



Wie kein zweites Lebewesen ist die Spezies Mensch darauf spezialisiert, zu lernen und die Lerninhalte sozialpartnerschaftlich an andere weiterzugeben.

Wie zügig eine Lernstrecke zurückgelegt wird, ist u.a. abhängig von der Lernmotivation, von der Lernumgebung, von der Lehr- und Lernroutine und auch davon, ob die Lernzeiten zu dem Biorhythmus passen, auf den der Körper gerade gepolt ist.

Zu lernen bedeutet auch fast immer, dass unterschiedliche Methoden miteinander kombiniert werden. Im Wesentlichen differenziert die Lernpsychologie vier Lerntypen:

– Den visuellen Lerntyp.

Das heißt: Das Lernen erfolgt überwiegend über bildsprachliche Informationen wie Fotos, Grafiken oder Animationen.

Zum Beispiel: mithilfe assoziativer Querverbindungen, farbiger Textmarkierungen oder Online-Plattformen.

Wer ohnehin visuell denkt, ist mit dieser Lernmethode gut aufgestellt. Wer dabei Schwierigkeiten hat, sollte die Seh-Wahrnehmung dennoch ab und zu trainieren, um so die eigene methodische Palette zu erweitern.

– Den auditiven Lerntyp.

Das heißt: Das Lernen erfolgt vor allem über das Hören bzw. Zuhören.

Zum Beispiel: mithilfe von Vorträgen, etwa bei Fachkongressen oder bei Online-Plattformen. Wer über ausgeprägte Empathie- und Konzentrationsfähigkeit verfügt, ist für diese Lernmethode wie geschaffen. Wem dies wenig liegt, sollte dennoch hin und wieder versuchen, anderen Menschen bewusst und aktiv zuzuhören, um das eigene Lernen möglichst variabel zu gestalten.

– Den haptisch-motorischen Lerntyp.

Das heißt: Beim Lernen dominieren die experimentellen Handlungen, zumeist unter Zuhilfenahme von Instrumenten oder Mess-Apparaten.

Oder in Form von Exkursionen – zum Beispiel, um beobachtungszentriert „am Objekt“ zu lernen oder um die logischen Gesetzmäßigkeiten durch eigene Versuche und nützliche Irrtümer auszutüfteln und buchstäblich zu „begreifen.“

Wer sich eher in praktisch-konkreten Denkmustern bewegt als in abstrakt-theoretischen, hat für Lösungswege solcher Art oft ein Naturtalent. Bei wem es sich umgekehrt verhält, sollte sich ab und zu handwerklich bzw. feinmotorisch versuchen, um die eigene Lernkompetenz auszubauen.

– Den kommunikativ-kooperativen Lerntyp.

Das heißt: Das Lernen erfolgt vor allem über die sprachliche Vermittlung und durch rationale Einsichten.

Zum Beispiel: durch interdisziplinäre Projektarbeit, mithilfe von Streitgesprächen, Gruppendiskussionen, Konferenzen oder in Form von Workshops, in denen die Teilnehmenden die Lösungsansätze anderer adaptieren bzw. selbst welche in den Raum stellen, ohne den vollständigen Erfolgsweg im Alleingang bereits zu kennen. Wer prägnant und klar sprechen kann, liegt bei dieser Lernmethode im Vorteil. Wer darin unsicher ist, sollte das kommunikationsbasierte Lernen gelegentlich trotzdem einsetzen, um auf mittel- und langfristige Sicht möglichst unterschiedliche Lernwege zu beherrschen.

Um Lerninhalte zuverlässig ins Langzeitgedächtnis zu überführen, empfiehlt sich, möglichst alle Sinne für die Wissensaufnahme einzubinden – also: das Hören, das Sehen, das Tasten bzw. Fühlen, das Riechen und Schmecken.

Lernpsychologisch ist zudem sinnvoll, sich sowohl gruppendynamisch als auch selbstgesteuert mit dem Lehrstoff auseinanderzusetzen.

Denn aus hirnhysiologischer Sicht gilt für das Lernen das, was u.a. auch bei der Bewusstseinsbildung gilt: Beides ist mit der „Speicherkapazität“ unterschiedlicher Hirnareale untrennbar verbunden. Und beides ist vor allem in der Großhirnrinde verankert. Die Großhirnrinde liegt der Oberfläche des Großhirns außen auf und befähigt gesunde Menschen beispielsweise dazu, sich zu erinnern – zum Beispiel an Wahrnehmungen, Erfahrungen, Bewegungsabläufe, Handlungsschemata und Fakten.

Je besser die Hirnregionen synaptisch miteinander vernetzt sind, desto effizienter ist man dazu imstande, neue Informationen aufzunehmen, sie zu analysieren und ins bereits vorhandene Wissen einzubetten – zum Beispiel mithilfe des sogenannten Primings, das gesunde Menschen dazu befähigt, fragmentarische Informationen kompetent zu ergänzen, etwa bei fehlenden Buchstaben. Nicht wahr?

Dieses neuronale Zusammenwirken lässt sich ganzheitlich trainieren – vor allem dadurch, dass man in punkto Lernen lebenslang dabei bleibt, auf möglichst unterschiedlichen Ebenen und unter Zuhilfenahme unterschiedlicher Lerntechniken.

Denn um die Arbeitseffizienz des Gehirns zu optimieren, strukturieren sich oft genutzte synaptische Verbindungsstellen funktional um – im Zuge der sogenannten Langzeit-Potenzierung (LTP). Damit wird beschrieben, dass häufig aktivierte Synapsen mehr Botenstoffe freisetzen als andere. Sie bleiben auch länger und – im Wortsinn – impulsiver aktiv. Aufgrund dieser synaptischen Restrukturierung verkürzt sich der Abstand zur Nachbarzelle, die

Übermittlung informativer Reize wird beschleunigt, kurzum: Man „schaltet schneller“.

Aufgrund der sogenannten neuronalen Plastizität – also: der Eigenschaft des Gehirns, wenig genutzte synaptische Verbindungen zurückzubilden – kann sich das aktuelle bzw. vormals vorhandene Wissen auch verlieren, etwa bei Fremdsprachen, die in der Schule zwar erlernt wurden, danach aber nicht mehr aktiv zur Anwendung kamen.

Copyright am Text: Jana Chantelau

