

Der Neurochirurg Wilder Penfield veröffentlichte vor langer Zeit eine Art Gehirnatlas.



Die verschiedenen Körperteile nehmen auf der Oberfläche des Großhirns verschiedene Zonen ein, die nichts mit der Größe des Körperteils zu tun haben. Beispielsweise die Finger-Enden oder die Lippen und die Zunge oder die Fußsohlen nehmen einen sehr viel größeren Raum im Gehirn ein, als es ihrer Größe entspricht.

In unserem Gehirn gibt es auch eine Spezialisierung – und diese verändert sich je nach Gebrauch; häufig benutzte Areale sind besser ausgebildet als vernachlässigte. Der Hirnforscher Prof. Dr. Dr. Spitzer hat das etwa so beschrieben:

Schaut man an einem Wintermorgen von einem Hochhausfenster auf einen verschneiten Park, sieht man nur eine weiße Fläche – aber schon nach wenigen Stunden sieht man genau, welche Wege häufig, welche selten oder nie benutzt werden. Genauso ist das beim Gehirn.

Auf dieser „Landkarte“ kann man auch erkennen, dass die beiden Hirnhälften (Hemisphären) unseres Großhirns unterschiedliche Aufgaben bewältigen und dass sie für unterschiedliche Fähigkeiten zuständig sind.

Beim Rechtshänder ist die **linke Gehirnhälfte** zuständig für das rationale (verstandesorientierte) wissenschaftlich exakte Denken, für alle detaillierten Vorstellungen. Sie steuert die Sprache, hier wird gerechnet und logisch gedacht.

Die **rechte Gehirnhälfte** aber ist für alles Bildehafte, Emotionale (Gefühlsmäßige), Komplexe (Zusammengesetzte), für Visionen (Zukunfts- und Wunschvorstellungen) und die Körpersprache zuständig. Einfach gesagt: Für Farben, Formen, Gefühle, Musik ..

Bei Linkshändern ist das aber genau umgekehrt!

Und bei weniger eindeutig veranlagten Menschen, die nicht genau wissen, ob sie Rechts- oder Linkshänder sind, weiß man es nicht sicher.

Aber wichtig ist: Wir lernen gut und sind erfolgreich durch das Zusammenspiel beider Hirnhälften, durch das **Verknüpfen und Vernetzen**:

Leonardo da Vinci, Goethe oder Einstein waren wie viele andere Multi-Talente oder Genies in ihrem Denken und Handeln ganzhirnig geprägt.

Auch jeder Einzelne von uns kann viel mehr seiner Fähigkeiten entwickeln und nutzen, wenn er lernt, ganzheitlich zu denken und zu lernen.

Wir können das erreichen, wenn Lernen und Lehren über möglichst viele Eingangskanäle (Sinne) und möglichst vielseitig verknüpft und vernetzt geschehen. Das wäre dann ganzhirnig orientiertes Lernen und Lehren.

Ein simples Beispiel:

Man kann Teilen an der Tafel rechnen:  $12 : 3 = 4$

Oder man kann es erleben: 3 Kinder müssen 12 Gummibärchen teilen = 4 für jeden.

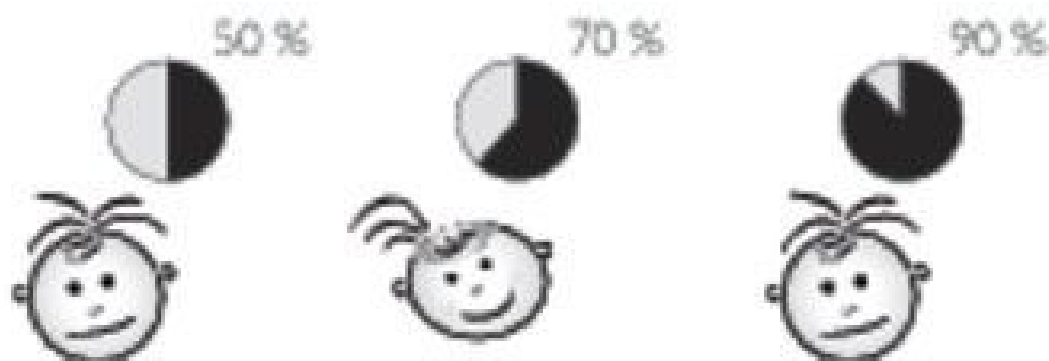
Oder man kann beides tun! Und das ist der richtige Weg.

Und wenn man erst einmal eine Tafel Schokolade mit 16 Rippen

unter drei Kinder aufgeteilt hat, dann weiß man: da gibt es einen Rest! Und wer nicht nur erklärt bekommen, sondern selbst erlebt hat, was ein Rest ist, hat es wirklich begriffen!

Denn das wissen wir:

Wir behalten dauerhaft im Gedächtnis ...



10 % dessen, was wir lesen

20 % dessen, was wir hören

30 % dessen, was wir sehen

50 % dessen, was wir hören und sehen

70 % dessen, worüber wir selbst sprechen

90 % dessen, was wir selbst tun.

Das ist auch bei dir so, egal, welcher Lerntyp du bist.

Dennoch ist es interessant, das herauszufinden.

Wir können es ja versuchen:

## Welcher Lerntyp bist du?

Der,...

- ..der Gedichte lernt, indem er auf und ab geht?
- ..der sich die Vokabeln immer aufschreiben muss, damit sie sitzen und die Namen geschrieben sehen muss, um sie sich zu merken?
- ..der leise mitspricht beim Lernen?

Wir wollen das einmal testen:

Denk an eine Wohnung (nicht deine eigene), die dir gut bekannt ist (Verwandte, Freunde):

Stell dir die Wohnung vor: Lage, Aussicht, Möbel.

Geh durch den Flur, öffne die Zimmertüren, tritt in jeden Raum.

Und jetzt beantworte spontan und schnell die nachfolgenden Fragen, wenn du kannst:

1. Wie sieht die Eingangstür (Haustür; Wohnungstür) aus?
2. Was für eine Kinke hat sie?
3. In welche Richtung öffnet sich die Tür?
4. Wie ist die Adresse, die Postleitzahl und die Telefonnummer dieser Wohnung?
5. Kannst du blind den Weg ins Bad finden?
6. Wie wird die Spülung der Toilette bedient?
7. Wie sehen die Wände/Tapeten im Wohnzimmer aus?
8. Welche Bilder, Fotos, Gardinen, Plakate oder Wandteppiche hängen dort?
9. Wie riecht es in der Wohnung?

Hast du die Antworten? Und nun gleich die nächsten Fragen – Achtung, nicht hinschauen, sondern hier weiterlesen:

10. Was für Ziffern hat deine Armbanduhr?
11. Welche Marke ist deine Armbanduhr?
12. Welche Farbe haben deine Strümpfe?
13. An welchem Bein ziehst du deine Strümpfe zuerst an?

14. Welche Marke war euer erstes Auto?
15. Welche Nummer hatte euer vorletztes Auto?
16. Löst du gerne Rätsel?
17. Wie hieß dein erster Kindergartenfreund bzw. -freundin mit Nachnamen?

Fragen 1, 7, 8, 10, 12

werden von denen besonders oft beantwortet, die visuelle Lern-typen sind, das sind die, die mit den Augen lernen.

Fragen 3, 5, 6, 9 und 13

von den motorischen Lernern, das sind die, die beim Lernen et-was tun müssen, sich bewegen/etwas anlassen und

Fragen 4, 11, 14, 15, 16, und 17

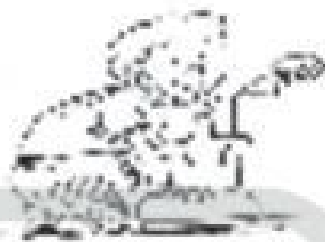
von denen, die verbal/auditiv lernen, Menschen, die sich das, was sie lernen wollen, leise oder laut vorsagen oder die Dinge be-schreiben und über sie sprechen müssen.

Was haben wir dadurch gelernt?

Dass wir Menschen ganz unterschiedlich lernen.

Dass jeder Mensch seine eigene Lernstrategie entwickelt und dass das Lernen allen leichter fällt, wenn beide Gehirnhälften zu-sammenarbeiten.

Wie also lernt man richtig, schnell, erfolgreich? Hier gibt es einige wichtige Lerntipps (weitere Tipps dann auf den Seiten 8 und 38). Arbeite die Liste durch und streich an, was du zukünftig beher-zugen willst!



## Lerntipps ...

allgemein:

1. Beteilige möglichst viele Sinne am Lernen:
  - Sprich leise mit,
  - schreib alles auf,
  - schließ die Augen und erinnere dich.
2. Teil deine Arbeit in Portionen auf. Das macht sie übersichtlich. Und man sieht schneller einen Erfolg:  
Wenn du jede Portion auf einen kleinen Zettel schreibst, den du auf die linke Seite der Pinnwand steckst und nach Erledigung von dort auf die rechte Seite steckst, dann wirst du tief in dir drin das befriedigende Gefühl erfolgreichen Arbeitens spüren.
3. Teste dein Arbeitsverhalten: Beginnst du lieber mit den einfachen oder lieber mit den schwierigen Aufgaben? Jeder hat seine eigenen Lernwege. Halte die ein.
4. Das, was du morgens gelernt hast, überflieg am Nachmittag noch einmal kurz. Solche Wiederholungen wirken Wunder.
5. Am meisten lernt man, wenn man jemandem erklärt, was man gelernt hat. Das kann man auch selbst sein.
6. Besonders effektiv ist diese Methode des Selbst-Erklärens, wenn man eigene Lernkärtchen schreibt. Wie das geht, steht weiter hinten im Buch (Seite 20).
7. Finde heraus, wie du dir etwas am besten merken kannst: Mit einer Grafik? Einem Mind Map? Mit einer bildlichen Darstellung? Manche erzählen sich eine Lern-Geschichte, das heißt, sie binden die Begriffe, die sie sich merken wollen, in eine kurze Geschichte ein.

8. Gönn dir Qualität: Einen guten Füller, einen Kugelschreiber, der gut in der Hand liegt, ein ordentliches Federmäppchen, ein schönes Heft. Du hast Anspruch auf gute Dinge, wenn du sie gut behandelst!

9. Für Ruhe sorgen. Notfalls Fenster schließen und im schlimmsten Fall Ohrstöpsel benutzen. Ausnahme: Es gibt Menschen, die bei bestimmter Musik besser lernen können als ohne Musik. Das muss man selbst herausfinden.

10. Auf deinen Lerntyp achte!

Sitzt du beim Lernen lieber am Tisch? Liegst du lieber am Boden? Manche stehen und manche brauchen sogar Bewegung (sie lernen Gedichte oder Formeln auswendig, indem sie auf und ab gehen).

11. Mittags nicht so viel essen. Sonst wird man müde.

12. Wenn man müde ist Hinlegen, Augen zu Nicht länger als 10 Minuten ausruhen (Eieruhr stellen!). Dann das Gesicht mit kaltem Wasser abwaschen und weiterlernen.

13. Aufgaben so früh wie möglich erledigen – möglichst nah am Lernvorgang, weil man sich dann noch am besten an die Erklärungen und Hilfestellungen erinnern kann.

14. Nach 30 Minuten konzentrierter Arbeit aufstehen, Fenster öffnen, tief durchatmen, ein paar Schritte machen – und weiterarbeiten. Nach einer Stunde eine kurze Pause machen (Mülleimer rausstellen, Regal aufräumen, auf die Toilette gehen) – und weiterarbeiten.

15. Bevor du dich an deinen Schreibtisch setzt: Alles fort, was dich ablenken kann!

16. Sorge für eine gute Beleuchtung. Teste dabei aus, was dir am ehesten gut tut. Soll das Licht nur auf dein Arbeitsblatt scheinen? Oder soll alles um dich herum hell sein?



17. Bleib an einer Sache dran, auch wenn sie unangenehm ist. Trainiere das. Und genieße jedes Mal das Gefühl, dass du es wieder einmal geschafft hast. Beim Marathon stehen auf den letzten Kilometern Menschen mit einem Spruchband „Der Schmerz vergeht, der Stolz bleibt.“ So ist es auch beim Lernen.

18. Wenn du mürrisch bist: Blas deine Backen auf und beim Luft-herauslassen läche breit in die Welt und behalte dieses Lächeln einfach bei. Nach einiger Zeit wirst du merken, dass deine Stimmung besser wird.

19. Ist dir etwas gelungen, genieße es!

Das geht ganz einfach: Nimm einen Spiegel, schau dir tief in die Augen und sag: „Du bist einfach spitze! Das hast du perfekt hingekommen!“

20. Ist dir etwas besonders gut gelungen, belohne dich: Klopfe dir auf die Schulter! Mach dir ein Geschenk: ein Spaziergang mitten am Tag, schöne Musik, etwas Gutes zu Essen, etwas, das du schon länger haben wolltest ...

21. Handle bei Erfolg ein höheres Taschengeld aus. Gute Schüler sind schneller aus der Schule, kommen früher ins Studium, sind früher im Beruf. Das spart den Eltern viel Geld. Lass dir etwas davon auszahlen. Jetzt brauchst du es, später hast du genug.

22. Lobt dich ein Lehrer, sag ihm: „Bitte geben Sie mir das schriftlich. Das will ich mir an die Wand hängen!“. Das gefällt ihm – und du freust dich, wenn du es liest.



23. Mach dich stark, sei selbstbewusst: Dazu gehört, dass du dir und anderen gegenüber offen und ehrlich bist.

Das ist nicht leicht! Teile freundlich mit, wenn du anderer Ansicht bist und wenn – das ist wichtig! – deine Meinung gefragt ist. Wer sich nicht verbiegt, hat es manchmal etwas schwerer, auf lange Sicht aber zahlt sich Aufrichtigkeit aus.

24. Eine halbe Stunde Nachdenken und Meditation am Tag ist absolut nötig. Außer, wenn man sehr viel zu tun hat. Dann braucht man eine Stunde.

25. Wenn dich jemand tief verletzt hat, sinn nicht auf Rache, sondern vertrau darauf, dass irgendwann Gerechtigkeit geschieht. Es gibt ein tolles Sprichwort: *In the end everything will be fine – if it's not fine, it's not the end.* Das bedeutet: Am Ende wird alles gut sein. Wenn es nicht gut ist, ist es nicht das Ende! Das gibt Gelassenheit.

26. Eine schlechte Note, eine schlechte Beurteilung ist das Ergebnis einer schlechten Leistung. Nicht mehr: Du hast einen schlechten Tag gehabt oder du hast dich nicht gut genug vorbereitet oder hast das Falsche gelernt – nur deine momentane Leistung wird bewertet, nicht deine Person.



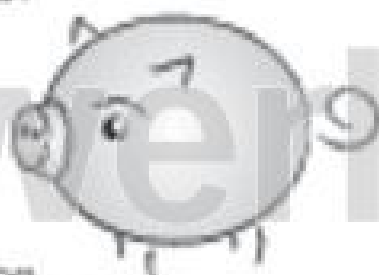
27. Lass dir nicht von irgendeinem Mist deine kostbare Zeit rauben. Dein Leben ist wertvoll.

28. Denk nicht immer daran, was andere von dir halten. Überlege dir, was dir an anderen gefällt. Und sei so, wie du bist. Nur wer sich selbst liebt, wird auch von anderen geliebt.

[www.netzwerk-lernen.de](http://www.netzwerk-lernen.de)

29. Besiege den inneren Schweinehund: Verbanne den Satz aus deinem Alltag, der so beginnt: „Zuerst mach ich noch ...“. Das sind alles Ausweichmanöver.

Diese Technik nennt man Prokrastination (Das ist eine Bezeichnung für das Verhalten von Menschen, das Erledigen unangenehmer Dinge immer wieder zu verschieben). Manche bringen es darin zu wahrer Meisterschaft und haben dann immer den Eindruck, sie hätten viel erledigt. Und werden doch nie fertig! Fang einfach sofort an. Leg los. Wichtig sind die ersten 10 Minuten. Erst danach sind die ersten Ausweichmanöver erlaubt.



30. Wenn dich etwas sehr geärgert oder traurig gemacht hat, dann schreib es auf und leg das Blatt zur Seite.

31. Wenn du keine Lust zum Lernen hast, erinnere dich an Lernsituationen, die dir Freude gemacht haben. Daran arbeite weiter, bis du motiviert zum Lernen bist.

32. Setz dir Ziele (z. B.: Im nächsten Zeugnis will ich in Mathematik eine 2). Und tu etwas dafür (Gespräche mit dem Lehrer, dem Vorgesetzten, Lernen mit Freunden, sich im Internet informieren).

33. Teste es aus: Verliebe dich in deinen Lernstoff und finde so viel wie möglich darüber heraus: im Internet, bei Wikipedia, in anderen Schulbüchern. Knack das Geheimnis. Alles, womit man sich längere Zeit beschäftigt, worüber man mehr erfährt als andere, wird spannend – das kann sogar der größte Unsinn sein.

34. Kluge Lerntaktik: Sei im Buch immer zwei Seiten weiter als der Lehrer. So weißt du immer, was als Nächstes dran ist. Das gibt Anlass zum Staunen – man freut sich selber – und man versteht besser!

