Haben Sie schon einmal versucht, unter Stress zu lernen? Das wird Ihnen vermutlich nicht gelingen. Denn unter Stress lernt so gut wie niemand. Stress ist die Lernblockade Nummer 1 und hat somit eine enorme Wirkung auf das gesamte Lernverhalten.

Die meisten Menschen sind sich aber nicht bewusst, dass sie unter Lernstress leiden. Woran erkennt man Lernstress? Die moderne Hirnforschung hält erstaunliche Erkenntnisse und Lösungswege bereit.

Lernkiller: Stress!

Von Jürgen C. Lux
Fibonachi Verlag & Coaching GmbH

Die meisten definieren Stress als Aufregung oder einen nervösen Zustand. Dabei gibt es beim Lernen noch eine andere, eine versteckte bzw. unterschwellige Form, die direkt durch den Lernstoff ausgelöst wird. Sie äussert sich in einer Art Blockade oder in Form eines bedrückenden Gefühls, eine Sache nicht verstanden zu haben.

Der Mensch ist von Beginn an lernfähig
Die Natur hat es so eingerichtet, dass ein Mensch von Beginn seines Lebens an intuitiv lernt. Diese frühen und wichtigen Lernprozesse verlaufen bei den meisten Menschen in guten Bahnen. Ohne dass man es einem Kind erklären muss, lernt es zu greifen, krabbeln, laufen, sprechen, usw. Kinder sind Weltmeister darin, sich die Dinge selbst beizubringen. Wenn man ein Baby beobachtet, stellt man schnell fest, dass es neben seiner Neugier eine Menge Spass und Begeisterung dabei hat, Neues zu entdecken und zu lernen.

«Wer das Lernen liebt, der ist dem Wissen nahe.»

Konfuzius (chinesischer Philosoph)

Irgendetwas läuft in den Schulen falsch
Leider durchlaufen viele Kinder einen Zeitpunkt in ihrem Leben, ab dem diese unbeschwerte Begeisterung für neue Dinge abrupt nachlässt. Das geschieht meist, nachdem ein Kind eingeschult wurde. Der renommierte Hirnforscher und Neurobiologe Prof. Dr. Gerald Hüther spricht davon, dass 98% aller Kinder – auch Sie, liebe Leserin, lieber Leser – hochbegabt zur Welt kommen bzw. kamen. Traurigerweise bleiben davon nur 2% Hochbegabte übrig, nachdem sie die Schullaufbahn absolviert haben. Das könnte erklären, weshalb Erwachsene sich allgemein schwerer tun, Neues zu erlernen.

Wenn es nach Prof. Dr. Gerald Hüther geht, gehört das heutige Schulsystem, wie wir es kennen, dringend verbessert, denn es fördert seiner Meinung nach nicht die Bildung intuitiver Menschen, sondern produziert Arten von lebenden «Funktionsapparaten», die lediglich einem vorgeschriebenen System Folge geleistet haben. Man mag darüber denken, wie man will. Es bleibt allerdings zu beobachten, dass bei der heutigen stressbedingten Schulerziehung Persönlichkeitsentwicklung und Reifungsprozesse nicht mehr gefördert werden.

Schulstress bis ins Erwachsenenalter
Kindliche, negative Erfahrungen mit der Schule und dem Lernen haben auf das spätere Lernverhalten eines Erwachsenen deutliche Auswirkungen. Es ist deshalb vorteilhaft, ein detailliertes Know-how über die eigentlichen Ursachen von Lernblockaden zu besitzen.

Der klassische Ablauf beim Schulstart
Ein Kind, welches in den Kindergarten oder die Schule kommt, trifft in der Regel zum ersten Mal auf eine grössere Gruppe unterschiedlicher Kinder mit verschiedenen Charakteren sowie ungleichen sozialen Prägungen. Schnell kristallisiert sich heraus, wer in der Klasse der Anführer, der Nachläufer, der Aussenseiter oder der Sonderling ist. Rasch beginnt ein Schüler, sich mit seinen Mitschülern zu vergleichen. Dort beginnt auch das Problem, denn sich mit anderen zu vergleichen, kann Stressgefühle auslösen.

Einen negativen Vergleich zu ziehen zwischen denjenigen, die reich oder arm sind, schön oder hässlich, dick oder dünn, gute oder schlechte Noten haben, kann ein Gefühl des Nichtdazugehörens auslösen. Dies trifft sowohl auf Kinder als auch auf Erwachsene zu. Auch trägt die Art und Weise, wie eine Lehrkraft einen Schüler vor der Klasse behandelt, dazu bei, welche soziale >

Lernkiller: Stress

Position er unter seinen Mitschülern einnimmt. Die Lehrperson hat massgeblichen Einfluss darauf, ob ein Schüler innerhalb der Klassengemeinschaft Anerkennung oder Ausgrenzung erfährt. Glaubt ein Schüler, dass er zu dumm ist und etwas nicht lernen kann, so kann sich dieser destruktive Gedanke bis in die Gegenwart hinein fortsetzen und Nachteile bringen.

Schulanfänger befinden sich meist vom Beginn bis zum Abschluss der Schulzeit in einem Wettbewerb, den sie so vorher nicht kannten. Dieser überfordert viele Schüler. Hinzu kommen weitere, stressauslösende Formen des Wettbewerbes unter den Schülern. Denn das Tragen von Markenkleidung, die Aktualität des Smartphones oder des Computers, Schmuck und andere Prestigesymbole sind heute ein Must-Have. Die Folge ist häufig, dass ein Schüler, der dieser Norm nicht entspricht, nicht dazu gehört, in der Regel gemobbt wird und kein integriertes Mitglied der Klassengemeinschaft sein kann.

«Die Hirnforschung sieht Ausgrenzung als Hauptfaktor für schulisches Versagen.»

Ausgrenzung legt das Hirn lahm

Die Hirnforschung sieht den Aspekt der Ausgrenzung als Hauptfaktor für schulisches Versagen. Prof. Dr. Gerald Hüther spricht davon, dass bei Mobbing oder Ausgrenzung, egal wie verursacht, dasjenige Gehirnareal reagiert, das für buchstäblichen körperlichen Schmerz verantwortlich ist. Das bedeutet, wenn man sich ausgegrenzt fühlt, gemobbt und abgewertet wird, das Gehirn buchstäblich Schmerzen empfindet.

Da das Gehirn keine Schmerzen mag, schaltet es diesen Teil des Gehirns sozusagen auf Sparflamme und drängt den Menschen, Dinge zu tun, bei denen er keine Schmerzen empfindet, wie beispielsweise fernsehen, gamen und zu anderen stumpfsinnigen Aktionen. Neben der Aufnahmefähigkeit sinkt auch die Lernbereitschaft eines Schülers in den Keller. Einige Schüler werden deshalb teilnahmslos oder auch aggressiv.

Ebenso erzeugen Eltern, die ihre Kinder zu stark unter Druck setzen, ein negatives Bewertungsgefühl. Auch können sich Drohungen, Beschimpfungen sowie mögliche Vergleiche mit Geschwistern schädlich auf das Selbstbild des Kindes auswirken.

Als Folge wird der Gedanke an Schule, Lehrer, Mitschüler sowie den Lernstoff mit Stress belegt. Sobald der Betroffene nun beginnt, etwas zu lernen oder vielleicht auch nur ein Buch zu lesen, wird das Unterbewusste versuchen, ihn davon abzuhalten. Diese reaktive Stresswahrnehmung kann bis ins Erwachsenenalter anhalten.

Vom «Time-Out» zum «Time-In»

Im Profisport gibt es den Ausdruck «Time-Out». Das ist eine Pause bzw. eine Spielunterbrechung. Man kennt die Time-Out-Technik auch als ein Verfahren in der Verhaltenstherapie, um bei Kindern und Jugendlichen Ausgrenzung zu erzeugen, um eine Änderung zu bewirken.

Hingegen ist die «Time-In»-Situation die volle Aufnahme in die Gruppe. Das soll bedeuten, dass eine ausgegrenzte Person voll und ganz in die Gemeinschaft integriert wird. Das Praktizieren von «Time-In» im Schulalltag würde bedeuten, dass eine Lehrperson und alle Mitschüler den betroffenen Schüler als vollwertiges Mitglied der Klassengemeinschaft anerkennen – ganz gleich, welche Voraussetzungen er mitbringt. Fühlt sich ein Schüler quasi rehabilitiert, werden seine schulischen Leistungen wieder ansteigen. Dies untermauern zahlreiche Studien. Somit würde ein zuvor

ausgegrenzter Schüler durch «Time-In» wieder in die Lage versetzt werden, leichter lernen zu können. Da dies in der Regel wohl nicht so schnell passieren wird, muss man nach weiteren Lösungen suchen, die helfen, die vergangenen, negativen Erlebnisse zu relativieren.

Lernen bedeutet zu wachsen – allerdings Schritt für Schritt

Die Vorlage liefert uns die Natur selbst. Sie bietet uns gleich zwei Wege an: Erstens zeigt sie uns, wie Wachstum funktioniert. Zweitens zeigt sie auch, dass Harmonie und Ausgewogenheit beim Wachstum essentiell sind. Ähnlich sollte das Lernen aufgebaut sein. Man geht erst zum nächsten Schritt, wenn man die vorherige Stufe auch wirklich verstanden hat. Wird dieses Prinzip nicht beachtet, wird der daran anschliessende Lernstoff nicht richtig verarbeitet. Das Lernen wird erschwert oder gänzlich verhindert.

Das Wachstumsprinzip der Natur wurde von dem bedeutenden Mathematiker Leonardo Fibonacci aus Pisa entdeckt. Er legte die berühmte Fibonacci Zahlenfolge dar, welche den biologischen Code und die Grundlage für Wachstum und Ordnung widerspiegelt. Man spricht hier vom sogenannten «Goldenen Schnitt», der vollkommene Harmonie und Ausgeglichenheit repräsentiert. Man trifft auf diesen Code in der Biologie, Physik und Astronomie.

Der Mensch braucht Ordnung – Lernen braucht Ordnung

Der Mensch reagiert auf Ordnung und Überblick. Er fühlt sich wohl, wenn die Dinge übersichtlich und zu verstehen sind. Unordnung hingegen löst beim Menschen Verwirrung und Unwohlsein aus. Er fühlt sich gestresst. Dieser Stress macht eine Person weniger effektiv, sie kann sich so überfordert fühlen, dass sie aufgibt. Ähnlich, wie Lebewesen und Pflanzen in der Natur einfach harmonisch wachsen, sollten Schülerinnen und Schüler in der Schule ruhig und harmonisch lernen können – einfach natürlich und auf das einzelne Individuum angepasst.

FiboKids schafft Ordnung

Vor vier Jahren haben sich die Logopädin Beatrice Geier-Ribaux und der EMDR Therapeut und Coach Jürgen C. Lux mit diesem Thema befasst und das FiboKids-Lernprogramm entwickelt. Die Idee war, ein Konzept zu entwickeln, durch welches alter Lernstress durch die Anwendung von Fibonacci harmonisiert und aufgelöst wird. Hieraus entstanden die FiboKids Mal-Lernprogramme «Clever Lernen» und «SchoolPower». Dabei wurden Buchstaben und Zahlen gemäss Fibonacci berechnet und zu einer Malgrafik verarbeitet. >

Am Beispiel des Tannenzapfens zeigt sich deutlich, wie geordnet das spiralige Wachstum der einzelnen Etappen eingehalten wird. Kein Wachstumsschritt wird übergangen.

Fortsetzung

Lernkiller: Stress

Durch das Ausmalen der jeweiligen Grafiken wird der Anwender von seinem früheren, hintergründigen seelischen Stress, den er mit Buchstaben und Zahlen in der Vergangenheit aufgebaut hat, befreit. Alte negative schulische Erlebnisse können dadurch entkoppelt werden.

Als Logopädin und Pädagogin hat Beatrice Ribaux-Geier durch den Einsatz von FiboKids enormen Erfolg, besonders bei Schülern mit Lernschwierigkeiten wie Dyslexie, Dyskalkulie und Leseproblemen. Das ausgefeilte FiboKids Lernkonzept ermöglicht es – allein durch das einfache Ausmalen der Zahlengrafiken – diverse Lernstörungen effektiv zu verändern. Auch können aktuelle und vergangene Probleme wie Mobbing oder Motivationsmangel durch das Malen des Lernprogramms FiboKids «SchoolPower» bearbeitet werden. Es ist auch dazu geeignet, Ängste und Schwierigkeiten mit Lehrern, Mitschülern oder Prüfungen abzubauen.

Erfahrungen:

- Eine junge Frau, die Analphabetin war, konnte durch das Ausmalen von FiboKids nach kurzer Zeit flüssig lesen und schreiben lernen.

- Ein 16-jähriges Mädchen, deren schulische Leistungen absolut ungenügend waren, wurde von ihren Lehrern und Eltern bereits aufgegeben. Nach 6 Monaten FiboKids-Anwendung erreichte sie ihren Schulabschluss.

- Ein Mann, Mitte 40, lernt wesentlich leichter und nimmt eine innere, noch nie dagewesene Selbstsicherheit wahr.

Jürgen C. Lux
hat sich unter anderem als Mental-Coach von internationalen Profisportclubs einen Namen gemacht. Er ist erfolgreicher Buchautor und Verleger, EMDR-Therapeut, FiboKids-Lerntrainer, Aktiv-Wach-Coach, Speaker.

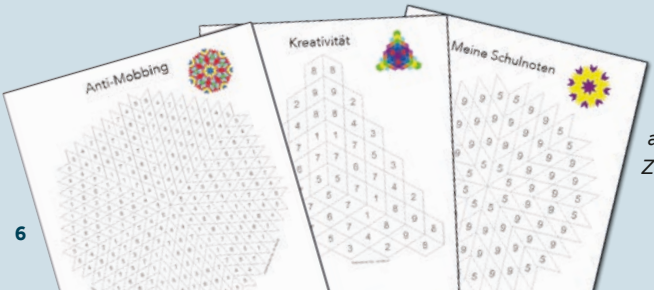
Für wen ist FiboKids geeignet?
Für ABC-Schützen, Schüler aller Altersstufen bis zum Erwachsenen. Auch für Personen mit einer Lernstörung wie Dyslexie oder Dyskalkulie, bei Konzentrationsstörungen und für Analphabeten. Auch für Erwachsene, die alten Schulstress reduzieren möchten.

Wie wird gemalt?
FiboKids zu bearbeiten ist ganz einfach und selbsterklärend. Man benötigt ca. 20 bis 30 Minuten pro Malgrafik. Zuerst legt man sich die Buntstifte zurecht und beginnt gleich mit dem Malen. Ganz einfach.

FiboKids «SchoolPower» ist das wohl effektivste Mal-Lernprogramm, um Schülern und Erwachsenen das Vertrauen in sich selbst zurückzugeben. ■

Mehr zum Thema und zu den Entwicklern von FiboKids:

> www.fibokids.com
> www.bea-ribaux.ch



Die Malgrafiken von FiboKids basieren auf Berechnungen von Buchstaben und Zahlen gemäss Fibonacci.

Fibonachi Verlag & Coaching GmbH

Gewerbegebiet Winterthurerstrasse · 8247 Flurlingen
T 052 525 12 09 · info@fibokids.com · www.fibokids.com

FiboKids
Clever Lernen

FiboKids Clever Lernen

Dieser Kurs eignet sich für Kinder und Jugendliche zur Steigerung der allgemeinen Lernleistung sowie bei Dyslexie, Dyskalkulie, Lese- und Lernschwäche, Analphabeten.

Kinder verdienen den besten Start in die Schule! Der freie Umgang mit Buchstaben und Zahlen ist die beste Voraussetzung, um ein Kind auf die schulische Laufbahn und das spätere Leben vorzubereiten. FiboKids ist die innovative Lernmethode, die sich der Errungenschaft des Mathematikers Leonardo von Pisa, Fibonacci genannt, bedient.

Fibonacci hat bewiesen, dass die Natur in einer festen Ordnung vollkommener Harmonie existiert. Auch der Mensch ist Teil dieses natürlichen Anordnungsprinzips. Die Grundlage allen Seins ist Ordnung. Dieses Buch antwortet auf die heutigen Bedürfnisse der Kinder.

Diese neue Form des Lernens zeichnet sich durch Spass und Leichtigkeit aus. Kindern und Jugendlichen aller Altersgruppen kann geholfen werden, ihre schulischen Leistungen anzuheben und sie auf Erfolg in ihrem Leben vorzubereiten.

Die Methode ist einzigartig und besteht aus mathematisch angeordneten Lerngraphiken zum systematischen Ausmalen. Diese können Stress mit Buchstaben, Zahlen, grammatikalischen und mathematischen Zeichen harmonisieren. Bereits bestehende Lerndefizite können sanft ausgeglichen werden. Schon beim Ausmalen erleben Kinder häufig eine Verbesserung ihrer Wahrnehmung für Buchstaben und Zahlen. Nach dem Absolvieren des Lernprogrammes sind Kinder ausgeglichen, selbstbewusst und lernbegierig.

Besuchen Sie den FiboKids Infoabend. Nächste Termine: fibokids.com/infoabend.htm

Autoren: Jürgen C. Lux, Beatrice Ribaux-Geier
- ***FiboKids Clever Lernen***
  172 Seiten A4, CHF 144
- ***FiboKids SchoolPower***
  116 Seiten A4, CHF 144

Direktbestellung bei ***www.fibokids.com***

... von Pädagogen und Logopäden empfohlen!

FiboKids «SchoolPower»

Dieser einzigartige Kurs ist für jedes Alter geeignet, auch für Erwachsene.

Das «SchoolPower»-Lernprogramm basiert ebenfalls auf der Grundlage von Fibonacci. Der Anwender arbeitet über das Ausmalen von mathematisch aufgebauten Grafiken alle Erlebnisse ab, in denen sich Stress verbirgt, wie z.B. vergangene Abwertungen, Ausgrenzungen, Mobbing, Prüfungsängste, schlechte Noten, Konflikte mit Lehrern, allgemeines Schulversagen, etc.

Bereits während des Ausmalens erleben Kinder, Jugendliche und Erwachsene, wie sich das Wohlbefinden und die Selbstwahrnehmung deutlich verbessern. FiboKids SchoolPower ist das wohl effektivste Mal-Lernprogramm, um Lernenden das Vertrauen in sich selbst zurückzugeben.