

Lerntherapie – wenn das Lernen Fragen aufwirft

ROMAN SOMMER

Im Zentrum einer Lerntherapie steht die Persönlichkeits- und Lernentwicklung. Lerntherapeutinnen und Lerntherapeuten ILT/SVLT suchen mit den Lernenden nach Ressourcen und entwickeln individuelle Wege für gelingendes Lernen, welche mehr Erfolg versprechen und die Persönlichkeit stärken.

Der Ansatz der Lerntherapie lässt sich in vier Stufen unterteilen, wobei der Fokus je nach Ausgangslage mehr auf der lerntechnischen Ebene (Stufe I), der Befindlichkeit (Stufe II), der Persönlichkeitsentwicklung (Stufe III) oder der Beziehungsdynamik (Stufe IV) liegt.

Lerntherapie- stufe I Lerntechnik Lernverhalten Lernentwicklung	Lerntherapie- stufe II Befindlichkeit der Lernenden im Lernprozess	Lerntherapie- stufe III Selbstreflexion und Persönlich- keitsentwicklung	Lerntherapie- stufe IV Beziehungsum- feld der Lernen- den
Lernorgani- sation	Selbstständigkeit	Selbstsicherheit	Beziehungs- qualitäten wahrnehmen
Lerntechniken	Selbstverant- wortung	Selbstvertrauen	Wechsel- wirkungen zwischen den einzelnen Personen wahrnehmen und verstehen
Lernstrategien	Arbeitshaltung	Erkennen von Ressourcen und Begabungen	...
Zeitmanage- ment	Leistungsberei- schaft	Motivation	...
Lerntyp, Denk- stil kennen	Selbstwahr- nehmung	Selbstwert	...
Wahrnehmung	Selbstakzeptanz	Umgang mit Konflikten, Ängsten oder Widerständen	Sich selbst als Teil im Beziehungs- netz verstehen
...	Emotionen und Motivationen im Lernprozess wahrnehmen
	...		

Die Lerntherapie ist also ein ganzheitlicher Therapieansatz bei dem die Persönlichkeit des Lernenden mit seiner ganz individuellen Lerndynamik im Zentrum steht. Sie richtet sich altersunabhängig an alle, die ihr Lernen nachhaltig besser in den Griff bekommen wollen.

Lerntherapie, ADHS und Exekutivfunktionen

1 Die Einstellung ist entscheidend

Oft ist die Lernbiographie von ADHS-betroffenen Kindern durch Misserfolge und unangenehme Gefühle geprägt. Negative Gedanken wie, «Das schaffe ich sowieso nicht», führen häufig zu der Einstellung, «Ich fange gar nicht erst an». In diesem Fall fehlen die emotionalen Voraussetzungen, die ein erfolgreiches Lernen ermöglichen.

⇒ Realistische Ziele vereinbaren – «Das schaffst du!»

In der Lerntherapie schaffen wir eine lernförderliche Atmosphäre, die es dem Lernenden erlaubt, sich auf das Lerngeschehen einzulassen. Ist erst einmal die emotionale Basis vorhanden, planen wir gemeinsam erste Schritte zu mehr Lernerfolg.

2 Das Lernen gut organisieren – Handlungsplanung

Sven ist ein liebenswerter, 14-Jähriger Chaot. Es gibt kaum einen Tag, an dem er nicht etwas vergisst oder verliert. Er weiss selten genau, was er lernen muss. Vor einem halben Jahr wurde er in ein tieferes Leistungsniveau abgestuft. Für das kommende Schuljahr ist ein neuer

Versuch im höheren Niveau geplant. Sven möchte diese Chance nutzen. Um die Schule zu bestehen, will er zuverlässiger werden.

⇒ Prioritäten setzen, neue Wege finden, Erfolge planen

Gerade bei einer ADHS-Problematik, aber auch bei vielen anderen Lernproblemen, fehlt es den Lernenden an einer guten Handlungsplanung. Planen verlangt Vorausdenken und sich vorstellen können, was geschehen wird. Daraus kann sich schrittweise eine sinnvolle Handlungsfolge entwickeln, um ein Ziel zu erreichen. In der Lerntherapie helfen wir den Lernenden, sich einen Überblick zu verschaffen und Ordnung in ihr Vorgehen zu bringen.

Sven hat sich Folgendes überlegt:

- Er notiert sich alle hilfreichen Ideen für eine bessere Lernorganisation.
- Gemeinsam ordnen wir diese nach

Kriterien (Arbeitsplatz, Schulmaterial, Zeiteinteilung usw.).

- Er bestimmt die Wichtigkeit der einzelnen Punkte (Prioritäten setzen, skalieren).

- Wir versuchen uns vorzustellen, welche Vorteile es hat, beispielsweise die Mappe schon am Vorabend zu packen (weniger Stress am Morgen; Chance, dass mir am Morgen noch etwas einfällt, das auch mit muss, ...).

- Weiter suchen wir nach möglichen Stolpersteinen, welche die Umsetzung in Frage stellen könnten (Vergesslichkeit, zu müde, keine Lust, ...).

- Wir überlegen uns Hilfestellungen, um nicht über die Stolpersteine zu fallen. (Erinnerungsfunktion am Natel einstellen, Mutter darf mich einmal erinnern, roter Klebzettel auf dem Kopfkissen, ...).

- Dann überlegen wir, wie sich der Erfolg messen lässt oder wie er sichtbar werden kann (keine Sanktionen mehr in der Schule, weniger Einträge im Vergessensheft, Erfolgspunkte ausmalen,...).

- Und schliesslich stellen wir uns vor, wie sich diese Erfolge wohl auswirken werden (weniger Ärger in der Schule, andere Reaktionen der Mitmenschen, ...).

⇒ Experimente durchführen – Planung in Handlung umsetzen

In der Lerntherapie greifen wir die Impulse der Klientinnen und Klienten auf, suchen nach neuen Lernwegen und ermutigen zu Experimenten. Das Spannende an Experimenten ist, dass wir nicht genau wissen, wie das Resultat aussehen wird. Bestenfalls hat man eine Vermutung. Experimente wecken die Neugier und die Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen. Unser Gehirn reagiert darauf mit der Ankurbelung des körpereigenen Belohnungssystems.

Sven entschied sich, seinen Wecker in nächster Zeit eine Viertelstunde früher zu stellen und seine Mappe am Vorabend zu packen.

3 Handlungskontrolle und Reflexion

Lerntagebücher, Logbücher oder Plakate helfen, Beobachtungen festzuhalten und diese bewusst zu machen. Sie sind eine wertvolle Hilfe, gemeinsam über das Lerngeschehen nachzudenken. Fortschritte und Erfolge werden erkennbar und können gewürdigt werden. Über nötige Korrekturen wird nachgedacht, mögliche Verbesserungen werden besprochen und die Planung angepasst.

Svens Wecker hat jeden Morgen 15 Minuten früher geklingelt. Auswirkungen:

- Mehr Zeit für das Frühstück.
- Genügend Zeit zum Duschen.
- Zeit, die Mappe zu kontrollieren: «Habe ich alles dabei?»
- Die Mutter





sie ihre Mappe am Vorabend packen sollen. Es war aber nie ihre eigene Idee gewesen. Die Lerntherapie bietet Lernenden Raum und Zeit, eigene Bedürfnisse zu erkennen, Ideen zu entwickeln, sich auf ein Experiment einzulassen und selbstständig Schritte zu gehen. LerntherapeutInnen stellen die Lernenden mit ihrer Persönlichkeit ins Zentrum.

In den meisten Fällen, insbe-

«stresst» nicht mehr mit ständigem Rufen: «Sven, aufstehen!»

- Eine Woche ganz ohne Vergessensträge in der Schule und dadurch keinen Stress mit den Lehrpersonen.

Die Mappe war schon am Vorabend gepackt. Auswirkungen:

- Einmal vergessene Hausaufgaben entdeckt und noch lösen können.
- Einmal im Bett gemerkt, dass die Turnsachen noch fehlen.

Längerfristig können solche Experimente nachhaltige Verhaltensänderungen bewirken. Neue, erfolgversprechende Gewohnheiten werden aufgebaut. Die Lerntherapie kann helfen, Exekutivfunktionen zu verbessern und die Lernenden zugleich in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu fördern. Diese entwickeln mehr Selbstkompetenz und erfahren dadurch eine Stärkung ihres Selbstwertes. Klar ist auch, dass Lernende häufig schon vor der Lerntherapie, x-Mal gehört haben, dass

besondere mit ADHS-betroffenen Kindern, arbeiten wir in der Lerntherapie nicht isoliert an der Entwicklung einer einzelnen exekutiven Funktion, sondern sprechen in unserem therapeutischen Vorgehen eine ganze Reihe davon an.

Wie bei allen Lernprozessen ist auch beim Aufbau von guten Exekutivfunktionen kontinuierliches, kreatives Wiederholen der Schlüssel zum Erfolg. Gerade bei Kindern mit einem beeinträchtigten Arbeitsspeicher sind kleine Schritte und häufiges Wiederholen besonders wichtig.

4 Organisation des Verhaltens

Wie wir am Beispiel von Sven sehen können, wurde durch die Planung seines Experiments die Voraussetzung gelegt, sich besser zu organisieren. Die Durchführung des Experimentes verlangte bereits ein systematischeres Vorgehen. Indem Sven seine Mappe bewusst am Vorabend packt, schafft er mehr Ordnung sowohl im zeitlichen

Ablauf als auch in seinen Schulsachen. Ordnung gibt Halt und Sicherheit. Zudem entlastet Routine das Gehirn, weil man nicht mehr darüber nachdenken muss, wann und wie man etwas machen muss. Experimente sind erste Gehversuche sich besser zu organisieren, um Anforderungen reibungsloser zu bewältigen. Dabei besteht eine enge Wechselwirkung zwischen der äusseren Organisation und dem Aufbau von inneren Strukturen. Ritual und Gewohnheiten helfen vor allem bei jüngeren Kindern, strukturierte neuronale Netzwerke aufzubauen, die für die Bewältigung von Alltag und Schule notwendig sind.

Parallel zum Aufbau von äusseren Organisationshilfen verwenden wir in einer Lerntherapie für die Entwicklung von kognitiven, inneren Strukturen und die Stärkung der Persönlichkeit unterschiedliche, nichtschulische Materialien. Mit ausgewählten Spielen und anderen Hilfsmitteln lassen sich ein vorausschauendes, planendes Handeln, die Selbstregulation von Aufmerksamkeit, Verhalten und Emotionen, der Arbeitsspeicher, die Impulskontrolle und die geistige Flexibilität gezielt fördern.

Sven löste sehr gerne Aufgaben aus dem Dots-Programm von Feuerstein. Diese Aufgaben wurden zu einem festen Bestandteil jeder Therapiestunde. Sven gab dieser ritualähnliche Ablauf Halt und Sicherheit. Zugleich lernte er mit Hilfe von Dots-Übungen, sein Denken mehr und mehr zu strukturieren. Die innere Organisation seines Denkens wurde zunehmend besser. Dies zeigte sich im Laufe der Zeit in einer systematischeren

Vorgehensweise. Besonders erfreulich war, dass er begann, auch schulische Aufgaben zielgerichteter, sorgfältiger und organisierter zu lösen. Der Transfer war geglückt.



Roman Sommer
Diplomierter Lerntherapeut
ILT/SVLT
Praxisgemeinschaft Treffpunkt Lernen & Gehirn
Stettfurt
Berufsschullehrer am gewerblichen Bildungszentrum in Weinfelden
Seit 2010 Co-Präsident des Schweizer Berufsverbands der diplomierten Lerntherapeuten und Lerntherapeuten
Vater von dreijährigen Zwillingen

Literaturempfehlungen:

- Rietzler S., Grolimund F., Erfolgreich lernen mit ADHS – Der praktische Ratgeber für Eltern, Verlag Hogrefe 2016
- Brunsting, M., Lernschwierigkeiten – Wie exekutive Funktionen helfen können, Verlag Paul Haupt, Bern 2013
- Born, A., Oehler, C., Lernen mit ADS-Kindern, Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart 2011
- Eichhorn, Ch., Bei schlechten Noten helfen gute Eltern, Verlag Klett-Cotta 2011
- Furman, Ben., Ich schaffs, Carl-Auer Verlag, Heidelberg 2005
- Metzger, A., Lerntherapie in Theorie und Praxis, Verlag Paul Haupt, Bern 2008 «Das Handlungskonzept»