



Die Autorin Iris Gregurka Hotz veröffentlicht unter dieser Rubrik ihre Gedanken zum Thema Lernen, Schule und Zusammenleben oder beantwortet Ihre Fragen.



## Zögerst Du noch, oder lernst Du schon?

Wie gerne verschieben wir doch das bewusste Lernen auf Morgen: «Heute ist der Tag schon so voll mit Terminen und Erledigungen, wie soll ich mich da noch auf die neuen Vokabeln konzentrieren?!» Wir finden meistens die passende Ausrede, um gerade HEUTE nichts machen zu müssen. Im Heranziehen von logischen Rückschlüssen, fühlen wir uns zuweilen recht kompetent: «Logo, man weiss ja, dass die richtige Einstellung zum Lernen wichtig ist! Also heute bin ich sowas von nicht in der Stimmung, da kann ich mir das Lernen ja gleich sparen! Morgen geht es sicher besser und dann *muss* ich ja sowieso lernen, weil übermorgen schon die Prüfung ansteht.» Unser Denken bringt bei drohenden «Entbehrungen» innerhalb von Millisekunden logisch klingende Erklärungen hervor, die es uns erleichtern, zum Beispiel das konzentrierte Lernen abzuwenden, indem wir uns gerne ablenken. Warum? Die Hirnforschung weiss heute, dass eine Art Belohnungssystem dafür verantwortlich ist und es deshalb zunächst schwierig ist, die Lustbefriedigung aufzuschieben. Wenn mir zum Beispiel das Shoppen im Internet oder das Chaten per Handy gerade mehr Freude bereitet als das Lernen, zieht es mich unbewusst und automatisch zu diesen Tätigkeiten hin. Durch die digitalen Medien haben wir heute ein ständiges Ablenkungsinstrument in der Tasche. Überall und zu jeder Zeit können spannende Schlagzeilen, Bilder und Videos aus aller Welt konsumiert werden. Und, sind wir ehrlich, sie ziehen mittlerweile nicht nur die jungen Menschen permanent in ihren Bann. Gemäss Lutz Jäncke, Neuropsychologe an der Universität Zürich, können Jugendliche bis etwa im Alter von 16 Jahren aber nichts dafür, dass sie mit der Ablenkung schlecht umgehen können! Denn das Stirnhirn, der Frontalkortex, der uns hilft Belohnungen hinauszuschieben und vernünftig zu handeln, befindet sich zum Teil bis ins Alter von etwa 20 Jahren in der Entwicklungsphase. Eltern tun demnach gut daran, ihren Kindern bezüglich Handyzeit klare Grenzen zu setzen und vorzuleben, dass wirklich konzentriertes Arbeiten und Lernen nur ohne Ablenkung funktionieren kann. Genauso verhält es sich mit guten Gesprächen, ohne Ablenkung macht's einfach mehr Spass! Die erfreuliche Nachricht aus der Hirnforschung: Kurze aber wiederholte Lerneinheiten bringen deutlich mehr, als stundenlanges Abarbeiten der Lernziele einen Tag vor der Prüfung. Da hilft es zu wissen, dass Informationen, welche mit einem Bild, einer Erinnerung oder einer Assoziation verknüpft werden, viel besser im Gehirn verankert sind, als monoton erarbeitetes Lernmaterial. Mit etwas Übung und Kreativität, können wir selbst bei scheinbar uninteressanten Themen einen persönlichen Bezug erschaffen. Auch im sozialen Kontakt, wenn Lerninhalte in Gesprächen ausgetauscht und diskutiert werden, gelingt das Erinnern anschliessend erwiesenermassen besonders leicht. Nicht zu vergessen, dass jede Minute, welche ich für das Lernen einsetzte etwas bringt und nicht verloren ist! Vorausgesetzt, ich fokussiere mich nur auf diese eine Sache. Den Einstieg schaffe ich locker, wenn ich bereits Gelerntes wiederhole. Ich belohne mich sozusagen mit einem guten Gefühl, das mir signalisiert: «Hey, du kannst ja schon was! Mach weiter so!» Also nehme ich gerne neue Lernbegriffe dazu. Habe ich dieses Vorgehen automatisiert, kann ich überall und jederzeit statt News zu checken,

einmal kurz mein Wissen vertiefen. Aktuell heisst das für mich, meine Spanisch-Lern-App anzutippen, oder die Karteikärtchen zu zücken. Vorzugsweise nicht erst am Abend vor der nächsten Spanischlektion...logo!

Iris Gregurka Hotz  
Lerntherapeutin ilt/SVLT  
LernAtel.ier Eglisau



Haben Sie Fragen zum Thema Lernen, Schule und Zusammenleben? Schreiben Sie einfach ein Mail an: [igreho@bluewin.ch](mailto:igreho@bluewin.ch). Ich beantworte Ihre Fragen persönlich oder veröffentliche anonymisiert meinen «Geistesblitz» dazu.