

Hirnschlag
Frühzeitige
Rehabilitation

Epilepsie
Warnsignale des
Gehirns

Lerntherapie
Unterstützung
durch Prävention

Asperger
Berufliche
Integration

**MEDIA
PLANET**

August 2011

GEHIRN

Lerntherapie: Ein präventiver Ansatz

■ **Frage:** Welche präventive Wirkung hat die Lerntherapie?

■ **Antwort:** Lerntherapie hilft dem Ratsuchenden die Lust am Lernen wiederzufinden und verhindert somit Stress und Unzufriedenheit.

In der schweizerischen Bevölkerungsgruppe der 15 bis 40-jährigen ist die häufigste Todesursache der Suizid. Selbsttötung kommt bereits bei 13-Jährigen vor. Jeden Tag nehmen sich drei bis vier Menschen in der Schweiz das Leben; die Selbstmordrate bei Jugendlichen ist eine der höchsten Europas. In einer Studie der Universität Zürich aus dem Jahr 2007 wurde evaluiert, daß jährlich 16 % der gesamten Gesundheitskosten für psychologische und neurologische Behandlungen ausgegeben werden. Die Themen Streß, Depression und Burnout gehören zum Alltag: Schüler, Studenten, Lehrer, Manager, Hausfrauen, etc. Betroffene findet man in allen Berufsgruppen. Ursachen und Hintergründe dieser psychischen Störungen sind vielfältig und sehr komplex, ihre Behandlung oft langwierig.

Gibt es Möglichkeiten, diesen Störungen vorzubeugen? Im Bereich von Schule, Universität, Ausbildungsstellen, ja ganz allgemein im Zusammenhang mit Lerninstitutionen leiden Lernende häufig unter Streßsymptomen, Ängsten und diversen psychosomatischen Beschwerden, die sich möglicherweise zu physischen und psychischen Erkrankungen auswachsen können.

Da gibt es den Klassenkameraden, der vor fast jeder Prüfung krank ist oder wegen starken Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen oder Bauchkrämpfen aus dem Unterricht nach Hause geht oder die Auszubildende, die unter Schlaf- und Konzentrationsproblemen leidet, so daß ihre Lernleistungen rapide bergab gehen. Die Liste solcher und ähnlicher Probleme ist lang. Andauernde Streßre-



«In Zusammenhang mit Lerninstitutionen leiden Lernende häufig unter Stresssymptomen, Ängsten und diversen psychosomatischen Beschwerden.»

Claudia Stauffer,
Diplomierte Lerntherapeutin ILT und
Co-Präsidentin des SVLT

aktionen des Körpers schaden der Gesundheit: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, ein erhöhter Zuckerspiegel, erhöhte Cholesterinwerte, eine geschwächte Immunabwehr können die Folge sein.

Die Lerntherapie faßt das Lernen als psychische, kognitive (Wahrnehmen, Vorstellen, Erinnern, Denken) und mentale Aktivität der Persönlichkeit auf. Nur auf dem Nährboden von Befinden und Emotionalität entwickeln sich die intellektuellen Fähigkeiten des Menschen. Es werden immer höhere Anforderungen an den Einzelnen gestellt: Und zwar die fortwährende Erweiterung seiner Sachkompetenz sowie gleichzeitig seiner Persönlichkeitskompetenz (wie er mit neuen Herausforderungen umgeht und sich selber darauf einstellt). Lernen beeinflusst die Persönlichkeit und umgekehrt beeinflusst die Persönlichkeit ihr eigenes Lernen. Auf diesen Wechselwirkungsprozeß beruft sich die Lerntherapie mit ihrem Persönlichkeitsansatz, der den Menschen selber in den Mittelpunkt des Geschehens stellt. Daher wirkt Lerntherapie immer auch auf die Persönlichkeit. Der Hirnforschung verdanken wir die wissenschaftlichen Erkenntnisse über das direkte Einwir-

ken der Gefühle auf unser Denken: Fühlen wir uns wohl, sind wir sehr leistungsfähig, stehen wir unter emotionaler Belastung, haben wir kaum noch Energie, um die Leistung zu erbringen, die von uns gefordert wird.

Die Lerntherapie beachtet den Klienten aus einer ganzheitlichen Sichtweise heraus, indem sie unter Einbezug der Faktoren, betreffend seiner Beziehungen innerhalb seiner sozialen Umgebung, die Art seines Umgangs mit dem Lernstoff und gleichzeitig seine Befindlichkeit wahrnimmt. Der lernende Mensch erhält die Möglichkeit, seine Gefühle wahrzunehmen und einen differenzierten Umgang mit ihnen zu entwickeln.

Ungünstige Verhaltensmuster werden erkannt, so daß neue Muster entwickelt werden können.

Die lerntherapeutische Vorgehensweise ermöglicht es dem Ratsuchenden, seine Fähigkeiten zu entdecken, diese für die Gestaltung neuer Lernprozesse einzusetzen, damit Lernen wieder Lust und Freude bereitet.

Lerntherapie ist immer Hilfe zur Selbsthilfe, die eigenen Kräfte und Möglichkeiten zu entdecken und zu entwi-

ckeln. Lernschwierigkeiten sollen nicht als belastend, sondern als Herausforderung empfunden werden. Johann Wolfgang von Goethe hat dies poetisch so ausgedrückt: «Denke immer an das Schöne, das du aus den Steinen, die auf deinem Weg liegen bauen kannst», ein Gedanke, der auch ein Stück Prävention und Hilfe bei Schwierigkeiten im Leben sein kann.

CLAUDIA STAUFFER
redaktion.ch@mediaplanet.com

FACTS

■ **Die einzigartige Ausbildung in Lerntherapie nach Dr. Metzger** wird vom ILT, Institut für Lerntherapie in Schaffhausen angeboten. Näheres zur Lerntherapie und zur berufsbegleitenden Ausbildung erfahren Sie unter www.lerntherapie.edu. Die Ausbildung ist eduqua-zertifiziert und der Titel «dipl. Lerntherapeutin ILT» ist geschützt. Der nächste Studiengang beginnt im März 2012.

■ **Den Berufsverband der LerntherapeutInnen SVLT** finden Sie unter www.lerntherapie.ch. Auf dieser Website sind die diplomierten LerntherapeutInnen nach Regionen aufgelistet.

■ **In der Lerntherapie** kommen Spiele häufig zum Einsatz. Spiele fördern und machen Spass. Das ILT und der SVLT arbeiten eng zusammen mit dem K2 Verlag in Schaffhausen. Eine reiche Auswahl an unter lerntherapeutischen Gesichtspunkten sinnvollen Spielen und Lernmaterialien finden Sie unter www.k2-verlag.ch oder über die Website des ILT.