

Lehren und Lernen in Resonanz - meine Erfahrungen im Schultraining

Als einstige AHS-Lehrerin, 4-fache Mutter, 2-fache Oma und aktiv tätige Resonanztrainerin (Kinder- und Jugendcoach) habe ich den Schulalltag mit all seinen Facetten aus den verschiedensten Perspektiven kennen gelernt. So habe ich auch eine Entwicklung feststellen müssen, dass Gewalt, Aggression, Mobbing, Schulverweigerung, ... immer mehr fixer Bestandteil des Schulgeschehens werden. Da wir ja alle aus eigener Erfahrung wissen und wie es auch die Gehirnforschung bestätigt, kann erfolgreiches Lernen und Lehren nur in einer Atmosphäre von Freude und Begeisterung optimal passieren. Immer mehr musste ich erleben, wie sich Kinder und Jugendliche weit entfernt von ihrer persönlichen „Bestleistung“ durch die Schule quälen, wie motivierte Lehrer all ihrer Energie beraubt werden. Ursachen für diese Entwicklung sind vielfältig. Sicherlich können wir Erklärung auf neurophysiologischer Ebene (Spiegelneuronen) oder in der Reizüberflutung der Jugendlichen finden. Aus all den Ursachen, auf die ich hier nicht weiter eingehen möchte, resultiert letztlich ein Mangel an Eigen- und Sozialkompetenz, welche aber die Basis für den Erwerb von Fachkompetenz sind.

Seit 8 Jahren freue ich mich gezielt in Schulklassen – einerseits im Unterrichtsfach „Soziales Lernen“ andererseits im Rahmen von Projekttagen – mit Hilfe des „Resonanztrainings“ Kinder und Jugendliche hin zu Eigen- und Sozialkompetenz führen zu dürfen.

Die Resonanzmethode® wurde von der Wiener Soziologin Dr. Gundl Kutschera entwickelt und wird seit 25 Jahren erfolgreich angewendet und immer wieder durch die neuesten Erkenntnisse der Gehirnforschung erweitert (mehr Information: www.kutschera.org).

Eigen- und Sozialkompetenz im Sinne der Resonanzmethode lässt sich an Hand einer Metapher gut erklären:



Jeder Mensch ist eine strahlende Sonne, die er im Laufe des Lebens hinter Mauern versteckt um sich vor Verletzungen zu schützen. In diesen Mauern (Angst, Wut, Trauer, ...) sind Verträge, die wir mit uns schließen und die uns ein bestimmtes Verhalten nach außen zeigen lassen. Dadurch wird aber unsere innere Sonne am Strahlen gehindert und für uns und andere nicht mehr spür- und sichtbar.

Eigenkompetenz bedeutet somit Zugang zu dieser inneren Sonne zu haben, die eigenen Fähigkeiten, Bedürfnisse und Gefühle wahr zu nehmen und einen konstruktiven Umgang damit zu finden. Der Sinn und das Ziel des Handelns wird erkennbar.

Sozialkompetenz ist die Fähigkeit die Sonne der Anderen zu erkennen, hinter die „Mauer“ zu schauen und dadurch empathisch und wertschätzend kommunizieren zu können. Eigen- und Sozialkompetenz ist die Basis für respektvolles Miteinander.

Immer wieder konnte ich erleben wie schnell Kinder und Jugendliche diese Metapher verstehen und umsetzen können. Sie lernen das Verhalten von der Person zu trennen. Als Erklärung dafür möchte ich kurzes Beispiel aus der Praxis anführen:

Ein sehr verhaltensorigineller Schüler hat einmal in einem meiner Schultrainings mit wirklich allen Mitteln versucht zu stören und das Training zu kippen. Marios Verhalten war absolut inakzeptabel, und er nervte damit nicht nur die Lehrer sondern auch einen Großteil seiner KlassenkollegInnen. Da wir gerade das obige Bild an der Tafel hängen hatten, erklärte ich am Beispiel von Mario, dass er in seinem Leben wohl sehr viele Verletzungen erlebt haben muss und dadurch sehr dicke Mauern als Schutz aufgebaut hat. Das erklärt auch sein Verhalten, das ganz und gar nicht seinen inneren Qualitäten entspricht und nicht in Ordnung ist. Ich aber sehe, dass er ein liebenswerter junger Bursche mit vielen Fähigkeiten ist. Und das schätze ich sehr an ihm. Die Wirkung war selbst für mich sehr verblüffend. Er war plötzlich ganz ruhig und sehr berührt. Nach der Stunde kam er zu mir und fragte mich, was er tun kann wieder Zugang zu seiner inneren Sonne zu bekommen. Mario hat es letztendlich geschafft Strategien zu finden, die erwünschte Aufmerksamkeit auf eine für alle angenehmere Weise zu bekommen.

Mario ist kein Einzelbeispiel. Viele Jugendliche begreifen mit Hilfe dieser Metapher, was verletzende Worte oder Gewalt bewirken können, wie sogenannte „Späße“ andere Menschen zwingen Mauern zu bauen. Sie begreifen sehr schnell, dass jeder von uns auch Verantwortung dafür trägt, ob jemand seine Sonne strahlen lassen kann oder sich einen Schutzwall aufbauen muss.

Im Resonanztraining helfen wir u.a. mit Fantasiereisen, Entspannungen und Metaphern Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen auf einfache, spielerische Weise ihr ganz spezielles Gefühl zu erleben, was es zum Beispiel bedeutet

- ➔ innerlich ruhig und trotzdem ganz lebendig zu sein
- ➔ konzentriert und bei der Sache zu sein oder
- ➔ Wissen im richtigen Moment abrufen zu können
- ➔ Konflikte als Lernchance zu empfinden
- ➔ Anderssein als Bereicherung zu erleben



Wenn wir mit uns im Einklang sind und unsere Schwingung spüren, so können wir auch mit anderen in Resonanz kommen. Wie in einem Orchester, in dem jedes Instrument mit seiner ganz besonderen Schwingung mit den anderen Instrumenten in Resonanz kommt und so zum Wohlklang des Ganzen beiträgt. Der Pädagoge ist der Dirigent, der mit seiner Begeisterung und seinen Fähigkeiten die Vielfalt der Klänge begleitet und in die richtigen Bahnen lenkt.

Ich wünsche allen Lehrern und Schülern viel Freude beim Spüren von Resonanz und den damit verbundenen Erfolg.



Mag. Charlotte Csillag

Netzwerkpartner von
Institut Kutschera GmbH
email: c.csillag@kutschera.org
www.kutschera.org