



Lernen <sup>3</sup> – Lebenslanges Lernen durch Bewegung, Gemeinschaft und Engagement	Fr., 09.11.2018	NTB NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND LANDESTURNSCHULE MELLE
	89 Teilnehmende	Engagement, Bewegung, limbisches System, Freude

## Ausgangslage

Lebenslanges Lernen ist ein immer aktuelles Thema in der Arbeitswelt, im Privatleben und im Sport. Wie aber lassen sich Möglichkeiten schaffen, um Lernen lebenslang in verschiedenen Lebensphasen und Themenbezügen zu ermöglichen? Dieser Frage sind die Verantwortlichen der Akademie des Sports und der Abteilung Bildung im LandesSportBund (LSB) Niedersachsen sowie des Niedersächsischen Turner-Bundes (NTB) im ersten gemeinsamen Akademie-Forum in der Landesturnschule (LTS) Melle zusammen mit den Teilnehmenden nachgegangen.

## Das geschah



Mit einem illustrierten Impulsvortrag eröffnete Theologe, Bestsellerautor und Karikaturist *Werner Tiki Küstenmacher* den Abend. Anschaulich stellte er die Verbindung des limbischen Systems zum

lebenslangen Lernen und zur Bewegung her. Das limbische System, von Küstenmacher liebevoll „LIMBI“ genannt, ist eine funktionale Einheit des menschlichen Gehirns, das für Emotionen, Antrieb und Lernen zuständig ist. Es ist das emotionale Gehirn und ist auch der „innere Schweinehund“. Das limbische System muss entsprechende Reize erhalten, damit der Mensch motiviert ist, gewisse Dinge zu tun. Z. B. um Sport zu treiben und sich zu

bewegen. Es ist sehr anpassungsfähig, sodass es schnell auf neue Reize reagieren kann und durch wiederholte Handlungen an gewisse Verhaltensweisen „gewöhnt“ wird. Dadurch stellt sich ein gewünschtes Verhalten ein, auch wenn mit diesem Verhalten zunächst etwas Negatives verbunden wird. Z. B. sich täglich zu bewegen oder die Treppe anstatt des Fahrstuhls zu nehmen. Bestenfalls sind diese Tätigkeiten mit Spaß und Freude verbunden, da sie dann sehr viel eher durchgeführt werden und ein größerer Lernerfolg entstehen kann. Des Weiteren ist es für das limbische System förderlich, wenn es mehrere Möglichkeiten gibt, um ein Ziel zu erreichen. Auf das Training und die Übungsstunden bezogen heißt das, dass möglichst variabel und vielseitig trainiert wird. Hier ist es zudem wichtig, aus gemachten Fehlern zu lernen, denn so kann eine Aufgabe beim nächsten Mal optimiert werden.



v. l. n. r.: Christoph Hannig (Vizepräsident NTB), Werner Tiki Küstenmacher, Beate Holzgrefe (Leiterin LTS), Günter Kaufmann (NTB), Karin Bertram (Abteilungsleiterin Bildung LSB), Karl-Heinz-Steinmann (Akademieleiter)

Die wichtigste Emotion des limbischen Systems ist die Freude. Je nach Zeitpunkt

wird zwischen Vorfreude, Jetztfreude und Bindungsfreude unterschieden. Dabei werden jedes Mal unterschiedliche Hormone ausgeschüttet. Die Vorfreude beschreibt die Freude und positive Erwartung auf eine Situation oder z. B. eine Übungsstunde. Die Jetztfreude ist die Freude und der Spaß, der empfunden wird, wenn sich bewegt wird. Und die Bindungsfreude ist vorhanden, wenn z. B. gemeinsam Sport getrieben oder gemeinsam eine Aufgabe gelöst wird. Daher ist es schlüssig, dass unabhängig vom Alter Lernen und Bewegung Spaß machen sollen, damit gelernt und sich mit Freude bewegt wird. Außerdem muss der Lernstoff emotional und lernoffen sein, sodass mehrere Wege zum Ziel bzw. zum Lernerfolg führen.

Im anschließenden World Café diskutierten die Teilnehmenden in vier Runden mit wechselnder Gruppenzusammensetzung zu vier aufeinander aufbauenden Fragen:

- „Welche Reize hat das limbische System heute erhalten?“
- „Wie können die Erwartungen der Zielgruppe bedient werden?“
- „Welche Erwartungen haben die Teilnehmenden an die Übungsstunden oder Sitzungen?“ und

- „Was bedeuten die Erkenntnisse der Veranstaltung für die eigene zukünftige Arbeit?“

Die Teilnehmenden generierten dabei sehr viele verschiedene Perspektiven, Ideen und Handlungsmöglichkeiten, die bei der weiteren Bearbeitung des Themas hilfreich sein werden.

### **Das haben wir mitgenommen**

- Das limbische System ist eine wichtige funktionale Einheit, damit Lernen stattfinden kann.
- Lernen gelingt, wenn das Lernen Spaß macht und mit Kopf, Herz und Verstand gelernt wird.
- Variabilität, Freude, Engagement und Gemeinschaft sind wichtige Faktoren für erfolgreiches Lernen, nicht nur im Sport!

Fotos (2): NTB

#### **Ansprechpartner:**

Marco Vedder

[mvedder@akademie.lsb-nds.de](mailto:mvedder@akademie.lsb-nds.de)



NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND