



Sabine Fruth

Daniela Fruth

Das Haus des Wissens

Durch Imagination zum
individuellen Lernerfolg

Leseprobe





Sabine Fruth
Daniela Fruth

Das Haus des Wissens

Durch Imagination zum
individuellen Lernerfolg

Mit Illustrationen
von Lutz Frentzel

ca. 128 Seiten, Kt, 2017
ca. € (D) 17,95/€ (A) 18,50
ISBN 978-3-8497-0169-7

In diesem Buch wird eine von Sabine Fruth auf der Grundlage hypno-therapeutischer Praxis neu entwickelte Lernstrategie vorgestellt, die verblüffend einfach umzusetzen ist. Die Lernenden entwickeln individuelle Bilder von dem Geschehen in ihrem Gehirn und bekommen so einen Zugang zum eigenen Lernverhalten. Auch Lernblockaden und Prüfungsängste werden symbolisiert und verdeutlicht. Scheinbar spielerisch gelingt es, das Lernen zu lernen und jeweils individuell geeignete Lernstrategien zu entwickeln.

Sabine Fruth hat sich im theoretischen Teil des Buches bezüglich der inzwischen standardisierten Technik auf das Wesentliche konzentriert. Durch die ergänzenden Fallbeschreibungen aus der Praxis kann diese Technik sofort vom Leser übernommen werden. Lerntherapeuten, Lehrern und anderen Anleitenden gelingt es sehr schnell, diese Strategie den Schülern zu vermitteln – das Ziel ist jedoch, dass die Lernenden im Anschluss selbst Experten ihres Lernens werden und selbstständig damit weiterarbeiten.

Daniela Fruth entführt die Leser in ihren Selbsterfahrungsberichten immer wieder in ihr eigenes Haus des Wissens. Ihre mitreißenden Bilder auf dem Weg zum Abitur erwecken schnell den Wunsch, selbst auf die Reise zu gehen und eigene Wissensräume zu erkunden.

2.8 Die Planungstafel

Neben der Pausenregelung ist es natürlich ebenso notwendig, das Lernen an sich gut zu planen. Hierbei gibt es zwischen jüngeren Kindern, älteren Schülern und Erwachsenen Unterschiede im Vorgehen. Außerdem kann es sinnvoll sein, als spezielle Helferfigur einen Planungshelfer zu installieren.

2.8.1 Jüngere Kinder

Im Schulalltag der jüngeren Kinder stehen meist die Hausaufgaben im Vordergrund. Deshalb ist es ratsam, dass im *Haus des Wissens* eine Art Übersichtstafel installiert wird. Diese ist eine Ergänzung zum Hausaufgabenheft und zum Mitteilungsheft für die Eltern.

Neben den Hausaufgaben an sich kann es auch einen Platz für wichtige Mitteilungen geben. Diese Tafel fungiert somit als »schwarzes Brett«. Da sie möglicherweise nicht täglich beachtet wird, ist hier ein Signal sinnvoll, das ähnlich dem Pausensignal funktioniert.

Praxis

»Ich bitte dich nun, in deinem Haus des Wissens irgendwo einen Platz zu finden, an dem du eine Hausaufgabentafel aufhängen kannst. Sie sollte gut sichtbar an einer zentralen Stelle angebracht sein. Hier kannst du alle Aufgaben, die du machen musst, notieren, während du in der Schule die Hausaufgaben von der Tafel abschreibst.«

Auf dieser Planungstafel kann es auch Platz für Mitteilungen geben:

»Daneben könnte noch Platz für ›Wichtige Informationen‹ sein. Hier kannst du Dinge aufschreiben, die du dir merken möchtest, wie ›Morgen fällt die 6. Stunde aus‹ oder ›Am Mittwoch Gummistiefel mitbringen!‹. Wenn es für dich passend ist, kann an dieser Infotafel auch noch eine Lampe oder Ähnliches angebracht werden, die blinkt, sobald es eine wichtige Information gibt. Zu Hause erinnert dich diese Lampe dann daran, und du kannst die Infos weitergeben.«

In den ersten Schuljahren vergessen die Kinder häufig, ihre Hausaufgaben zu erledigen und wichtige Informationen an die Eltern weiterzugeben. Wenn es gelingt, den Kindern die Bedeutung dieser Tafel zu vermitteln, wird es ihnen wesentlich leichter fallen, sich besser zu organisieren.

Die Vereinbarung mit dieser Tafel kann lauten, dass das Aufgeschriebene automatisch von der Tafel verschwindet, wenn die Hausaufgaben erledigt oder die Informationen weitergegeben wurden.

2.8.2 Ältere Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Bei älteren Schülern und Erwachsenen ist der Lernstoff meist deutlich umfangreicher. Die langfristige Planung des Lernablaufs rückt hier in den Vordergrund. Im Falle des Abiturs wird ein Schüler beispielsweise schon Monate vor der ersten Prüfung aktiv. Von Anfang an sollte ein sinnvoller *Lernplan* erstellt werden. Sie können dem Lernenden einige Hinweise geben, die er dabei berücksichtigen sollte:

- Planung über die gesamte Zeit bis zum letzten Prüfungstermin
- Zwischen-/Etappenziele
- Wochenplanung unter Berücksichtigung von Klausurterminen
- Freizeitplanung: Hobbys, Sport, Kinobesuche, soziale Kontakte etc.
- Tagespläne mit Schulstunden und Lerneinheiten zu Hause
- Lerndauer pro Einheit
- Pausenregelung

Die Auseinandersetzung mit diesem Plan kann einige Zeit in Anspruch nehmen. Zunächst ist interessant, wie die momentane Strategie des Lernenden aussieht und wie er die Zeit bis zur Prüfung geplant hat. Häufig schätzen sich sehr ehrgeizige Lernende bezüglich ihres Wissensstands zu schlecht ein. Andererseits denken die eher bequemen Schüler, dass sie schon einiges tun, und verstehen nicht, warum die Leistungen trotzdem schlecht sind. Die Selbstwahrnehmung kann diesbezüglich sehr unterschiedlich sein und von der Realität abweichen.

Praxis

Im ersten Schritt sollte daher eine Planungstafel erstellt werden. Anschließend kann der Planungshelfer in Erscheinung treten und dabei behilflich sein, den bisherigen Lernplan zu analysieren und einen neuen auszuarbeiten.

»Ich lade dich nun dazu ein, in deinem Haus des Wissens irgendwo eine Stelle zu finden, an der du eine Planungstafel aufhängen kannst.

Dies kann eine normale Tafel, eine Pinnwand, ein Monitor, ein White-

board oder etwas anderes sein, was auch immer zu dir passt.

Sie sollte gut sichtbar an einer zentralen Stelle angebracht sein. Hier kannst du deinen imaginären Lernplan veranschaulichen. Er sollte aus drei Teilen bestehen: Gesamtplanung, Wochen- und Tagesplan.«

Die Gestaltung der Planungstafel erfolgt dann gemeinsam mit dem Planungshelfer.

2.8.3 Der Planungshelfer

Diese Helferfigur wird genauso eingeführt wie bereits im Kapitel 2.5 »Helferwesen im *Haus des Wissens*« beschrieben. Im nächsten Schritt kann eine Bestandsaufnahme erfolgen. Oftmals sagt der Planungshelfer dann sehr deutlich, dass ihm die momentane Vorgehensweise nicht gefällt.

Dabei sollten Sie an dieser Stelle nicht zu viel Druck aufbauen. Gibt es große Diskrepanzen zwischen bewusster und unbewusster Planung, so kann es sich dabei um Widerstände handeln. Diese müssen gesondert behandelt werden (s. Kap. 3.2 »Widerstände und Lernblockaden«).

Weicht die Wahrnehmung des Lernenden nur mäßig von den Hinweisen des Planungshelfers ab, ist es wichtig, den Lernenden auf die Veränderung des Lernplans einzustimmen. Machen Sie ihm klar, dass es sich um eine Verbesserung handeln wird. Es sollte nicht das Gefühl entstehen, dass in der Vergangenheit das gesamte Lernverhalten schlecht gewesen sei, sondern dass bestehende Muster nun verbessert werden. Dies ist ein erfreulicher Schritt.



Praxis

Zunächst gilt es, den inneren Planungshelfer erscheinen zu lassen.

»Nun bitte dein Unbewusstes, dir zu zeigen, welcher innere Helfer für diese Planung zuständig ist. Es kann sein, dass eine neue Helferfigur erscheint. Manchmal kommt auch der Pausenmanager oder eine andere, schon bekannte Figur. Lass dich überraschen, wer dein innerer Experte für diese Planung sein wird.«

Es folgt die Bitte, das bisherige Lernverhalten zu analysieren. Im Anschluss steht die positive Verstärkung der Veränderung im Vordergrund.

»Wenn dir dein neuer Planungshelfer jetzt aufzeigt, was in der Vergangenheit alles ungünstig gelaufen ist, so kannst du dich nun auf Veränderungen freuen. Ohne einen solchen Helfer war es bisher auch verdammt schwer wahrzunehmen, was dir eigentlich guttut. Du konntest es ohne Unterstützung vermutlich kaum verbessern.«

Im weiteren Verlauf werden die Verbesserungsvorschläge konkretisiert:

»Ich bitte dich nun, deinen Planungshelfer zu fragen, welche Verbesserung deines Lernplans am wichtigsten ist. Bitte ihn, die erste Änderung vorzuschlagen, die du auch umsetzen kannst.«

Ein Schritt sollte auf den anderen folgen. Immer dann, wenn ein solcher Schritt auch umgesetzt wurde, kann der nächste aufgezeigt werden. Ich staune oftmals, welche Empfehlungen der Planungshelfer bereits im Anfangsstadium ausspricht:

- *»Ich soll beim Lernen andere Musik anmachen.«*
- *»Ich soll das Handy außerhalb des Zimmers deponieren.«*
- *»Ich soll mich an den Schreibtisch setzen.«*
- *»Ich soll mit etwas Einfachem beginnen.«*
- *»Ich soll sonntags nicht mehr lernen.«*
- *»Ich soll dienstags nach dem Sport noch mal an den Schreibtisch.«*

Bei den Ratschlägen des Planungshelfers handelt es sich nicht selten um Lebensweisheiten, die dem Lernenden in der Vergangenheit von Eltern oder Lehrern bereits angetragen wurden. Doch hier haben diese Hinweise einen ganz anderen Effekt, da sie von

einem eigenen inneren Anteil kommen. Ich selbst vermeide es mittlerweile gänzlich, solche Ratschläge zu erteilen. Das Vertrauen in das Unbewusste des Lernenden steht für mich im Vordergrund, und ich werde in den seltensten Fällen enttäuscht. Man sollte nicht unterschätzen, welche Wirkung die Worte des eigenen Planungshelfers haben.

Nun geht es darum, die Umsetzung der Ratschläge zu unterstützen:

»Kannst du mit diesem Hinweis etwas anfangen?«

Darauf folgt in der Regel eine ehrliche Beschreibung der Störfaktoren im Alltag des Lernenden.

»Dann danke deinem Helfer für diesen wichtigen Hinweis. Vielleicht kannst du ihn bitten, dich ab morgen rechtzeitig darauf hinzuweisen, die Musik zu wechseln ... an den Schreibtisch zu gehen ... das Handy rauszubringen ... mit etwas Einfachem zu beginnen ...«

Ich begnüge mich an dieser Stelle mit einer Wiederholung des Gesagten. Es wäre kontraproduktiv, nun auch noch in diese Kerbe zu schlagen und die Maßregelungen auszuschnücken. Dem Lernenden steht unter Umständen ein schmerzlicher Prozess bevor. Im Zweifel zeige ich eher Mitgefühl und bestärke ihn, diesen aus- bzw. durchzuhalten und schrittweise zu beginnen.

Es ist wichtig, im Verlauf der gemeinsamen Arbeit die Umsetzung dieser Schritte immer wieder abzufragen. Das Haus des Wissens mit seinen Helfern ist keine starre Imagination, sondern entwickelt sich permanent weiter.

Daher notiere ich mir wichtige Punkte und frage immer wieder nach dem aktuellen Stand der Dinge. So kann ich einerseits die Entwicklungen im Haus mitverfolgen und andererseits mögliche Widerstände erkennen. Bei Bedarf kann man dann mit diesen in Kontakt treten (s. Kap. 3.2 »Widerstände und Lernblockaden«).

Danielas Erfahrung: Mit Bleistift und Zirkel

Diesmal begeben sich im Haus des Wissens auf die Suche nach meinem Planungshelfer. Zunächst gehe ich die Treppe hinauf und stehe im wahrsten Sinne des Wortes planlos in meinem Lernraum. Ich schaue

mich hier noch einmal ganz bewusst um. Eigentlich ist alles gut so, wie es ist, und ich habe gar nicht den Impuls, etwas zu verändern. Nach einer Weile bleibt mein Blick an der Decke hängen. Gab es hier immer schon eine Luke zum Dachboden?

Ich finde einen Stab, mit dem sich die Dachluke öffnen lässt. Neugierig und gespannt klappe ich die darin eingebaute Treppe aus und klettere langsam nach oben.

Vor mir erstreckt sich ein großer sonnendurchfluteter Raum mit Dachschrägen, die fast bis zum Boden reichen und mit zahlreichen Fenstern versehen sind. An der Wand steht ein riesiger Schreibtisch, auf dem allerlei große Zettel und Pläne verstreut liegen. Auf einem Hocker davor sitzt ein Mann, der sich in diesem Moment zu mir umdreht. Seine Haare stehen völlig wirr vom Kopf ab, und er hat sich einen Bleistift hinter das rechte Ohr geklemmt. »Huch, das ist aber eine nette Überraschung. Ich hatte schon lange keinen Besuch mehr!« Der Mann grinst von einem Ohr zum anderen und kommt nun auf mich zu, um mir aufgeregt die Hand zu schütteln. »Willkommen in meinem kleinen Atelier. Komm, ich zeig dir mal, woran ich gerade arbeite.«

Ohne bisher auch nur ein Wort gesprochen zu haben, folge ich ihm zum Schreibtisch. Aus der Nähe wirkt er noch größer, und ich kann beim besten Willen kein System erkennen. Zielsicher greift sich mein neuer Freund mit den Fingerspitzen eine Ecke, die irgendwo aus diesem Chaos hervorlugt. Er zieht einen riesigen Plan heraus und breitet ihn vor uns aus.

Es ist eine Bleistiftzeichnung mit allerhand Linien und Kreisen, die für mich allerdings keinerlei Sinn ergeben. »Faszinierend, nicht wahr?« Ich nicke nur stumm. »Wie kann ich dir nun eigentlich behilflich sein?«

»Naja, eigentlich bin ich auf der Suche nach meinem Planungshelfer – also jemandem, der meine Lernpläne erstellen kann und ...« Währenddessen schaue ich noch einmal auf den Plan vor mir und auf den Herrn zu meiner Rechten. Na klar, hier liegen riesige Pläne!

Ich versuche, ihm kurz zu erklären, was die Aufgaben eines Planungshelfers sind. Am Ende meiner Ausführungen wirkt er etwas entmutigt. »Naja, das mache ich ja schon die ganze Zeit. Aber meistens sieht die Pläne niemand außer mir. Früher kamen immer mal ein paar Leute

von unten vorbei, aber das ist schon lange nicht mehr passiert. Deshalb stapelt sich hier auch alles.«

Ich bekomme plötzlich ein schlechtes Gewissen. »Und wieso gehst du nicht nach unten und zeigst den anderen deine Pläne?«

»Von hier oben kann ich die Luke nicht öffnen, wenn sie von unten verschlossen wurde.«

»Wir brauchen dich sehr dringend dort unten, und es ist eine Schande, dass du hier so isoliert vor dich hin arbeitest und niemand deine Pläne zu Gesicht bekommt. Deshalb mache ich dir einen Vorschlag: Ich spreche mit den Helfern unten und sage ihnen, dass die Luke ab jetzt immer offen bleibt. Außerdem wird regelmäßig jemand hochkommen, um die Pläne mit dir zu besprechen. Und du hast trotzdem jederzeit die Möglichkeit, nach unten zu gehen, wenn dir danach ist. Lass dir mal den Pausenraum zeigen, der ist sehr gemütlich!«

Als ich wieder vor meinem Haus stehe, fühle ich mich sehr erleichtert. Die übrigen Helfer waren genauso schockiert wie ich, als ich ihnen erzählte, dass der Planungshelfer dort oben eingesperrt war. Sie haben versprochen, ab jetzt für eine gute Zusammenarbeit zu sorgen.

2.9 Das Netzwerk

Im Verlauf der Arbeit mit dem *Haus des Wissens* wird es immer wichtiger, die einzelnen Wissensbereiche miteinander zu verknüpfen. Ein Netzwerk soll entstehen. Es stehen verschiedene Varianten zur Verfügung, die Sie altersentsprechend nutzen können. Darüber hinaus erfahren Sie, wie schulunabhängige Bereiche einbezogen werden können, und lernen den Ressourcenraum kennen.

Je älter die Schüler werden, desto wichtiger wird die Verknüpfung der einzelnen Fächer untereinander. So müssen sie in einer Mathematikarbeit einen Text formulieren oder bei einer langen Abhandlung in Geschichte auf ihre Deutschkenntnisse zurückgreifen. Auch für eine Englischklausur auf Oberstufenniveau braucht man geschichtliches Hintergrundwissen.

Noch deutlicher wird die Notwendigkeit der Verknüpfung unterschiedlicher Wissensbereiche, wenn ein Schüler eine Präsentation halten soll. Gerade für Jugendliche stellt dies oft eine große Herausforderung

dar. In Zeiten, in denen die Kommunikation meist über Computer oder Smartphone abläuft, ist es umso schwieriger, angstfrei vor einer größeren Gruppe zu sprechen. Der Schüler braucht für diese Darbietungsform also nicht nur sein Fachwissen, sondern muss auch auf andere Kompetenzen zurückgreifen können. Außerdem wird er von seinen zuhörenden und zuschauenden Mitschülern auf mehreren Wahrnehmungsebenen gleichzeitig registriert. Dies erhöht die Anforderungen an den Vortragenden.

2.9.1 Das Netzwerk einrichten

Im *Haus des Wissens* sind inzwischen alle Lernräume oder -bereiche individuell eingerichtet. Es gibt fachspezifische Helferwesen sowie einen Pausenmanager und einen Planungshelfer.

Bei älteren Schülern steht das Netzwerk zwischen den einzelnen Lernräumen im Vordergrund. Durch eine Verbindung soll ermöglicht werden, dass man Wissen zwischen den einzelnen Bereichen austauschen kann. Außerdem sollte der Lernende zum Beispiel auf spezielles Wissen im Deutschraum zugreifen können, während er im Geschichtsraum seine Hausaufgaben erledigt.

Das Netzwerk kann alle erdenklichen Formen annehmen. Es können beispielsweise Helfer zwischen den einzelnen Räumen hin- und herlaufen. Eine Rohrpost ist genauso denkbar wie eine drahtlose Internetverbindung zwischen den Räumen oder ein Laufband, welches die einzelnen Bereiche miteinander verbindet. Machen Sie auch hier wieder offene Angebote und lassen Sie den Lernenden entscheiden, wie sein Netzwerk aussehen soll. Befinden sich verschiedene Fachbereiche von vornherein in einem Raum, so gestaltet sich die Verknüpfung entsprechend einfacher.

Sie sollten den Lernenden hierfür genug Zeit lassen. Manche neue Variante muss zunächst erprobt und eventuell nochmals nachgebessert werden. In anderen Fällen können Sie dadurch überrascht werden, dass ein Netzwerk einfach so funktioniert, ohne dass es für Sie greifbar ist.

Praxis

Ich formuliere eine offene Einladung, um dem Lernenden zu ermöglichen, dass er sein Netzwerk ganz individuell einrichten kann:

»Ich lade dich nun dazu ein, zwischen den einzelnen Lernbereichen ein Netzwerk zu entwickeln. Wie dieses Netzwerk bei dir aussieht, weiß ich nicht.

Es kann sein, dass deine Helfer die Informationen von einem Bereich in den anderen tragen. Akten könnten z. B. mit einer Art Rohrpost verschickt werden. Manchmal werden auch Leitungen gelegt, die eine elektronische Verbindung zwischen den einzelnen Arbeitsplätzen darstellen. Alles ist möglich! Du kannst gespannt sein, wie dein persönliches Netzwerk im Haus des Wissens aussehen wird.«

Die Entwicklung eines Netzwerks ist sehr individuell. Ich lasse die Lernenden zunächst wahrnehmen, was für sie passend ist.

»In Zukunft soll es in deinem Haus möglich sein, dass du auch auf das Wissen aus anderen Räumen jederzeit zugreifen kannst. Manchmal reicht ein Gedanke, in anderen Fällen musst du die Verbindung erst herstellen.«

In einigen Fällen ist es hilfreich, wenn das Netzwerk anhand eines konkreten Beispiels entwickelt wird.

»Ich lade dich nun dazu ein, deinen Englischraum mit dem Geschichtsraum zu verbinden. Wie kannst du in Zukunft deine Geschichtskennntnisse in Englischklausuren noch besser nutzen? Wie soll das Geschichtswissen am schnellsten zur Verfügung gestellt werden?«

Die Ideen der Lernenden sind zum Teil eher auf die Helfer ausgerichtet oder auf räumliche Veränderungen:

- »Meine Geschichtshelfer tragen ganz schnell alles in den Englischraum.«
- »Mein Helfer kennt sowieso alle Bereiche und kann mir genau das holen, was ich brauche.«
- »Ich reiße die Wand zwischen den Räumen ein und habe dadurch Zugriff auf den Englischbereich und Geschichte gleichzeitig.«
- »Ich mache eine Online-Schaltung vom Englischraum in den Geschichtsraum und kann dort alles einsehen, was nötig ist.«

Bei vielen älteren Schülern befinden sich ohnehin mehrere Wissensbereiche in einem gemeinsamen Raum. In diesen Fällen erscheint es leichter, eine Verbindung herzustellen. Sobald aber

auch Kompetenzbereiche außerhalb des Fachwissens – wie Sport oder andere Hobbys – hinzugezogen werden, müssen auch hier verschiedene Räume miteinander verbunden werden.

2.9.2 Ein zentraler Arbeitsplatz: Der »Allesraum«

Jüngere Schüler hingegen favorisieren oft einen zentralen Arbeitsplatz oder einen neuen Raum, um alle notwendigen Informationen zu sammeln. Es fällt ihnen schwerer, eine direkte Verbindung zwischen den einzelnen fachspezifischen Räumen einzurichten. Im Laufe der Zeit beginnen aber auch sie damit, Wände einzureißen und Schulfächer zusammenzuführen.

Zu Beginn kann es sehr hilfreich sein, einen zentralen Raum einzurichten. Ein neunjähriges Mädchen hat ihm einmal spontan den Namen »Allesraum« gegeben. Schüler können sich unter diesem Begriff meist sofort etwas Passendes vorstellen. Auch hier können Helferfiguren dafür sorgen, dass Unterlagen aus den einzelnen Lernräumen in den Allesraum gelangen. Manche Schüler bevorzugen einen Monitor oder eine Leinwand, um Bilder und Videos aus den anderen Bereichen zu übertragen.

Der Allesraum stellt folglich einen zentralen Ort des Netzwerks dar. Hier werden alle Informationen geordnet und zusammengetragen.

Praxis

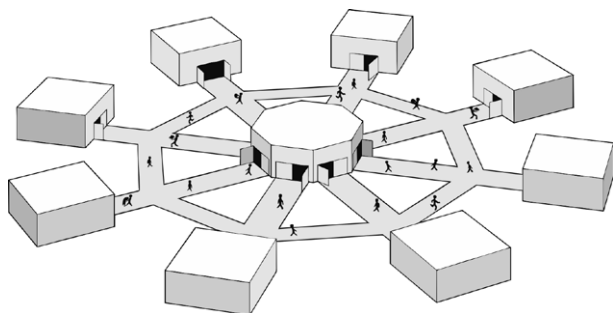
Die jüngeren Schüler werden eingeladen, diesen neuen Teil des Netzwerks zu entwickeln.

»Es kann auch einen neuen zentralen Arbeitsplatz geben, an dem alle Informationen zusammenfließen. Vielleicht gibt es einen eigenen Raum dafür, mit einem eigenen Arbeitsplatz, an dem du immer sehen kannst, was in deinen Lernräumen passiert. Oder du bittest deine Helfer darum, dir die wichtigen Informationen in deinen Allesraum zu bringen, wenn du sie brauchst. Alles ist möglich! Du kannst deine Helfer auch fragen, was sie dir empfehlen möchten ...«

Auch hier mache ich immer wieder darauf aufmerksam, dass es sich nicht um ein starres System handelt, sondern dass dieses jederzeit weiterentwickelt werden kann.

»Dieses Netzwerk ist jederzeit weiter ausbaufähig. Lass dich überraschen, was daraus noch alles werden kann.«

Im weiteren Verlauf sollte man schulunabhängige Bereiche in das Netzwerk integrieren, um eine Verknüpfung zwischen reinem Schulwissen und anderen Fähigkeiten und Stärken zu erreichen.



2.9.3 Schulunabhängige Bereiche einbeziehen

In der Regel können auch positive Erfahrungen aus dem außerschulischen Bereich nützlich sein und verwendet werden. Laden Sie den Lernenden dazu ein, eine Verbindung zwischen den außerschulischen Fähigkeiten und dem Schulwissen herzustellen. Lassen Sie sich überraschen, auf welche Art das Netzwerk erweitert wird. Dabei kann das Spielen eines Musikinstruments genauso hilfreich sein wie Theatererfahrungen, Computerspiele oder der Umgang mit Tieren. Diese Bereiche lassen sich ebenso ausbauen und mit Helfern ausstatten wie der Rest vom *Haus des Wissens* (s. Kap. 2.10 »Was sich sonst noch findet«).

Gerade vor Klausuren oder anderen Prüfungen kann sich dieses Netzwerk als sehr hilfreich erweisen. Häufig reicht es aus, wenn am Abend vor der Klausur sämtliche Helfer aus allen Wissensbereichen dazu eingeladen werden, entsprechend parat zu stehen (s. Kap. 2.11 »Prüfungsvorbereitung und Prüfungen«).

Praxis

Das Netzwerk wird also um die individuellen außerschulischen Wissensbereiche des Lernenden erweitert:

»Du kannst das Netzwerk auf die anderen Bereiche deines Hauses ausdehnen. Alles, was du bereits gelernt hast, kannst du nutzen. Wenn du für deine Präsentation übst, kannst du ebenso dein Wissen aus dem Theaterbereich einfließen lassen. Auch deine Helfer stehen dir jederzeit zur Verfügung.«

Sollte der Lernende sehr gute Fähigkeiten im Bereich elektronischer Spiele besitzen, kann dies genutzt werden:

»Du kannst ebenfalls eine Verbindung aus deinem Computerspielraum zu deinem zentralen Arbeitsplatz herstellen. Über diese Verbindung kannst du deine Fähigkeit, ...

- ... dich lange auf eine Sache zu konzentrieren ...*
- ... strategisch vorzugehen ...*
- ... sehr gut im Team mit anderen zu arbeiten ...*

... einfließen lassen.«

Nachdem die Verbindungen eingerichtet worden sind, rege ich wieder dazu an, die Funktionalität im Alltag zu erproben. Das Netzwerk kann sich dann bewähren oder darf in der Zukunft noch verbessert werden.

2.9.4 Der Ressourcenraum

Der Ressourcenraum stellt einen besonderen Teil vom *Haus des Wissens* dar. Es handelt sich um einen Raum, der die inneren Stärken und Talente der Lernenden symbolisiert. Durch das Bewusstmachen dieser positiven Dinge kommt es durchaus zu einer Stärkung des Selbstbewusstseins.

Dieser Bereich gewinnt noch einmal an Bedeutung, wenn man sich bewusst macht, dass sich viele Kinder gerade im Zusammenhang mit Schule und Lernen heute als überfordert wahrnehmen. Eine deutsche Studie aus dem Jahre 2010 an 1260 Schülern im Alter zwischen 14 und 20 Jahren zeigt, dass sich 45 % der Kinder in der Schule überfordert fühlen, 22,5 % fühlen sich überlastet und 20,4 % leiden unter chronischem Stress (Milde-Busch et al. 2010). Die Konzentration von Schülern und

Eltern ist hauptsächlich auf Probleme und Defizite gerichtet. Die Erwartungshaltung ist oftmals sehr hoch, und das Kind fühlt sich unfähig. Aus dieser negativen Grundhaltung heraus – mit dem Gefühl »Ich kann das ja doch nicht!« – lässt es sich sehr schlecht lernen.

Wenn man einen Ressourcenraum oder »Raum der inneren Stärken« einrichtet, in dem eigene positive Eigenschaften bildhaft sichtbar werden, kann dies bereits zu einer Entlastung führen. Auch hier kann eine Helferfigur oder eine spezielle Ressourcenfarbe gefunden werden.

Praxis

»Ich lade dich nun dazu ein, deinen Raum der inneren Stärken zu finden. Das ist ein Raum, in dem all deine Fähigkeiten und Talente abgespeichert sind. Dort findest du das Wissen darüber, was noch alles in dir steckt.«

Dieser Raum kann leicht zu finden oder auch gut versteckt sein. Er hat meist mit dem eigentlichen Schulwissen wenig zu tun.

Hier ist es wieder sinnvoll, die verschiedenen Wahrnehmungstypen in die Vorschläge einzubeziehen:

»Nun schau dich genau in diesem Raum um. Hier sind all deine Stärken in irgendeiner Form abgespeichert. Vielleicht gibt es Ordner oder Fotoalben, in denen du blättern kannst ... vielleicht sind da auch Videofilme mit Szenen, die dir zeigen, was du kannst ... wie auch immer deine tollen Fähigkeiten sichtbar werden – du kannst sie hier finden ... manchmal ist es auch die Art, wie du Freunden hilfst ... oder wie toll du anderen zuhören kannst ... lass dir Zeit zu erkennen, was hier alles zu finden ist.«

In manchen Situationen können die Ressourcen als Symbole in Form von Diamanten oder nur durch ein Gefühl ausgedrückt werden. Der Lernende entscheidet wieder selbst, was für ihn passend ist, und ob er die Bedeutung hinter den Symbolen kennen möchte. Oft reicht es jedoch aus zu wissen, dass es diese Ressourcen gibt, und jederzeit darauf zugreifen zu können.

»Wenn du einen Experten für diesen Raum hast, dann lade ihn dazu ein, jetzt sichtbar zu werden ... Diese Helferfigur weiß ganz genau, was du alles kannst und was du an hilfreichen Erfahrungen gesammelt hast ...«

Auch in diesem Raum lasse ich den Lernenden eine ganz eigene Farbe finden. Sie stellt die individuelle Farbe für die inneren Stärken

und Fähigkeiten dar und wird oft als sehr kraftvoll und wohltuend empfunden.

»Dein Raum der inneren Stärken kann nun die Farbe finden, in der all diese Fähigkeiten stecken ... eine Farbe, in die all deine Stärken einfließen ... sie kann nach und nach den ganzen Raum füllen ... sie kann sich auch über den Raum hinaus ausbreiten ... und du kannst in dieser Farbe baden, dich ganz von ihr einhüllen lassen ...«

Neben der Einladung, in der Ressourcenfarbe zu baden, biete ich dem Lernenden auch an, die Farbe der inneren Stärken aus dem Ressourcenraum hinaus in andere Bereiche im Haus des Wissens fließen zu lassen.

Diese Farbe kann in anderen Problembereichen genutzt und immer dann eingesetzt werden, wenn es für den Lernenden hilfreich ist.

Danielas Erfahrung: Ausflug in eine andere Welt

Bei einem der Besuche in meinem Haus des Wissens begeben mich auf die Suche nach dem Ressourcenraum. Wieder ist es einfach nur ein innerer Impuls, der mich in die große Bibliothek gehen lässt. Diesmal wandere ich nach rechts durch die verschiedenen Gänge aus Bücherregalen und gelange schließlich zu einer großen schweren Holztür. Vorsichtig öffne ich sie.

Vor mir erstreckt sich ein düsterer Gang, der in eine Art Felsen hineinzuführen scheint. An einer Wand hängt eine Fackel, die ich in die Hand nehme, als sich die Tür hinter mir leise wieder schließt. Die Flamme ist die einzige Lichtquelle, und es kostet mich einige Überwindung, nicht einfach umzukehren. Vorsichtig setze ich schließlich einen Fuß vor den anderen.

Es dauert eine ganze Weile, bis ich Tageslicht am anderen Ende erkennen kann. Zaghafte nähere ich mich dem Ausgang und kann meinen Augen kaum trauen: Ich stehe auf einem Berg an der Felskante, und vor mir führt eine schmale Steintreppe nach unten auf eine Ebene mit einem kleineren Hügel in der Mitte. Darauf thront eine riesige Festung mit vier gewaltigen Türmen. Dicke Mauern sowie ein Wassergraben schützen einen Innenhof, der von meiner erhöhten Position aus gut zu erkennen ist. Männer, Frauen und Kinder sowie Pferde, Ziegen, Hühner und andere

Tiere laufen über den Platz – es herrscht ein buntes Treiben.

Plötzlich nehme ich im Augenwinkel eine Bewegung auf einem der Türme wahr. Kaum zu fassen, aber es scheint, als würden sich zwei Drachen in der Sonne räkeln! Anmutig hat sich der eine Drache gerade bewegt. Der andere liegt dösend einige Meter von ihm entfernt. Beide sehen sich sehr ähnlich und wirken auf die Entfernung relativ klein. Im Vergleich zu den Menschen im Innenhof ist dies jedoch vermutlich ein Trugschluss. Die Schuppen glänzen und funkeln in der Sonne – der dösende Drache in dunkelgrün, der andere in einem kräftigen Blau.

Die Enge des Tunnels ist schon fast vergessen, als ich den Berg hinabsteige. Es fühlt sich eigentlich nur so an, als würde ich einen großen Schritt machen, und schon stehe ich mitten auf dem Innenhof der Burg. Überall sind freundliche Gesichter zu sehen, und ich will mich gerade ein wenig umschauen, als ein helles Kreischen von der Spitze des Turms ertönt. Beide Drachen breiten ihre Flügel aus, um mit einem eleganten Sprung abzuheben und nach zwei kurzen Flügelschlägen direkt neben mir zu landen. Dass die umstehenden Leute so schnell aus dem Weg gehen konnten und niemand verletzt wurde, erscheint mir wie ein Wunder.

Neugierig und, sofern ich die Mimik eines Drachen deuten kann, anscheinend freundlich strecken sich mir nun ein grüner und ein blauer Drachenkopf entgegen. Ihr Atem auf meiner Haut fühlt sich an wie ein warmer Wind, und während ich diese wunderschönen Kreaturen neugierigmustere, vernehme ich zwei Stimmen. »Ich glaube, das ist sie.« – »Bist du dir sicher?« – »Nicht ganz. Aber wer sollte sonst hier auftauchen?« Unwillkürlich muss ich grinsen und schaue freudig von einem Kopf zum anderen. Mir wird richtig warm ums Herz, als ich ihnen in die Augen sehe. »Ja, jetzt bin ich mir sicher, dass sie es ist.« – »Hast du Lust, eine Runde mit uns zu fliegen?«

Intuitiv klettere ich auf den Rücken des blauen Drachens. Es gibt keinen Sattel, ich schwinde mich einfach zwischen seine Zacken und halte mich daran fest. Es fühlt sich so vertraut an, als hätte ich dies schon oft getan.

Mit einem großen Satz und einigen kräftigen Flügelschlägen steigen meine beiden neuen Freunde in die Höhe. Mit erschreckender Geschwindigkeit wird die Burg unter uns immer kleiner, und ich kann die Welt unter mir betrachten. In der Nähe der Burg, gegenüber von dem Berg,

aus dem ich kam, beginnt das Meer. Von hier oben sehen die Wellen ganz friedlich aus, und das Sonnenlicht spiegelt sich darin. Auf der anderen Seite des Berges beginnt eine weite Landschaft mit Feldern, Wiesen und einem riesigen Wald, der sich bis zum Horizont erstreckt. Wir fliegen zunächst ein Stück am Strand entlang, bevor die Drachen dann ins Landesinnere schwenken. Kleine Wege schlängeln sich durch die Wiesen und Hügel, und zwischendurch sind immer wieder kleine Dörfer zu erkennen. Hier und da sehe ich auch einen Bauernhof, eine Mühle oder einen See. Alles wirkt sehr friedlich, und die Luft ist trotz des Windes angenehm warm.

»Dieser Ort stellt deine inneren Fähigkeiten und deine inneren Stärken dar. Sie können als Symbole oder Gegenstände auftauchen. Du kannst selbst entscheiden, ob du ihnen eine Bedeutung geben oder sie einfach nur wahrnehmen möchtest ...«

Diese ganze Welt stellt also meine Ressourcen dar. Ich weiß nicht, wofür ein einzelnes Dorf oder gar ein Bewohner eigentlich steht. Aber es ist eine schöne, friedliche und angenehme Gegend, und ich fühle mich auf dem Rücken des Drachen sicher und unerschütterlich. Es ist nicht nur ein Raum, sondern eine ganz eigene Welt, die sich mir nun erschlossen hat.

Die Ressourcenfarben ergeben sich für mich ganz automatisch: Grün und Blau – die Farbtöne meiner neuen Gefährten. Auf dem Rückweg zur Burg fällt mir noch etwas auf: Auf den Türmen wehen nun große Fahnen, die von Weitem sichtbar sind. Sie tragen ein Wappen, auf dem zwei ineinander verschlungene Drachen zu sehen sind, die in Grün und Blau leuchten. Auch über den Burgmauern hängen nun große Banner mit demselben Motiv.

Wir landen auf einem der Türme, und ich steige ein wenig wehmütig vom Rücken des blauen Drachen. Zum Abschied beugen sich beide noch einmal mit ihren riesigen Köpfen zu mir herunter. »Hier, für dich!«, sagt der eine und pustet mich mit seinem warmen Atem an. Plötzlich erscheint eine Lederrüstung, die sich wie von Zauberhand weich um meinen Körper legt. Sie fühlt sich warm und schwer an, gleichzeitig lässt sie mir aber genügend Bewegungsspielraum. Sie ist aus vielen einzelnen Teilen zusammengesetzt, die wiederum grün und blau gefärbt sind. Darüber legt sich ein leichter Umhang kaum merklich um meine Schultern.

Im wahrsten Sinne des Wortes gut gewappnet und mit entschlossenem Schritt betrete ich wieder den Tunnel, der mich zu meinem Haus führt. Zurück in der Bibliothek finde ich direkt neben der Eingangstür eine gute Stelle, an der ich die Rüstung zurücklasse. Ich weiß, dass ich jederzeit zurückkehren und sie anziehen kann, wenn es nötig ist. Nur den Umhang behalte ich an, um meine Ressourcenfarbe immer bei mir zu haben und an diese fantastische Welt jenseits der Bibliothek erinnert zu werden.

Über die Autorinnen



Sabine Fruth, Studium der Humanmedizin; 1993–2014 niedergelassene Hausärztin mit pädiatrischem Schwerpunkt; seit 2014 privatärztlich tätig (Psychotherapie und Hypnotherapie); Zusatzausbildungen in Hypnose, Psychotherapie (Tiefenpsychologie); Referententätigkeit zu „Imaginären Körperreisen“ und dem „Haus des Wissens“.



Daniela Fruth, seit 2011 Studium der Humanmedizin an der Philipps-Universität Marburg; Praktika bzw. Famulaturen u. a. in Neurochirurgie (Kansas City, USA), Psychiatrie (Schwerpunkt Sucht; Marburg) sowie an der systelios-Klinik (Siedelsbrunn).

www.carl-auer.de – systemische Vielfalt rund um die Uhr

- Shop** Bücher mit einem Klick bestellen, bequem nach Hause liefern lassen und per Rechnung bezahlen.
- Suche** Ob Titel-, Autoren- oder Stichwortsuche, geben Sie einfach Ihren Suchbegriff ein und lassen Sie sich zu den gewünschten Informationen führen.
- Programm** Der Menü-Punkt Programm führt Sie durch die Frühjahrs- und Herbst-Neuerscheinungen, durch Themenbereiche und Programmreihen bis hin zu Autoreninformation, Downloads, Leseproben und vielem mehr.
- Aktuelles** Neuigkeiten aus dem Verlag, von unseren Autoren und aus der systemischen Welt.
- Newsletter** Einmal anmelden und regelmäßig Buch- und Veranstaltungstipps erhalten.
- Blogs** Diskutieren Sie mit! Auf **carl-auer.de** schreiben renommierte Experten zu wichtigen Themen und Gebieten der systemischen Therapie und Beratung.
- CAA** Lernen Sie die Veranstaltungen der Carl-Auer-Akademie kennen!



Carl-Auer Verlag GmbH

Vangerowstr. 14 • 69115 Heidelberg

Tel.: +49 6221 6438-0 • Fax: +49 6221 6438-22

kundenservice@carl-auer.de • www.carl-auer.de

