

# Lernen, aber wie?

Lerntyp-Analyse nach Dawna Markowa | *Andreas Niklas*

**Unser Leben lang sind wir gefordert, Neues zu lernen. Obwohl diese Anforderung eine kollektive ist, unterscheiden sich die individuellen Lernvorgänge enorm. Die amerikanische Wahrnehmungspsychologin und Lehrerin Dawna Markowa hat seit Anfang der 1990er Jahre mit ihrer Betrachtungsweise der Lernstile erheblich dazu beigetragen, dass wir heute verstehen, wie Lernen optimal vor sich gehen kann.**

Unter Lernstil versteht man die Art und Weise, wie ein Mensch seinen Begabungen und seiner Veranlagung entsprechend an Neues herangeht. Jeder Mensch reagiert bevorzugt mit einem bestimmten Sinn auf äußere Reize, entweder visuell, auditiv oder kinästhetisch.

*Markowa fand heraus, dass wir eine Information grundsätzlich am leichtesten aufnehmen, behalten, wieder abrufen und benutzen können, wenn der Prozess in einer ganz bestimmten, unserem Wesen entsprechenden Struktur abläuft.*

Wir alle haben einen visuellen, einen auditiven und einen kinästhetischen Wahrnehmungssinn. Aber es macht einen enormen Unterschied, auf welcher Ebene solch ein Sinn angesiedelt ist, auf unserer bewussten, unterbewussten oder unbewussten Ebene.

Auf Markowas bewusster Ebene ist ein Wahrnehmungssinn oder -kanal ganz von allein aktiv, und zwar so selbstverständ-

lich, leicht und schnell, dass wir es gar nicht bemerken, wenn wir uns dieses unwillkürliche, automatische Vorgehen nicht ganz bewusst anschauen. Bei Markowas unbewusster Ebene geschieht genau das Gegenteil. Sie macht uns riesige Probleme, weil sie nicht automatisch aktiv ist, jedenfalls nicht für uns und zu unseren Gunsten. Markowas unterbewusste Ebene liegt genau dazwischen. Sie ist leichter zugänglich als die unbewusste, aber nicht so automatisch aktiv wie die bewusste Ebene. Insgesamt ergeben sich durch die Verknüpfungen der drei Verarbeitungsebenen und der drei Wahrnehmungskanäle sechs mögliche Kombinationen.

Die Buchstabenkombinationen (K = kinästhetisch, V= visuell, A= auditiv) zeigen den individuellen Verarbeitungsweg einer Person an. Beispielsweise bedeutet KVA, dass Informationen automatisch kinästhetisch, erst in zweiter Linie visuell und nur mit größerer Anstrengung auditiv verarbeitet werden. Die Zappelphilippe dieser Welt samt ihren genervten Eltern und Lehrern kennen diese negative Seite der Medaille. Doch für alle sechs Lernstile gilt: Man muss sie kennen und erkennen, dann kann man auch helfen.

Den persönlichen Lernstil zu erkennen, ist nicht schwierig, wenn man einen Fragebogen hat. Leider sind aber Markowas Bücher, in denen die Fragebögen enthalten sind, beide vergriffen. Mit Glück lassen sie sich vielleicht noch antiquarisch erwerben.



EVFK – Europäischer Verband für Kinesologie e.V.  
 Cunostr. 50 - 52  
 D-60388 Frankfurt – Bergen  
 E-Mail: info@evfk.de  
 www.kinesologie-verband.de

## AKV auditiv-kinästhetisch-visuell

Luisa, ein auditiv-kinästhetisch-visuelles Kind, lernt an besten in der Rangordnung Hören / Erfahren / Sehen und drückt sich am leichtesten in der Rangordnung Sagen / Tun / Zeigen aus. Wegen Konzentrationsproblemen in der Schule kam sie zu mir. Luisa arbeitete ungenau und machte viele Rechtschreibfehler. Für sie war es wichtig, sich beim Schreiben die Worte innerlich vorzusagen. Dadurch wurde ihr auditiver Sinn ins Schreiben mit einbezogen. Je mehr sie das innere Vorsagen einübte, desto weniger Fehler machte sie.

## AVK auditiv-visuell-kinästhetisch

Dominik kam zu mir, weil er Lern- und Motivationsschwierigkeiten in der zweiten Klasse hatte. Dominik ist ein auditiv-visuell-kinästhetisches Kind, d. h. er lernt am besten in der Rangordnung Hören / Sehen / Erfahren und drückt sich am leichtesten in der Rangordnung Sagen / Zeigen / Tun aus. Seine Eltern berichteten, dass er beim Schreiben immer wieder geistig abschalte und sich nur schwer zum Schreiben überwinden könne. Dominiks AVK-Muster war eine Erklärung dafür, dass seine Arbeitsgeschwindigkeit unterdurchschnittlich langsam war, denn sein kinästhetischer Sinn ist auf der unbewussten Ebene angesiedelt. Schreiben war sehr anstrengend für ihn. Der kinesiologisch getestete Rhythmus von jeweils 10-15 Arbeitsminuten, die mit kurzen Pausen abwechselten, half ihm weiter, weil er sich in den Pausen immer wieder entspannen konnte. Dass er sich laut vorsagte, was er gerade zu schreiben hatte, brachte ebenfalls eine wesentliche Erleichterung. Mit der Zeit lern-

Tab. 1: Die Wahrnehmungskanäle

<b>Der visuelle Kanal</b>	lässt jemanden die Welt vor allem über die Augen und in Bildern wahrnehmen und lässt ihn gern Dinge schaffen, die gesehen werden können (z. B. Zeichnungen, Briefe, Entwürfe).
<b>Der auditive Kanal</b>	lässt jemanden die Welt vor allem über das Hören wahrnehmen, das sich sowohl auf innere Stimmen als auch auf äußere Klänge beziehen kann, und lässt ihn sich gern in Hörbarem ausdrücken (Sprache, Gesang).
<b>Der kinästhetische Kanal</b>	lässt jemanden die Welt vor allem über Bewegung und Handeln wahrnehmen, und zwar mit dem ganzen Körper, der spürt und empfindet, und lässt jemanden gern Dinge schaffen, die berührt werden können (z. B. Handwerkliches, Kunsthandwerkliches).

te Dominik, dass sein lautes Sprechen nur noch in seinem Kopf stattfand und von anderen nicht mehr gehört werden konnte.

## KVA kinästhetisch-visuell-auditiv

Alex ist ein kinästhetisch-visuell-auditives Kind. Er lernt am besten in der Rangordnung Erfahren / Sehen / Hören und drückt sich am leichtesten in der Rangordnung Tun / Zeigen / Sagen aus. Alex kam zur mir, weil er nicht lange still sitzen konnte. Außerdem hatte er Probleme mit seiner Zeiteinteilung und kam deshalb auch mit zeitlich begrenzten Prüfungssituationen nicht gut zurecht. Dazu kam, dass er abschaltete, wenn er lange zuhören musste. Für seine Eltern war es wichtig zu verstehen, dass sie ihren Sohn anfassen sollten, wenn sie mit ihm redeten, denn sobald er über die Berührung seinen Körper wahrnehmen konnte, konnte er als Kinästhet auch leichter zuhören. In der Schule musste er sich dagegen selber helfen. Die unauffällige Bewegung mit den Füßen oder Händen unter der Schulbank half ihm sehr.

Alex war in der zweiten Klasse einer Privatschule, hatte kein gutes Selbstvertrauen und reagierte auf schulische Anforderungen mit Stress. Das hatte vor allem damit zu tun, dass sein auditiver Kanal auf der unbewussten Ebene angesiedelt war, so dass er sich lange daran erinnern konnte, wenn er Negativ-Aussagen zu hören bekam. Für seine Eltern war es deshalb wichtig, darauf zu achten, was sie wie zu ihm sagten.

## KAV kinästhetisch-auditiv-visuell

Michael ist ein kinästhetisch-auditiv-visuelles Kind. Er lernt am besten in der Rangordnung Erleben / Hören / Sehen und drückt sich am leichtesten in der Rangordnung Tun / Sagen / Zeigen aus. Michael kam zu mir, weil er sich nicht gut konzentrieren konnte. Er klopfte und schnippte gerne mit den Fingern und ließ sich beim Hausaufgabenmachen leicht durch seine Spielzeuge ablenken. Sein Bewegungsdrang sowie seine Ungenauigkeit sind typisch für dieses Lernmuster. Michael braucht die Bewegung, um sich besser konzentrieren zu können. Ich riet ihm, während des Unterrichts unauffällige Bewegungen unter der Bank zu machen, um den Stoff leichter verstehen zu können. Da er nachmittags gern Schlagzeug spielte, machte ich ihm den Vorschlag, seine Arbeitsphasen regelmäßig dafür zu unterbrechen, um sich bewegen zu können.

Tab. 2: Die sechs Stile (K = kinästhetisch, V = visuell, A = auditiv)

<b>Bewusst</b>	K	K	V	V	A	A
<b>Unterbewusst</b>	V	A	A	K	V	K
<b>Unbewusst</b>	A	V	K	A	K	V

## VAK visuell-auditiv-kinästhetisch

Manuel ist ein visuell-auditiv-kinästhetischer Jugendlicher. Am besten lernt er in der Rangordnung Sehen / Hören / Erfahren, und am leichtesten drückt er sich in der Rangordnung Zeigen / Sagen / Tun aus. Manuel kam zu mir, als er in der 9. Klasse war, weil er schlechte Noten hatte. Es stellte sich heraus, dass er seinen Körper so wenig wahrnahm, dass er nicht einmal seinen Durst bemerkte. Da er über den visuellen Kanal am leichtesten Zugang zu sich selbst fand, vereinbarten wir, dass er sich ein schönes Stundenglas kaufen und auf seinem Schreibtisch aufstellen sollte. Das tat er, und fortan war für ihn Trinkzeit, sobald er sah, dass der Sand durchgelaufen war. Seine Konzentrationsfähigkeit steigerte sich, und allein das regelmäßige Wassertrinken verhalf ihm zu besseren Noten.

## VKA visuell-kinästhetisch-auditiv

Christopher ist ein visuell-kinästhetisch-auditives Kind. Er lernt am besten in der Rangordnung Sehen / Erfahren / Hören und drückt sich am leichtesten in der Rangordnung Zeigen / Tun / Sagen aus. Christopher kam zu mir, weil er oft keine Lust hatte zu lernen und seine Schulleistungen entsprechend schwankten. Es stellte sich heraus, dass Christopher hochbegabt war und sehr schnell lernen konnte. Auch seine Fähigkeit, visuelle Zusammenhänge schnell zu erkennen, zeigte sich in der Intelligenzdiagnostik. Seine Schreib- und Arbeitsgeschwindigkeit war beeindruckend, was dadurch erklärt werden kann, dass VKA-Kinder die Koordination von Augen und Händen hervorragend beherrschen. Christophers eigentliches Problem war sein Vater, der ständig die Qualität der Arbeiten seines Sohnes anzweifelte und ihn zwang, den Lernstoff intensiv nachzuarbeiten. Dabei wurde er öfter laut und sorgte dafür, dass sich bei seinem Sohn das Gefühl verankerte, man könne ihm nicht trauen. Wenn der Vater ungehalten wurde, war gerade seine Lautstärke für Christopher sehr belastend, weil bei seinem Lernmuster Worte tiefe Wirkung hinterließen und dafür sorgten, dass er sich als nicht liebenswert empfand. Meine

Hinweise auf die eigentliche Problematik des VKA-Lernstils sorgten dafür, dass der Vater sich seinem Sohn gegenüber fortan anders verhielt, weil er verstanden hatte, dass vor allem er selbst es war, der durch sein Misstrauen und seine Negativ-Aussagen Christophers Lernlust empfindlich gestört hatte.

Nach meinen Erfahrungen wäre es dringend nötig, das Wissen über die speziellen Bedürfnisse der individuellen Lerntypen im gesellschaftlichen Bewusstsein zu etablieren; wir könnten uns sehr viel Leid ersparen.

## Literaturhinweis

- Markova, Dawna: *Die Entdeckung des Möglichen, wie unterschiedlich wir denken, lernen kommunizieren*. VAK Verlag, Kirchzarten bei Freiburg, 1993
- Markova, Dawna: *Wie Kinder lernen – Eine Entdeckungsreise für Eltern und Lehrer*. VAK Verlag, Kirchzarten bei Freiburg, 1996
- Niklas, Andreas; Niklas, Claudia: *Kinesiologie. Kopfgold Verlag*, 2012
- Niklas, Andreas; Niklas, Claudia: *Yes, we can – Kinesiologie und Wissenschaft*. Kopfgold Verlag, 2013

## Andreas Niklas

Mitglied im erweiterten Vorstand des Europäischen Verbandes für Kinesiologie e.V. Als Begleitender Kinesiologe (DGAK) und Diplom-Psychologe (BDP) verbindet er alternatives und akademisches Wissen zu einer besonders effektiven Arbeitssynthese. Er vereint psychologische und körperorientierte Verfahren wie Verhaltenstherapie, kreative Meditationen und Atemtechniken mit der Kinesiologie. Seit 1998 gibt er Einzelsitzungen und Seminare in München. Zusammen mit seiner Frau Claudia Niklas schreibt er Bücher über die Grundlagen, Dimensionen und wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Kinesiologie.

### Kontakt:

Schellingstr. 19 RGB,  
D-80799 München  
Tel.: 089 / 34076931  
andreas.niklas@web.de  
www.andreasniklas.de