

LERNEN = SPEICHERN UND ERINNERN

Das Gehirn verfügt über drei verschiedene Speicher:

Das Ultrakurzzeitgedächtnis

Informationen bleiben für etwa 10 bis 20 Sekunden haften, werden wieder „gelöscht“, wenn keine Aufmerksamkeit vorhanden ist oder sie nicht an bereits bekannte Gedankenverbindungen verknüpft werden. Nach dieser Zeit kann der Sinneseindruck nicht mehr oder nur noch mit Mühe abgerufen werden. Klassische Beispiele solcher Informationen: Die rote Ampel, das Abstellen der Herdplatte, das Überhören der Kirchenglocken

Das Kurzzeitgedächtnis

Informationen, die "merkwürdig" sind, gehen vom UKZ-Gedächtnis ins Kurzzeitgedächtnis über. Das Kurzzeit-Gedächtnis speichert Informationen für etwa 20 Minuten bis ca. 2 Stunden.

Das Langzeitgedächtnis

Wenn Informationen auch im Kurzzeitgedächtnis genügend Aufmerksamkeit erhalten, nämlich mehr als 20 Minuten, wandert die Information ins Langzeitgedächtnis. Hier ist sie prinzipiell immer wieder abrufbar.

Da das Langzeitgedächtnis eine Unmenge von Informationen verwalten muss, werden diese nach Prioritäten geordnet. Solche, die oft abgerufen werden, haben eine höhere Priorität als andere, stehen also schneller zur Verfügung.

Deshalb empfiehlt sich für effizientes Lernen folgendes Vorgehen:

1. Lernen Sie mindestens 20 Minuten lang konzentriert den Stoff → Übergang ins Langzeitgedächtnis
2. Repetieren Sie den Stoff nach zwei Stunden
3. Repetieren Sie wieder nach einem Tag
4. Und ein drittes Mal nach einem Monat
5. Das Gelernte wird dadurch dauerhaft im Langzeitgedächtnis gespeichert und erhält eine hohe Priorität.

Neurobiologische Erkenntnisse führen in Variationen stets zu den gleichen Schlussfolgerungen: Das Gehirn ist kein Computer, in dem man Beliebiges speichern kann. Menschliches Lernen ist geleitet von Interesse, von der Suche nach Einsicht und Sinn. Aktives Handeln und Forschen, Erfahrung mit allen Sinnen und intellektuellen Fähigkeiten erleichtern diese Suche, ebenso vielfältige Vernetzung sowie eine unterstützende emotionale und mitmenschliche Atmosphäre.

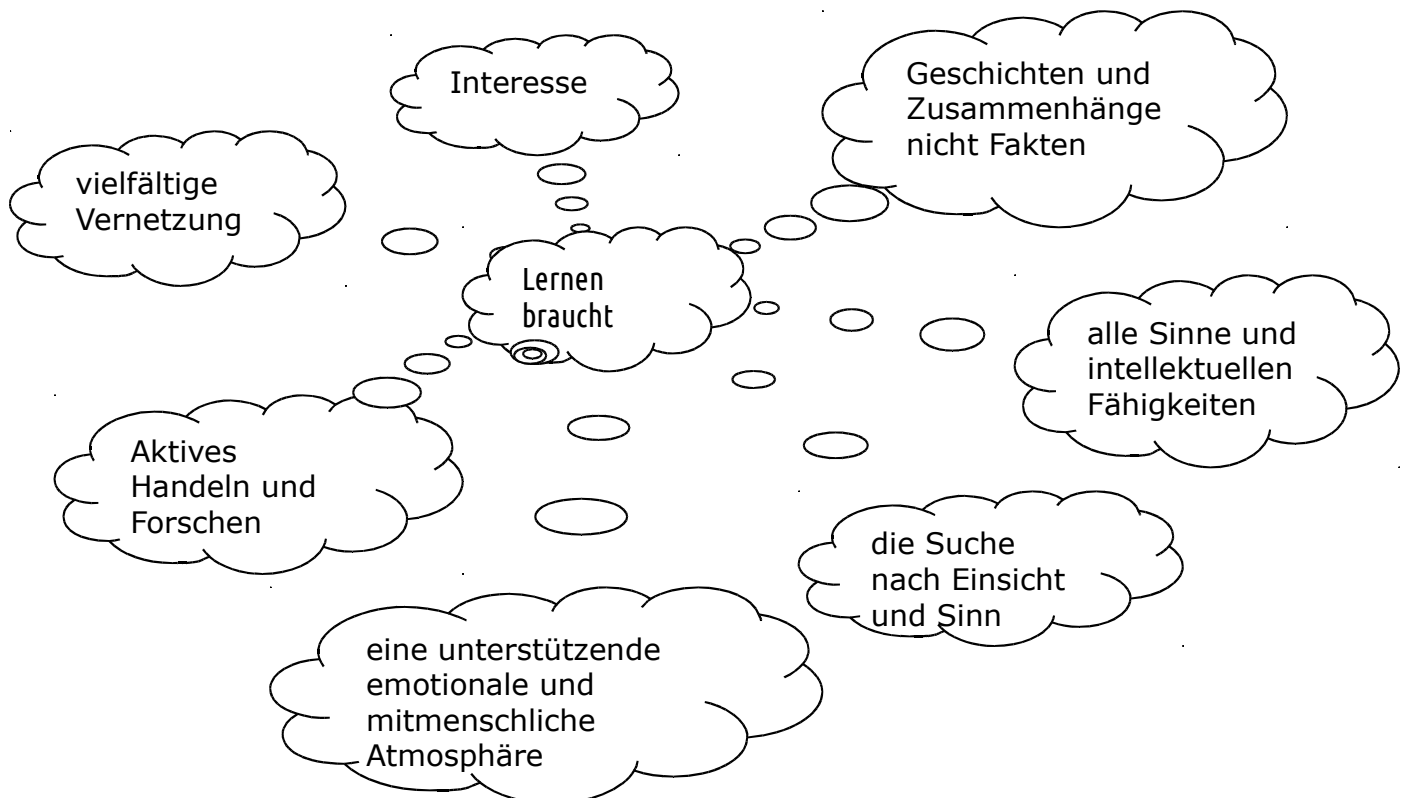


Abbildung: Flavia Stocker

Maja Storch beschreibt in ihrem Buch „Machen Sie doch, was Sie wollen“ die Instinkte verbunden mit dem emotionalen Gedächtnis als Strudelwurm (somatischer Marker). Dieser Strudelwurm reagiert emotional und spontan und sendet seine Zustimmung bzw. Ablehnung einer Situation sofort. Häufig im Widerspruch zum Verstand.

So findet man sich mit bester Absicht in einer Lernsituation wieder, wo man eigentlich allen vernünftigen Grund hätte, sich zu konzentrieren, aber leider erinnert sich der Strudelwurm gerade daran, dass dieser Typ da vorne genau so klingt wie der abscheuliche Onkel Adelbert und eigentlich nur Davonlaufen und sich Verstecken angesagt wäre.

Aber da lächelt einen eine Person an und erzählt eine interessante Geschichte. Und schon ist es um den Strudelwurm geschehen. Er hat jetzt seinen Spass daran, mehr von der Geschichte zu hören oder mit jemandem Netten ins Gespräch zu kommen.