www.ksmagazin.de
21. Jahrgang • € 9,00 • 19183 • ISSN 1862-3131
4
August 2012

Kommunikation & Seminar

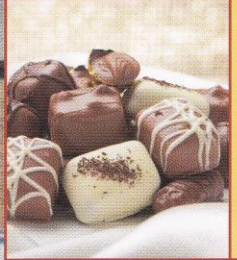
Gewaltfreie Kommunikation • NLP • Business

Coaching • Mediation • Pädagogik • Gesundheit

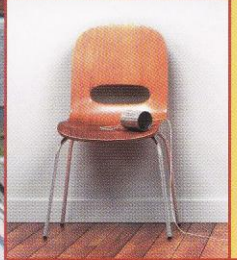
Was uns antreibt

Gefühle, Werte, Motivation

Positive Absicht
Six-Step im Vertrieb



Trauma paradox
Vorsicht: Übermotiviert



Harvard und NLP
Erfolgreiche Mediation

Verlag Junfermann

Donnerwetter von oben

Von Gudrun Heinrichmeyer

Was Blickrichtung und Merkfähigkeit miteinander zu tun haben. Ein Fallbericht

Wie einfach Lernen und Behalten mit dem richtigen Wissen um Verarbeitungsprozesse im Gehirn gefördert werden kann, möchte ich hier anhand eines zugleich tragischen und vielversprechenden Fallberichtes schildern. Ich leite regelmäßig zusammen mit einem Kollegen viertägige Seminare im Rahmen einer sogenannten Fallmanagermaßnahme. Dort werden Menschen betreut, die seit langer Zeit arbeitslos sind. Nach Einschätzung des Jobcenters besitzen diese Menschen multiple Vermittlungshemmnisse. Sie werden gefördert, damit sie überhaupt eine Chance auf dem Arbeitsmarkt haben.

In einem dieser Seminare traf ich eine 28-jährige Frau, die bereits eine halbe Stunde vor Seminarbeginn gekommen war und mir mitteilte, dass sie lieber zu ihrer Arbeitsgelegenheit gehen würde, da sie vom Seminar bestimmt nicht profitieren würde. Schon in der Schule habe sie sich theoretische Inhalte nicht merken können. Ich teilte ihr mit, dass wir im Seminar auch praktisch arbeiten würden und sie erst einmal ausprobieren sollte, wie gut diese praktischen Übungen bei ihr klappen. Wir unterhielten uns eine Weile und ich erfuhr, dass sie in der Sonderschule war und danach eine Ausbildung zur Hauswirtschafterin angefangen hatte. Praktisch wäre sie gut gewesen, in der Schule habe sie aber vollkommen versagt, weil sie sich die Inhalte nicht merken konnte. Seitdem habe sie auch keine Arbeit gefunden – nicht mal als Küchenhilfe.

Mir fiel auf, dass Frau F. ihre Augen während des gesamten Gesprächs nie nach oben bewegte. Das obere Gesichtsfeld ist nach den NLP-Augenbewegungsmustern jener Bereich, in dem visuelle Erinnerungen und visuelle „Konstruktionen" abgerufen werden, das heißt also Dinge verarbeitet werden, die Menschen gesehen haben bzw. Bilder und Filme, die sie neu schaffen, wenn sie sich etwas vorstellen. Das erklärte bei Frau F. die Gedächtnislücken. Die meisten schulischen Inhalte können am besten visuell abgespeichert und abgerufen werden. Menschen, die sich gut und zuverlässig erinnern können, tun das, indem sie die Tafelabschrift, das Diagramm, die Buchseite auf ihrem inneren Bildschirm ansehen und davon regelrecht ablesen.

Das tat Frau F. offensichtlich nicht. Sie senkte die Augen und blickte nach unten, wenn sie versuchte, sich zu erinnern. Rechts unten ist der Ort für die kinästhetische Verarbeitung. Dort rufen 95 Prozent der Menschen Körpergefühle und Bewegungen ab. Das ist gut für praktische Handlungsabläufe, die quasi nachvollzogen werden, aber schlecht für theoretische schulische Inhalte. Nach links unten blicken Menschen, wenn sie mit sich selbst sprechen – z. B. wenn sie sich sagen, dass ihnen ja doch nichts einfällt etc.

Eines der Vermittlungshemmnisse, das viele Teilnehmer der Fallmanagermaßnahme haben, ist die mangelnde Zuverlässigkeit – und so kam es, dass an diesem Seminartag nur zwei Teilnehmer eintrafen und mein Kollege und ich beschlossen, das Seminar zu verschieben. Frau F. ließ sich von mir noch zu einem kurzen Einzelgespräch einladen.

Dabei bestätigte sich meine anfängliche Beobachtung. Ich erklärte sie Frau F. und gab ihr den Tipp, von sich aus gesehen nach links oben zu sehen, wenn sie sich einen theo-

retischen Inhalt merken wollte. Sie könne sich ein Foto oder einen Film des Geschehens, des Textes oder Bildes machen und beim Erinnern ihre Augen wieder nach links oben richten. Während ich ihr das sagte, deutete ich immer wieder mit der Hand in die entsprechende Richtung und sie folgte meiner Hand mit den Augen.

Sie erzählte mir, dass sie sich in ihrer Hauswirtschaftsausbildung z. B. Rezepte schlecht merken konnte. Ich schrieb ihr ein Kuchenrezept, das ich auswendig wusste, auf und las es Stück für Stück mit ihr zusammen durch – so wie sie es bisher auch immer getan hatte. Nur dass sie nun nicht der Reihe nach das tat, was im Rezept stand, sondern sich die Handlungen in einem inneren Film vorstellte. Ich leitete sie dazu an, in Gedanken wie aus eigenen Augen das zu sehen, was sie der Reihe nach tat, wenn sie dieses Backrezept ausführte.

Zunächst holte sie sich in Gedanken eine Waage, eine Rührschüssel, ein Rührgerät, ein Messer, einen Löffel, Semmelbrösel, Margarine, Zucker, Mehl, Eier, Vanillezucker und Backpulver und stellte die Zutaten vor sich auf den Tisch. Dann begann sie in Gedanken damit, die Zutaten in der passenden Reihenfolge abzuwiegen und miteinander zu verrühren. Sie schaltete in Gedanken den Backofen an, strich die Backform mit Fett ein und bestreute sie mit Semmelbröseln. Danach füllte sie den Kuchenteig ein, schob den Kuchen ins Backrohr und stellte am Timer die Backzeit ein. Dann stellte sie sich vor, wie sie beim Signalton den Kuchen aus dem Backrohr nahm und sich über das gute Ergebnis freute. Fertig – Rezept in Gedanken abgearbeitet.

Im Anschluss daran fragte ich sie, was denn in dem Rezept stand. Sie hatte sich alle Anweisungen gemerkt und konnte das Rezept mit eigenen Worten für mich wiederholen, weil sie genau verstanden hatte, was der Reihe nach zu tun war.

Nun kam noch ein weiterer Schritt hinzu: Das Rezept, so wie es auf meinem Zettel stand, auswendig zu lernen. Ich leitete sie dazu an, sich das Rezept so lange anzusehen, bis es mit geschlossenen Augen als Foto links oben im Gesichtsfeld zu sehen war. Nun war der Text auch noch abgespeichert. Frau F. stellte erstaunt fest, dass das Abspeichern und Abrufen so viel besser funktioniert und nahm sich vor, bis zum nächsten Seminartermin zu üben.

Rund drei Wochen später erschien sie wieder sehr zeitig und wir unterhielten uns. Dabei fiel mir auf, dass sie nun das Gesichtsfeld links und rechts oben nutzte. Ich war gespannt, wie sich das auswirkte, und fragte sie, wie gut sie jetzt lernen könnte.

Frau F. berichtete mit einem breiten Grinsen, dass sie nun keinerlei Probleme mehr habe, sich das zu merken, was sie sich merken wollte. Seit unserem letzten Treffen benötige sie keinen Einkaufszettel mehr, weil sie die Liste genau im Kopf habe. Und nicht nur die Liste, sondern einen Film, in dem sie bereits vorab erlebt, wie sie durch den Supermarkt geht und die benötigten Dinge in ihren Wagen legt. Außerdem sei ihr aufgefallen, dass sie sich an Zeitungsartikel, für die sie sich interessiert, genau erinnert. Sie habe sich dabei ertappt, zu allem, was sie las und hörte, innere Filme zu produzieren. Und sie konnte sich an diese genau erinnern. Und wenn es wichtig ist, sich einen Text genau zu merken, findet sie ihn noch als Bild in ihrem Kopf.

Das Seminar begann und Frau F. arbeitete begeistert mit. Kurz vor Seminarschluss meldete sich Frau F. und fragte, ob sie die Inhalte des heutigen Seminartages zusammenfassen dürfte. Klar durfte sie. Sie konnte alles rekapitulieren. Genauso war es an den weiteren drei Seminartagen.

Wieso hatte Frau F. den visuellen Bereich in ihrem bisherigen Leben nicht zum Speichern und Abrufen von Informationen genutzt? Sie berichtete von ihrem cholerischen Vater und einem sehr strengen Lehrer in der 1. Klasse. Beide hatten mit Tadel nicht gespart und Frau F. musste antreten und dem Vater bzw. Lehrer in die Augen sehen, wenn die mit ihr schimpften. Damals war sie noch klein und musste den Blick natürlich nach oben richten. Vater und Lehrer pflegten bei solchen Aktionen zu stehen, das bedeutete, dass Frau F. weit nach oben zu blicken hatte. Auf diese Weise lernte sie, dass es oft unangenehm wurde, wenn sie den Blick hob. Und vermied es fortan, nach oben zu sehen – was sie beim Lernen so behinderte, dass sie in die Sonderschule kam.

Was bedeutet das für Lehrer? Aus meiner Sicht ist es für sie sehr wichtig, die NLP-Augenbewegungsmuster zu kennen und zu nutzen. Lehrer sollten die Blicke ihrer Schüler beim Abspeichern von Wissen nach oben lenken und sie sollten ihre Schüler darauf aufmerksam machen, dass sie Wissen leicht und zuverlässig abrufen können, wenn sie beim Abrufen der Information wieder nach oben blicken. So können Lehrer dieses Verarbeitungsmuster erfolgreicher Schüler für alle Schüler zugänglich machen.

Und wichtig ist natürlich bei alledem gute Stimmung im Klassenraum – denn wer blickt schon gerne nach oben, wenn dort das Donnerwetter droht!

Gudrun Heinrichmeyer, Psychologische Psychotherapeutin, Lehrtrainerin (DVNLP) und ProC-Lehrcoach.
Website: www.grudrun-heinrichmeyer.com