

Lernenmythen – Fragen, Forschung, Fun Facts

Was hilft Dir beim Lernen...und was eher nicht?

Es gibt eine Menge Vorstellungen und Ratschläge, wenn es um das Thema Lernen geht. Wir haben uns deshalb 7 spannende und besonders verbreitete Mythen herausgesucht, die passende Forschung durchforstet und den Faktencheck gemacht.

Lasst Euch überraschen!

Mythos 1: Kaugummikauen steigert die Lernleistung

Es gibt tatsächlich Studien, die sich mit den Auswirkungen des Kaugummikauens auf das Lernen beschäftigen. Einige Untersuchungen kamen zu dem Ergebnis, dass Kaugummikauen die Konzentration und Aufmerksamkeit steigern kann – das kann sich dann wiederum positiv auf das Lernen auswirken. Japanische Forscher konnten zeigen, dass das Kauen von Kaugummi die Blutzufuhr und den Sauerstoffgehalt im Gehirn um bis zu 25 Prozent erhöht. Sie leiten daraus ab, dass sich dadurch die Konzentration und Aufmerksamkeit steigert. Die Ursache ist aber nicht der Kaugummi, sondern die Kaubewegungen – das Kauen der Luft würde also eventuell schon reichen. Aber diesen Zusammenhang konnten andere Studien nicht beweisen.

Andere Forscher argumentieren, dass das Kauen Stress reduzieren kann und die Stimmung verbessert – aber auch das konnte so nicht für alle Menschen belegt werden. Letztendlich kann die Wirkung des Kaugummikauens auf die Lernleistung von Person zu Person sehr unterschiedlich sein. Und daher bleibt der Kaugummi in der Schule für alle wohl eher die Ausnahme.

Etwas, das Du auch einmal ausprobieren kannst: Bei manchen Menschen hilft Kaugummikauen bei einem Ohrwurm. Das innere Singen kannst Du womöglich unterbrechen, wenn Du Kaugummi kauft. ABER auch hier: Bei manchen Menschen wirkt es ganz fantastisch und bei anderen wird das Gedudel im Kopf sogar noch schlimmer. Du siehst: Der Mensch ist ein schrecklicher Individualist.

Mythos 2: Am Besten kann man sich an einem festen Arbeitsplatz konzentrieren – dies gilt besonders für Tiefseetaucher!

Wir wollen uns nun mit Eurem Arbeitsplatz beschäftigen. Lange Zeit galt, dass es für Kinder und Jugendliche besonders wertvoll ist, an einem festen Arbeitsort in seinem eigenen Zimmer zu lernen. Wie ist das bei Euch?! Habt ihr fürs Lernen und Arbeiten einen eigenen Arbeitsplatz?

Es gibt gute Gründe dafür:

- Man wird weniger durch Eltern, Geschwister, das Alltagsleben ... gestört
- Durch den äußeren Rahmen erhält unser Gehirn das Signal: Jetzt wird gearbeitet!
- Alle Arbeitsmaterialien befinden sich in unmittelbarer Nähe des Platzes und Du musst nicht ständig aufstehen/ suchen

Okay, viele Punkte sprechen also für einen festen Arbeitsort, aber auch in diesem Fall kann keine pauschale Aussage getroffen werden, denn: einige Kinder und Jugendliche fühlen sich an ihrem Arbeitsplatz überhaupt nicht wohl. Sobald sie auf ihrem Bürostuhl am Tisch sitzen, schalten sie innerlich ab, der Blutdruck sinkt und sie beginnen zu gähnen. Andere fühlen sich in ihrem Zimmer eingesperrt und werden unruhig. Und nicht zuletzt bietet das eigene Zimmer oft jede Menge Ablenkungsmöglichkeiten: Im Comic blättern, das Handy nutzen, an einem Modell weiterbauen ... Selbstdisziplin kostet immens viel Kraft – das ist bei Erwachsenen ganz genauso.

Es ist also wichtig, selbst einmal zu prüfen, was mit Deinem Energie-Level passiert, sobald Du Dich an Deinen Arbeitsplatz setzt und mit dem Lernen startest. Drucke Dir unsere Checkliste aus und probiere über einige Tage verschiedene Lernorte aus.

Ein Ortswechsel kann helfen, neue Erfahrungen mit dem Lernen zu machen: Vielleicht machst Du die Hausaufgaben einmal am Esstisch oder im Wohnzimmer? Lernst die Vokabeln in der Badewanne oder auf dem Balkon? Oder Du gehst in die Bibliothek?

Und nun kommen auch endlich die Tiefseetaucher ins Spiel. Studien aus der Gedächtnisforschung zeigen, dass man sich an Inhalte am besten erinnert, wenn man das Gelernte am gleichen Ort lernt und dann auch dort abfragt. Hierzu gab es eine außergewöhnliche Studie mit Tiefseetauchern: Sie lernten eine Liste von Wörtern unter Wasser. Im ersten Versuch sollten sie sich an die Wörter in der gleichen Umgebung erinnern, also auch unter Wasser – das klappte ziemlich gut. Im zweiten Versuch sollten sie sich wieder an die Wörter erinnern, jetzt allerdings an Land. Das Ergebnis aller Tests war, dass die Taucher sich viel besser erinnerten, wenn sie sich in der gleichen Umgebung befanden, in der sie die Wörter gelernt hatten. Es gab noch weitere Untersuchungen, die diese Wirkung der Umgebung auf die Lernleistung bestätigten. Aber normalerweise werdet ihr nicht dort geprüft, wo ihr lernt. Was heißt das konkret für Euch?! Hier haben Forscher herausgefunden, dass es dann besser und effektiver ist an verschiedenen Orten zu lernen. Unser Gehirn wird also bezüglich der Umgebung flexibler und kann das Gelernte dann besser abrufen. Randnotiz: Oder XXXX

Mythos 3: Traubenzucker steigert die Konzentration

FAIL! Habt Ihr auch schon einmal gehört, dass Traubenzucker ein wahres Wundermittel für die Konzentration sei. Sicher kennt ihr die kleinen Traubenzucker-Päckchen, die sofort bei einem Anflug von Unkonzentriertheit helfen sollen. Bei Klassenarbeiten setzen deshalb viele auf den Traubenzucker-Kick. ABER leider ist das Wundermittel nur für einen mentalen Minisprint geeignet: Ja, der Blutzuckerspiegel steigt kurz sprunghaft an – aber danach kommt der schnelle und harte Aufprall. Bereits nach zwanzig Minuten lässt nämlich die Wirkung des Traubenzuckers nach. Und das Fatale daran ist, dass Du Dich anschließend glatt noch müder als zuvor fühlst. Anstatt Traubenzucker solltest Du deshalb lieber ein paar Nüsse und etwas Obst snacken. Und besonders wichtig ist, dass Du das Trinken nicht vergisst! Eine Flasche mit Wasser gehört also quasi zu Deinen Arbeitsmaterialien – denn mit genügend Flüssigkeit kann Dein Gehirn einfach besser arbeiten. Kleine Randnotiz: Was wir häufig als Hunger auf Süßes werten, ist oft nur starker Durst – also, Prost!

Mythos 4: Musik stört die Konzentration

... deshalb sollte man beim Lernen die Musik lieber abschalten.

JEIN! Ruhe hilft tatsächlich vielen Menschen dabei, sich auf ein Thema voll zu konzentrieren – das zeigt die Forschung sehr deutlich. ABER es gibt auch Menschen, für die ist das Arbeiten bei Stille eher lähmend. Studien haben gezeigt, dass sogar Schüler/innen, die normalerweise eher Schwierigkeiten haben sich zu konzentrieren, mit Musik bessern lernen konnten. Was Dir hilft und was Dich ablenkt, lässt sich daher so eindeutig nicht sagen – da hilft nur ausprobieren! Wenn Du der Typ für Musik beim Lernen bist, dann kann Musik einen tollen Effekt haben: Sie motiviert Dich und hebt außerdem Deine Laune. Sie kann Dir außerdem dabei helfen, Umgebungsgeräusche besser auszublenden und gedankliche Zerstreuungen zu verhindern. Erstelle Dir doch eine Playlist mit Liedern, die Du ausschließlich beim Lernen hörst. Am besten eignen sich Instrumental-Stücke, gleichmäßige und ruhige Melodien oder White Noise (Meeresrauschen, Regen...). Was jedoch stört, sind Stimmen und Geräusche, die zum Hinhören und Mitsingen einladen - probiere es also lieber mal mit Klassik als mit Hip Hop. Viele Streaming-Anbieter haben bereits Playlists fürs Lernen in ihrem Angebot, die genau darauf abgestimmt sind. Du kannst die Musik auch als Einstiegsritual fürs Arbeiten etablieren: Mit dem Starten Deiner Playlist, startest Du auch mit dem Lernen – unser Gehirn verbindet mit der Zeit ganz automatisch die Musik mit dem Arbeitsmodus. Randnotiz: Du hast die richtige Musik gefunden, wenn Du sie nach ein paar Minuten gar nicht mehr bewusst hörst.

Mythos 5: Sport powert den Lernprozess

YES! Denn wer regelmäßig Sport treibt, sorgt für eine bessere Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Gehirns. Außerdem wird die Ausschüttung von Glückshormonen angekurbelt und unser Stresspegel wird gesenkt - das alles hat eine positive Wirkung aufs Lernen.

Aber auch Bewegung während des Lernens unterstützt die Arbeit des Kurzzeitgedächtnisses. Einer der größten Redner im antiken Rom nutzte genau diesen förderlichen Effekt der Bewegung: Der bekannte Philosoph und Politiker Marcus Tullius Cicero lernte seine seitenlangen Reden am liebsten im Gehen auswendig. Vielleicht ist Dir auch schon einmal aufgefallen, dass Du Dir gut die Inhalte einer Präsentation einprägen kannst, wenn Du aufstehst und im Zimmer umhergehst oder spring für die Vokabelabfrage doch mal aufs Trampolin.

Es gibt sogar Bewegungsübungen, die die Aufmerksamkeit und Konzentration steigern sollen – in jedem Fall, sind sie perfekte Pausenfüller und wunderbar geeignet, das Gehirn direkt für die nächste Einheit zu aktivieren.

Mythos 6: Unser Gehirn arbeitet auch noch im Schlaf

STIMMT! Während Du schläfst, schafft unser Gehirn Ordnung und geht noch einmal alle Informationen und Lerninhalte des Tages durch. Diese werden sortiert, organisiert und gefestigt. Dafür werden im Gehirn noch einmal die gleichen Netzwerke aktiviert.

Lernen findet also auch während des Schlafens statt. Erworbenes Wissen prägt sich dadurch im Langzeitgedächtnis ein. Du kannst diesen Effekt besonders gut nutzen, wenn Du kurz vor dem Einschlafen wichtige Inhalte wiederholst. Daher ist Schlaf in Prüfungs- und Lernphasen auch so wichtig. Schläfst Du gut und ausreichend, dann unterstützt Du Deinen Körper ideal beim Lernprozess.

Allerdings setzt unser Gehirn auch Prioritäten: Lernen wir zum Beispiel Vokabeln auswendig und haben anschließend ein dramatisches, emotionales Ereignis, dann wird während des Schlafs dieses Ereignis gefestigt – nicht aber die Vokabeln. Im Gedächtnis landen immer eher die Informationen, die mit starken Emotionen verknüpft sind. Wenn Du gleich nach der Lernphase schlafen gehst, dann kann eigentlich nichts Dramatisches passieren und Dein Gehirn kann sich ganz und gar die Vokabeln verarbeiten.

Mythos 7: Es gibt grundsätzlich unterschiedliche Lerntypen

STIMMT NICHT! Auch die weitverbreitete Vorstellung von den vier klassischen Lerntypen (visuell = sehen, auditiv = hören, bewegungs-/handlungsorientiert = machen/ausprobieren und kommunikativ = darüber sprechen) gehört in das Reich der Lernmythen.

Die Idee der Lerntypen: Menschen lernen am besten, wenn sie Informationen entsprechend ihres bevorzugten Sinneskanals aufnehmen! Dabei hat jeder Mensch seinen Lieblings-Sinneskanal und über den nimmt er neue Informationen auch am besten auf. Das bedeutet z.B., dass der visuelle Lerntyp gerne visuelles Material wie Abbildungen, Diagramme, Grafiken, Mindmaps, Skizzen und wissenschaftliche Poster verwendet. Um herauszufinden, welcher Lerntyp man ist, wurden spezielle Tests entwickelt – schön griffig, aber leider Unsinn. Grundsätzlich gibt es nämlich keine wissenschaftlichen Beweise dafür, dass diese Einteilung existiert oder dass Menschen klar einem bestimmten Lerntyp zugeordnet werden können.

Menschen haben zwar Vorlieben, wie sie Aufgaben lösen, aber daraus leitet sich nicht automatisch ein „Lerntyp“ ab. Dabei wird der Fehler gemacht, dass das Lernen mit der Aufnahme von Informationen gleichgesetzt wird. Wenn Du Dir beispielsweise etwas mit Deinen Augen (visuell) einprägst, bedeutet das noch nicht, dass Du es wirklich verstanden und gelernt hast. Denn Lernen bedeutet: Neue Informationen durchdenken, beurteilen und mit bereits vorhandenem Wissen verknüpfen.

Für alle Menschen gilt, dass das Lernen besonders gut funktioniert, wenn möglichst viele Sinneskanäle zum Einsatz kommen.

Randnotiz: Ob ein Lernstoff möglichst viele Sinne anspricht, hängt natürlich auch sehr stark vom Inhalt ab. Bei Experimenten zum Beispiel werden im besten Fall sogar alle Sinne angesprochen: Du bist bei der Vorbereitung und Umsetzung aktiv, Du siehst bzw. hörst (riechst) eine Reaktion und stimmst Dich mit Deinem Team ab bzw. sprichst im Nachgang über Deine Beobachtungen. Beim Lernen von spanischer Grammatik ist es deutlich herausfordernder, alle Sinne einzubeziehen.

Die Frage ist also nicht: Welcher Lerntyp bin ich? SONDERN: Wie kommen möglichst viele meiner Sinne beim Lernen zum Einsatz? ... auch bei spanischer Grammatik.