



Selbstvertrauen



Liebe Leser, Eltern und Freunde,

eigene Anstrengungen haben eine phantastische Wirkung auf die neuronale Entwicklung des Gehirns. Der Erfolg dieser sogenannten Langzeitpotenzierung (LTP) ist dermaßen nachhaltig, dass wir Menschen selbst im hohen Alter davon profitieren können.

Diese – wie ich finde äußerst wichtige Erkenntnis – kommt mir immer wieder in den Sinn, wenn ich mich beispielsweise mit einem Thema für diesen Newsletter auseinandersetze. Die Verquickung neuronaler Prozesse und Ausformungen mit einem direkten Bezug zur Alltagsrealität, bilden sicherlich ein markantes Merkmal der monatlichen IPE-Informationsvermittlung.

Wenn Sie nun den Eindruck gewonnen haben sollten, dass diese Aussage sehr selbstbewusst erscheinen mag, dann möchte ich gar nicht erst den Versuch unternehmen, dies von der Hand zu weisen. ☺

Denn: Immer wieder werde ich mit dem Anliegen konfrontiert, dass die Tochter oder der Sohnemann doch etwas selbstbewusster sein mögen. Offensichtlich verbinden viele Eltern mit diesem Wunsch, dass mit einem offensiveren Auftreten auch andere Kompetenzen wie beispielsweise schulischer Erfolg einhergehen. Was in diesem Zusammenhang gerne übersehen wird, ist die Tatsache, dass Selbstbewusstsein auf SELBSTVERTRAUEN basiert. Das aber wiederum hat viel damit zu tun, wie Kinder sich selbst erfahren (können).

Selbsterfahrung setzt dabei aber auf ...

Aber lesen Sie doch einfach selbst ☺:

Unsere Thema:

- **Was wir von den südamerikanischen Eseln lernen können.**

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit.

Ihr Daniel Paasch

(Institutsleiter IPE, Lehrtrainer für Kinder und Jugendcoaching)



Emotionale Intelligenz



In unserem letzten Newsletter haben wir das Thema der Empathie betrachtet. Eine der Essenzen war, dass es für jeden Menschen von enormer Bedeutung ist, sich während seiner Entwicklung – die schließlich zeit seines Lebens niemals abgeschlossen sein wird – in andere Lebensrealitäten hineinzusetzen. Kinder und Jugendliche nähern sich meist auf

spielerische Art und Weise ihren Vorbildern. Das Übernehmen einer anderen Rolle kann in diesem Stadium durchaus mit einem Training für das Gehirn verglichen werden. Automatisch werden dann „Was-ist-wenn-ich-jemand-anderes-bin-Situationen“ geübt. In Konsequenz gehen damit eine gesteigerte Kreativität und auch eine höhere Leistungsbereitschaft einher. Dies ist einer der Gründe, warum unsere Trainer und Coaches mit verschiedenen Mentaltechniken arbeiten. Es geht letztlich darum, den eigenen Blick zu weiten und im Gehirn neuronale Referenzen zu schaffen, die zur Erreichung oder auch zu Vermeidung von bestimmten Erlebnissen beitragen. Der Wunsch etwas wirklich zu schaffen oder eine ungute Situation zu vermeiden, gehört zu den stärksten Motivatoren bei Kindern, Jugendlichen UND Erwachsenen.

Wenn wir aber in Zusammenhang von Motivation einen Blick auf die neuronale Entwicklung des Gehirns werfen wollen, so können wir durchaus Erstaunliches feststellen. Die Diskrepanz zwischen der Vorstellung von einer geeigneten (früh-)kindlichen Förderung und der Realität könnte kaum größer sein.

Angeborener Dreiklang: Fühlen, Denken und Lernen

Schon bei der Geburt liegen im kindlichen Gehirn eine beträchtliche Anzahl an neuronalen Verschaltungen vor. Der Grund hierfür ist einfach: Während der Schwangerschaft muss der Embryo eine Vielzahl von Reizen verarbeiten. Der ungeborene Mensch muss überlebenswichtige Dinge lernen. Hierzu gehört beispielsweise das Schlucken, ein erstes Benutzen der Gliedmaßen oder auch die Ausbildung des Hörorgans. In besonderem Maß aber gilt es, Emotionen zu verarbeiten.



Die langjährige Wissenschaftsautorin der „Zeit“, Katharina Zimmer sagt darüber: „Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen müssen wir annehmen, dass sich alles - Verstand, Gefühle und Seele - aus Empfindungen entwickelt.“

Empfindungen sind demnach ein entscheidender Bereich in der Ausgestaltung unserer späteren Identität. Es wundert daher nicht, wenn Wissenschaftler der pränatalen Medizin und Psychologie werdenden Müttern empfehlen, mit ihrem Kind zu sprechen oder diesem schon während der Schwangerschaft vorzusingen.

Ist das Kind ca. zwei Monate auf der Welt, vollzieht sich im Gehirn plötzlich eine explosionsartige Vermehrung der Synapsen, welche überwiegend im sogenannten Kortex angelegt werden. Hier wird im ersten Lebensjahr all das bereitgestellt, was man durchaus als das Potenzial des jungen Menschen bezeichnen könnte. In dieser Zeit wartet also ein unglaubliches Überangebot an neuronalen Verarbeitungsoptionen darauf, genutzt zu werden. Ab ungefähr dem achten Monat bis zur Pubertät wird nahezu ein Drittel dieser natürlichen Vorhaltungen wieder abgebaut.

Natürliche Verschwendungssucht oder sinnvolle Vorsorge?

Wie kann aber diese Fülle an frühkindlicher Verarbeitungsoptionen erklärt werden? Handelt es sich dabei um einen Irrtum von *Mutter Natur*, den es im weiteren wieder zu korrigieren gilt? Oder steckt vielleicht doch eine andere „Absicht“ dahinter?



Wir wissen heute, dass es sich um keine Laune der Natur handelt. Im Gegenteil. Vielmehr sind wir in unserer Entwicklung dergestalt angelegt, dass wir mit einer Art natürlichem Lerninstinkt auf die Welt kommen. Der Reichtum einer neuronalen Überversorgung ist notwendig, um die unzähligen Reize zu verarbeiten, die die Welt für uns bereithält. Das Gehirn „sucht“ sich seine Anregungen, es „sucht“ nach Abwechslung, und es versucht, Denk- und Erklärungskonzepte zu erstellen. In Tierexperimenten wurde nachgewiesen, dass jeder Lernerfolg zur Ausschüttung körpereigener „Glücksdrogen“ führt. Wir sind also von Geburt an im wahrsten Sinne des Wortes lernsüchtig. Um hier ausreichend gewappnet zu sein, werden wir in den ersten Monaten unseres Seins mit den bestmöglichen Voraussetzungen ausgestattet.



Aber: Lernen hat nichts mit einer passiven Wissensaufnahme zu tun. Das Wissen entsteht im Gehirn selbst. Wie schon vor der Geburt, so setzt sich der Vorgang des Lernens in Kombination einer emotionalen Empfindung immer weiter fort. Das begründet sich unter anderem darin, dass das limbische System (als Zentrum für Emotionsverarbeitung) sowohl beim Lernen als auch bei der

emotionalen Verhaltenssteuerung eine herausragende Rolle einnimmt. Wie schon mehrfach beschrieben, sorgen der Lernvorgang gemeinsam mit einer emotionalen Verarbeitung für die Anlage langfristiger, synaptischer Datenautobahnen.

Die Neurobiologie lehrt uns also, dass wir grundlegend über die Art und Weise nachdenken sollten, wie wir diese Potenziale wirklich sinnvoll zum Wohle des Kindes nutzen können. In einer Gesellschaft, in der das kognitive Denken als die einzig wahre Begabung des Menschen gilt, überfrachten wir unsere Kinder mit kognitiven Anforderungen, die sich beispielsweise im Erlernen von drei Fremdsprachen schon im Kindergartenalter äußert. Dabei übersehen wir zu gerne, dass die überproportionale Ausstattung des frühkindlichen Gehirns nicht darauf ausgelegt ist, möglichst schnell verschiedene Fremdsprachen zu lernen, sondern dass es primär darum geht, dass es dem Kind gut geht. Es geht darum, dass das Kind lernt, sich im Leben zurechtzufinden, denn in Mathebüchern. Wir als Erwachsene sollten endlich begreifen, dass es wichtiger ist, die natürliche Neugierde, den Spieltrieb und das explorative Entdecken zu erhalten, als dem Kind zu sagen, was es zu lernen hat. Nur so kann es gelingen, den starken Abbau an Neuronen nach dem achten Lebensmonat zu unterbinden. Wenn wir permanent darauf bedacht sind, den Kindern zu sagen, was sie zu lernen haben, dann brauchen wir uns über Schul- und Lernfrustration nicht zu wundern.

Daher sorgen wir als Kinder- und Jugendcoaches dafür, dass sich unsere Klienten auf spielerische Weise ihrer eigenen Potenziale bewusst werden. Dies ist der Grund, warum wir mit dem Kind eine eingehende Vorbesprechung machen, da wir herausfinden möchten, was denn die eigentlichen (kindlichen) Motive sind, die es dazu anhalten, sich verschiedenen Themenbereichen zu nähern.



Alles Spieltrieb oder was?

Um es einmal deutlich zu formulieren: Niemandem ist geholfen, wenn wir als Gesellschaft den Kindergarten oder die Schule als solche infrage stellen. Denn wir sind sehr darauf bedacht, dass Kinder und Jugendliche Wissen erlernen sollen. Allerdings lässt sich aus den obigen Erkenntnissen trefflich darüber diskutieren, wie das am effizientesten vollzogen werden kann.

Spieltrieb und Neugierde aber lassen sich sehr wohl mit dem Vorgang des Lernens kombinieren. Entscheidend ist, wie die Angebote an unsere Kinder ausgestaltet sind. Beispiele hierfür gibt es inzwischen und wir hoffen, dass sich dieser Trend fortsetzen wird. So können Berliner Stadtkinder im Grunewald ihrer Entdeckerlust frönen, indem sie bei einem zweitägigen Outdoortraining mitmachen. Hierin enthalten sind z. B. Feuermachen,



Kräuterkunde und Hüttenbauen. Dabei lernen die Kinder wie von selbst, was es bedeutet die Materialien der Natur für den eigenen Gebrauch zu nutzen. Sie entdecken spielerisch, wie sich der Erdefeu bei einer Erkältung einsetzen lässt oder welche Spuren Holzwürmer in der Rinde eines Baumes hinterlassen.

Stellen Sie sich doch einfach mal vor, wie viel mehr wir den Kindern angedeihen lassen könnten, wenn wir die reine Lust des Entdeckens und die Neugierde auf Neues in den Schulalltag integrieren könnten. Um wie vieles leichter ließen sich somit darauf aufbauende Wissensgebiete vermitteln. Plötzlich ist der komplexe Vorgang der Fotosynthese kein trockener Lernstoff mehr und das Periodensystem der Elemente hat neben den Molberechnungen schon vor Jahren seine Sinnhaftigkeit beim Erdefeu gefunden.



Ein weiteres Beispiel selbstreferenziellen Lernens ist die Musik – vielmehr das Singen. Das feinmotorische Modulieren von Tönen übertrifft das Arbeiten mit Schere und Papier beim Basteln um ein Vielfaches. Singen ist mehr als nur die Wiedergabe von Sprachoperatoren in einer anders gefärbten Weise. Das Kind muss

nicht nur den Ton nachahmen können, den man ihm vorgegeben hat, sondern gleichzeitig braucht es als Referenz die Melodie im Kopf, in welche der Ton einzufügen ist. Schon alleine die Tatsache des Nachahmens und des Modulierens ist eine neuronale Glanzleistung. Dann aber noch den Ton gegebenenfalls selbstständig zu korrigieren, um ihn vollends an die Melodie anzugleichen, ist eine Herausforderung auf allerhöchstem Niveau. Damit aber nicht genug. Wenn wir den Kindern die Möglichkeit eröffnen, gemeinsam zu singen, müssen sie sich darüber hinaus auch noch den anderen angleichen. Durch das Singen steigern wir also nicht nur die Feinmotorik und das Gefühl für Stimmlagen, sondern wir schaffen gleichzeitig den Rahmen für das Erlernen einer tragfähigen sozialen Kompetenz.

Was bei diesem Beispiel aber besonders wichtig ist, ist die Tatsache, dass die Freude an Tönen gleichfalls zur natürlichen „Grundausstattung“ des Menschen gehört. Wir alle kennen Kleinkinder, die lange bevor sie überhaupt die Worte Mama oder Papa aussprechen können, mit dem Klang ihrer Stimme und damit auch deren Wirkung auf ihr Umfeld experimentieren. Der typische Singsang von Kleinkindern gehört also zu den ureigensten Übungsprogrammen des Gehirns.

Können Lernen und Freude miteinander kombiniert werden?

Um es gleich vorwegzunehmen: Wir denken ja. Das aber bedeutet nicht, dass sich der Lernende keine Mühe geben sollte, um sich das entsprechende Wissen anzueignen. Der häufig missverstandene Widerspruch besteht einfach nur darin, dass das Lernen aus eigenem Antrieb heraus nicht als mühevoll empfunden wird.

An den obigen Beispielen kann sehr gut nachvollzogen werden, dass es nicht darum geht, Kinder und Jugendliche planlos ihre Lernerfahrungen machen zu lassen. Ganz im Gegenteil. Wir wissen, dass das selbstständige Erlernen für das Gehirn eine anstrengende Tätigkeit darstellt.



Und die Techniken des IPE zielen darauf ab, dass das Kind sich seine Lernerfahrungen, wie auch die dazugehörigen Kompetenzen selbst erarbeitet. Es ist eben nicht so, dass man es den Kindern möglichst bequem machen muss. Sie brauchen Aufgaben, an denen sie wachsen können. Nur müssen diese Aufgaben auch so sein, dass die Kinder in der Lage sind, diese zu bewältigen.

Ein leicht ironischer Blick auf das folgende Beispiel südamerikanischer Hausesesel mag diesen Umstand abschließend verdeutlichen.

Relative Hirngewichte geben Aufschluss.

In Südamerika sind zwei Sorten des südamerikanischen Hausesels geläufig. Da ist zum einen das Langohr, welches den lieben langen Tag zu Hause beim Bauern ist.



Diesen Tieren werden in ihrer Entwicklung alle Annehmlichkeiten zgedacht. Dazu gehören das mehrfache Striegeln, das Ausmisten der Ställe, die regelmäßige Fütterung und der geführte Ausgang im Hof. Man könnte also von einer – aus Sicht des Bauern – optimalen Frühförderung sprechen.

Und dann sind dann noch diejenigen Tiere, die irgendwann einmal ein Loch im Zaun entdeckt und das Weite gesucht haben. Sie schließen sich dann meist verwilderten Herden an und erfahren eine andere Welt als die ihrer Artgenossen. Draußen in der Wildnis sind aber die Herausforderungen an die Tiere wesentlich vielfältiger.



Sie müssen lernen auf die Signale der anderen zu achten, das Futterangebot ist schwankend und darüber hinaus gilt es, sich auch noch gegenüber diversen Feinden zu wehr zu setzen. Diese Tiere müssen entsprechend ihres Wesens ganz anders auf die Herausforderungen des Lebens reagieren. Und da auch Esel zu den lernfähigen Lebewesen auf unserem Planeten zählen, schlagen sich die unterschiedlichen Lernerlebnisse in der Dichte der synaptischen Verschaltungen nieder. Bei denjenigen Eseln, welche ein angenehmes Leben beim Bauern führten, wurde ein erheblich geringeres Hirngewicht gemessen, als es bei ihren frei lebenden Artgenossen der Fall gewesen ist. Das bedeutet, dass der Verlust an Neuronen in den ersten Wochen des Eselslebens bei den verwilderten Artgenossen nicht so dramatisch ausgefallen ist, wie bei den zahmen Tieren.