

SchatzBrief

2 / 2008

THEMA GEFÜHLE



Jetzt neu! Der 2. Schatzbrief ist da!

Pünktlich zum Neuen Jahr erscheint der 2. Schatzbrief, mit dem die Gesellschaft für Ganzheitliches Lernen e.V. (GGL) Sie über interessante Neuigkeiten aus den Bereichen der Lehr- und Lernforschung sowie der Hirnforschung informiert. Und wie immer bei uns, gibt es dazu Spiele, Übungen und Tipps für Ihre pädagogische Praxis. Das Redaktionsteam wünscht Ihnen viel Spaß mit unserer zweiten Ausgabe zum Thema **GEFÜHLE**

Birgit Schmeling, Dr. Ute Nieschalk

AUF EIN WORT

Ein Plädoyer für mehr Herzensbildung!

In einem Jahrhundert in dem sich das Weltwissen alle 5 bis 10 Jahre verdoppelt ist es höchste Zeit, dass wir uns auf unsere Fähigkeiten als Pädagogen mit Kopf, Herz und Hand besinnen und die Herzensbildung wieder in den Vordergrund unseres pädagogischen Bestrebens rücken. Denn eine Wissensgesellschaft, die glaubt, alles zu wissen, wenn nur die Informationsflüsse kräftig fließen, beweist letztendlich, wie wenig sie verstanden hat. Denn sie unterliegt dem Irrglauben, je mehr die Flüsse an Informationen transportierten, um so größer würde das Meer der Erkenntnis. Zu Recht warnt der Topmanager Daniel Goeudevert (Der Horizont hat Flügel. München 2001): „Wir sind reich an Infos, drohen in diesem Überfluss zu ertrinken und sind zugleich oder gerade deshalb arm an gelebtem Wissen, an erfahrenen Gefühlen und stabilen Werten. Immer mehr satte Menschen, verdursten emotional!“

Nur der Pädagoge, der sich als Wissensvermittler versteht, wird im nächsten Jahrzehnt rasch durch die Neuen Medien verdrängt- und ersetzbar sein. Erzieher und Lehrer mit Kopf, Herz und Hand werden jedoch immer wertvoller werden! Denn unsere Kinder brauchen im unstillen Fluss der gesellschaftlichen Veränderungen, verlässliche emotionale Geländer. Kinder kann man nicht erziehen oder bilden, beides gehört untrennbar zusammen. Die Werteerziehung lässt sich nicht an andere delegieren. Sie fängt bei jedem von uns an.

Es ist höchste Zeit zu begreifen, dass Kinder nicht erfolgreich lernen können, wenn sie nur belehrt werden und Stoff dargeboten bekommen. Optimales Lernen bedeutet Eigeninitiative und emotionales Engagement mobilisieren, nicht Fakten konsumieren. Kindergarten und Schule sind empfindliche soziale Mechanismen, in denen Regeln des menschlichen Umgangs entworfen und eingehalten werden müssen.

Lernen ist weit mehr als ein sachliches intellektuelles Geschäft, es basiert auf einem ganzheitlichen Menschenbild und steht damit in einem emotionalen Kontext. Zur Bildung im 21. Jahrhundert gehört der souveräne Umgang mit den Schlüsselqualifikationen der Zukunft: Soziale Kompetenz und emotionale Intelligenz!

Dr. Charmaine Liebertz
Institutsleiterin

Gebt den Kindern Liebe
und noch mal Liebe. Der Be-
nimm kommt von selber.

(Astrid Lindgren)



SchatzBrief-Thema: Gefühle

1. Emotionale Intelligenz

Spätestens seit dem gleichnamigen Buch von Daniel Goleman (1995) ist der Begriff der Emotionalen Intelligenz in der Fachdiskussion fest verankert.

Eingeführt wurde der Begriff der „Emotionalen Intelligenz“ (EI) von den beiden Wissenschaftlern Salovey und Mayer 1990.

Goleman beschreibt „Emotionale Intelligenz“ als übergeordnete Fähigkeiten des Menschen, die ihm helfen all seine Fähigkeiten, so auch den Verstand, zu nutzen. Seiner Meinung nach beinhaltet EI Selbstbewusstsein, Selbstmotivation, Selbststeuerung, soziale Kompetenz und Empathie. Damit bleibt er nicht auf der beschreibenden Ebene stehen. Er verbindet eine hohe EI mit dem bewussten Umgang von Gefühlen. So ist sein Modell der Emotionalen Intelligenz gut geeignet, Lernmodelle zu entwickeln.

Eine andere Kategorisierung nimmt Howard Gardner vor. Ausgehend von seinem Modell der multiplen Intelligenzen verfügt jeder Mensch über eine ihm eigene Mischung aus neun Intelligenzen (sprachlich, musikalisch, logisch-mathematisch, körperlich-kinästhetisch, räumlich, interpersonal, intrapersonal, natürlich, existenziell). Ihre Ausprägung ergibt sich aus dem Zusammenspiel genetischer Anlagen und Faktoren der individuellen Lebenswelt.

Gardner unterteilt die Emotionale Intelligenz: Während die intrapersonale Intelligenz den Blick auf die eigenen Gefühle richtet, auf das Erkennen dieser und den klugen Umgang mit ihnen, meint die interpersonale Intelligenz die Fähigkeit, sich in andere Menschen einzufühlen.

Birgit Schmeling, 2007

Literatur:

Daniel Goleman: Emotionale Intelligenz. Deutscher Taschenbuchverlag. München 1997; Howard Gardner: Abschied vom IQ. Die Rahmen-Theorie der vielfachen Intelligenzen. Klett-Cotta, Stuttgart 1991

Die Bedeutung der frühen Bindung für die emotionale Gesundheit von Kindern

Unter allen sozialen und emotionalen Entwicklungen in der frühen Kindheit ist die wichtigste die Entstehung der besonderen und starken Bindung eines Babys an seine wichtigste Bezugsperson, in der Regel die Mutter. Diese Bindung gilt als die Hauptquelle für Sicherheit, Selbstachtung, Selbstbeherrschung und soziale Kompetenz. Über diese tiefe intime Beziehung lernt das Baby seine Gefühle kennen und die der anderen deuten. Sie ist die Grundlage für das Erlernen von Empathie. Gleichzeitig wird diese Beziehung zwangsläufig eine – hoffentlich kleine – Dosis an Frustration, Konflikten und Scham mit sich bringen, die für die emotionale Reifung ebenfalls notwendig ist. Insbesondere gegen Ende des ersten Lebensjahres, wenn das Baby verstärkt seine Umwelt erforscht, wirkt die Bindung zur Bezugsperson als sichere emotionale Basis. Von hier aus kann das Kind sein neues Selbstbewusstsein testen, hierhin kehrt es regelmäßig zurück, um sich Trost und Bestätigung zu holen und die so notwendigen Grenzen zu erfahren.

Psychologen, Pädagogen und Hirnforscher sind sich einig, dass der Schlüssel zu einer gesunden kindlichen Psyche im einfühlsamen elterlichen Verhalten liegt. Das bedeutet zuallererst Aufmerksamkeit für die Signale des Babys sowie rasche und angemessene Reaktion auf seine Bedürfnisse nach Nahrung, Schlaf, Trost und Zuwendung. Kinder müssen sich immer akzeptiert und respektiert fühlen, auch wenn sie zurechtgewiesen oder bestraft werden. Wie sehr Eltern auch beschäftigt sein mögen, Kinder brauchen stets das Gefühl, dass Eltern zugänglich sind.

Bindungsfähigkeit scheint in unserem Erbgut vorprogrammiert zu sein. Und nicht nur in unserem. Bei allen Vögel- und Säugetierarten, deren Überleben in besonderem Maß von der elterlichen Fürsorge abhängt, ist das Bindungsphänomen sehr ausgeprägt. Experimente mit Säugetieren zeigen, dass Individuen, denen es nicht erlaubt war eine Bindung aufzubauen, unwiderruflich geschädigt waren. So konnte die Biologin Katharina Braun von der Universität Magdeburg unlängst nachweisen, dass das Verhalten wie auch die Feinstruktur und Aktivierung einzelner Hirnregionen der betroffenen Tiere stark verändert waren.

Eine sichere Bindung wirkt somit als Schutz für die weitere Entwicklung der Persönlichkeit und legt das Fundament für gelingende soziale Beziehungen.

Ute Nieschalk, 2007

Literatur:

Eliot, Lise: Was geht da drinnen vor? Die Gehirnentwicklung in den ersten fünf Lebensjahren. Berlin Verlag, Berlin, 2001.

Definition: Bindung bezeichnet die Tendenz eines Kleinkindes, die Nähe zu einer Bezugsperson zu suchen, die ihm Sicherheit vermittelt.



„Ob ein Kind zu einem warmherzigen, offenen und vertrauensvollen Menschen im Sinne für das Gemeinwohl heranwächst oder aber zu einem gefühlskalten, destruktiven egoistischen Menschen, das entscheiden die, denen das Kind anvertraut ist. Je nach dem, ob sie ihm zeigen, was Liebe ist oder aber dies nicht tun. Auch künftige Staatsmänner und Politiker werden zu Charakteren geformt, noch bevor sie das fünfte Lebensjahr erreicht haben. Das ist erschreckend, aber es ist wahr.“

(Astrid Lindgren)



NEURO NEWS

Unser Bauch denkt und fühlt!

Menschen aller Kontinente und aller Kulturen haben es schon immer geahnt: Der Sitz der Gefühle liegt im Zentrum des Körpers. Und sie verliehen ihrer Ahnung Worte:

Schmetterlinge im Bauch, höre auf deinen Bauch! Etwas wird zum Nabel der Welt. Seit Urzeiten meditieren sich Menschen in jenes Zentrum hinein, um Gelassenheit zu finden. Nun gibt die Wissenschaft uns allen Recht: Es gibt ein zweites Gehirn in unserem Bauch. Dazu ein kurzer Steckbrief:

- Von der Speiseröhre bis zum Enddarm liegt eingebettet in die Darmwand ein Netzwerk von Nervenzellen und -strängen. Wie „Netzstrümpfe“ umhüllen 100 Millionen Nervenzellen unseren Darm.
- Dieses „zweite Gehirn“ ist ein Abbild des Kopfhirns: gleiche Zelltypen, gleiche Wirkstoffe (Serotonin, Dopamin, Opiate) und gleiche Rezeptoren.
- Das „kleine Gehirn“ sendet fortwährend Informationen zum „großen Gehirn“. 90% der Nervenstränge verlaufen von unten nach oben. Man könnte sagen, dass der Bauch dem Kopf den ganzen Tag Geschichten erzählt. Und was im Hirn geschieht, bleibt dem Bauch auch nicht verborgen.

Das Bauchhirn hat alles, was ein integratives Nervensystem braucht. Es ist in der Lage unterschiedliche Zustände zu registrieren und darauf zu reagieren. Es entscheidet unabhängig vom Kopfhirn, speichert Wissen und arbeitet in Kreisläufen. Wissenschaftler zögern nicht zu sagen, dass das Bauchhirn denkt. Die neuesten Erkenntnisse aus der Forschung legen nahe, dass das kleine Gehirn auch unsere Gefühle stark mitbestimmt. Untersuchungen zeigen, dass das Bauchhirn Stimmungen im Gehirn erzeugt. Diese sind dann die Basis für die emotionale Entscheidungsfindung und die Intuition.

Seit neuestem weiß man noch mehr:

Das Bauchhirn hat ein Gedächtnis. Die Wissenschaftler vermuten, dass alle aus dem Bauchhirn hochgesendeten Informationen im Kopfhirn in einer „Emotions-Gedächtnisbank“ gesammelt werden. Über das Rückenmark und einen Hauptnerv werden diese Daten des Bauchhirns aktuell übersetzt in Unwohlsein, Heiterkeit, Müdigkeit oder Vitalität, in schlechte oder gute Laune.

Fazit: Wir sollten mehr auf unseren Bauch hören!

Jeder kann wütend werden,
das ist einfach. Aber wütend auf den
Richtigen zu sein, im richtigen Maß,
zur richtigen Zeit, zum richtigen Zweck
und auf die richtige Art, das ist schwer.

(Aristoteles)

Ute Nieschalk, 2007

ZUM AUSPROBIEREN

Wenn zwei bis drei zählen!

Die Spieler bilden Paare, die einander gegenüber stehen. Wenn Sie bislang geglaubt haben, es wäre kinderleicht zu zweit bis drei zu zählen, dann probieren Sie erst einmal alle Schwierigkeitsstufen aus:

Stufe 1: Einer der beiden Spieler beginnt und sagt „eins“, sein Partner antwortet „zwei“, darauf erwidert der erste Spieler „drei“. Dann beginnt es erneut mit „eins“ und so geht es im immer schnelleren Tempo weiter.

Stufe 2: Jetzt wird die Zahl eins von beiden Spielern nicht mehr

ausgesprochen sondern durch eine Bewegung ersetzt z.B. den rechten Arm heben. Die Zahlen zwei und drei werden von den Spielern jedoch weiterhin ausgesprochen.

Stufe 3: Nun wird auch die Zahl zwei durch eine Bewegung (z.B. mit einem Fuß stampfen oder mit der Faust die Stirn berühren o.a.) ersetzt.

Wenn beide Partner auch noch in der Stufe 3 rasch und fehlerfrei miteinander zählen, dann klappt es mit ihrem gegenseitigen Einfühlungsvermögen hervorragend!

Alter: ab 3 - 99 Jahre
(vgl. Liebertz, Charmaine. Spiele zur Herzensbildung. Don Bosco Verlag, München 2007)

WUSSTEN SIE SCHON...



- dass der seinen 25. Geburtstag feiert. Im Dezember 1982 ist er von dem Werbegrafiker Harvey Ball erfunden worden
- www.kinderbuch-couch.de informiert über aktuelle Kinderbücher, geordnet nach Themen, Alter, Buchtyp oder Autor. Eine unerschöpfliche Quelle für alle, die Kinderbücher schätzen
- „Gebildete Kindheit – Wie die Selbstbildung von Kindern gefördert wird“ von Johannes Merkel ist ein Handbuch der Bildungsarbeit im Elementarbereich und im Internet unter www.handbuch-kindheit.uni-bremen.de zu finden

GGL-INTERN

- Unsere Fachtagung „Ganzheitlich erziehen und lernen“ - www.ganzheitlichlernen.de - wird von immer mehr Bildungsträgern gebucht. Bitte reservieren Sie daher rechtzeitig Ihren Wunschtermin.
- Werden Sie Mitglied in der Gesellschaft für Ganzheitliches Lernen e.V.! Sie unterstützen damit unsere Arbeit. Sie erhalten regelmäßig den neuen Schatzbrief und bekommen Ermäßigung auf unsere Lehrgänge.

Impressum

Herausgeberin: Dr. Charmaine Liebertz
Tel: 0221 - 92 33 103
c.liebertz@ganzheitlichlernen.de

Chefredakteurin: Birgit Schmeling
Redaktion: Dr. Ute Nieschalk

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:
© 2007 Gesellschaft für Ganzheitliches Lernen e.V. Köln
Redaktionsschluss für den nächsten Schatzbrief: 15. 8. 2008
Bitte mailen Sie uns Ihre Leserbriefe und Beiträge an:
b.schmeling@ganzheitlichlernen.de Danke!

TERMINE, TERMINE

- **Bildungsmesse in Stuttgart**
vom 19. bis 23. Februar 2008
besuchen Sie uns in Halle 3, Stand C 60
- **Zertifikats-Lehrgang Ganzheitlich Lernen**
 - 11. - 15. Februar 2008 in Bad Bevensen (Niedersachsen)
 - 17. - 21. März 2008 in Köln (NRW)
 - 09. - 13. Juni 2008 in Cloppenburg (Niedersachsen)
 - 01. - 05. September 2008 in Wels bei Linz (Österreich)
 - 27. - 31. Oktober 2008 in Freising (Bayern)
 - 08. - 12. Dezember 2008 in Jena (Thüringen)
- **Zertifikats-Lehrgang Herzensbildung – Emotionale Intelligenz**
 - 01.- 04. Mai 2008 in Köln (NRW)
 - 29.- 31. August 2008 in Wels bei Linz (Österreich)
 - 01.- 03. Dezember 2008 in Freising (Bayern)
- **Anmeldung**
Tel. 0049 -(0)221-92 33 103 oder unter www.ganzheitlichlernen.de

Halle 3
Stand C 60

Obdachlos irrt das Gefühl umher – ein Aschenbrödel. Kinder jedoch – in ihrem Empfinden sind sie Königskinder, Dichter und Weise!"

(Janusz Korczak)



Zum Nachdenken

Veränderung beginnt bei mir!

Klima findet im Kopf statt!! „Im Shaolin-Tempel gibt es einen Saal mit tausend Spiegeln. Eines Tages kam ein Hund in diesen Saal und sah sich plötzlich umgeben von tausend Hunden. Er knurrte und bellte seine vermeintlichen Gegner an. Und auch die zeigten ihm natürlich tausendfach die Zähne. Daraufhin wurde der Hund fast rasend vor Wut. Und diese Wut schlug ihm tausendfach zurück, so dass er vor Überanstrengung starb. Jahre später kam wieder ein Hund in den Spiegelsaal und auch der sah sich von tausend anderen Hunden umgeben. Er freute sich und wedelte mit dem Schwanz und hatte plötzlich tausend Freunde.“

Quelle: Kurt Tepperwein – Erfinde dich neu!, München, Herbig, 2002

BUCHTIPPS

Alle Bücher sind im Don Bosco Verlag München erschienen. Zu beziehen über die Don Bosco Fachbuchhandlung, Sieboldstr. 11, 81669 München, Tel. 089/48 008 330 oder Fax 089/48 008 309, buchhandlung@donbosco.de, www.donbosco-fachbuchhandlung.de



Charmaine Liebertz
Spiele zur Herzensbildung
Emotionale Intelligenz und soziales Lernen
ISBN 978-3-7698-1612-9



Martina Brausem, Iris Sargun
ABC für Kindergartenkinder
Buchstaben ganzheitlich und kreativ erleben
ISBN 978-3-7698-1665-5



Charmaine Liebertz
Pädagogische Schatzbriefe
Gefühle und Rituale, Spielkartei,
ISBN 978-3-7698-1681-5