

## Was hilft beim Lernen und was solltest Du lieber sein lassen?

Für das Lernen gilt – es gibt bestimmt mehr als 100 verschiedene Arten zu lernen. Lernen ist typabhängig und das, was dem Einen hilft und gefällt, ist für den anderen absolut nicht nachvollziehbar.

Trotzdem gibt es einige Dinge, die ich als Mythos bezeichnen würde. Hier hat sich herausgestellt – in jahrelanger neurowissenschaftlicher Forschung – was beim Lernen förderlich und was weniger förderlich ist.

Meine TOP 6 der Lernmythen habe ich Dir hier aufgelistet. Vielleicht kennst Du ja ein paar.

Am Ende der Erklärungen zu den TOP' s habe ich für „Lesefaule“ ein **Fazit** angefügt 😊.

### TOP 1: Ich lerne lieber alles an einem Tag, dann habe ich es hinter mir.

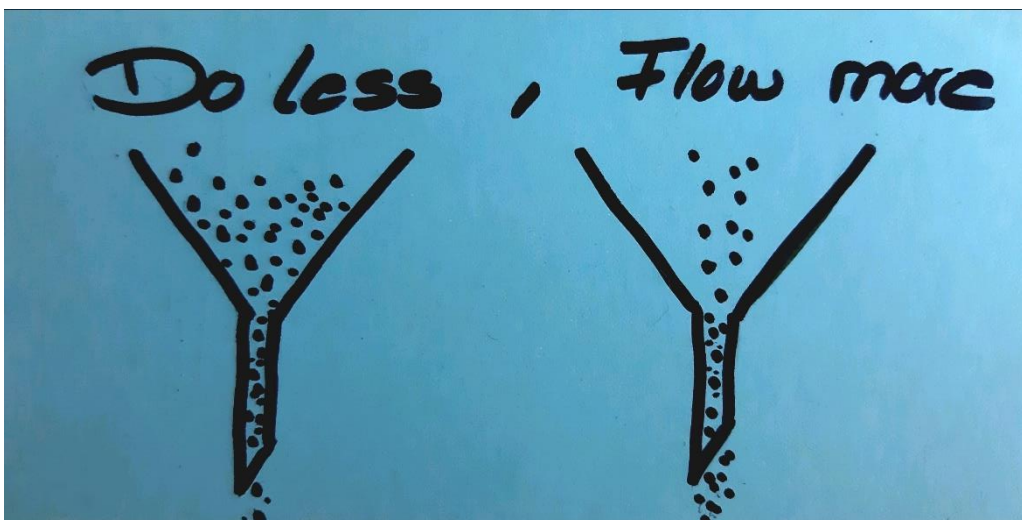
Dahinter steht die Strategie schnell fertig zu sein, um dann Zeit für anderes zu haben. Kein schlechter Gedanke – oder? Leider funktioniert Dein Gehirn nicht wie ein Computer – das wäre praktisch – nur ein einmaliger Download auf die Festplatte und die Information kann jederzeit wieder aufgerufen werden.

Dein Gehirn lernt über Assoziationen – also Verbindungen und Verknüpfungen von Informationen. Diese werden umso stärker und besser, je öfter sie genutzt und geknüpft werden.

Wenn Du Gelerntes nicht wiederholst oder benutzt, dann bilden die sich wieder zurück – alle Arbeit umsonst.

Mache Dir lieber einen Lernplan und arbeite in kürzeren Lerneinheiten mit Pausen dazwischen. Darüber hast Du bereits im letzten Beitrag etwas erfahren.

**Fazit: Dein Gehirn lernt über Assoziationen und die brauchen Zeit und Wiederholungen zum Aufbau. Deswegen: kurze Lerneinheiten mit regelmäßigen Wiederholungen und Pausen, statt stundenlanges Büffeln!**



**Flow:** Ist der Zustand zwischen Über- und Unterforderung beim Lernen. Wenn du im Flow bist, geht Dir alles leicht von der Hand, Du bist motiviert und Dein Gehirn ist wach und aufnahmebereit.

Der Ideale Lernzustand!

### TOP 3: Ich muss nie lernen – ich habe ein gutes Gedächtnis.

Diese Aussage ist schon ein Widerspruch in sich... denn sich etwas zu merken, ist lernen!

Es gibt Menschen, die haben einen guten auditiven Zugang (also über das Hören). Die nehmen Informationen quasi nebenbei mit und merken die sich auch. Meistens sind sie auch gut im Sprachenlernen.

Andere haben ein gutes visuelles Gedächtnis (also über das Sehen). Diese Menschen profitieren von einem guten anschaulichen Unterricht und haben oft eine Neigung zu kreativem Arbeiten.

Und es gibt den Zugang über das eigentliche Tun (haptisch). Diese Menschen machen gerne etwas händisch und sind gerne in Bewegung. Sie sind oft interessiert an handwerklichen Dingen und haben einen hohen Bewegungsdrang.

Trotzdem haben alle Zugänge eines gemeinsam – sie sind Lernzugänge. Alles, was Dein Gehirn aufnimmt wird gespeichert – je nach Interesse und Verarbeitungstiefe mehr oder weniger gut. Also was du mit der Information zusätzlich machst und wie Du sie anwendest, entscheidet über das Behalten. Alles was Du neu(!) lernst, baut Dein Wissensnetz weiter aus.

Gehörst Du also zu denen, die Dinge nur einmal sehen, hören oder tun müssen – herzlichen Glückwunsch. Dann lernst Du einfach besonders effektiv oder hast schon ein gutes Wissensnetz!

**PROTipp:** Du kannst Deine Lerneffektivität durch Assoziationsspiele und Übungen steigern. Dazu gehören z. B. Stadt-Land-Fluss oder auch KaWa's© (Kreative-Analografie©- Wort-Assoziationen nach Vera f. Birkenbihl). Das geht auch mündlich, zum Beispiel indem man kreative Wortketten bildet (Lernen – Netzwerk – Kreativität – Timing – Gehirnleistung...).



KaWa© zum Wort "Lernen" nach der Birkenbihl Methode

**KaWa©:** Finde zu jedem Buchstaben eines Wortes spontan Begriffe oder Bedeutungen, die mit dem jeweiligen Buchstaben beginnen (oder in wenigstens enthalten). Du kannst auch mehrere Assoziationen zu einem Buchstaben bilden oder kleine Bildchen miteinfügen. So knüpfst Du automatisch Dein Wissensnetz und überprüfst Deinen Wissenstand!

Zum Nachlesen:

Vera f. Birkenbihl: Stroh im Kopf, mvg-Verlag, München, 2018

**Fazit:** Jeder Mensch lernt und nutzt verschiedene Lernzugänge über die Kanäle sehen, hören, tun. Jeder hat seinen bevorzugten Lernstil – das Beste ist ein Mix aus allen Zugängen – denn Dein Gehirn möchte Abwechslung. Du kannst Deine Gedächtnisleistung über Assoziationsübungen steigern.

#### TOP 4: Ich lerne abends – da verarbeite ich die Informationen im Schlaf.

Es stimmt. Das Gehirn verarbeitet das Geschehen des Tages im Schlaf. Du kennst das vielleicht von Träumen. Etwas, das Dir besonders wichtig war oder dich gefühlsmäßig stark angesprochen hat, begegnet Dir oft in Deinen Träumen wieder.

Das liegt daran, dass Dein Gehirn aus dem Wust an Informationen diejenigen herausfiltert, die es für besonders wichtig erachtet – das sind im Allgemeinen die, die mit den stärksten Emotionen verbunden waren.

Wiederholst Du zum Beispiel sehr motiviert und effektiv das Gelernte des Tages und fühlst Dich dabei gut, dann empfindet Dein Gehirn das eher als wichtig und wird es schneller bevorzugt abspeichern. Ein lustloses Durchlesen von Vokabeln ohne weitere interessante Verarbeitung wird nicht automatisch zu mehr Erinnerung am nächsten Tag führen.

Schaust Du direkt danach noch ein Video, führst Du noch ein aufwühlendes (Telefon-)Gespräch oder liest ein spannendes Buch – dann wird das viel interessanter sein, als das, was Du gerade gelernt hast.

Deswegen nutze abends (und auch sonst!) möglichst lustige, spannende und interessante Lerntechniken. Beispiel Vokabellernen: bunte Mindmaps, ein lustiges Abfragen mit den Eltern oder Freunden, Geschichten erfinden oder ein eigenes Wortdiktat mit Eselsbrücken.

**PROTipp:** Denke vor dem Einschlafen an Deine Lernunterlagen. Dein visuelles Erinnerungsvermögen, (das hat im Übrigen jeder – nur unterschiedlich ausgeprägt), wird Dir helfen, sie in Gedanken noch einmal durchzugehen. Was gehörte noch zu welcher Information? Was war besonders wichtig? Stelle Dir im Geist Fragen, die Du am nächsten Tag beantworten möchtest. Wenn ich das mache, habe ich am nächsten Tag oft eine Erleuchtung, finde die entsprechenden Informationen schneller und habe eine tiefere Einsicht gewonnen. Einfach nur, weil mein Gehirn daran weitergearbeitet hat.

**Fazit: Spannende und interessante Lerneinheiten am Abend unterstützen die Verarbeitung im Schlaf. Aufwühlende und emotionale Tätigkeiten solltest Du nach Lernphasen abends meiden.**

#### TOP 5: Ich lerne immer kurz vor der Arbeit – unter Druck funktioniere ich besser.

Gehörst Du zu den Menschen, die erst so richtig Leistung bringen können, wenn die Prüfung quasi vor der Tür steht? Nach dem Motto – unter Druck lerne ich besser?

Das habe ich auch mal gedacht. Es ist klar, dass Druck Stress erzeugt. Unter Stress zu lernen bedeutet dabei sehr wach zu sein. Adrenalin pusht Deinen Körper zu Höchstleistungen – mancher Schüler kann dann auch mal drei bis vier Stunden durchlernen. Aber ist das auch effektiv?

Unter Zeitdruck kannst Du zwar länger etwas leisten – aber behalten wirst Du weniger. Im schlimmsten Fall trifft Dich der gefürchtete Blackout in der Prüfung, weil Dein Wissen nicht ausreichend verankert und vernetzt wurde.

Du hast schlicht nicht die Zeit Verständnisfragen ausreichend zu klären, tiefe Einsichten zu gewinnen und wichtige Verknüpfungen zu bilden. Außerdem ist Dein Körper vollkommen erschöpft und die kurze Schlafphase vor der Prüfung wird ihr Übriges tun.



**Private Tages- und  
Internatsschule Dieburg**  
staatlich anerkannt

Gefördert durch



**Erasmus+**  
Schulbildung



**PROTipp:** Nutze eine effektive Lernplanung, um Deine Aufgaben in einer vernünftigen Zeit zu erledigen, und lasse Dir Zeit für die Klärung von offenen Fragen.

**Fazit: Druck erzeugt Stress und Stress hemmt Dein Gehirn beim Lernen. Du lernst alles auswendig, ohne Dein Wissen zu vernetzen und ohne es wirklich zu verstehen. Die lange Lernzeit erschöpft Dich und führt im schlimmsten Fall zum Blackout in der Prüfung.**

## **TOP 6: Ich esse immer ganz viel Süßes zum Lernen – denn das Gehirn braucht Zucker!**

Die letzte Aussage ist sogar richtig. Unser Gehirn ist ein regelrechter Zuckerjunker – ca. 75 % der vorhandenen Zuckerbausteine (Glucose) werden vom Gehirn verarbeitet.

Aber Zucker ist nicht gleich Zucker!

Wir nehmen einen großen Teil von Kohlenhydraten über unsere Nahrung auf. Die größte Menge davon kann unser Körper gar nicht verwerten und speichert ihn deswegen als Zucker oder Fett in unseren Körperzellen ab. Das ist das Energielager, auf das Dein Gehirn und andere Organe bei Bedarf zugreifen kann.

Du kannst Dir vorstellen – bei einer normalen gesunden Ernährungsweise sind die Lager gut gefüllt, denn Zucker ist fast überall enthalten oder wird über die Stoffwechselprozesse gebildet.

Zucker macht glücklich. Das liegt daran, dass im Zuckerstoffwechsel Dopamin ausgeschüttet wird – das Glückshormon sorgt für gute Gefühle beim Lernen, dieser Effekt hält allerdings nicht lange an und bei einem zu viel an Zucker nimmt er sogar schneller ab und Du hast mehr Hunger – auch auf Süßes.

Beim Lernen verbrauchst Du große Mengen an Energie. Viele Leute greifen dann zu Süßigkeiten, süßen Getränken, Weißmehlprodukten oder Traubenzucker. Diese sogenannten Einfachzucker sind zwar schnell verfügbar, machen aber auch müde und träge. Das hat mit dem Insulin-Stoffwechsel zu tun (ein guter YouTube-Artikel dazu: *schoolseasy : Steigert Traubenzucker die Konzentration?*).

**PROTipp:** Nüsse, Apfelspalten und etwas Rohkost halten dich fit und wach beim Lernen. Und ganz wichtig! Ausreichend Wasser, Tee oder Fruchtsaftchorlen trinken.

**Fazit: Ein paar leckere Kekse beim Lernen sind gut fürs Gemüt – Nüsse, Apfelspalten und etwas Rohkost sind besser. Eine ganze Rolle Kekse wird Dich eher müde machen. Viel Flüssigkeit ist wichtig beim Lernen! Nach einer großen Mahlzeit erst einmal Verdauungspause – dann funktioniert es auch wieder mit der Konzentration!**

Du hast jetzt viel über typische Lernfehler gelernt und auch schon ein paar Tipps bekommen, um es besser zu machen.

Im nächsten Beitrag stelle ich Dir die verschiedenen Lernkanäle vor und gebe Tipps, wie Du sie mit Hilfe von verschiedenen Lerntechniken nutzen kannst.

**Ich wünsche Dir viel Freude und Erfolg beim Umsetzen!**