

Lerntherapie

Schweiz. Berufsverband der diplomierten
Lerntherapeutinnen und Lerntherapeuten

Wenn das Lernen Fragen aufwirft.

Aller Anfang ist Lernen.

Inhalt

- » Wenn das Lernen Fragen aufwirft.
- » Grundgedanken der Lerntherapie
- » Ziele
- » Angebot
- » Das Handlungskonzept
- » Praxis der Lerntherapie
 - Fallbeispiel 1: «Muesch halt mee lerne»
 - Fallbeispiel 2: «Jetzt riis di doch emol e chli zämä»
- » Ausbildung in der Lerntherapie ILT®
- » Qualitätssicherung

Wenn das Lernen Fragen aufwirft, hilft die Lerntherapie ILT[®], Lösungen zu finden

Am Institut für Lerntherapie ILT[®] ausgebildete Lerntherapeutinnen und Lerntherapeuten unterstützen Menschen in schwierigen Lernsituationen. Mögliche Anwendungsgründe für eine Lerntherapie sind:

- » Lernblockaden
- » Lernkrisen
- » Teilleistungsschwächen
- » Motivationsprobleme
- » Hausaufgabenprobleme
- » Konzentrationsschwierigkeiten
- » Aufmerksamkeitsprobleme
- » Planungs- und Organisationsschwierigkeiten
- » Wahrnehmungsschwierigkeiten
- » Prüfungsstress und Prüfungsängste

Grundgedanken der Lerntherapie

- » Im Zentrum steht die Persönlichkeit des Lernenden mit ihrem Denken, Fühlen und Handeln
- » Persönlichkeit und Lernen beeinflussen sich gegenseitig
- » Die Lerntherapie bietet Hilfe zur Selbsthilfe



Ziele der Lerntherapie

- » Überwindung der Lernschwierigkeiten durch Erkennen der Ursachen und Förderung von Kompetenzen

Angebot

- » Lerntherapie ILT für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- » Unabhängige Fachberatung für Eltern, Lehrer, Schulen und weitere Institutionen

Das Handlungskonzept der Lerntherapie fördert Kompetenzen auf vier Stufen:

» Stufe I – Lern- und Arbeitstechnik

Im Mittelpunkt steht die Verbesserung der Handlungskompetenz des Lernenden sowie die Optimierung der Lerntechnik und der Arbeitsorganisation. Das Erarbeiten von Lerninhalten ist in der Regel nicht das Ziel, sondern allenfalls Mittel zur Verbesserung der Kompetenzen.

» Stufe II – Lerndynamik

Das Wechselspiel zwischen Denken, Fühlen und Handeln spielt beim Lernen eine wichtige Rolle. Reaktionsmuster, Emotionen und ihre Verarbeitungsweisen sind beim direkten Tun von zentraler Bedeutung. Der Klient/die Klientin wird ermutigt, die Selbstwahrnehmung weiterzuentwickeln, um einen sensibilisierten Zugang zu sich selbst, dem Lernen und der Welt zu erlangen.

» Stufe III – Persönlichkeit

Im Zentrum steht die Persönlichkeit des Lernenden. Die Lernschwierigkeiten werden als Zugang zur Persönlichkeit genutzt. Die intrapsychische Dynamik steht im Fokus der Aufmerksamkeit. Hinter den Lernwiderständen stehen Ängste und Konflikte, welche lerntherapeutisch angegangen werden.

» Stufe IV – Beziehungsdynamik

Im Vordergrund steht die Beziehungsdynamik des Lernenden. Die lerntherapeutische Arbeit unterstützt die Entwicklung des Lernenden, wo Beziehungen und Rollenerwartungen diese behindern oder blockieren. Dabei geht es um die Bedürfnisse und Interessen des Lernenden und nicht um die Erwartungen seines Umfeldes. Wichtig ist, das Versagen oder Verweigern systemisch zu erfassen und zu verstehen. Je nach Alter und Situation des Klienten/der Klientin ist es wünschenswert und unumgänglich, die Bezugspersonen aktiv in die lerntherapeutische Arbeit einzubeziehen.

Praxis der Lerntherapie

Fallbeispiel 1:

«Muesch halt mee lerne, muesch di halt mee konzentriere»

«Muesch halt mee lerne, muesch di halt mee konzentriere», das hören Kinder und Jugendliche immer wieder. Werden wir ihnen und ihren Lernproblemen mit solchen Aussagen gerecht?

Für viele Kinder und Jugendliche ist Lernen ein täglicher Stress. Sie wissen nicht, wo sie beginnen sollen, können sich nicht konzentrieren, haben Angst zu versagen, und es verleidet ihnen schnell. Häufig sind Lernende nicht in der Lage, ihre Fähigkeiten voll auszuschöpfen.

In meiner Praxis als Lerntherapeutin erlebe ich häufig, dass Jugendliche sich hinter dem Alibi verstecken, dass sie keine Freude am Lernen und darum schlechte Noten in der Schule hätten. Wenn sie nicht lernen, sind schlechte Noten vorprogrammiert. Wenn sie aber lernen würden, sind gute Noten nicht garantiert, und sie müssten sich somit mit ihren Fähigkeiten und Grenzen auseinandersetzen.

Bei diesem Thema kommt mir Thomas,

14 Jahre, 2. Sekundarschule, in den Sinn. Ihn durfte ich lerntherapeutisch über neun Monate hinweg begleiten.

Als Thomas mit seinen Eltern an einem Montag im September zu mir kam, sprach er kaum ein Wort. Stattdessen brach es aus der Mutter heraus: «Es ist zum Verücktwerden, er lernt immer in allerletzter Minute, dementsprechend schlecht sind seine Noten, und sie werden immer schlechter.»

Mir wurde sofort klar, wie verzweifelt diese Mutter war. Der Vater versuchte zwischen seinem Sohn und seiner Frau eine ausgleichende Sichtweise des Problems zu schaffen. Trotzdem war auch er der Überzeugung, Thomas müsse halt mehr lernen. Thomas bemerkte, es «stinke» ihm und er habe keine Lust zu lernen. Als Lerntherapeutin ist es mir stets wichtig, alle Parteien zu Wort kommen zu lassen. Da ich nicht sicher war, wie motiviert Thomas für eine Lerntherapie war, handelte ich mit



ihm und seinen Eltern einen Vertrag aus. Thomas sollte fünfmal die Lerntherapie besuchen. Anschliessend würden wir ein eventuelles weiteres Vorgehen neu festlegen.

Bereits in der ersten Stunde konnte ich mit Thomas ein Ziel vereinbaren: Da Thomas sich schnell ablenken lässt, möchte er erreichen, eine halbe Stunde konzentriert arbeiten zu können. Thomas war also bereits in der Lage, ein Ziel für sich zu definieren. Wir verbrachten die folgenden Stunden damit, seine Lerngewohnheiten unter die Lupe zu nehmen, seinen Lerntyp zu bestimmen sowie seine Neigungen abzuklären. Im Neigungstest schloss er im logischen und flexiblen Denken überdurchschnittlich gut ab. Je besser Thomas über sich selber Bescheid weiss, desto mehr hat er die Möglichkeit, etwas zu verändern. So begann er langsam, sein Bild von sich zu überdenken.

Nach Abschluss der fünf Stunden setzten wir uns alle wieder am «runden Tisch» zu einem Standortgespräch zusammen. Die Eltern teilten mir mit, dass Thomas weniger Widerstand geleistet habe, die Therapie zu besuchen, als sie anfangs gedacht

hätten. Thomas selber bemerkte, er hätte es sich eigentlich schlimmer vorgestellt. Meinerseits teilte ich Thomas und den Eltern mit, dass ich beeindruckt gewesen sei, wie gut und kooperativ Thomas in diesen fünf Stunden mitgemacht hätte. Dennoch sei es für Thomas nicht leicht gewesen, in eine Therapie einzuwilligen und den Nutzen darin zu sehen.

Wir vereinbarten, dass wir uns einmal wöchentlich für 45 Minuten und für eine vorerst unbestimmte Zeitdauer treffen würden. Thomas war einverstanden. In der nächsten Sitzung begannen wir bereits mit einem Training, in dem es darum geht, das eigene Lernen zu verstehen. Es handelt sich um ein schulstoff-fremdes Fördermaterial, das erlaubt, grundlegende Denkprozesse anzuregen. Dabei wird geübt, einzelne Denkschritte genau zu überlegen und Kriterien zu definieren, warum etwas richtig, respektive falsch ist. Anhand dieser Grundüberlegungen kann der Transfer zum Schulstoff gemacht werden.

In einer der nächsten Sitzungen kam Thomas ziemlich niedergeschlagen ins Zimmer. Auf die Frage, was denn los sei,

erzählte er mir, dass er in Geschichte eine 2 geschrieben habe. Zusammen analysierten wir, wie er sich auf die Prüfung vorbereitet hatte. Wir strebten eine sehr präzise Problemdefinition an. In mehreren Schritten kam Thomas zum Schluss, dass ihm nicht die Schule «stinke», er gehe nämlich ganz gerne hin. Es seien auch nicht die Hausaufgaben an sich, denn wenn alles glatt gehe, mache er sie eben, aber es sei einfach «ätzend», wenn er am Tisch sitze und nicht mehr weiter wisse: «Dänn rüer i halt dä Bickel häre und lauf defo.» Das Problem, das sich vorher auf die ganze Schule bezogen hatte, wurde jetzt nur noch auf einen kleinen Teilbereich begrenzt. Es nahm eine andere Dimension an, eine überschaubarere.

Im Laufe der Therapie wurde Thomas regelmässig angeleitet, auch einfache Aufgaben sehr genau und differenziert anzugehen. Es genügt nicht, dass die Lösung richtig ist, man muss auch wissen, warum. Diese Erkenntnis stellt die Basis für schwierigere Aufgaben dar, damit auf Strategien zurückgegriffen werden kann, ohne dass gleich das Handtuch geworfen werden muss, wenn man einmal nicht weiter weiss.

Thomas arbeitete sehr gut mit, und seine Frustrationstoleranz konnte allmählich gesteigert werden. Er zeigte immer mehr Freude und Selbstvertrauen, auch schwierigere Aufgaben selber lösen zu können. Die Schulnoten wurden langsam wieder besser.

Als er mir nach neun Monaten anlässlich des Abschlussgespräches mit seinen Eltern gesagt hat: «Isch jo gar nöd so ‹schtier› gsi bi Inä», wusste ich, dass wir es zusammen geschafft hatten. Wir alle freuten uns für ihn.

Natürlich verläuft nicht jede Lerntherapie so glatt. Oft ist der Weg beschwerlich und eine grosse Herausforderung für alle Beteiligten, und es braucht einen langen Atem.

Claudia Furrer

Fallbeispiel 2:

«Jetzt riis di doch emol e chli zäme!»

In der Schnupperlehre und bei den anschliessenden Gesprächen hinterlässt der heutige Lehrling einen guten Eindruck. Er ist zuverlässig, freundlich, geschickt und seine Schulnoten sind so weit auch in Ordnung.

Doch nach einigen Wochen als neuer Lehrling im Betrieb und den ersten Noten an der Berufsfachschule, passt vieles nicht mehr zum Bild, das man noch vom Schnupperlehrling hatte. Flüchtigkeitsfehler schleichen sich ein, Unkonzentriertheit bei der Arbeit, Ringe unter den Augen und eben die schlechten Noten in der Berufsfachschule.

Ein Beispiel ist Ramon, 17 Jahre. Er hat nach einem Zwischenjahr seine KV-Lehre begonnen.

Er ist freundlich, aufgestellt und hat eine gute Auffassungsgabe. Gelegentlich unterlaufen ihm kleine Flüchtigkeitsfehler – aber das darf einem Auszubildenden am Anfang ja auch noch passieren.

Die Noten an der Berufsfachschule sind vorerst im grünen Bereich, und so ist auch die Lehrlingsverantwortliche nicht gross

beunruhigt. Dennoch sucht sie das Gespräch mit Ramon, und beide vereinbaren, dass er sich zusammenreissen, sich besser auf die Arbeit im Betrieb konzentrieren und mehr lernen wird.

Aber ab dem 2. Semester des 1. Lehrjahres setzt sich der schleichende Abwärtstrend so stark fort, dass jetzt bei allen die Alarmglocken zu läuten beginnen. Ramon ist im Betrieb immer unkonzentrierter, die Flüchtigkeitsfehler mehren sich, er vergisst viel, und auch die Schulnoten sind immer häufiger im Keller. Handeln tut not, und es ist allen klar, dass Ramon auch Hilfe von aussen braucht, um die Situation wieder in den Griff zu bekommen. Druck, Vorwürfe oder gar Drohungen wären kontraproduktiv.

Und so entschliesst sich Ramon Anfang des 2. Lehrjahres für eine Lerntherapie. Er sagt: «Es stimmt, ich habe alles schleifen lassen, und dann habe ich bald nicht mehr gewusst, wie ich neu beginnen soll. Darauf habe ich einfach den Kopf in den Sand gesteckt und gehofft, dass ich es irgendwann doch noch packe!»

In Gesprächen stellt sich heraus, dass Ramons Situation zu Hause alles andere als lernfördernd ist. Sein Vater starb vor acht Jahren, und seither lebt er mit seiner Mutter und seinem um drei Jahre jüngeren Bruder zusammen. Seine Mutter und sein jüngerer Bruder streiten sich sehr häufig und lautstark. Ramon möchte vermitteln und mischt sich deshalb immer wieder in die Konflikte der beiden ein.

Wenn er selbst Hausaufgaben löst und lernen möchte, steht oft unvermittelt sein Bruder im Zimmer und will von ihm Hilfe bei seinen Hausaufgaben. Und so flieht Ramon immer öfter in den Ausgang, um sich von all den Problemen zu Hause abzulenken. Und wenn es am Vorabend zu Hause wieder einmal ganz besonders schlimm war, schweifen seine Gedanken am nächsten Tag bei der Arbeit immer wieder zur Situation vom Vorabend ab, und dann passieren ihm leider häufig Flüchtigkeitsfehler.

Ja, wenn man alle diese Hintergründe kennt, wird schnell klar, dass «zusammenreissen» nicht mehr reicht. Hier ist handeln auf verschiedenen Ebenen notwendig, und was ganz wichtig ist: Ramon will etwas verändern. Der Lehrabschluss ist ihm wichtig, und er mag den gewählten Beruf!

In der Lerntherapie arbeiten wir zunächst an Ramons persönlichem Erleben und Umgang mit der ganzen Situation. In Gesprächen und Übungen decken wir Ressourcen auf und stärken sein Selbstvertrauen, um seine Handlungskompetenz in für ihn schwierigen Situationen zu erweitern. Erst in einem zweiten Schritt wird das Augenmerk auch auf die lern-technische Ebene gelegt.

Am Anfang stehen zum Beispiel Themen wie «Selbstwahrnehmung» und «abgrenzen können und dürfen» im Vordergrund:

- » Was läuft in mir ab, wenn zu Hause wieder dicke Luft ist. Was denke und fühle ich, was sind meine Befürchtungen?
- » Wann und wo soll ich mich «einmischen», und wo sind Auseinandersetzungen eine Sache zwischen Mutter und Bruder und betreffen mich nicht?
- » Wie reagiere ich, wenn mein Bruder wieder ins Zimmer platzt und verlangt, das ich ihm bei den Hausaufgaben helfe, ich aber selber am Lernen bin?
- » Wie sage ich klar und deutlich Nein?

Aber Ramon braucht auch klare Strukturen. So erarbeiten wir einen Wochenplan mit Arbeits-, Schul- und Lernzeiten, Zeiten für Hobbys und Ausgang. Anfangs fällt es ihm schwer, sich an den Plan zu halten, aber nach zwei bis drei Wochen merkt er, wie viel leichter der Alltag dadurch werden kann. Auch hier bauen wir einen «Notfallkoffer» ein, der hilft, wenn die alten Gewohnheiten sich wieder einschleichen wollen.

Da sich durch Ramons schlechtes Lernverhalten im 1. Lehrjahr auch eine Angst vor Prüfungen entwickelt hat, gehen wir dieses Thema auf der emotionalen wie auf der lerntechnischen Ebene an:

- » Welche Gedanken kreisen kurz vor der Prüfung in meinem Kopf – sind sie förderlich oder hinderlich? Welche Gefühle lösen diese Gedanken bei mir aus? Wie gehe ich mit negativen Gedanken und Gefühlen um?
- » Was kann ich tun, wenn in der Prüfung plötzlich «alles weg» ist?
- » Wie bereite ich mich seriös auf eine Prüfung vor?
- » Wie kontrolliere ich, ob ich den Stoff wirklich beherrsche?
- » Wie gehe ich überhaupt sinnvoll in einer Prüfung vor?

Und weil Ramon sich beklagt, dass er sich

die vielen Texte, die er lesen muss, so schlecht merken kann, gehen wir auch dieses Thema systematisch an. Gemeinsam erarbeiten wir Strategien, wie er Sach- und Fachtexte lesen soll, damit er im Nachhinein auch noch weiss, was er gelesen hat und es in das bisherige Wissen einordnen kann.

Heute hat Ramon seinen Lehrabschluss mit erfreulichen Noten hinter sich. Er kann mit der familiären Situation anders umgehen, sich viel besser abgrenzen und konzentriert seine tägliche Arbeit leisten.

Suzanne Leuenberger



Ausbildung in Lerntherapie

Die Ausbildung zur Lerntherapeutin/zum Lerntherapeuten ILT wird vom Institut für Lerntherapie angeboten und dauert drei Jahre.

Anerkannte Fachkräfte aus Lehre und Praxis unterrichten Anthropologie, Pädagogik, Heil- und Sonderpädagogik, Psychologie, Psychopathologie, Psychoanalyse und Psychotherapie, Lerntheorien und Lerntechniken.

Das Institut für Lerntherapie ILT ist eduQua-zertifiziert.

Weitere Informationen zur Ausbildung:
www.ilt-lerntherapie.ch

Literatur

Metzger, A. (2008). Lerntherapie in Theorie und Praxis. Bern: Haupt
Sutter, R. (Hrsg.) (2003). Lerntherapie in der Praxis. Bern: Haupt

Qualitätssicherung

Sowohl Klienten als auch Kostenträger fordern Qualität und Professionalität des lerntherapeutischen Handelns.

Der SVLT stellt durch die Einhaltung eines Qualitätssicherungssystems die Therapiequalität seiner Aktivmitglieder sicher, indem periodische Nachweise über die berufliche Fortbildung und Supervision verlangt werden.

Zu unserer Professionalität zählt eine besondere Berufsethik. Die Verbandsmitglieder erkennen die berufsethischen Richtlinien für Lerntherapeutinnen und Lerntherapeuten ILT/SVLT an und verpflichten sich zu ihrer Einhaltung.

Geschäftsstelle

Geschäftsstelle des Verbands SVLT der diplomierten Lerntherapeutinnen und Lerntherapeuten ILT und Vermittlung von Therapeuten und weiterführende Informationen:
www.lerntherapie.ch

