

Das Fitnessstraining für den Kopf – wichtige Lerntechniken

Liebe Eltern!

Sicher haben Sie schon erlebt, dass sich Ihre Tochter oder Ihr Sohn am Nachmittag auf eine Klassenarbeit vorbereitet hat und beim Abfragen das meiste gekonnt hat; den Rest haben Sie ihr/ihm noch mal erklärt, dann war eigentlich ein ganz gutes Ergebnis zu erwarten. Doch wie enttäuschend, als auf der korrigierten Arbeit dann eine Vier oder gar Fünf stand. Angstblockaden heißt die häufigste Erklärung für dieses Phänomen. Doch die Erfahrung in den Beratungsgesprächen zeigt, dass viel häufiger die schlechte Bedienung des Gedächtnis-Computers vorliegt, dass das Gelernte lediglich im „Arbeitsspeicher“ zwischengelagert war ohne dauerhaft abgespeichert worden zu sein, so dass durch das Abschalten, den Schlaf in der Nacht, viele Details verloren gingen.

Leider funktioniert das Abspeichern in unserem Kopf nicht per Mausclick wie beim Computer. Bei uns ist es etwas umständlicher und mühsamer. Doch wenn wir einige Grundsätze beachten, nehmen wir den Lernstoff sicher auf und behalten ihn dauerhaft im Langzeitgedächtnis.

1. Verstehen ist Voraussetzung für langfristiges Merken

Deshalb müssen Inhalte vom Kind noch einmal erklärt werden. Sie sollten unter Verwendung der Fachausdrücke mit eigenen Worten beschrieben werden. Fragen zum Text müssen beantwortet und Oberbegriffe und Inhalte mitgelernt werden. Die Überschrift sollte ausdrücklich mitgelernt und in eine Frage umgewandelt werden, damit nicht die Knochen des Skeletts mit den Gelenken verwechselt werden.

2. Verbindung zu Bekanntem herstellen - Eselsbrücken

Der Vergleich mit Ähnlichem und Unterschiedlichem sichert das Erinnerungsvermögen: Die Ausstattung der Forelle für ihr bevorzugtes Gewässer unterscheidet sich von der des Karpfens. Dies herauszuarbeiten festigt das Wissen dauerhaft. Bei Wörtern, die wir uns sehr schlecht merken können, helfen Eselsbrücken, die einen Zusammenhang herstellen zu unserem Alltag: Ein Kind, das sich nicht merken kann, ob der Zähler oder der Nenner über dem Bruchstrich steht,

entwickelt folgende Gedächtnisstütze: „Am Himmel o b e n z ä h l e ich die Sterne!“ Beim Vokabellernen kann die Klangähnlichkeit bei englischen und deutschen Wörtern herausgestellt werden (rain – regnen).

3. Mit Hilfe von Bildern einprägen

Bilder bleiben meist besser in unserer Erinnerung haften als Klänge, das ist auch aus der Hochbegabtenforschung bekannt. Deshalb deckt Erik das Schaubild über die Wasserversorgung mit einem Blatt zu und stellt es sich innerlich in allen Details vor. Oder er lässt den Inhalt einer Textaufgabe als inneren Videofilm ablaufen, denn als aktiver Teilnehmer löst er die Rechnung leichter.

4. Vergessen ist normal. – Dauerhaftes Abspeichern geschieht durch Wiederholung

Ob Steffi Graf oder Oliver Kahn – auch wenn sie bereits Weltklassemannschaften sind, so halten sie sich in Form durch ständiges Training. Am Ball bleiben heißt es auch für unser Gehirn, wenn wir fit bleiben wollen: Gelerntes tropft durch unser Gedächtnis. Es muss wiederholt werden – mit System: Am Anfang vergessen wir am meisten. Deshalb ist baldiges Wiederholen nötig, damit wir nicht wieder von vorn anfangen müssen. Dies ist der erste Mausklick zur Sicherung. Danach muss weiterhin in kurzen Abständen wiederholt werden, erst danach sollten die Abstände größer werden und später muss der Inhalt gelegentlich aufgefrischt werden. So wird deutlich, dass das Lernen am Nachmittag vor der Probe nicht ausreicht. Vielmehr ist eine langfristige Lernplanung oder ein Karteikartensystem notwendig.

Überfliegen und Anschauen des Lernstoffes reichen nicht aus für ein dauerhaftes Einprägen.

5. Verteiltes Lernen automatisiert

Was wir vom Erlernen eines Musikinstruments kennen, gilt auch für andere Fertigkeiten: Einmal-Eins, Kopfrechnen, Formeln und Tastschreiben auf der Schreibmaschine werden schneller sichere Routine, wenn an mehreren Tagen gelernt wird anstatt in einem großen Block an einem Tag.

6. Kleine Belohnungen regen die Selbststeuerung an.

Doch wenn jegliche Lust auf Lernen fehlt, der Satz „Null Bock auf Lernen!“ die Anwendung aller klugen Ratschläge verhindert? Hier helfen zunächst Belohnungsanreize, die nach und nach vom Kind selbst zur Selbststeuerung eingesetzt werden können. Die Klebepunkte, die sich Sigi für jede Einmaleins-Einheit auf eine Lerntreppe aufkleben darf, kann er nach den Hausaufgaben in Computer-Spielzeit umsetzen. Durch diese Hilfe versüßt er die ungeliebte Aufgabe mit seiner Lieblingstätigkeit.

Lernen und Behalten ist nicht ohne Zeit- und Energieaufwand zu haben. Die Versprechen geschäftstüchtiger Lernberater, mit Druckpunktmassagen und Gymnastik alle Lernprobleme zu lösen, können als schöne Rituale Aufmerksamkeit und Motivation des Kindes unterstützen, ersetzen aber nicht das Know-how über das Fitness-Training für den Kopf.

Autorinnen:

Katharina Schlamp / Dr. Christine Kaniak-Urban

s.a.: Dr. Kaniak-Urban/Schlamp 2000: Mit Spaß und Erfolg durch die Grundschule, Urania-Ravensburger-Verlag Berlin