

Fränkischer Sonntag



INTERVIEW
Bruce Dickinson
über Musik und
Comics **SEITE 5**

SAMSTAG/SONNTAG, 2./3. MÄRZ 2024

Beilage für Fränkischer Tag, Bayerische Rundschau, Coburger Tageblatt, Saale-Zeitung



Hier lernen die Teilnehmenden das Kippeln. Foto: Diana Fuchs

„Kippeln ist was Tolles!“

LERNEN Schluss mit schlechten Pisa-Ergebnissen und Frust bei Eltern, Lehrern, Kindern: Die Fränkin Claudia Böschel will die Bildung in Deutschland revolutionieren. Ihre Strategie ist bewegend.

VON DIANA FUCHS

Wie viele Lehrer stehen täglich frustriert vor ihren Klassen? Wie viele fragen sich, wie sie alles Nötige fürs Leben in die Köpfe der jungen Menschen bringen können, die da vor ihnen sitzen? Angesichts der deprimierenden Pisa-Ergebnisse müssen es viele sein. Dabei gäbe es Abhilfe. Claudia Böschel aus Fürth, Expertin für gehirneffiziente Lernmethoden, erklärt, wie Lernen besser funktionieren würde – und das auch noch mit Freude.

Wie geht es Ihnen, wenn Sie die jüngsten Pisa-Ergebnisse sehen?

Claudia Böschel: Ich grübele: Muss ich noch zehn Jahre lang immer wieder das Gleiche erzählen? Warum ändern wir nicht endlich das System? Wir wissen doch, was daran schlecht läuft!

Was genau läuft denn schlecht?

Es gibt immer mehr Schüler mit Verhaltensauffälligkeiten oder Migrationshintergrund, inklusive fehlender Sprachkenntnisse. Die Klassen sind sehr heterogen. Es ist für die Lehrkräfte schwer, überhaupt erst mal Ruhe reinzubekommen.

Wie macht man 25 oder 30 zappelnde Kinder aufnahmefähig?

Durch Bewegung. Es klingt paradox, ist aber so. Kippeln zum Beispiel ist eigentlich etwas Tolles! Wenn die Kinder auf ihren Stühlen hin- und her-schwanken, trainiert das ihr Gleichgewicht – und das Gleichgewicht ist der direkte Draht zum Gehirn. Natürlich

ist das Herumbaumeln auch ein Anzeichen dafür, dass sie Bewegung brauchen. Da muss man ansetzen. Man kann sie sich auch mal auf den Boden setzen lassen oder am Fensterbrett schreiben. Und man kann mit ihnen, zum Beispiel im Werkunterricht, Holzschienen bauen, die man an die Stühle montiert, damit diese gefahrlos ein bisschen kippeln können.

Mit Verlaub, aber das klingt leicht verrückt.

Tatsache ist: Der Mensch ist nicht dafür geschaffen, längere Zeit zu sitzen. Mittlerweile gibt es sogar schon Pedaltische, also Pulte mit Pedalen unter der Tischplatte, an denen Schüler überschüssige Energie abladen können.

Manche Lehrer haben sicher Angst davor, den Kindern zu viel Bewegung zu erlauben, weil sie denken, die Klasse dann nie mehr in den Griff zu bekommen.

Das ist verständlich. Ich rate dann, ganz klein zu beginnen, zum Beispiel mit einem Finger-Bewegungsspiel. Wenn man die Finger beider Hände aufeinanderlegt – Daumen auf Daumen, Zeigefinger auf Zeigefinger – und nacheinander die gegenüberliegenden Finger umeinander kreisen lässt, ist das schon eine aus dem Qi Gong bekannte Konzentrationsübung. An den einzelnen Fingern kann man dann zum Beispiel die englischen Formen des Verbes „sein“ ablegen: I am, you are... Mit solchen Memo-Techniken gibt es schon sehr gut Erfolge.

Wissen die Lehrkräfte in Deutschland von solchen Methoden?

Das hängt vom persönlichen Interesse ab. Oft fehlt vielleicht das Vertrauen in solche vermeintlich unkonventionellen Methoden. Dabei gibt es so viele Kleinigkeiten, die Großes bewirken können!

Was zum Beispiel?

Ganz simpel: Lernen – und deshalb auch Lehren – funktioniert am besten, wenn man alle Sinne einsetzt. Vokabeln und Formeln kann man sich besser merken, wenn das Gehirn zusätzlich

mit Bewegung oder mit Düften stimuliert wird. Gerüche haben die erstaunliche Fähigkeit, starke emotionale und Erinnerungsfördernde Reaktionen auszulösen. Zimt zum Beispiel stärkt die Konzentration. Auch durch Bewegung bilden sich immer neue Synapsen im Gehirn. Das Einmaleins kann man auf einem Bein balancierend üben. Die Bewegungen müssen gar nicht perfekt sein: Schon beim Versuch, etwas zu schaffen, entstehen neue Autobahnen im Kopf. Aber da fängt es schon an: Viele Kinder probieren einfach nichts mehr aus.

Wie kann das sein?

Eltern haben heutzutage viele Ängste. Sie lassen ihre Kinder selbst auf dem Spielplatz nicht aus den Augen. Es ist aber wichtig, dass Kinder sich austreten dürfen. Sie müssen erfahren, wie es sich anfühlt, wenn man hochklettert, rutscht, balanciert...

Sie plädieren für mehr Bewegung und den Einsatz aller Sinne im Unterricht. Wofür noch?

Die Rahmenbedingungen in großen Klassen sind natürlich viel schlechter



Zur Person

Claudia Böschel aus Fürth blickt auf über 20 Jahre Erfahrung als Seminarleiterin (von Alzheimer-Prävention bis hin zu Gedächtnistraining), Gesundheitsbloggerin, Yoga-Lehrerin, Dozentin, Lern-Strategin, Buchautorin. „Weil ich alles so spannend finde, bin ich schlecht festzulegen. Früher habe ich gedacht, das sei eine Schwäche. Heute weiß ich: Alle Bereiche, in denen ich arbeite, befruchten sich gegenseitig.“

Böschels nächste Veranstaltung ist eine Online-Seminarreihe für Lehrende, die Sinneserfahrungen in den Unterricht integrieren möchten, um mehr Lernerfolg zu erreichen: claudia.boeschel.de; E-Mail: boeschelclaudia@gmail.com

„Der Mensch ist nicht dafür geschaffen, längere Zeit zu sitzen.“



CLAUDIA BÖSCHEL
Lern-Strategin

als in überschaubaren Lerngruppen. Die beste Lehrkraft kann keine Klasse leiten, in der 15 Kinder mit Verhaltensauffälligkeiten sitzen. Da muss sich politisch etwas ändern. Aber noch etwas muss anders werden: die Erwartungshaltung!

Wessen Erwartungshaltung?

Wir müssen die Schüler aus der Konsumhaltung rausholen. Sie müssen verstehen: Der Lehrer ist nicht zuständig dafür, dass ich das in meinen Kopf kriege. Der Lehrer kann und muss sich ein Stück weit zurücknehmen und die Schüler aus der Reserve locken, etwas gemeinsam zu erarbeiten. So merkt sich das Gehirn den Lernstoff auch viel besser.

Woher wissen Sie so viel über die Funktion unseres Gehirns?

Unser Gehirn ist auch im 21. Jahrhundert noch größtenteils ein Rätsel. Aber jedes Jahr bringen Forscherinnen und Forscher uns näher an seine Einzigartigkeit heran. Wir lernen immer besser, wie Konzentration und Koordination, geistige und körperliche Bewegung zusammenhängen. Ich finde das faszinierend! Es gibt geniale Strategien, mit denen wir das Unterrichten revolutionieren können – von kreativ-künstlerischen Einflechtungen bis hin zu Mindmapping, einer kraftvollen Methode zur Organisation von Gedanken und Ideen. Von mir aus kann es sofort losgehen!

HEILSAMES?

von Diana Fuchs



Das kleine Biest und das Weichei

Echte Franken sind keine Weicheier. Den Doktor suchen wir erst auf, wenn wir den Kopf quasi schon unterm Arm tragen. Wie aber kommt es dann, dass allerorts die Wartezimmer verstopft sind? Sitzt all den Preußen da drinnen ein Pups quer? Wie auch immer: Ein tapferer Franke will nicht immer gleich den Arzt behelligen, wenn er mal einen eingeklemmten Nerv hat. Lieber hört man erst mal auf den Ratschlag von Bekannten, es mit asiatischer Heilmassage zu versuchen: „Da kommt ste raus und spürst keinen Schmerz mehr!“

Das Zimmer ist abgedunkelt, warm und es duftet gut. Buddha sitzt an der Wand, im Kerzenschein hat er die Hand zum Gruß erhoben. Ein zierliches Persönchen kommt herein, bedeutet einem, ein Fußbad zu nehmen, sich dann ausziehen und auf der Liege auszustrecken.

Bei sphärisch-beruhigender Musik wartet man, dass die Mutter des Persönchens oder irgendein anderer Meister der Massagetechnik erscheint. Der Schlag kommt aus dem Nichts. Während die Gehirnwindungen noch damit beschäftigt sind, seine Herkunft zu lokalisieren, der nächs-

te. Das Persönchen höchstselbst lässt seine Hände auf den wehlosen Körper klatschen, in irrem Tempo. Man möchte meutern, aber die kleinen Finger sind stark wie Metallpressen – „Ig Kung-Fu gemagt!“ – und drücken einem den Kopf in den Untergrund. Die fremde Stimme warnt: „Locka, ganz locka sein, sonst Aua größ!“

Der Körper erstarrt. Das Persönchen malträtiert ihn mit Füßen, schmeißt den Rumpf hin und her, als habe er kein Gewicht.

Nach zwei Stunden lässt die Kung-Fu-Fighterin von ihrem Opfer ab und stellt klar: „Ich nigst fest gemagt. Du noch so viel Angst.“ Sie grinst: „Du kleine Weichei!“ In der Ecke winkt Buddha.

Geschlagen schleicht man von dannen. Den eingeklemmten Nerv spürt man nicht mehr. Aber eins tut richtig weh: Das kleine Biest hat Weichei gesagt.



SPIEL DER WOCHE

Wir sammeln Elementarteilchen

► SEITE 4



ERNÄHRUNG

Europas beste Pizza Margherita

► SEITE 3

2,5

Petabyte Speicher – das ist die geschätzte Kapazität unseres menschlichen Langzeitgedächtnisses. Das würde laut Claudia Böschel für 300 Jahre ununterbrochene Aufzeichnungen reichen.

Inspiration: Beilage Fränkischer Sonntag; Fotografie: LaLale Medien GmbH & Co. KG, Gutenbergstraße 1, 96050 Bamberg, Geschäftsführung: Eva Maria Haack, Boris Haack, Gero Schmitt, Sascha Schmitt.
© Belegredaktion Sonntag, 2.3.2024, Bamberg, Gutenbergstraße 1, 96050 Bamberg. Verantwortliche für inhaltliche Koordinierung: Diana Fuchs (diana.fuchs@franken.com), Gutenbergstraße 1, 96050 Bamberg. Produktionsleitung: Ingrid Krenn (ingrid.krenn@franken.com), Gutenbergstraße 1, 96050 Bamberg. Druckerei: IZD Druckzentrum Oberfranken GmbH & Co. KG, Gutenbergstraße 1, 96050 Bamberg.