tier | ab 4 | 2-4 | beliebig | HABA |
| Mal mal | ab 4/9 | 2-6 | 5-20 Min. | Adlung |

⁵ Brain-Gym®, Karin Beeck, Gail E Dennison, Paul E Dennison: Bewegung ist für effektives Lernen unerlässlich.

⁶ Diese Liste wurde aufgebaut auf

<http://www.kinderkliniken.insel.ch/de/kinderkliniken/kinderheilkunde/neuropaediatrie/neuro-angebot0/spielliste/>

Unser Angebot

Ob während der obligatorischen Schulzeit, in der Ausbildung oder später im Berufsleben – das Lernen begleitet uns ein Leben lang. Wir unterstützen Menschen mit verschiedensten Lernschwierigkeiten wie:

- **Lernkrisen**
- **Prüfungsängsten**
- **Motivationsproblemen**
- **Konzentrationsschwierigkeiten**
- **Dyskalkulie**
- **Lese-Rechtschreibstörung**
- **Organisationsproblemen**
- **fehlenden effektiven Lernstrategien**

Die Qualität unserer Arbeit ist für uns ein zentraler Punkt. Wir sind Teil der Regionalgruppe Winterthur und Region. Ebenfalls sind wir, sowie alle Lerntherapeutinnen unserer Gruppe, Mitglieder des Schweizerischen Verbandes für LerntherapeutInnen SVLT. Regelmässige Fortbildungen, Interventionen und Supervisionen tragen zur Qualitätssicherung unserer Arbeit bei.

Besuchen Sie uns auf:

www.lz-winterthur.ch
www.lerntherapie-zuerichnord.ch
www.lerntherapie.ch

Lernzentrum Winterthur
Technikumstrasse 81
8400 Winterthur
052 550 50 95

