

Lachen und Lernen bilden ein Traumpaar

Neues aus der Hirnforschung

Schüler, Lehrer und Eltern stehen heute unter einem hohen Erwartungs- und Erfolgsdruck. Der Ruf nach kognitiven Leistungen und standardisiertem Wissen auf höchsten Niveau wird seit der PISA-Studie immer lauter. Im Zuge der Schulzeitverkürzung bedeutet dies zugespitzt: Lehrer und Schüler sollen immer mehr Leistung in immer weniger Zeit erbringen, man könnte beinahe sagen *erwirtschaften*.

Gegen qualitativ hochwertige Leistung habe ich nichts einzuwenden! Die Frage ist nur, auf welchem Weg, mit welchem Menschenbild ist sie nachhaltig, individuell sinnvoll und gesamtgesellschaftlich wertvoll zu erzielen.

Muss die Schule im 21. Jahrhundert den Schülern einfach nur mehr Fachwissen eintrichtern, also die kognitive Quantität erhöhen, oder brauchen unsere Kinder ein Mehr an Beziehung, an menschlichen, emotionalen Qualitäten im Sinne eines ganzheitlichen Menschenbildes um den Erfordernissen der Zeit gerecht zu werden? Und was sind die Erfordernisse des 21. Jahrhundert? Selbst der Wirtschaft genügt partielles Wissen nicht mehr, sie erwartet einen ganzheitlich gebildeten Menschen mit Teamgeist, hoher Flexibilität und emotionaler Intelligenz. Unser Bundespräsident Horst Köhler hat dies in seiner herausragenden Rede an der Kepler-Oberschule in Berlin-Neukölln (vom 21.09.2006) auf den Punkt gebracht, als er sagte: *"Bildung ohne Herzensbildung ist keine Bildung. Erst wenn Wissen und Wertebewusstsein zusammenkommen, erst dann ist der Mensch fähig, verantwortungsbewusst zu handeln. Gute Bildung stellt den ganzen Menschen in den Mittelpunkt."*

Die Überschrift meiner Rede "Lachen und Lernen bilden ein Traumpaar!" macht Ihnen meinen Standpunkt deutlich: Bildung ist mehr als kognitiver Wissensnachweis, Lernen bedeutet eine positive, emotionale Beziehung herstellen, wobei der kürzeste Weg vom Ich zum Du das Lachen bildet.

Warum ich davon überzeugt bin, möchte ich Ihnen im folgenden erläutern:

- anhand der neuen Erkenntnisse aus der Hirn- und Emotionsforschung
- anhand der Erkenntnisse aus der Gelotologie (griech: Lächeln), der Lachforschung. Dieser Forschungszweig der Neurologie konnte seit den siebziger

Jahren erstaunliche Erkenntnisse über den Zusammenhang von Lachen und Lernen gewinnen.

- und ich möchte Ihnen meinen Standpunkt vor allem anhand der Bedürfnisse des Menschen im 21. Jahrhundert, einem Jahrhundert der Informationsflut erläutern.

Die moderne **Hirn-und Emotionsforschung** belegt, dass unser Gehirn weder lokal, linear noch dual arbeitet sondern vielmehr ganzheitlich-systemisch:

- Die strenge Dichothomie von Gedanke und Gefühl ist aufgehoben. Fühlen und Denken, Emotion und Kognition schliessen sich nicht mehr aus! Im Gegenteil: Jede im Gehirn einlaufende Information - selbst scheinbar nüchterne Fakten - markieren und bewerten wir emotional. Das bedeutet: Erst unsere Fähigkeit, Informationen und Erfahrungen emotional markieren zu können, macht unser Denken möglich! In seinem Buch „Descartes' Irrtum“ äußert sich der renommierte Hirnforscher Antonio Damasio (1998) zu den neuronalen Grundlagen der Vernunft. Er lässt keinen Zweifel daran, dass es eine sogenannte „reine Vernunft“ also ohne Emotionen nicht gibt und nie gab. Seine Forschungen charakterisieren Gefühle und Empfindungen auch keineswegs als Eindringlinge in das Reich der Vernunft, sondern als in deren Muster sinnvoll und unverzichtbar eingewoben. Unsere Vernunftstrategien, die sich in den Entwicklungsjahren ausgebildet haben, sind stets gefühlsgesteuert. Also: *Emotionen* ermöglichen und steuern die Informationsverarbeitung im Gehirn und somit die Verhaltenserzeugung
- Das Gedächtnis speichert sowohl den sachlichen Teil einer Information als auch ihre emotionale Markierung. Lernsituationen, die mit positiven Gefühlen besetzt sind, speichert es besonders gut ab. Nachhaltiges Lernen bedeutet also negative Gefühle vermeiden, denn Stresshormone reduzieren die Glukoseaufnahme des Lernenden also seine verfügbare Energie. Und Angst setzt bei ihm Kortisol frei, ein Botenstoff, der sein Erinnerungsvermögen stark einschränkt.
- Lust dagegen macht schlau: Dopamin ist der Stoff, der uns antreibt, ohne den wir unfähig wären, zu lernen. Unter seinem Einfluss denken wir schneller, bilden

leichter Assoziationen und sind kreativer. Dieses Glückshormon wird vor allem beim Lachen ausgeschüttet.

Diese Erkenntnis verdanken wir einem noch jungen Forschungszweig der Hirnforschung nämlich der **Gelotologie** (gelos: Lachen), der Lachforschung. Seit den 70er Jahren beschäftigen sich Wissenschaftler mit den körperlichen und seelischen Auswirkungen des Lachens auf den *homo ridens*, den lachenden Menschen. Der Stanford-Professor William Fry¹ gilt heute als *Vater* der Gelotologie. Er erzielte damals mit seinen wissenschaftlichen Untersuchungen über die Wirkung des Lachens auf unser Immunsystem (Aktivität der Killerzellen erhöht sich beim Lachen enorm) weltweit Aufsehen.

Seitdem hat die Gelotologie viele weitere Erkenntnisse hinzu gewonnen z.B. folgende:

Lachen:

- reduziert die Produktion der Stresshormone Adrenalin und Cortisol. Dies ist eine für nachhaltiges Lernen unverzichtbare Voraussetzung. So gibt der Neurobiologe Gerald Hüther von der Universität Göttingen zu bedenken: "Wie bei uns Erwachsenen ist auch die Bereitschaft von Kindern, sich auf etwas Neues einzulassen, etwas Neues auszuprobieren um so größer, je sicherer sie sind und je größer das Vertrauen ist, mit dem sie sich in die Welt hineinwagen. Jede Art von Verunsicherung, von Angst und Druck erzeugt in ihrem Gehirn eine sich ausbreitende Unruhe und Erregung. Unter diesen Bedingungen können die dort über die Sinneskanäle eintreffenden Wahrnehmungsmuster nicht mit den bereits gespeicherten Erinnerungen abgeglichen werden. Es kann so nichts Neues hinzugelernt und im Gehirn verankert werden. Oft wird die Erregung und das damit einhergehende Durcheinander im Kopf sogar so groß, dass auch bereits Erlerntes nicht mehr erinnert und genutzt werden kann."
- Lachenerhöht die Ausschüttung von Endorphinen (inneres Morphin), sogenannten Glückshormonen und sorgt somit für Wohlbefinden. Bereits im Jahre 1953 entdeckte die Neurophysiologie das Lustzentrum im Gehirn. Es ist im

¹ Fry, William F.: Sweet Madness: A Study of Humor. Palo Alto, California 1963

limbischen System lokalisiert. Die Übertragung von Gefühlsreaktionen erfolgt über Neurotransmitter. Sie werden im Bereich der Synapsen (im synaptischen Spalt) aktiv und sorgen so dafür, dass auch andere Systeme des Gehirns z.B. das Gedächtnis beeinflusst werden.

- Lachen baut daher auch Lern- und seelische Blockaden ab und bricht eingefahrene Denkmuster auf!
- Kinder, die sich wohl fühlen und lachen dürfen, lernen nachhaltiger und können ihre Aggressionen besser abbauen. Schon der französische Philosoph Henri Bergson (1859 – 1941) bezeichnete das Lachen als *sozialen Klebstoff*. Er sagte: *Unser Lachen ist stets das Lachen einer Gruppe. Das freieste Lachen setzt immer ein Gefühl der Gemeinsamkeit frei.*

Was können wir Pädagogen daraus schlußfolgern? Ganz einfach: Ein ganzheitlich - systemisch arbeitendes Gehirn verdient nur ganzheitliches Lernen.

Wenn die moderne Hirnforschung die Trennung von Kognition und Emotion als nicht gehirngerechtes Schubladendenken entlarvt, dann ist es in der Pädagogik höchste Zeit, die bisherige Dichotomie von Lernen und Erziehen, von Lernen und Spielen, von Lernen und Lachen tatkräftig zu überwinden.

Denn das, worauf es wirklich ankommt, können Hirnforscher nicht: Sie können die emotionale Beziehung und die Rahmenbedingungen nicht verbessern, unter denen Kinder in unseren gegenwärtigen Schulen lernen. Das ist unsere vornehmliche Aufgabe.

Die Erkenntnisse der Gelotologie finden zwar seit zehn Jahren zunehmend Beachtung in der Medizin und Krankenpflege, in pädagogischen Fachbüchern fehlen sie jedoch so gut wie gänzlich. Und so stelle ich mit Bedauern fest, dass der Humor und die Freude als das positivste menschliche Gefühl in der Schule oft zu kurz kommen. Dabei ist das Erwecken und Entwickeln der kindlichen Lebensfreude eine der wichtigsten pädagogischen Ziele. Allen humorfernen Pädagogen gebe ich zu bedenken, dass sie nicht nur den anderen sondern vor allem sich selbst schaden!

Aber in der Flut der Erkenntnisse über stoffliche Abläufe im Gehirn sollten wir vor allem eines in der Pädagogik nicht vergessen: Die Kunst der Menschenbildung!

In einem Jahrhundert in dem sich das Weltwissen alle 5 bis 10 Jahre verdoppelt – jährlich veröffentlichen Wissenschaftler weltweit ca. 6 Millionen Fachartikel, das sind täglich 17.000 Artikel! – ist es höchste Zeit, dass wir uns auf unsere eigentlichen Fähigkeiten als Pädagogen mit Kopf, Herz und Hand besinnen und die Herzensbildung wieder in den Vordergrund unseres pädagogischen Bestrebens rücken. Denn die pure Wissensvermittlung vermögen jetzt die Neuen Medien wesentlich ansprechender und schneller zu realisieren als wir.

Im nächsten Jahrzehnt wird der Lehrer, der sich ausschließlich als Wissensvermittler versteht, rasch durch diese Neuen Medien verdräng- und ersetzbar sein. Vielmehr wird der Lehrer mit Kopf, Herz und Hand in den kommenden Jahren immer wertvoller werden!

Eine Wissensgesellschaft, die glaubt, alles zu wissen, wenn nur die Informationsflüsse kräftig fließen, beweist letztendlich, wie wenig sie verstanden hat. Denn sie unterliegt dem Irrglauben, je mehr die Flüsse an Informationen transportierten um so größer würde das Meer der Erkenntnis.

Der Topmanager Daniel Goeudevert² warnt: „Wir sind reich an Infos, drohen in diesem Überfluß zu ertrinken und sind zugleich oder gerade deshalb arm an gelebtem Wissen, an erfahrenen Gefühlen und stabilen Werten. Immer mehr satte Menschen, verdursten emotional! Wissen ohne Einbindung in eine moralische Kultur des Humanen ist barbarisch.“ Als der Philosoph Max Scheler sagte „Wissen ist Teilhabe am Seienden“ da meinte er lebendigen Austausch, emotionale Begegnung und Anteilnahme.

Wir stehen zu Beginn des 21. Jahrhunderts vor entscheidenden Fragen: Wann ist der Siedepunkt der Informationsmenge erreicht?

Wie lange noch können unsere Emotionen die *Spirale des Immer-noch-mehr* verkraften?

Wann schlägt die emotionale Kälte in Gewalt um? Erinnern wir uns an die Anschläge im Gutenberg - Gymnasium in Erfurt und wieder jüngst in der Realschule in Emsdetten.

² Goeudevert, Daniel: Der Horizont hat Flügel. Die Zukunft der Bildung. München 2001. S.20 + 32.

Werden wir rechtzeitig erkennen, dass nicht die Aneignung von Wissensmengen unsere Zukunft sichert, sondern unsere Fähigkeit, Körper, Geist und Psyche ganzheitlich zu integrieren?

Welche Pädagogik wird sich gegen laute Reize durchsetzen?

Und was braucht heute ein Heranwachsender um selbst- und mitverantwortlich sein Leben zu gestalten?

Antworten auf all diese Fragen werden uns die stofflichen Mechanismen des neuronalen Netzwerkes sicher nicht geben können. Schließlich reicht Leistungsspannweite des Gehirns von künstlerischen Höhenflügen, zu technischen Erfindungen bis hin zu bestialischen Verbrechen.

Auch eine losgelöste Werteerziehung in Nischen – z.B. in einzel ausgewiesenen Unterrichtsstunden – kann hilft uns hier nicht weiter.

Es geht vielmehr um ein übergreifendes Wertefundament, denn Erziehen und Lernen bedeutet überall und jederzeit abwägen, bewerten und entscheiden. Aber wenn der Mensch ausschließlich über seine Schulnoten, seinen Erfolg, seine Karriere und sein Vermögen definiert wird, dann gibt es keinen Wert, keinen Sinn mehr außerhalb, dann regiert der Druck. Und wo Sinn fehlt und Druck regiert, da blühen Angst, Gewalt und Depression.

Jeder Mensch vor allem Kinder brauchen im unsteten Fluß der ökonomischen und gesellschaftlichen Veränderungen verlässliche Geländer. Kinder lassen sich nicht *erziehen* oder *bilden*. Beides gehört untrennbar zusammen. Die Werteerziehung läßt sich nicht an *die Anderen* delegieren. Sie fängt bei jedem von uns an.

Stellen Sie sich, liebe Eltern, daher früh genug die Frage „Was soll aus meinem Kind werden?“ Begnügen Sie sich nicht mit rasch aufkommenden Antworten wie:

„Erfolgreicher Arzt, Unternehmer oder Rechtsanwalt.“ Sie haben im Laufe ihres Lebens oft genug erfahren, dass Leistung und Erfolg zwar von unserer Ellbogengesellschaft gefordert werden aber für ein glückliches Leben nicht ausreichen.

Stellen Sie sich als Erzieher und Lehrer die Frage nach dem Profil Ihrer Einrichtung, nach dem Ziel und dem Sinn Ihrer Arbeit mit Kindern: „Welches Menschenbild strebe ich in meiner Erziehung, in meinem Unterricht an?“ Wenn Sie diese fundamentale

Frage immer wieder zulassen, werden Sie Antworten erhalten, die Kinder substantieller und nachhaltiger helfen als kurzfristige Leistungsprofile.

Ein Lehrer am Gutenberg Gymnasium in Erfurt, antwortete in einem Interview³ – anlässlich des einjährigen Gedenktages nach dem Anschlag, an dem 16 Menschen starben – auf die Frage, welche Lehre er aus dem Anschlag ziehe: „Ich nehme mir nun die Freiheit heraus, weniger gesetzlich und mehr menschlich zu sein.“

Mir bleibt nur der Appell an alle Pädagogen: Es bedarf keiner Freiheit, menschlich zu agieren, wenn man Menschen lehrt und bildet, es ist das Fundament unseres Berufs, unsere selbstverständliche Pflicht!

Es ist höchste Zeit, zu begreifen, dass Kinder nicht erfolgreich lernen können, wenn sie nur belehrt werden und Stoff dargeboten bekommen, den sie bloß übernehmen sollen ohne persönliche Bedürfnisse und Gefühle.

Optimales Lernen bedeutet eine Beziehung aufbauen, Eigeninitiative und emotionales Engagement mobilisieren, nicht Faktenwissen konsumieren. Schule ist keine Tankstelle, wo Schüler Karrierekraftstoff für die Zukunft abfüllen können, um mit Vollgas durch's Leben zu surfen.

Schule ist ein empfindlicher sozialer Mechanismus, in dem Regeln des menschlichen Umgangs entworfen und eingehalten werden müssen.

Wer Lernen als sachliches *intellektuelles Geschäft* ohne emotionalen Kontext versteht, der darf sich nicht wundern, wenn er vom Pädagogen zum Dompteur mutiert, der ständig die Disziplinpeitsche schwingt, um die sozialen Interaktionen der Gruppe in den Griff zu bekommen.

- Lehren heißt mehr als vermitteln, es bedeutet vor allem initiieren. Der Geist ist kein Schiff, das man beladen kann, sondern ein Feuer, das man entfachen muß! stellte schon der griechische Historiker Plutarch fest.

Unser Vorbild als Pädagogen ist dabei entscheidend. Lehrer, die zu spät zum Unterricht kommen oder schlecht vorbereitet sind, legitimieren ihre Schüler, das Gleiche zu tun. Erzieher, die alljährlich die alte Bastelvorlage für die Martinslaterne hervorkramen, sind schlechte Vorbilder für Eigeninitiative und Kreativität.

Erziehen und Lernen sind ohne ein verlässliches Sinn-Fundament, ein erstrebenswertes Menschenbild hohl und banal.

Bildung ist mehr als unverbindliche Schöngeisterei, als hohles Faktenwissen, mit dem man auf einer Party Eindruck schinden kann. Zur Bildung im 21. Jahrhundert gehört vor allem der souveräne Umgang mit den Schlüsselqualifikationen der Zukunft: Soziale Kompetenz und emotionale Intelligenz. Ihre Förderung sollte fester Bestandteil einer jeden Bildungs- und Schulkonzeption sein.

So nehmen Kinder in ihrer Lernlaufbahn viel Wissen auf, aber ihre Bewußtseinsentfaltung, Persönlichkeitsentwicklung und Herzensbildung bleiben oft auf der Strecke. Wo lernt ein Kind, was zum eigenen Wohlbefinden und das der anderen erforderlich ist, wie man seinen Beruf findet und ausfüllt, wie man seine Probleme als Pubertierender löst, wie man Ziele steckt und erreicht, wie man mit Niederlagen umgeht und wie man eine harmonische Partnerschaft aufbaut? Immerzu hört es während seiner Schullaufbahn: „Du lernst für's Leben!“ und berechtigterweise müßte es fragen: „Welches Leben meinen die?“ Sein Leben findet in der Gegenwart statt, was weiß es schon über das Leben nach der Schule. Gar nichts!

Leben und lernen bedeutet den ganzen Menschen, seine Gedanken und Gefühle, seine Sorgen und Ängste, seine Hoffnung und seine Freude im Hier und Jetzt zu wertschätzen.

Die Zeit ist reif, sich über den reinen Verstandesmenschen hinaus zu entwickeln und nun endlich zu einem ganzheitlichen Bewußtsein zu gelangen.

Es ist Zeit, zu erkennen, daß der Verstand die Wertschätzung, die er bekommt, nie wirklich verdient hat, denn auf alle wirklich wichtigen Fragen kann er uns keine hinreichende Antwort geben. Dabei haben wir ein umfassendes, optimales Werkzeug seit jeher zur Verfügung: das Gefühl. Aber selten hört man von einer Lehrerin, sie habe „ein emotional begabtes Mädchen“ in ihrer Klasse, über einen „mathematisch begabten Jungen“ spricht man schon eher.

Schon der Humanist Wilhelm von Humboldt (1767 – 1835) forderte eine Bildung, die den Menschen zu dem macht, was er sein soll, nämlich ein ganzer Mensch.

³ Fernsehinterview April 2003.

Hier hat Schule noch viel zu leisten: Es gilt die Neugier und Lernfreude der Schüler zu mehren, selbstorganisierte Lernformen auf der Basis einer Kompetenzpädagogik zu etablieren, bei der sich der pädagogische Erfolg daran bemisst, die individuellen Begabungen des Kindes zu entdecken und zu fördern. Es gilt Kinder an ihr inneres Potential an die Stärke ihres inneren Fundaments heranzuführen und ihr emotionales Selbstmanagement zu fördern. Das heißt nicht, dass Bildung ohne Fachwissen nur im netten Miteinander des sozialen Lernens, ohne die Anstrengung an der Sache erworben werden kann. Es gibt keine Bildung ohne Anstrengung!

Solange wir den Bildungsstand eines Menschen jedoch danach bemessen, wie viel er auswendig weiß, oder wie hoch sein IQ ist, solange unterliegen wir dem fatalen Irrglauben, dass Gedächtniskünstler, Test- und Prüfungsgenies gebildete Menschen sind.

Unsere Kinder werden weder mit der Kuschel- noch mit Paukpädagogik die Zukunft meistern. Sie brauchen vielmehr Lehrer, Erzieher und Eltern mit Kopf, Herz und Hand!

Humor ist der Regenschirm der Weisen!

Die Autorin ist Institutsleiterin der Gesellschaft für ganzheitliches Lernen e.V. Sie hält europaweit Seminare für Eltern, Erzieher und Lehrer.

Tel: 0049 - (0) 221 - 92 33 103

C.Liebertz@ganzheitlichlernen.de

www.ganzheitlichlernen.de

Literatur

Liebertz, Charmaine:

- Das Schatzbuch ganzheitlichen Lernens. Grundlagen, Methoden und Spiele für eine zukunftsweisende Erziehung. Hrsg. Gesellschaft für ganzheitliches Lernen e.V. Don Bosco Verlag / Spectra Verlag. München 7. Überarbeitete Auflage 2007.
- Spiele zum ganzheitlichen Lernen. Hrsg. Gesellschaft für ganzheitliches Lernen e.V. Don Bosco Verlag. München 3. Auflage 2002.
- Das Schatzbuch der Herzensbildung. Grundlagen, Methoden und Spiele zur emotionalen Intelligenz. Hrsg. Gesellschaft für ganzheitliches Lernen e.V. Don Bosco Verlag. München 3. Auflage 2007.
- Spiele zur Herzensbildung. Hrsg. Gesellschaft für ganzheitliches Lernen e.V. Don Bosco Verlag. München 1. Auflage 2007.