



Lernen

Das Modell des erfahrungsorientierten Lernens

Text: Christine Grabher

Lernen ist ein lebenslanger Prozess, der sich von Geburt über Schul- und Ausbildungszeit, das Erwachsenenalter bis zum Tod fortsetzt. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist, dass der Mensch über die Fähigkeit und Bereitschaft verfügt, sich neues Wissen anzueignen.

Jeder Mensch hat seine eigene Lernbiographie und lernt individuell verschieden. Da jeder Mensch unterschiedliche Lernvoraussetzungen und Lernbedürfnisse mitbringt und durch unterschiedliche Lernmilieus geprägt wurde, kann lernen zunehmend nur vom Lernenden selbst angemessen und sinnvoll gesteuert werden.

Wir alle haben die Fähigkeit zu lernen, welche eine Grundvoraussetzung dafür ist, sich der Umwelt und der Gegebenheiten anpassen zu können. **Lernen ist jedoch viel mehr als nur das Abspeichern von Information.** Es geht um die Wahrnehmung und Bewertung der Information, die Verknüpfung mit bereits gemachten Erfahrungen und auch Mustererkennungen spielen eine wichtige Rolle.

Beim Lernprozess ist der ganze Mensch beteiligt. Niemand wird glauben, dass Zuhören für Lernen ausreichend ist. Sich einer Information zu bemächtigen heißt: Ich höre etwas Neues, ich sehe es, ich spreche darüber, ich lese etwas darüber, ich zeichne es, ich probiere es aus, ich diskutiere darüber, ich mache ein Rollenspiel, ich schaue dazu einen Beispielfilm an, usw.

Lernen bedeutet Veränderung

Lernen hat etwas mit „Spuren hinterlassen“ (von der Wortgruppe „leisten“, das ursprünglich einer Spur nachgehen, nachspüren, schnüffeln bedeutet) und mit nachspüren zu tun. Lernen soll sowohl im Gedächtnis als auch in der Umwelt Spuren hinterlassen. Es geschieht nicht immer bewusst oder absichtsvoll sondern findet auch beiläufig und ungeplant statt.

Lernen bedeutet für die Person eine innere Umgestaltung und somit Veränderung. Aber wer verändert sich schon leicht und gerne? Insbesondere Erwachsene, die bereits ein festes Weltbild für sich aufgebaut haben, tun sich oft schwer Veränderungen zuzulassen. Lernpsychologisch bedeutet dies, dass Lernen einen Prozess darstellt und dass aufgrund von Erfahrung, Einsicht oder Verständnis es zu einer Veränderung des Verhaltens, Denkens und Fühlens kommt.

Unter **Lernfähigkeit** versteht man den Lernprozess eines Systems (Organismus), Informationen zu speichern, die Fähigkeit sich erinnern zu können und für eigene Zwecke zu nutzen und anwenden zu können. Die Lernfähigkeit betrifft verschiedene Bereiche unseres Gedächtnissystems und wird durch verschiedenste Einflussfaktoren, wie z.B. Motivation, Selbstver-

trauen, Lerntyp, Lernblockaden, Lernkultur, etc. beeinflusst. Gefühle haben einen wesentlichen Einfluss auf den Lernvorgang. So beeinträchtigen Angst, Sorgen, Stress und Unlust das Einprägen des Lernstoffs.

Das emotionale Erfahrungsgedächtnis (das limbische System) arbeitet weitgehend unbewusst und bewertet Informationen als gut/lustig/vorteilhaft oder aber als schlecht/schmerzlich/nachteilig. Jeder neue eingehende Impuls wird geprüft und bewertet und eine adäquate Reaktion des Menschen auf den Reiz sichergestellt.

Das Model des erfahrungsbasierten Lernens

Das didaktische Model des erfahrungsbasierten Lernens, geht von der Annahme aus, dass sich erst durch die praktische Auseinandersetzung mit dem Lernstoff oder Lerngegenstand für das Individuum sinnstiftendes, effektives Lernen ermöglicht. Der Lernende steht als aktiver Akteur im Mittelpunkt. Für **John Dewey**, einen wichtigen Vertreter dieses Modells, setzt Lernen stets eine aktive und reflexive Auseinandersetzung mit konkreten Erlebnissen voraus. Schwierige Situationen und Probleme die das Individuum vor eine Herausforderung stellen, bilden den Ursprung von Lernprozessen. Erst das Nachdenken und die Reflexion über solche problematischen Situationen führt nach Dewey dazu, dass Menschen lehrreiche Erfahrungen machen und damit auch das Wissen einer Person erweitert wird. Lernen in der Schule kann für Ihn nur dann effektiv sein, wenn das oft abstrakte Wissen an individuelle, praktische und konkrete Erfahrungen des Einzelnen geknüpft wird. Des Weiteren hat Dewey erkannt, dass Lernen einerseits in eine Kultur eingebettet ist und sich durch diese Kultur auch verändert.

Durch diese Fokussierung von unmittelbaren Erfahrungen des Einzelnen geht der Konstruktivismus davon aus, das Wissen von jedem Einzelnen individuell konstruiert wird und nicht objektiv vermittelt werden kann. Auch **Jean Piaget** hat erkannt, dass jeder Lernende erst seine eigene Wirklichkeit konstruiert, die er dann in Abgleich mit der Umwelt bringt. Piaget beschreibt den Wissenserwerb als Wechselspiel der beiden Pole Assimilation und Akkommodation. Für Piaget braucht der Lernende die Umwelt lediglich als Anregung und Matrix seiner Entwicklung, jedoch gehen die wesentlichen Impulse vom Individuum selbst aus. Dies ist entscheidend, um die Wirklichkeitskonstruktionen des Einzelnen zu begreifen.

Dies verdeutlicht aus Sicht des Konstruktivismus die Wichtigkeit der Auseinandersetzung des Lernenden mit Informationen. Wenn diese nicht in vorhandene Wissensstrukturen passen, ist es notwendig diese Strukturen zu erweitern oder zu verändern, damit sie wieder Sinn für das Individuum ergeben.

Sowohl die **Assimilation als auch die Akkommodation** sind für kognitive Entwicklungsprozesse sehr wichtig. Dazu kommt der sozialen Interaktion eine entscheidende Rolle zu, da hierdurch individuelle Sichtweisen und Perspektiven zu Lernchancen anregen und dem Menschen ermöglichen durch gemeinsames Handeln und Kommunizieren Gemeinsamkeiten zu erkennen.

Die Quelle eines jeden Lernprozesses sind individuelle Erfahrung. Sicherlich kann nicht ganz auf die Informationsweitergabe in Form von Präsentation verzichtet werden, jedoch geht die konstruktivistische Vorstellung der Rolle des Lehrers einen Schritt weiter. Lernkontexte sollten so gestaltet werden, damit der Lernende lehrreiche Erfahrungen machen kann und sich aktiv mit Problemstellungen auseinandersetzen kann. Der Lehrende sollte Situationen schaffen, wo der Lernende angeregt wird, Informationen zu hinterfragen und durch die richtigen Fragen Interesse für den Lernstoff aufbringt.

Dadurch kommt der Lernprozess wie von selbst in Gang und der Lehrer wird somit zum Lernbegleiter (Coach).

Dies zu ermöglichen ist die große Herausforderung sowohl für Lehrer als auch für Führungskräfte.

Lebenslanges Lernen ist in und wir können gar nicht anders als zu lernen. Haben Sie schon einmal überlegt, wann, wie und wo sie lernen? Vielleicht durch ein Gespräch mit Bekannten und Freunden, beim Lesen eines Buches oder beim Fernsehschauen, indem wir etwas Neues ausprobieren oder beim durchblättern einer Zeitschrift. Lernen wir während wir denken, planen und handeln? Lernen wir etwa beim Nichtstun, meditieren, beim spazieren und beobachten der Natur, beim beten oder singen, beim lachen und weinen, beim Atmen.....?

Gleichgültig, ob die Art des Lernens formeller oder informeller Art ist – in der Schule des Lebens - wir können nicht anders –

Wir LERNEN!



Christine Grabher
Coaching & Training
Kinesiologin

Kontakt:

A - 6890 Lustenau, Staldenweg 2b
Tel.: 05577 62730 88
Mobil: 06641132092
E-Mail: info@system-loesungen.at
Home: www.system-loesungen.at

KINESIOLOGIEÜBUNG

ERLEBE DIE SCHÖNHEIT
DER TÄGLICHEN DISZIPLIN

Meridian-Cross-Crawl „Sanftheit & Heilung“

von Do-Ri Amtmann
www.do-ri.com

Diese Übung ist auch bekannt als „Nieren- Magenübung“, denn der Hauptmuskel des Nieren-Meridians wird mit dem Hauptmuskel des Magen-Meridians überkreuz gleichzeitig bewegt.

MCC „Sanftheit & Heilung“ stärkt die Herz- & Gehirntegration, sowie die Atmung, die Rückenmarksflüssigkeit und das Wasser-Element. Sie schaltet auch die Ohrenenergie ein und beugt Allergien vor. Wer kurzfristig fix und fertig ist, sollte diese Übung ebenso durchführen.

Wir sollten sie mind. je 25x bis max. je 200x pro Einheit turnen, 5x täglich.

Tipp: Wer nach Süßem süchtig ist und nicht „nein“ dazu sagen kann, sollte diese Übung als Ersatz vorher machen. Oftmals ist der Gusto auf Süßes danach einfach verschwunden.

Anleitung:

- ① Du stehst und streckst den linken Arm in Schulterhöhe nach vorne, der Daumen zeigt nach unten. Gleichzeitig hebst du das rechte Bein vor dem Körper ca. 30° hoch und drehst es nach außen.
- ② Nun bringst du kraftvoll den linken Arm diagonal zur Seite nach unten und stoppst in Hüfthöhe. Gleichzeitig bewegst du das Bein in einem Bogen zur Seite. Achte darauf, dass es auswärts-gedreht bleibt, der Fuß zeigt dabei zur Seite. Die Spannung in der Bewegung soll bis in die Fingerspitzen und Ferse spürbar sein.
- ③ In dieser Position hältst du kurz inne, danach entspannst du Arm und Bein, bringst sie in die Ausgangsstellung zurück
- ④ und führst die Bewegung mit der anderen Seite durch.



Wer diese Übung gewissenhaft macht, merkt mitunter, wie blockiert oft der Psoas bzw. der Hüftbereich ist. Stetiges und geduldiges Üben belebt diesen Bereich auch bei den Eingerosteten unter uns. Probiert die Wirkung aus! Turnt die Übung „Sanftheit & Heilung“ je 200x, 5x täglich - und beobachtet, was sich dadurch bewegt und verbessert.

Ein fröhliches und erfolgreiches Üben wünscht Euch Do-Ri!