

SPIEGELNEURONEN

Es gibt besondere Gruppen von Nervenzellen im Gehirn, die eine besondere Bewandnis haben: Angenommen Sie lernen, Spaghetti aufzurollen, dann entwickeln Sie eine spezielle SPAGHETTI-NEURONEN-Gruppe, die immer aktiv wird, wenn Sie:

- anderen zusehen, die Spaghetti aufrollen,
- selbst Spaghetti aufrollen (nach dem Lernprozess erlauben diese sogenannten Spiegelneuronen die Handlung),
- daran denken, daß Sie mal wieder Spaghetti rollen möchten, oder
- wenn jemand Spaghetti aufrollen ERWÄHNT.

Dies* hat Konsequenzen, die sich alle ErzieherInnen, Lehrkräfte und ELTERN regelmäßig bewußt machen sollten:

1. Wir können extrem gut lernen, wenn wir anderen zusehen dürfen, aber genau dieser Lernweg, den wir über Tausende von Generationen lang genutzt haben, ist in der heutigen Zeit fast verschwunden. Früher saß man einem Meister einige Jahre lang „zu Füßen“ und danach konnte man auch sehr komplexe Dinge, die einem nur teilweise erklärt worden waren. In Mexiko gibt es eine Teppichknüpferei (die hochkomplexe Muster knüpft), dort schauen die zukünftigen Knüpferinnen zwei Jahre zu, wie es geht, erst danach übernehmen sie und knüpfen selber! In Nomaden-Gesellschaften gucken die Jungen zwei bis drei Jahre lang zu, ehe Sie komplexe Pflichten übernehmen und z.B. eine große Herde 15 Kilometer weit zum Wasser treiben (sie sind inzwischen ca. 7 Jahre alt!). In unseren Schulsystem wird eine Rechenaufgabe EINMAL an die Tafel geschrieben und gleich danach werden ähnliche Beispiele gerechnet. Für neuronal Langsame geht dies zu schnell; sie begreifen den Prozeß nicht wirklich. Dann schickt man sie mit der Ermahnung, daheim zu üben (und Lücken zu schließen) nach Hause. In bildungsNAHEN Familien ist immer jemand da, der helfen kann, bei den anderen wird das Kind mit seinen Nöten alleine gelassen. Die normale Nachhilfe macht es genau wie in der Schule. Daher: Wenn Sie eine Nachhilfe-Sitzung mit Ihrem Camcorder mitschneiden (notfalls einen leihen) und die Szene dann auf DVD pressen, dann kann Ihr Kind die Szene so lange anschauen (und SPIEGELNEURONEN BILDEN), wie es will. Merke: Je exakter die Vorlage wiederholt wird, bis man kapiert hat, desto leichter wird es DANACH, wenn das Prinzip verstanden wurde. Nicht nur das, es macht echt Spaß, Dinge zu üben, die wir kapiert haben (vgl. >>> FLOW).
2. Sind die SPIEGELNEURONEN angelegt, dann KÖNNEN wir es, dann fällt es leicht, es LANGSAM zu tun (vgl. auch >>> TRAINING), jetzt können wir es gemütlich in ZEITLUPE üben, bis wir „flüssig“ werden (>>> FLOW).
3. Jeder TAGTRAUM aktiviert oder verstärkt vorhandene SPIEGELNEURONEN. Das ist ein Neuro-Mechanismus, der uns viel helfen kann, wenn wir ihn kennen und nutzen. (Vgl. auch REAL-MENTAL bei >>> TRAINING). Das ist einer der Gründe, warum dieser Trainings-Trick funktioniert. Entwickelt habe ich ihn vor über 20 Jahren (als man über Mental-Training im Sport noch gelästert hat), aber heute wissen wir, daß die SPIEGELNEURONEN den Erfolg ermöglichen.
4. Dieser Punkt ist extrem wichtig, weil die SPIEGELNEURONEN auch mit Gefühlen verbunden sind (siehe Fußnote *). Das heißt: Immer, wenn wir gewisse Dinge ERWÄHNEN, knipsen wir die dazugehörenden SPIEGELNEURONEN an.

Bleiben wir noch bei diesem vierten Aspekten; er bedeutet nämlich im Klartext: Jedesmal, wenn Sie negative Dinge auch nur erwähnen, knipsen Sie die SPIEGELNEURONEN für negative Gefühle in allen an, die Ihnen zuhören MÜSSEN. Das ist weder Chefs, noch Lehrkräften und Eltern bewußt, die ...

- **ständig herummeckern** (je aggressiver oder lamentierender sie klingen, desto stärker lösen sie die dazugehörenden Gefühle aus, die man nun erleiden muß).
- **nur Fehler sehen und kritisieren** (als ob es nichts gäbe, das gut und richtig gemacht worden ist). Der Hang, Fehler zu sehen, hat zunächst Überlebenswert, weil etwas FEHLENDES theoretisch eine Gefahr für Leib und Leben darstellen könnte, aber im normalen Alltag könnte man sich sehr wohl darauf programmieren, auch Positives bewußt zu registrieren und dann auch dazu etwas zu sagen!
- **häufig über andere „herziehen“**** (dies lehrt vor allem, daß man andere, die irgendwie anders als wir sind, nicht respektiert, auch das übernehmen die Kinder per SPIEGELNEURONEN von uns!
- **neidige Bemerkungen machen**, die implizieren, daß es NICHT ok sei, wenn jemand besser, reicher, gesünder, erfolgreicher etc. ist als wir (statt zu fragen, was wir selbst tun können, um dem Ideal näher zu kommen, wie Amerikaner, Japaner und Chinesen es ihren Kindern vorleben). In diesen Ländern werden neidige Menschen von anderen geächtet, bei uns erhalten sie oft genug noch Applaus (wie gewisse Talkshows, die spät Nachts wiederholt werden, täglich zeigen. Das haben all diese Talkshow-ZuseherInnen im Studio von ihren Familien gelernt, via SPIEGELNEURONEN!

Es dürfte klar sein, daß wir Erwachsene und Eltern immer Vorbild sind, ob wir wollen oder nicht. Die Natur hat SPIEGELNEURONEN erfunden, damit uns die Imitation als Königsweg zu Lernen offen steht (dies gilt nur für wenige Tierarten, aber vor allem für Menschenaffen und uns Menschen). Das bedeutet aber auch, daß Kinder jeden Mist genau so leicht und unbewußt übernehmen wie gute Verhaltensmuster. Wenn Kinder aus der Schule kommen und „wissen“, daß Lernen negativ (doof, schwierig etc.) ist, dann haben Sie das von den Erwachsenen dort per SPIEGELNEURONEN übernommen. Lehrkräfte, die ständig betonen, daß das zu Lernende ERNST sei, daß es jetzt schwerer wird, daß man die PROBLEME bis zur Prüfung lösen müsse etc., helfen, passende SPIEGELNEURONEN anzulegen und aktivieren diese später, aber: **Kinder aus sogenannten bildungsNAHEN Familien haben zuhause bildungs-POSITIVE SPIEGELNEURONEN angelegt und sind daher (fast) immun für Negativ-Botschaften dieser Art.** Das ist ein Teil der Verantwortung, die Eltern tragen (müssen). Deshalb möchte ich Ihnen das Programm >>> WISSEN ERWERBEN) unbedingt ans Herz legen. Hier lernen Sie selbst, eigene Negativ-SPIEGELNEURONEN aus Ihrer Schulzeit zu ersetzen durch neue, positive SPIEGELNEURONEN betreff Lernen. Dann erst werden Sie Ihren Kindern glaubwürdig helfen können – Lippenbekenntnisse früherer Schul-Opfer überzeugen kein Kind!

* Der Vollständigkeit halber will ich auch erwähnen: Es gibt auch SPIEGEL-NEURONE für EMPATHIE, man geht davon aus, daß die Natur sie „erfunden“ hat, damit wir uns schneller und besser in andere „einfühlen“ können, was das Überleben in Gruppen maßgeblich erleichtert (vgl. Joachim BAUER: *Warum ich fühle, was du fühlst*). Aber in unserem Zusammenhang interessiert uns der Aspekt über den wir hier sprechen besonders.

** Hier lernen die Kinder zweierlei: Erstens, daß es ok ist, hinter dem Rücken Abwesender über diese „herzuziehen“ (weil die SPIEGELNEURONEN ja Verhalten imitieren lassen, vom Spaghetti-Aufrollen bis zu der Art, wie wir miteinander umgehen)!