

SchatzBrief

14/2020

THEMA SINNE



GESELLSCHAFT FÜR
GANZHEITLICHES
LERNEN e.V.



Der 14. Schatzbrief ist da!

Die Sinne, eines der zentralen Themen der Gesellschaft für Ganzheitliches Lernen, soll dieses Mal die Richtschnur unseres Schatzbriefes sein. Setzen wir uns doch ein für „Lernen mit Kopf, Herz, Hand und Humor“. Wir zeigen Ihnen auf den folgenden Seiten interessante Zusammenhänge zwischen den Sinnen, dem Gehirn, dem Lernen und dem aktiven Handeln.

Wir hoffen, Ihnen neue interessante Perspektiven aufzuzeigen und Sie zu motivieren, den Sinnen auf allen Ebenen Möglichkeiten der Entfaltung zu bieten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

Christina Mayer und Stephanie Barkholz

Ihr Redaktionsteam

AUF EIN WORT

Unsere Kinder beziehen heute ihr sinnliches Wahrnehmungsrepertoire weniger aus dem eigenen Erleben als vielmehr aus den second hand Informationen der virtuellen Welt. Die Ikonomanie (eikon: Bild; mania: Wahnsinn) also das Berauschtsein durch Bilder ist ein historisch neuer Tatbestand unserer Informationsgesellschaft. Die neue Bilderkost ist allgegenwärtig, oft unausgewogen, schwer bekömmlich und sie kann krank machen.

Unsere Kinder brauchen daher Erwachsene, die mit ihnen so oft wie möglich im Freien toben und matschen, die ihnen den Spaß am Entdecken und Erkunden erhalten. Denn unsere Sinne benötigen viel Übung, um sensibel wahrzunehmen. Wenn sie nicht benutzt werden, stumpfen sie ab.

Suchen Sie daher mit ihren Kindern das Leben dort auf, wo es sich konkret zeigt: Am Bach und auf der Wiese, auf der Straße und im Supermarkt, beim Bäcker und im Postamt.

Je öfter sie solche Primärerfahrungen machen, also mit Menschen und Dingen persönlich und konkret umgehen, desto besser erschließen sie sich die Welt in ihrer wahren sinnlichen und ganzheitlichen Gestalt.

Dr. Charmaine Liebertz
Institutsleiterin

Man kann nur
in Berührung sein, wenn
man fühlt.
Anais Nin



Wenn Lernen einen Sinn ergibt

„Hilf mir, es selbst zu tun. Zeig mir, wie es geht.
Tu es nicht für mich, ich kann und will es allein tun.
Hab Geduld, meine Wege zu begreifen.
Sie sind vielleicht enger, vielleicht brauche ich mehr Zeit, weil ich
mehrere Versuche machen will.
Mute mir auch Fehler zu, denn aus ihnen kann ich lernen.“

(Maria Montessori)

...und wie können wir diese Theorien mit dem heutigen Angebot an Technik und Medien, an Lerninhalten und Lernplänen verbinden?

„Nichts ist im Verstand, was nicht vorher in den Sinnen war.“

(John Locke)¹



Was bedeutet es in der heutigen Zeit, mit allen Sinnen zu lernen? Zunächst einmal bedeutet es ein Umdenken in der Gesellschaft und bei den Lehrer*innen. Während die Grundschulen den ganzheitlichen Ansatz schon berücksichtigen, scheuen sich die weiterführenden Schulen oft vor dem vermeintlichen Mehraufwand der ganzheitlichen Methodik.

Während die Fernsinne (Sehen, Hören, Riechen) in unserem Alltag geradezu überlastet sind, erleben die Nahsinne (Gleichgewicht, Fühlen, Schmecken) eine Unterforderung. Wie lässt sich dieses erklären?

Gehen wir in ein Geschäft, werden wir von den Werbespots visuell und auditiv zum

Kauf angeregt. Die Augen und die Ohren erleben so viele Eindrücke, dass sie diese kaum verarbeiten können. Unterstützt wird dieses Überangebot noch durch die eigene Nutzung der Medien. „Im Jahr 2018 haben bei der täglichen Mediennutzung 12- bis 19-Jähriger die Smartphone- (94 %), Internet- (91 %) und Musikknutzung (84 %) den größten Stellenwert. Zwei Drittel der Jugendlichen sehen täglich Online-Videos (65 %) an, knapp die Hälfte hört täglich Radio und 42 Prozent sehen täglich fern, egal über welchen Verbreitungsweg.“² Dabei soll die Nutzung gar nicht kritisiert werden, vielmehr soll bewusst gemacht werden, dass der Mediengebrauch nur die Fernsinne beansprucht oder fordert. Während dieser Zeit werden die Nahsinne vernachlässigt und gar vergessen.

Ähnlich läuft es in der Schule – Lerninhalte werden hauptsächlich auditiv oder visuell vermittelt, obwohl schon lange bekannt ist, dass die Behaltensquote bei auditiver Aufnahme nur ca. 20%, bei visueller Aufnahme gerade mal 30% ist. Wenn wir mehr als einen Sinn beim Lernen beanspruchen, ist unser Gehirn mehr gefordert. Die Behaltensquote liegt bei 90% wenn wir beim Lernen den Inhalt sehen und hören, darüber diskutieren und selber das Erlernete ausprobieren. Glücklicherweise sind die Vermutung der Reformpädagogen und John Locke heute durch die moderne Gehirnforschung bereits bewiesen. Wenn wir es zulassen, haben unsere Kinder die Möglichkeit, etwas mit allen Sinnen zu erfahren, etwas zu berühren und vielleicht sogar zu schmecken oder zu riechen. Wenn wir mit diesem Ansatz Inhalte vermitteln, wird es für das Gehirn interessant. Statt den Lernstoff nur im Kurzzeitgedächtnis abzuspeichern, legt das Gehirn die so aufgenommenen Informationen tief in seinem Langzeitspeicher ab.

Also nur Mut! Es lohnt sich den Ansatz des ganzheitlichen Lernens zu verfolgen!

Christina Mayer

¹ englischer Philosoph, 17. Jahrhundert

² JIM Studie von 2018, <https://www.mpfs.de/studien/jim-studie/2018>

ZUM AUSPROBIEREN

Wer sucht, der findet

Bei diesem wundervollen Spiel können Kinder an der frischen Luft (wenn möglich) ihrem Bewegungsdrang nachgeben und gleichzeitig ihre Wahrnehmung schulen.

Schicken Sie die kleinen Abenteurer mit Suchaufträgen los. Das Gesuchte wird hierbei nur beschrieben, nicht benannt: etwas Weiches, Rundes, Eckiges, Quadratisches, Knisterndes, Grünes, etc....

Nach erfolgreicher Suche (die einen zeitlichen und ggf. einen örtlichen Rahmen haben sollte), können die Fundstücke in der Gruppe vorgestellt oder aber zu einem Gesamtkunstwerk zusammengestellt werden.

(Charmaine Liebertz: *Spiele zum Ganzheitlichen Lernen*, S. 31)

NEURONEWS

Wie die Sinne Sinn ergeben

Sinnhaftes Erleben und unsere Sinne stehen in einer, von Beginn unserer Existenz an, engen Wechselbeziehung. Alle unsere Sinne geben ihre Wahrnehmung der äußeren Welt weiter an unser Gehirn, einem wesentlichen Teil unseres Nervensystems. Dort werden die eingegangenen Informationen eingeordnet, gespeichert oder verworfen. Doch in welcher Beziehung stehen diese beeindruckenden Vorgänge in unserem Körper zu unserem Erleben von Sinnhaftigkeit? Schon die allerersten Entwicklungsschritte nach dem Verschmelzen von Eizelle und Spermium geben Aufschluss über die Mission unseres Nervensystems: die Verbindung von innen und außen. Der Professor für Psychiatrie an der School of Medicine der Universität von Kalifornien, Daniel Siegel, beschreibt in seinen Ausführungen in „Damit das Denken Sinn bekommt“, wie die miteinander verschmolzenen Zellen sich zu teilen beginnen. Schon früh ist der Augenblick gekommen, in dem Zellen, die sich an der Oberfläche des Zellknäuels befinden, ihre Position verändern und ins Innere wandern. Es sind die Zellen, die anfangs im Bereich der Kontaktfläche zwischen innen und außen lagen, die dann später unser Nervensystem (inklusive Gehirn) bilden.

Angeregt durch die DNA entstehen die ersten synaptischen Verbindungen. Sie bilden sich aus, entsprechend der ersten Erfahrungen des sich im Mutterleib entwickelnden neuen Lebens.¹

Die ersten Erfahrungen bestehen vor allem aus den Verschaltungsmustern, die zur Aufrechterhaltung und Koordination der im Körper ablaufenden Prozesse erforderlich sind. Sie sind die Basis von der aus sich neue Verschaltungen entwickeln.

Neue Erfahrungen, wahrgenommen durch unser Tor zur Außenwelt, durch unsere Sinne, müssen

dann in die bereits bestehenden synaptischen Verbindungen eingefügt werden. Wahrgenommen und integriert werden nur die Außenreize, die im bereits vorhandenen Inneren Sinn machen. Der Hirnforscher Prof. Gerald Hüther beschreibt, dass jede neue Wahrnehmung der Sinne im Gehirn ein Aktivierungsmuster erzeugt. Prof. Gerald Hüther nennt es „Wahrnehmungsbild“. Nun wird im Gehirn ein „Erinnerungsbild“, ein gleiches Aktivierungsmuster gesucht. Ist es bekannt, wird das Wahrnehmungsbild als bekannt abgetan. Ist das Wahrnehmungsbild unbekannt und gibt es keine Überlappungen zu Erinnerungsbildern, so wird es verworfen. Gibt es aber teilweise Überschneidungen, so wird das alte Muster geöffnet, erweitert und umgestaltet bis das Neue in das Bestehende integriert werden kann. So entstehen durch die Sinnesorgane immer stabilere und komplexere Verschaltungsmuster in den verschiedenen Hirnarealen. Im Frontalhirn laufen dann alle Informationen zusammen und werden zu einem Gesamtbild zusammengefügt. Dies ist der Teil des Gehirns, der in besonderer Weise durch Sozialisation und Erziehung strukturiert wird. Es ist auch der Teil des Gehirns, der für unser Handlungs – und Entscheidungssystem mitverantwortlich ist und für die Sinnstiftung². So lässt sich abschließend daraus folgender Schluss ziehen: Hier ist der Teil des Gehirns, der durch unser Tor zur Außenwelt, durch unsere Sinne, ausgebildet wird. Hier findet das Außen, nach innen gelangt, durch die Wahrnehmungsfähigkeit unserer Sinne seinen Sinn und wandelt es um in Entscheidungen und Handlungen, die wieder ins Außen gelangen.

Stephanie Barkholz

¹ Gerald Hüther, Wolfgang Roth, Michael von Brück: „Damit das Denken Sinn bekommt. Spiritualität, Vernunft und Selbsterkenntnis“; S. 41 - 42 (Daniel Siegel)

² Gerald Hüther, Wolfgang Roth, Michael von Brück: „Damit das Denken Sinn bekommt. Spiritualität, Vernunft und Selbsterkenntnis“; S. 29 - 35 (Gerald Hüther)

WUSSTEN SIE SCHON...

Die Embodiment-These bedeutet, dass alle geistigen Prozesse in sensomotorischen Interaktionen des Körpers mit seiner Umwelt wurzeln. Nachweislich behalten Schüler Vokabeln besser, wenn sie beim Lernen wiederholt passende Gesten dazu ausführen. Auch über den Körper verinnerlichte anspruchsvolle Mathematikaufgaben können so besser gelöst werden.³

³ Spektrum der Wissenschaft „Gehirn und Geist“, Nr. 10/2018, S. 52

ZUM NACHDENKEN

Eines Tages sagte das Auge: „Jenseits dieser Täler sehe ich einen Berg von blauem Dunst umschleiert. Ist er nicht schön?“

Das Ohr lauschte, und als es eine Weile angestrengt gelauscht hatte, sagte es: „Aber wo ist dieser Berg? Ich kann ihn nicht hören.“

Dann sprach die Hand und sagte: „Vergeblich versuche ich, ihn zu fühlen oder zu berühren, aber ich kann keinen Berg entdecken.“

Und die Nase sagte: „Da ist kein Berg, ich kann ihn nicht riechen!“

Da sah das Auge woanders hin, und alle zusammen sprachen sie über diese seltsame Täuschung des Auges. Und sie sagten: „Irgendwas ist mit dem Auge nicht in Ordnung!“

(Kahlil Gibran: Das Auge aus: Der Narr)

TERMINE 2019

Zertifikats – Lehrgänge 2020

Ganzheitlich Lernen

- 2. – 6. März in Köln (NRW)

Ich persönlich – Persönlichkeitstraining

- 29. – 31. Oktober in Köln (NRW)

Herzensbildung

- 21. – 23. Mai in Köln (NRW)
- 20. – 22. November in Wels (Österreich)

Lachen und Lernen

- 15. – 17. Mai in Wels (Österreich)
- 11. – 13. Juni in Köln (NRW)

Anmeldung

Tel. 0049 - (0) 221 - 92 33 103
c.liebertz@ganzheitlichlernen.de

Infos über Lehrgangsinhalte

www.ganzheitlichlernen.de/lehrgaenge



Impressum

Herausgeberin:

Dr. Charmaine Liebertz
Tel. 0049 - (0) 221 - 9233103
mail: c.liebertz@ganzheitlichlernen.de

Chefredakteurin: Stephanie Barkholz

Redaktion: Christina Mayer

Sämtliche Nutzungsrechte am vorliegenden Werk liegen bei der Gesellschaft für Ganzheitliches Lernen e.V. (GGL). Jegliche unautorisierte Nutzung des Werks, insbesondere die Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Wiedergabe, ist ohne die vorherige schriftliche Einwilligung der GGL unzulässig. Die unautorisierte Nutzung führt zum Schadensersatz gegen den Nutzer. Jede autorisierte Nutzung des Werks ist mit folgender Quellenangabe zu kennzeichnen: © 2020 Gesellschaft für Ganzheitliches Lernen e.V. Köln
Redaktionsschluss für 15. Schatzbrief:
15.08. 2020

Bitte mailen Sie uns Ihre Leserbriefe und Beiträge an:
s.barkholz@ganzheitlichlernen.de

Danke!



GGL-INTERN

- Gina Melanie Knietzsch schrieb uns: „Vielen Dank für den interessanten Schatzbrief über Glück.“

Danke, ihre Rückmeldung hat uns gefreut.

- Ab 2020 bietet Frau Dr. Liebertz ihre vier Zertifikats-Lehrgänge – Ganzheitlich Lernen, Herzensbildung, Ich persönlich, Lachen und Lernen – nur noch in Köln und in Österreich (Wels) oder auf Wunsch als Inhouse-Fortbildung an.

- Ihre zweite U3 Spielekartei „Rhythmus, Bewegung und Entspannung“ erscheint im April 2020. Sie wird hier bestellbar sein: www.burckhardthaus-laetare.de