



Auf der Suche nach einer Struktur meines Lernens

LERNEN lernen

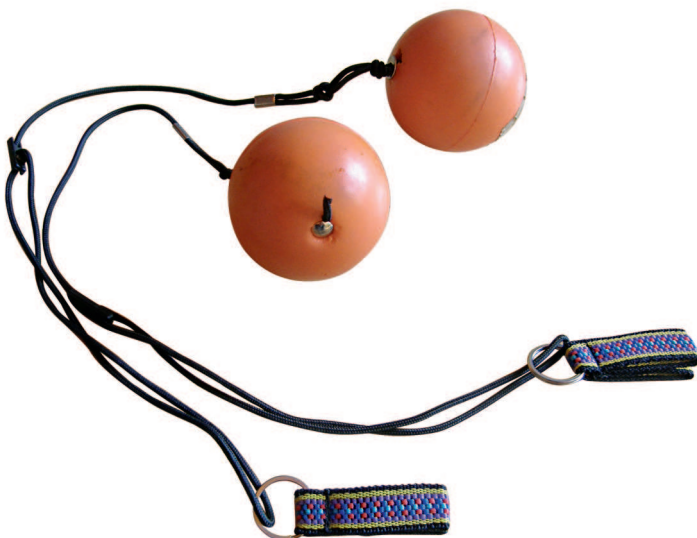
Andreas Kössler

jonglierte im Rahmen seiner Ausbildung zum Kinaesthetics-Trainer Stufe 3 mit Feuerbällen und dokumentierte diesen Bewegungs-Lernprozess.

Meine Ausbildung zum Kinaesthetics-Trainer Stufe 3 Pflege von Mai 2008 bis Juni 2009 enthielt das Projekt „Eigenes Bewegungslernen“. Der Auftrag lautete, sich mit der eigenen Bewegungskompetenz und dem eigenen Lernen in einem selbst gewählten Kontext auseinanderzusetzen. In diesem Artikel dokumentiere ich die Erfahrungen in Bezug auf mein Bewegungslernen. Am Ende stelle ich die Struktur meines Lernprozesses dar, um zu lernen, wie ich lerne.

Poi – Spiel mit den Feuerbällen. Vor einigen Jahren erlebte ich am Strand von Koh Phi Phi jeden Abend Vorführungen mit den Feuerpoi. Ich war total fasziniert davon. Darum habe ich mich entschieden, Poischwingen zu erlernen. Poi haben ihren Ursprung bei den Maori in Neuseeland und sind etwa tausend Jahre alt (Poi = Ball). Der Ur-Poi war ein Ritual der Frauen, um die auf Brautschau befindlichen Männer mit ihrem Reaktions- und Koordinationsvermögen zu beeindrucken. Der Poi entwickelte sich aber ständig weiter und ist nun ein Spiel für alle geworden.

Übungspoi aus sehr weichen PU-Softbällen zum gefahrlosen Üben der Bewegungen.



Erste Lernschritte. Begonnen habe ich sechs Wochen vor dem Abschlusstag der Ausbildung. Die Zielformulierung mit einem zeitlichen Rahmen hat mich in meinem Lernen unterstützt. Genau zu wissen, was ich lernen möchte, war der Motor meines Lernprozesses. Da für mich Kontinuität wichtig war, habe ich eine tägliche Übungszeit von mindestens zehn Minuten festgelegt. Der nächste Schritt war nun, herauszufinden, wie ich diese verschiedenen Bewegungsabläufe mit den Poi lernen kann. Nach meinen Recherchen bin ich auf mehrere Möglichkeiten gestoßen. Zum Beispiel gab es Beschreibungen zu den Bewegungen der verschiedenen Figuren. Dies aber so zu lernen, erschien mir unmöglich. Ich habe mir ein Lehrvideo besorgt, in dem ein Trainer nacheinander die zwölf Grundfiguren in vielen Einzelschritten zeigt. Nach der Einstellung der Schnurlänge und dem Herausfinden der richtigen Finger für die Schlaufen konnte das Üben beginnen. Die erste Aufgabe war es nun, die Poi gleichzeitig und parallel zum Körper zu schwingen. Ist dies geschafft, können auch gleich die ersten Figuren folgen. Doch ist es wichtig, erst dann weiterzumachen, wenn das Schwingen der einzelnen Figuren gut funktioniert.

Innen-Perspektive. Bei diesen Lernschritten habe ich auf mich und meine Bewegungen geachtet. Sobald ich mich zum Beispiel auf die Bewegungsrichtung des Trainers oder der Poi konzentrierte, haben diese ihre Laufbahn geändert. Ich musste also immer wieder mit geschlossenen Augen über meine Muskelspannung im Oberarm merken, in welcher Position sich die Poi befinden. Um das in meinem Körper erfahren zu können, musste ich viele Bewegungsabläufe, wie zum Beispiel die Poi parallel nach hinten schwingen, sehr oft wiederholen.

Mein kinästhetischer Sinn wurde somit immer wieder aufs Neue gefordert. Bei den Übungen ist mir aufgefallen, dass mein linker Arm schneller an



Wie in jeder Sportart gibt es auch hier spezielle Namen für Bewegungsabläufe: Diese Figur heißt „Forwards Weave“.

Die Lerntheorie nach Bateson

Gregory Bateson kategorisiert die Lernprozesse in fünf hierarchisch aufeinander aufbauende Lerntypen: Lernen null bis Lernen IV, wobei sich die Lernebenen jeweils auf den Lernkontext der Ebenen darunter beziehen.

Lernen null

Lernen als Veränderung. Die Reaktion des Organismus auf einen Reiz aus seiner Umwelt erzielt bei Wiederholung genau dieselbe Wirkung.

Lernen I

Lernen ist stochastisch und basiert auf Erfahrungen von Versuch und Irrtum auf der Ebene darunter.

Lernen II

Lernen zu Lernen. Begreifen des Kontextes einer Lernsituation.

Lernen III

Das Selbst wird irrelevant.

Lernen IV

Ontogenese plus Polygenese

seine Grenzen stößt. Zum einen in puncto Kraft, aber auch in der Koordination vieler Bewegungen war meine linke Seite immer schwächer. Da ich Rechtshänder bin, habe ich versucht, meine linke Hand mehr in meinen Alltag zu integrieren, vom Essen angefangen bis hin zum Zähneputzen.

Zeitfaktor. Ich setzte mir eine zeitliche Grenze der Übungseinheiten. Wenn nach einer Stunde gar nichts mehr gelingen wollte, war eine längere Pause erforderlich. Nach sechs Wochen intensiven Trainings wurde mein Handling mit den Poi immer sicherer und ich konnte nun acht verschiedene Figuren miteinander verknüpfen. Einer kleinen choreografischen Darbietung am Abschlusstag der Ausbildung stand nun nichts mehr im Wege.

Muster meiner Lernprozesse (Abb. 1). Nun stellte ich mir die Frage, welche Muster oder Strukturen ich in meinem Lernprozess beobachten konnte. Diese Frage hat zu folgenden Antworten geführt:

a) Impuls von außen

Durch die Aufgabenstellung innerhalb der Ausbildung und durch das Sehen des Bewegungsspiels



Der Autor:
Andreas Kössler ist
Kinaesthetics-Trainer in
personalem und professionalem Bereich (s. S. 12)



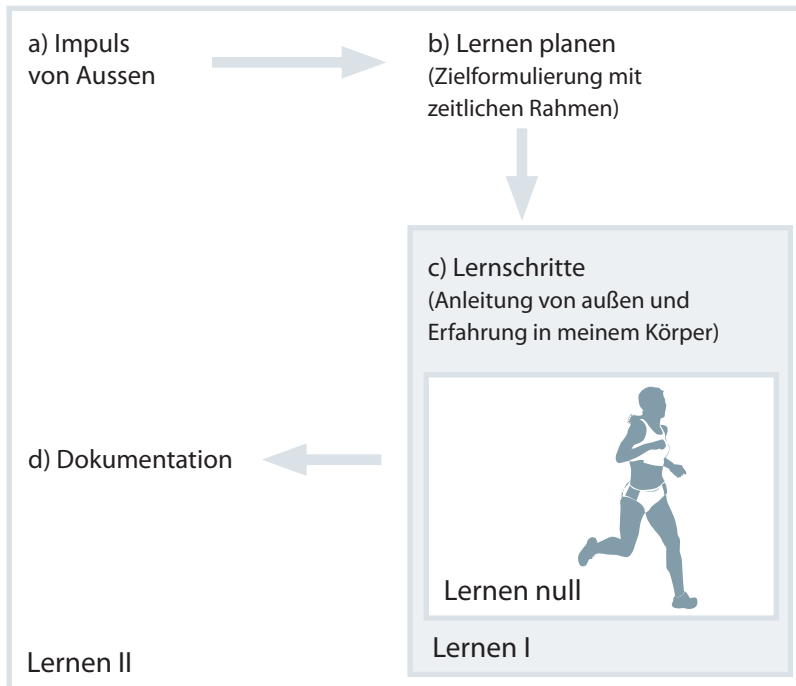


Abb. 1. Lernen III und IV wurde in dieser Abbildung nicht berücksichtigt, da es beim Menschen schwierig und selten sein wird.

mit den Feuerbällen wurde ich motiviert, Poischwingen zu lernen.

b) Lernen planen
(Zielformulierung mit zeitlichem Rahmen)
Es war eine Recherche nötig, wie ich das Poischwingen erlernen kann. Ich musste mich fragen, was ich bis wann können möchte und was ich dafür bereit bin, täglich an Zeit zu investieren.

c) Lernschritte (Anleitung von außen und Erfahrung in meinem Körper)
Die Anleitungen des Trainers halfen mir, das Poischwingen in und mit meinem Körper zu erfahren und zu verstehen. Es kam am Anfang nie zu einer Überforderung, da ich die Figuren nach den Schwierigkeitsgraden gelernt habe. Die spezielle Bezeichnung der einzelnen Figuren war hilfreich, mich zu orientieren. Die Achtung auf die verschiedenen Bewegungsblickpunkte hat mir immer wieder geholfen zu merken, was ich bei mir verändern muss. Sobald ich auf die Poi geachtet habe, also meinen Blickpunkt nach außen gerichtet habe, hatte ich keine Kontrolle mehr über die Poi.

Bewegungsblickpunkte mit Kinaesthetics-Konzepten

Sinne

Der Sehsinn ermöglicht mir, aus Reizen von außen Informationen zu generieren. Durch die Störungen von außen entsteht die Motivation für Anpassung und Lernen. Der Sehsinn ist weniger hilfreich, wenn ich auf die Poi achte, weil ich dann die Kontrolle über sie verliere.

Kinästhetisches Sinnessystem

Ich merke, wo sich wann in der linken sowie in der rechten Hand die Poi befinden. Es hat etwas mit Muskelanspannung und -entspannung zu tun; vorläufig in meiner Oberarmmuskulatur. Je nach Kraft beim Schwingen weiß ich, ob der Poi oben oder unten ist. Anspannung heißt, er ist auf dem Weg nach oben, Entspannung bedeutet, er ist auf dem Weg nach unten, wenn ich die Poi nach vorne schwinde. Geht es in die andere Richtung nach hinten, dreht sich das Ganze um. Auch wirkt durch den Schwung eine Zentrifugalkraft auf mich. Die spüre ich dann zum Beispiel in meiner Wadenmuskulatur. Ich kann aufgrund meines Spannungsverhältnisses in der Wadenmuskulatur sagen, wo die Poi sind.

Bewegungselemente

Für die Bewegungen mit den Poi brauche ich genügend äußeren Raum, deshalb übe ich draußen. Anstrengung, also erhöhte Muskelkraft, behindert mich, die Poi flüssig zu schwingen. Zeit: Kontinuität durch tägliches Üben, mindestens 10 Minuten.

Interaktionsformen

Series linked Tracking. Durch den Stimulus einer anderen Person wurde ich motiviert, Poischwingen zu lernen. Jeder Mensch lernt selbst. Von außen können nur Impulse, Stabilität und eine Lernumgebung gegeben werden.

Massen und Zwischenräume

Beim linken Arm war mir nie so bewusst, dass der in Kraft, Sensibilität und Koordination so unterentwickelt war. Durch das Poischwingen hat sich das verändert. Von meinem Körpergefühl habe ich den Eindruck, mehr in die Mitte gerutscht zu sein.

Transportbewegungsebenen

Diese Ebenen sind bei der Bewegung der Poi

wichtig. Wenn ich versuche, sie über meine Muskeln festzuhalten, dann gehen die Poi ihren eigenen Weg.

Bewegungsmuster

Spiralige Muster stehen beim Poischwingen im Vordergrund.

Anstrengung

Das Spannungsnetz muss immer angepasst sein. Hohe Spannung verzerrt die Bewegungen der Poi.

Umgebung

Zu Beginn habe ich mit sogenannten Übungspoi aus Schaumstoff die Bewegungsabläufe gelernt, um Verletzungen zu vermeiden. Am Anfang kommt es oft vor, dass man seinen Körper trifft. Erst nachdem ich mir absolut sicher war, habe ich es mit den Feuerpoi probiert. Diese waren anfangs eine weitere Herausforderung. Sie sind wesentlich schwerer, das verändert den Bewegungsablauf durch höhere Muskelspannung, und das Feuer erlaubt keine Fehler.

d) Dokumentation

Durch die schriftliche Ausarbeitung konnte ich besser eine Struktur meines Lernprozesses erkennen.

In diesem Lernprozess ist mir bewusst geworden, wie wichtig der Impuls von außen ist, um Lernen zu initiieren. Erich Blechschmidt hat dies so beschrieben: „Tatsächlich hat eine genauere Untersuchung der beim Menschen ablaufenden Differenzierungsvorgänge gezeigt, dass dies nicht vom Zellkern, sondern umgekehrt von der Zellgrenzmembran, d.h. von außen eingeleitet werden. Stets sind die Entwicklungsbewegungen, die vom Zellkern kommen, denjenigen, die von der Zellgrenzmembran ausgehen, angepasst, also nicht frei von innen kommenden Wirkungen“ (Blechschmidt, Seite 39). Es braucht also diesen Reiz bzw. Impuls von außen, um Entwicklung zu ermöglichen.

Gehirntraining. Poischwingen ist eine Teildisziplin der Jonglage. Wissenschaftler von der Universität Regensburg und der Universität Jena konnten in einer Studie nachweisen, dass sich auch Erwachsenehirne bei entsprechendem Training noch

verändern. „Dieses Ergebnis widerlegt die gängige Vorstellung, dass sich die anatomische Struktur des erwachsenen Gehirns nicht mehr verändert, es sei denn durch den Alterungsprozess oder Krankheit“ („Nature“-Publikation, Seite 311). Die Studie belegt vielmehr, dass der Lernprozess strukturelle Veränderungen in der Gehirnrinde bewirkt.

Das Erkennen meiner Lernschritte vom Planen bis hin zur Anleitung und Umsetzung der einzelnen Lernschritte hilft mir nun besser zu verstehen, wie mein Lernen funktioniert. Gregory Bateson hat dieses Erkennen vom eigenen Lernmuster in seiner Lerntheorie beschrieben. Er bezeichnet dies als Lernen II: „Bei einer erneuten Lernsituation mit ähnlichem Kontext kann diese erkannt werden und der Lernprozess der vorherigen Lernsituation auf die neue angewendet werden“ (Betz, Seite 12). Nun verstehe ich, warum manches Lernen in der Vergangenheit vielleicht nicht so gut geklappt hat und wie ich zukünftige Lernprozesse strukturieren werde. Wenn Sie das nächste Mal wieder etwas lernen, dann können Sie sich ja selbst folgende Frage stellen: Welche Struktur oder Muster nutze ich für meinen Lernprozess?

Quellen:

- > Blechschmidt, Erich: Wie beginnt das menschliche Leben? Christiana-Verlag, 2002.
- > Draganski, B.; Gaser, C.; Busch, V.; Schuierer, G.; Bogdahn, U.; May, A.: Neuroplasticity: Changes in grey matter induced by training. In: „Nature“-Publikation Band 427/2004.
- > Betz, Gregor: Lernkontexte. Die Lerntheorie von Gregory Bateson. Gedanken und Anwendungsversuche, Ruhr-Universität Bochum, 2006.



LQ



kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter www.verlag-lq.net
oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
www.verlag-lq.net
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- ☐ mir selbst
☐ einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____

Geschenkabonnement für:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____