

URL: http://www.wdr.de/themen/forschung/psychologie/lernen_hilfe/centered_learning.jhtml

Stand vom 12.05.2006

Dem Hirn kann geholfen werden

Gedächtnis- und Lern-Strategien sollen das Leben erleichtern

Von Antje Zimmermann

Wer kennt das nicht? Die Informationen aus dem Fachbuch oder der Zeitung bleiben einfach nicht im Gedächtnis. Vor kurzem erst gelesen, sind sie jetzt schon wieder weg. Eine mögliche Hilfe für's Hirn heißt "Centered Learning".



Rund 60 Mails pro Tag. Dazu Berge von Fachliteratur. Und immer wieder Seminararbeiten, die korrigiert werden müssen. So wie der Universitätsdozentin Dr. Gertrud Kemper geht es vielen Menschen. Die hohen Anforderungen, die unsere Arbeitswelt heute stellt, führen zu einem chronischen Zeitmangel. "Ich habe permanent das Gefühl, meinem Zeitplan hinterher zu hängen. Früher habe ich gerne und häufig gelesen. Doch jetzt weiß ich gar nicht mehr, wann ich das letzte Mal privat ein Buch in der Hand hatte", sagt die Mitarbeiterin des Kölner Seminars für Pädagogische Psychologie. In dieser

Situation wurde sie auf den Gedächtnistrainer Tom Freudenthal aufmerksam. Er verspricht, dass jeder Mensch schneller und effektiver lernen und lesen kann - vorausgesetzt, die richtige Technik wird genutzt.

Stress ist der Lernkiller Nr. 1

Das von ihm entwickelte System heißt "Centered Learning". Es beinhaltet bekannte Verfahren wie Visualisieren und Schnelllesen, aber auch Theorien zu Entspannung und Ernährung. Ein ganzheitliches Lernsystem, das auf Erkenntnissen basiert, die für sich allein genommen größtenteils schon bekannt sind. "Tom Freudenthal hat das Rad nicht neu erfunden, bei ihm fährt es nur besser", urteilt Professor Hermann Rüppell. Der Kölner Wissenschaftler befasst sich bereits seit 20 Jahren mit Lern- und Gedächtnistheorien. Bei Centered Learning gefällt ihm die interdisziplinäre Herangehensweise. "Ich halte das für viel versprechend", so Rüppell. Entspannung ist ein wesentlicher Faktor bei dem neuartigen Lernmodell. Freudenthal meint, sie sei die Grundvoraussetzung zum Lernen. "Stress ist der Lernkiller Nr. 1 in unserer Gesellschaft", betont der Trainer. "Denn er versetzt unseren Körper bekanntermaßen in einen Kampf- bzw. Fluchtmodus." Und das sind denkbar schlechte Voraussetzungen zum Lernen.



Deshalb vermittelt er in seinen Seminaren zuerst einmal Grundwissen - wie funktionieren wir Menschen überhaupt? Warum sperren wir uns häufig so sehr gegen Neues? Und erst wenn man sich über diese Abläufe klar ist, machen spezielle Lern- und Gedächtnistechniken Sinn

Dem Hirn auf die Sprünge helfen

Unser Gehirn findet Zahlen und Worte langweilig. Bilder und Strukturen hält es hingegen für äußerst spannend. Tom Freudenthal illustriert das mit einem



Schüler und Lehrer in Seminar zum Gedächtnistraining

einfachen Beispiel. "Merken Sie sich folgende Geschichte: Ein Zweibein sitzt auf einem Dreibein und isst ein Einbein. Da kommt ein Vierbein vorbei und klaut dem Zweibein das Einbein." In dieser Form kann kaum jemand die Erzählung korrekt wiedergeben. Aber wenn man sich vorstellt, dass das Zweibein ein Mensch ist, der auf einem Hocker sitzt, dabei einen Hähnchenschenkel isst, der ihm von einem Hund geklaut wird, bekommt die Geschichte eine Struktur und wir sehen die Bilder vor unserem geistigen Auge. "Informationen müssen so

umgearbeitet werden, dass mehr Gehirnzellen involviert sind", fordert Freudenthal. Das geschieht beispielsweise durch Visualisierung, Assoziationsketten und Emotionen.

Emotionen spielen eine wichtige Rolle

Kinder sind neugierig und experimentierfreudig - ein Zustand in dem es sich bestens lernen lässt. "Wenn wir emotional wieder an dem Punkt sind, wo wir uns selbst bestimmt fühlen, wo wir motiviert und begeistert sind, dann können wir problemlos neues Wissen erlernen", erklärt Freudenthal. Der Normalfall sieht aber anders aus. Wir reagieren negativ auf neue Inhalte. Zu tief steckt der Glaube in uns, dass wir für andere lernen. Für Eltern, Lehrer oder Vorgesetzte. Erst wenn dieser destruktive Ansatz durchbrochen ist und positive Gefühle die Oberhand gewinnen, fällt das Lernen leicht.



Trainer Tom Freudenthal erklärt die Methode

Die richtige Technik

Wenn die Grundvoraussetzungen stimmen, kommen die Techniken ins Spiel. Eine Methode, die Tom Freudenthal seinen Schülern beibringt, ist das so genannte "Mentale Fotografieren". Dabei blättert man ein Buch erst einmal durch, bevor man sich näher damit befasst. Dadurch erscheinen die Inhalte später nicht mehr so fremd und lassen sich leichter verarbeiten. Ganz wichtig ist es auch, dass man lernt, Präferenzen zu setzen. "Viele Menschen glauben, dass sie ein Fachbuch komplett durchlesen müssen. Doch das ist Quatsch. Vieles kennt man bereits", erklärt der Trainer. Und Gertrud Kemper meint: "Ich habe jetzt eine andere Einstellung zum Lernen. Und nicht mehr das Gefühl zu müssen, sondern zu wollen. Das war für mich eine unglaublich wichtige Erfahrung."

Mehr zum Thema

WDR: Was beim Lernen im Kopf passiert

[<http://www.wdr.de/tv/q21/1548.0.phtml>]

Q 21 (26.04.05)

WDR: Lernen mit Köpfchen

[<http://www.quarks.de/dyn/12609.phtml>]

Quarks & Co (23.09.03)

© WDR 2006