

Neues aus der Mediathek

Teil 11: Spaß am Lernen

Meistens fängt man mit viel Elan an zu lernen. Doch im Laufe der Zeit wird schwindet die Anfangsenergie. Und nun? Wie hat man Spaß am Lernen und motiviert man sich durchzuhalten?

Vera F. Birkenbihl hat eine einfache Empfehlung: Nutze dein Gehirn! Alle Menschen sind Gehirn-Besitzer, aber nicht alle Menschen sind Gehirn-Benutzer, so Birkenbihl. So gibt es kein schlechtes Gedächtnis, sondern nur ein schlecht genutztes Gedächtnis. Konzentrationsblockaden beim Lesen und Lernen: ebenfalls Beweise für ein nicht so gut genutztes Gehirn.

Birkenbihl hat viele Übungen entwickelt, anhand derer man lernen kann, gehirngerecht zu sehen, hören und zu lesen. Einige Beispiele:

- Unbewusstes Denken: Informationen werden bewusst in der linken Hirnhälfte verarbeitet. Man nimmt bewusst zu Kenntnis, was man denkt, analysiert, rechnet, schreibt usw. Die rechte Gehirnhälfte arbeitet weitgehend unbewusst. Achtet man nicht auf das Wissen der rechten Hirnhälfte, „dann ist es fast so, als sei dieses Wissen nicht vorhanden“ (Birkenbihl, Seite 78). Dann arbeitet man eigentlich nur mit dem halben Kopf. Unser Gehirn ist mit einem Eisberg vergleichbar: 90 Prozent sind unsichtbar. (Birkenbihl, Seite 79).



Abbildung 1: das lernende Gehirn

Bewusstes Denken: Notizen machen, das heißt denken. Wer beispielsweise eine Facharbeit erstellen möchte, macht sich erst einmal Notizen. Doch es ist schwierig, alle Aspekte des Themas von Anfang an mit nach Wichtigkeit geordneten Listen zu erstellen. Außerdem arbeitet man dann nur mit der linken Hirnhälfte, die rechte Hirnhälfte dreht Däumchen. Beide Gehirnhälften arbeiten beispielsweise bei der Methode der „mind-map“ (Denkkarte) zusammen. Um einen Zentralbegriff schreibt man alle Stichworte, die einem dazu einfallen, ungeordnet. Das kann man zu einem späteren Zeitpunkt erledigen, wenn es um die Gliederung der Arbeit geht (Birkenbihl, Seite 88)

- Die Verteidigungsrede der Arbeit steht an. Dann hilft die Talk-Power-Formel weiter: Nach der Einführung in das Thema wird die Richtung der Arbeit genannt, quasi eine Art Wegweiser. Dann folgt die Hauptaussage der Arbeit. Als nächstes werden die Argumente aufgefächert, die in den Höhepunkt der Argumentation gipfeln. Der sich anschließende Schluss beendet den Vortrag.

Egal, welche Methode man anwendet, aufs Durchhalten kommt es an. Sergej Linz, Coach für Persönlichkeitsentwicklung, sagt dazu: Selbstdisziplin. Selbstdisziplin? Viele Menschen verstehen unter Disziplin das Fehlen von Freiheit. Aber undisziplinierte Menschen sind Sklaven ihrer Launen und Leidenschaften. Man sollte sich also zu Anfang ein Ziel setzen - beispielsweise eine gute Note für die Facharbeit zu bekommen - und sich immer wieder selbst motivieren, es im Blick zu haben.



Einige Videos zu den Themen Lernen, Motivation und Gehirntraining von Vera Birkenbihl (Zugriff am 14.6.2020) verfügbar unter:

<https://www.youtube.com/watch?v=f1xASKV5jH4>

<https://www.youtube.com/watch?v=Nn6XEdw1sXo>

<https://www.youtube.com/watch?v=u1N9RiNQTP8>

<https://www.youtube.com/watch?v=f1xASKV5jH4>

<https://www.youtube.com/watch?v=A5ulmNa-8yw>

<https://www.youtube.com/watch?v=MDZGdunV-ec>

Literatur:

BIRKENBIHL, Vera F. 1991. Stroh im Kopf? Gebrauchsanleitung fürs Gehirn. 4. Aufl. München: Moderne Verlagsgesellschaft München (mvg). ISBN: 3-478-03670-4. In der **Mediathek: G.1.2. Birk**

MÜNCHNER VERLAGSGRUPPE GMBH. O.J. [online]. *Vera F. Birkenbihl*. Die offizielle Website der Querdenkerin [Zugriff am 15.06.2020]. Verfügbar unter: <https://vera-birkenbihl.de>

Abbildungsverzeichnis:

Abbildung 1: Das lernende Gehirn (Münchener Verlagsgruppe GmbH o.J.)