



## Bewegung und Musik erhöhen die Motivation

Vortrag Hirnforscher Joachim Bauer erklärt in Sonthofen, wie Kinder mehr Freude am Lernen und Leben erhalten

VON VERONIKA KRULL

**Sonthofen** Null Bock auf nix. Wer so rummault, ist nicht motiviert. Doch wie schaffen es Lehrer und Eltern, in Kindern und Jugendlichen die Freude am Lernen und Leben zu wecken? Mit dieser Frage beschäftigte sich im Haus Oberallgäu der Freiburger Hirnforscher Dr. Joa-

chim Bauer, Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie, in einem anschaulichen Vortrag. Eingeladen hatten die Katholische Erziehergemeinschaft Oberallgäu-Kempton und die Katholische Erwachsenenbildung Kempton-Oberallgäu. Des Forschers Kernthese: „Das Hirn macht aus Psychologie Biologie.“

Wie das? Im Mittelhirn befindet

sich das Motivationssystem, ein Netzwerk von Millionen Nervenzellen, so Bauer, der auch zum ärztlichen Leitungsteam der Hochgrat-Klinik Oberstaufen gehört. Diese Zellen produzieren drei Botenstoffe: Dopamin, das für Energie und Leistungsbereitschaft steht, Opioide, die ein Wohlgefühl erzeugen, sowie Oxytocin, das „Kooperationshormon“. Studien haben ergeben, dass diese Cocktails produziert werden, wenn ein guter Kontakt zu anderen Menschen besteht. Die soziale Akzeptanz, die Beachtung, die Sympathie signalisiert dem Heranwachsenden: „Ich bin wichtig für Eltern, für Lehrer.“

Die gleiche Wirkung haben außerdem Bewegung und Musik, verblüffte Bauer den bis auf den letzten Platz besetzten Saal. Musikhören ist gut, Musikmachen ist besser, im Chor mitsingen am besten, so seine Erkenntnisse. Seine Empfehlung für

die Schule: den Musik- und Sportunterricht ausbauen. Wenn Kinder aber nicht akzeptiert

„Gute Erziehung heißt nicht Verwöhnung.“



Professor Dr. Joachim Bauer

werden, dann werden Stresshormone ausgeschüttet, es kommt zu Störungen wie Angst, Aggressionen oder Depressionen. Kinder und Jugendliche suchen nach Ersatz und werden etwa bei Alkohol oder Nikotin fündig, das direkt, wenn auch kurzfristig, positiv auf das Motivationssystem wirkt.

Eine Beziehung wiederum erzeugt im Gegenüber eine Resonanz, erklärte der Professor. Ist also der Lehrer von seinem Unterrichtsstoff begeistert, strahlt das auf die Schü-

ler aus, ebenso, wenn der Pädagoge müde und abgeschlafft vor der Klasse steht. Außerdem sollten Eltern und Lehrer ihren Kindern eine positive Resonanz geben, sie also nicht demütigen oder bloßstellen. Denn eine soziale Ausgrenzung tut weh, im wahrsten Sinne des Wortes: Es werden die gleichen Schmerzstellen aktiviert wie bei einer körperlichen Verletzung.

Wie weit ist ein Erwachsener abhängig von Beziehungen, lautete eine Frage in der anschließenden kurzen Diskussion. Joachim Bauer: Eine einzige stabile Beziehung in den ersten 15 Lebensjahren reicht, damit Menschen gegenüber Enttäuschungen unabhängiger und widerstandsfähiger werden. Fehlt diese Erfahrung, wirft den Betroffenen die geringste Belastung aus der Bahn. Abhilfe könnten da nur jahrelange Psychotherapien schaffen.

### Tipps für Eltern

Was können Eltern im Alltag für eine gute Beziehung tun? Nachfolgend einige Tipps von Hirnforscher Professor Dr. Joachim Bauer, wie eine gute Beziehung zum Kind aufgebaut werden kann:

● „Gemeinsam mit dem Kind essen“ (die Anzahl der gemeinsamen Mahlzeiten steht in einem Zusammenhang mit dem Schulerfolg).

● „Wenigstens einmal täglich mit dem Kind sprechen und nach seinen Erlebnissen und Freunden fragen.“

● „Das Kind musikalisch (Chor, Musikschule) und sportlich (Verein) fördern.“

● „Etwas gemeinsam mit dem Kind unternehmen.“ (vk)