

# Über gehirngerechtes Lehren und Lernen

geschrieben von Redakteur | Januar 4, 2021



## Martin Anacker über Lernen, Motivation und seine Workshops:

„Mit Sinn und Freude erfolgreich lernen – ein Leben lang“ ist Martin Anackers Motto. Der 35 jährige Diplom Pädagoge aus Jena mit der Fächerkombination Wirtschaft und Mathematik ist außerdem zertifizierter Master für gehirngerechtes Lehren und Lernen nach Vera F. Birkenbihl und freier Life Kinetik Trainer. Unter [www.martinanacker.de](http://www.martinanacker.de) bietet er im Internet zahlreiche Workshops an. Einer davon ist „Das bewegte Klassenzimmer“. Hier geht es um abwechslungsreiche und unterhaltsame Aktivierungsübungen, um Aufmerksamkeit, Konzentration und Wahrnehmung zu fördern. Bewegung und Lernen sind seine zentralen Themen. Darüber haben wir mit ihm gesprochen.



**spielen und lernen (sul): Was hat Dich dazu bewegt, dieses Workshop-Angebot zu schaffen?**

**Martin Anacker (MA):** Seit jeher fasziniert mich die Frage wie Menschen lernen. Im Laufe der Jahre habe ich so manche Zugänge zu dieser Frage entdeckt. Das Angebot auf meiner Homepage spiegelt einige dieser Zugänge wider.

**sul: Das ist spannend. Wie funktioniert denn Lernen beim Menschen?**

**MA:** Im Prinzip passiert Lernen ununterbrochen und ganz von allein. Der berühmte Kommunikationswissenschaftler Paul Watzlawick stellte fünf Grundregeln der menschlichen Kommunikation auf. Die erste davon lautet: „Man kann nicht nicht kommunizieren.“ Ich habe diesen Satz umformuliert in eine Grundregel der Pädagogik: „Man kann nicht nicht lernen.“

**su1: Wir lernen demnach also Tag und Nacht?**

**MA:** Genau, wir lernen ununterbrochen, ob wir wollen oder nicht. Nur lernen wir selbstverständlich nicht immer das, was sich andere gerade von uns wünschen. Und oft fällt es uns auch schwer selbstgesetzte Lernziele zu erreichen. Dabei ist der Mensch mit seinem einzigartigen Gehirn doch eigentlich geradezu gemacht für das Lernen.

**su1: Schade. Warum fällt uns das so schwer?**

**MA:** Unsere Gehirne haben einen Jahrtausenden andauernden Entwicklungsprozess durchlaufen, an dessen Ende eine einzigartige Flexibilität sowie Lern- und Problemlösungsfähigkeit steht. Dies ermöglichte uns eine extreme Anpassungsfähigkeit an unsere Lebenswelt, weshalb wir letztlich jeden Winkel dieser Erde bevölkert haben. In den letzten 100 bis 200 Jahren hat sich unser Leben jedoch drastisch verändert. Gleichzeitig sind unsere Gehirne aber dieselben geblieben.

**su1: Unsere Gehirne werden sich wohl kaum so kurzfristig anpassen lassen. Wie können wir dennoch lernen, die Anforderungen zu meistern?**

**MA:** Ich denke, wenn man versucht zu verstehen, wie Menschen seit jeher gelernt haben, noch lange bevor es Schulen gab, kann man viel darüber erfahren, wie Lernen gelingt oder auch warum es heute oft nicht gelingt. Ein Blick in die Funktionsweise unserer Gehirne kann uns dabei viel verraten.

**su1: Das gehirngerechte Lernen ist deine Antwort darauf. Worum geht es dabei?**

**MA:** Die Neurowissenschaft wurde in den vergangenen Jahrzehnten durch die Entwicklung bildgebender Verfahren revolutioniert. Dadurch ist es uns zunehmend besser gelungen, tatsächlich und im wörtlichen Sinne einen Blick ins Gehirn zu werfen und seine Funktionsweise Stück für Stück weiter zu entschlüsseln. Beim gehirngerechten Lernen geht es nun genau

darum, dieses neu gewonnene Verständnis zu nutzen, um Lernprozesse so zu gestalten, dass sie der natürlichen Arbeits- und Funktionsweise unserer Gehirne besser entsprechen.

**su1: Kannst du das ein bisschen näher erklären?**

**MA:** Es gilt zunächst eine Menge Fragen aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Was passiert beim Lernen in unserem Gehirn? Unter welchen Voraussetzungen lernen wir gut oder schlecht? Wie entsteht Aufmerksamkeit? Was ist eigentlich Gedächtnis und wie werden Gedächtnisinhalte dauerhaft gespeichert? Diesen und anderen Fragen versuche ich in meinen Angeboten zum gehirngerechten Lernen nachzugehen.

**su1: Du hast die Ideen von Vera F. Birkenbihl studiert und in deine Gedankenwelt eingebunden. Welche Rolle spielen sie für dich?**

**MA:** Birkenbihl hat im Zuge ihrer Arbeit das Modell der Neuromechanismen entwickelt. Diese stellen gewissermaßen Grundbedürfnisse unseres Gehirns dar. Demnach gelingt Lernen besonders dann, wenn möglichst viele dieser Grundbedürfnisse erfüllt werden. Etwas anders formuliert, stellen die Neuromechanismen psychologische und physiologische Neigungen dar, welche sich im Laufe der Evolution entwickelt haben, weil sie das Lernen unterstützen. Dazu gehört beispielsweise die Neugier, der Bewegungsdrang, der Spieltrieb, das unablässige Fragenstellen, der Mechanismus der Imitation und vieles mehr.

Die moderne Forschung hat inzwischen viele positive Korrelationen zwischen Lernerfolg und der Ausprägung dieser Neuromechanismen gefunden. Beispielsweise werden wahrgenommene Inhalte im Zustand erhöhter Neugier besser abgespeichert. Selbst dann, wenn die Neugierde sich eigentlich auf einen anderen Gegenstand richtet.

**su1: Du hast dafür die Metapher vom „didaktischen**

## **Osterei“ entwickelt. Was bedeutet das?**

**MA:** Wenn ein Kind in einem fremden Garten nach einem Osternest sucht und schon voller Spannung auf das wartet, was sich darin befindet, lernt es ganz nebenbei und automatisch auch den Garten kennen. Der Garten repräsentiert im pädagogischen Alltag einen bestimmten Lerngegenstand und darin gilt es nun gekonnt ein paar didaktische Ostereier zu platzieren. Der Rest funktioniert dann bestenfalls von alleine.

## **sul: Kannst Du uns dazu ein Beispiel aus der Schulpraxis geben?**

**MA:** Die einfachste Art didaktische Ostereier zu platzieren, ist es Fragen zu stellen. Eine gute Frage weckt die Neugier und versetzt unser Gehirn somit in einen für das Lernen hilfreichen Zustand. Birkenbihl hat dafür die Methode der Wissens-Quiz-Spiele entwickelt. Dabei wird einer Lerneinheit ein kleines Quiz-Spiel voran gestellt, bevor anschließend die Stoffvermittlung beginnt. Die Gedächtnispsychologie hat inzwischen nachgewiesen, dass dieses Vorgehen einen positiven Effekt auf die Gedächtnisbildung hat. Umso besser die Fragen, umso größer der Effekt. In meinem Workshop lernen wir, worauf es dabei ankommt.

## **sul: Warum lernen Kinder so wenig über das Lernen?**

**MA:** Ich denke, dass die meisten Lehrer auch nicht sehr viel darüber wissen. Dasselbe gilt natürlich auch für viele Eltern, die sich meist an dem orientieren, was sie selbst in ihrer Schulzeit erlebt haben. Und so pflanzt sich eine ungünstige Pädagogik oft über Generationen fort. Außerdem haben wir die Lehrpläne mit immer mehr Inhalten vollgestopft, sodass Lernprozessen keine Zeit gegeben werden kann. Verschiedene Wege ausprobieren, Inhalte über Wochen vielseitig bearbeiten und sich wirklich mit ihnen verbinden, das findet weder in unseren Schulen und schon gar nicht in unseren Universitäten statt.

Als kurzfristige Lösung wird meist auf das sogenannte Bulimielernen zurückgegriffen. Reinwürgen und zu einem bestimmten Zeitpunkt unverdaut wieder auskotzen, um es im Anschluss wieder zu vergessen. Das ist die Idee, die leider viel zu viele Menschen vom Lernen haben und warum es so viele auch nicht als freudvoll empfinden. Das halte ich für eine Katastrophe!

### **su1: Welche Bedeutung hat die Haltung beim Lehrenden und Lernenden?**

**MA:** Die Haltung ist das zentrale Element. Aus unserer Haltung entsteht unser Verhalten. Deshalb ist es auch so wichtig sich viel Zeit dafür zu nehmen, Haltungen zu reflektieren und zu diskutieren. Jede Schulgemeinschaft sollte das für sich in Zusammenarbeit mit Eltern und Kindern machen. Daraus können nützliche Leitbilder entstehen, die allen Beteiligten wie eine Art Kompass helfen ihr Verhalten daran auszurichten.

Ich persönlich habe meine Haltung zum Lernen und zu jungen Menschen in den vergangenen zehn Jahren grundlegend geändert. Durch zahllose Gespräche und viele tolle Bücher habe ich begonnen, eigene Glaubensmuster zu hinterfragen und anzupassen sowie völlig neue Perspektiven einzunehmen. Dieser lebendige und hoffentlich niemals endende Prozess war und ist für mich von unschätzbarem Wert.

### **su1: Was können wir tun, um Kinder zu motivieren?**

**MA:** Diese Frage führt uns direkt auf ein sehr gutes Beispiel zum Thema Haltung. Überall hört man im pädagogischen Kontext diese Frage. Jeder wünscht sich ein Geheimrezept nach dessen Anwendung plötzlich alle hochmotiviert da sitzen und zuhören. Bereits die Frage transportiert ein aus meiner Sicht fragwürdiges Menschenbild und damit eine Haltung. Und zwar, dass Menschen prinzipiell unmotiviert sind und erst durch entsprechende Motivation zum Lernen verführt werden müssten.

Mal davon abgesehen, dass sich der Mensch unter solchen Umständen niemals hätte entwickeln können, vermittelt uns allein schon die Beobachtung von Säuglingen und Kleinkindern ein völlig anderes Bild. Sie brennen darauf permanent etwas neues zu lernen, sich mit Dingen spielerisch auseinanderzusetzen, Gelerntes durch scheinbar endlose Wiederholungen zu festigen und nach Möglichkeit alles selbst machen zu dürfen. Der mit Abstand häufigste Satz, den ich derzeit von meiner zweijährigen Tochter zu hören bekomme, zeigt mir jeden Tag aufs neue, wie wenig sie eine von außen gesteuerte Motivation benötigt: „Nein, ICH mach das!“. Junge Menschen wollen dazugehören und deshalb so schnell wie möglich alles lernen, was es braucht, um ein vollwertiges Mitglied ihrer Gemeinschaft zu werden.

**su1: Viele Pädagogen erleben das aber sehr anders.**

**MA:** Natürlich! Wie die entsprechenden Situationen dann aber interpretiert werden, hängt stark von unserer Haltung ab. Statt sich zu fragen, wie man die Kinder motivieren kann, ist es auch möglich die umgekehrte Frage zu stellen. Wie gelingt es Demotivation zu vermeiden? Diese Frage vermittelt eine völlig neue Perspektive, durch die man ganz andere Ansätze für seinen pädagogischen Alltag entdecken kann.

**su1: Wie hängen aus deiner Sicht Bewegung und Lernen zusammen?**

Der Bewegungsdrang, den ausnahmslos alle Kinder haben, gehört zu den Neuromechanismen nach Birkenbihl. Unzählige Studien haben inzwischen belegt, dass Bewegung dem Lernen auf vielfältige Weise gut tut. Bereits im Mutterleib werden durch die Bewegungen des ungeborenen Kindes erste neuronale Netzwerke im Hirn angelegt. Diese spielen später nicht nur für die Bewegungssteuerung eine Rolle, sondern auch für andere kognitive Aufgaben wie beispielsweise für die Wahrnehmung oder das Sozialverhalten. Außerdem werden durch Bewegung Botenstoffe ausgeschüttet, die ebenfalls eine positive Auswirkung auf Lernprozesse haben. Ein weiterer Aspekt ist das

Training verschiedener kognitiver Funktionen durch Bewegung. So werden vor allem durch koordinative Bewegungsaufgaben neuronale Zentren aktiviert, die gleichzeitig für die Steuerung von Aufmerksamkeit, Impulskontrolle und Konzentration eine wesentliche Rolle spielen.

**sul: . Gibt es auch Bewegungsübungen für Kinder im Kindergartenalter?**

**MA:** Selbstverständlich! Jede Form der Bewegung ist prinzipiell geeignet. Rennen, hüpfen, klettern oder balancieren. Kinder finden meist von ganz alleine Bewegungsformen, in denen sie sich ausprobieren wollen und die Ihnen Freude bereiten. Auf Anleitung würde ich bei den ganz Kleinen dringend verzichten. Damit kann man die Motivation und die Freude an der Bewegung auch schnell mal hemmen. Ein Angebot von vielseitigen Bewegungsformen in verschiedenen Spielen oder auch gemeinsames Tanzen, können dabei hilfreich sein, solange es Angebote bleiben. Und natürlich ist es ebenfalls sehr wertvoll, wenn die Erwachsenen als Vorbilder fungieren und den Kindern zeigen, dass sie selbst auch große Freude daran haben sich zu bewegen. Vorausgesetzt, dass sie das auch wirklich haben, andernfalls wird es schwer!

**sul: Wirst Du in 2021 neue Kurse anbieten?**

**MA:** Ich hoffe sehr, dass wir im neuen Jahr möglichst bald wieder Kurse als Präsenzveranstaltungen anbieten können. Gerade der Workshop „Das bewegte Klassenzimmer“ lebt von der Interaktion zwischen den Teilnehmern. Alle anderen Angebote werden übergangsweise eventuell auch online stattfinden. Feste Termine gibt es derzeit noch nicht. Allerdings können jederzeit Anfragen gestellt werden. Wir besprechen dann individuell die Möglichkeiten und finden einen passenden Weg für die Durchführung des jeweiligen Angebots.

Wer mehr über Martin Anacker und seine Arbeit erfahren möchte, findet dazu einiges auf seiner Website unter [www.martinanacker.de](http://www.martinanacker.de).