

„Immer nur lernen“, stöhnt so mancher Schüler, „hört das denn nie auf?“ Nein, lernen hört nie auf, nicht solange wir denken können. Denn Denken heißt immer auch lernen. Wir lernen immer! Die Frage ist nur, was wir lernen und wie gut wir lernen.

Lernen – das gilt auch für unser geistliches Leben. „Lernt von mir!“, fordert uns unser Herr auf (Matthäus 11,29). „Lernt Klugheit“, heißt es in den Sprüchen (8,5). Lernen ist Teil des geistlichen Lebens, wie es Teil unseres natürlichen Lebens ist. Dabei unterscheidet sich die Art und Weise des geistlichen Lernens häufig gar nicht viel davon, wie wir im Alltag lernen.

Beate Hüls erklärt im folgenden Artikel, was beim Lernprozess in unserem Gehirn vor sich geht. Wer sich das bewusst macht – und wer sich darauf einlässt – wird vielleicht mit Erstaunen feststellen, dass Lernen tatsächlich Spaß machen kann.

Lernen kann Spaß machen?!

Wie man richtig lernt

.....
von Beate Hüls



7/2
G

Foto: © K. Kedzinski, fotolia.com

Haben Sie schon einmal tiefe Befriedigung verspürt, weil Ihnen etwas geglückt ist? Das gute Gefühl gehabt, ein Problem erfolgreich gelöst zu haben? Wer möchte das nicht erleben?! Lernen wird leider oft sehr einseitig definiert und verstanden. Nämlich als das Pauken von Fakten, die wir von anderen vorgesetzt bekommen. Mancher mag das, anderen ist schon alleine das Stillsitzen ein Gräuel.

Doch was ist Lernen eigentlich? Wirklich nur das mühsame Pauken von Vokabeln? Oder Lernen fürs Leben, Lernen zur Persönlichkeitsveränderung, Lernen, das etwas bewegt im eigentlichen Wortsinn.

Lernen als Bereicherung. Auch die Lernpsychologie fasst den Lernbegriff deutlich weiter. Pestalozzis berühmte „Kopf, Herz, Hand-Pädagogik“ dürfte den meisten noch etwas sagen. Albert Bandura, ein bekannter Lernpsychologe, prägte den Begriff des „Lernens am Modell“, sprich des Orientierens an einem Vorbild. Heineken und Habermann legen großen Wert auf: „Lernen durch Einsicht“.

Wenn man den Lernbegriff weiter fasst, wird sofort deutlich, dass wir ums Lernen gar nicht herumkommen. Ob wir wollen oder nicht, wir lernen den ganzen Tag! Menschen, die uns real oder im Fernsehen begegnen, sind unsere Modelle. Was wir für berechtigt halten, also einsehen, merken wir uns. Unser Gehirn wird den ganzen Tag regelrecht zugeschüttet mit Informationen, die es verarbeitet, verknüpft und ablegt.

Hier ein kleiner Exkurs zum Thema Gehirn, das nun mal die Stelle ist, wo Lernprozesse stattfinden.

In den letzten 20 Jahren wurde die Gehirnforschung massiv vorangetrieben. Bis dato wusste man nur wenig über die Abläufe in unserem Kopf. Auch heute noch ist vieles Vermutung, anderes wird durch verschiedene Methoden der Gehirnforschung wissenschaftlich untermauert.

Als Erstes die gute Nachricht: Es stimmt nicht, dass man nur als junger Mensch lernen kann und bei Älteren das Gehirn nicht mehr so leistungsfähig ist! Zwar haben Erwachsene tatsächlich weniger Nervenzellen, aber diese sind oft vielfältig miteinander vernetzt. Und im Erwachsenenalter können sich sehr wohl neue Nervenzellen bilden. Anfangs wimmelt unser Gehirn nur so von Zellen und synaptischen Verbindungen (über diese laufen die Informationen von Zelle zu Zelle). Später weist das Gehirn tatsächlich weniger Zellen, dafür aber wesentlich intensivere Verknüpfungen auf. Die Nervenzellen können bis ins hohe Alter neu oder mit weiteren Nervenzellen verschaltet werden.

Das heißt: permanent stehen die Gehirnregionen im Austausch und verarbeiten Sinneseindrücke zu neuronalen

Verschaltungen. Übrigens gerade dann, wenn diese Eindrücke auf mehreren Sinneskanälen zugleich ankommen. Als zusätzlicher Verstärker wirkt das aktive Einbezogenensein des Lernenden. (Ich tue etwas mit den Händen, spreche über zu Lernendes, schaue mir Bilder dazu an, bin emotional angesprochen.) Je mehr Sinneskanäle beteiligt sind, desto erfolgreicher das Lernen.

Es gibt hierfür in unserem Gehirn eine wichtige Region, die Amygdala. Hier sind unsere Gefühle angesiedelt, aber hier werden auch Eindrücke auf unser Gehirn mit Gefühlen verschaltet. Eine Hauptmotivation für neue neuronale Verknüpfungen ist, ob mich das zu Lernende emotional betrifft, also meine Amygdala aktiviert wird.

Da unser Gehirn unsere Handlungen steuert, wird ein verändertes Gehirn also auch verändertes Handeln zur Folge haben. Mein Handeln wird aber gleichzeitig auch mein Gehirn verändern.

Geistlich gesehen heißt das, dass richtiges Lernen für mein geistliches Wachstum unerlässlich ist. Denn ein verändertes Gehirn hat natürlich auch eine veränderte Persönlichkeit zur Folge.

Diese wissenschaftlichen Erkenntnisse haben nun ganz praktische Folgen für unser Lernen:

1. Ich muss mir klar darüber sein, dass ich permanent lerne, egal, ob ich es will, oder nicht! Also werden alle Eindrücke auf mein Gehirn dieses und damit auch meine Persönlichkeit mehr oder weniger stark verändern! Ich sollte mir also gut überlegen, womit ich mein Gehirn füttere.
2. Wenn in meinem Gehirn Nervenzellen schon verschaltet sind, muss ich es „überzeugen“, dass alte Verschaltungen ergänzt, oder gar verändert werden. Das heißt, wenn ich neue Dinge lernen möchte, muss ich Unsinniges oder Falsches „überschreiben“. Umlernen ist wesentlich aufwendiger, als Dazulernen!
3. Da mein Gehirn versucht, neu Gelerntes mit Altem zu verknüpfen, wird Lernen leichter, je mehr Grundlagen ich zu einem Gebiet in meiner Gehirnkarte habe. Das heißt: Durchhalten lohnt sich! Aber Grundlagen schaffen ist manchmal leider mühsam. Damit „Datenstraßen“ entstehen, müssen sie häufig benutzt werden. Also sind wir in einigen Bereichen doch wieder beim Pauken. Aber, z. B. Bibelverse, die mich persönlich ansprechen, kann ich mir auch besser merken. Deshalb: Lernen Sie Bibelverse, die Sie selber auswählen, die Sie beeindrucken und wiederholen Sie sie dann so oft, dass sie auch sitzen.
4. Ich sollte so lernen, dass Lernen für mich zur positiven, angenehmen Erfahrung wird, also meine Amygdala einbezogen. (Warum nicht die Lernumgebung besonders angenehm gestalten?)



Foto: © K. Kedzinski, fotolia.com

Hier noch einige ganz praktische Tipps zum Lernen:

1. Seien Sie sich darüber im Klaren, dass Sie immer lernen. Dass also alles, womit Sie Ihr Gehirn füllen, dieses auch verändert! Stellt sich also die Frage, wie stark Sie kontrollieren bzw. gezielt steuern, was Ihr Gehirn und damit Ihre Persönlichkeit verändert.
2. Handelndes Lernen: Lassen Sie sich beim Nachdenken über Lernkanäle gedanklich nicht einschränken. Überlegen Sie, was Ihnen in der Vergangenheit schon geholfen hat, Dinge zu lernen. Manchem hilft es, beim Auswendiglernen im Sonnenschein durch den Garten zu laufen. Denken Sie immer daran, dass Ihr Lernen auch von einem positiven Gefühl begleitet sein darf, sogar sollte. Lautes Vorsprechen kann helfen, weil auch dein akustischer Kanal beteiligt ist. Wann immer es geht, sollte Ihr Lernen auch von aktivem Handeln begleitet sein. Probieren Sie also direkt aus, ob Sie etwas verstanden haben. Im geistlichen Bereich ist es also hilfreich, sich vorzunehmen, wie man Dinge, die einem klargeworden sind, auch konkret umsetzen kann. Jesus hat seine Jünger immer wieder mit Aufgaben „alleine gelassen“, sie in die Praxis geschickt. Bitten Sie Gott darum, dass Ihr Lernen praktisch wird.
3. Setzen Sie sich erreichbare Ziele. Nehmen Sie sich z.B. vor, pro Woche einen neuen Bibelvers zu lernen und schon bekannte von Zeit zu Zeit zu wiederholen. Schreiben Sie jeden Vers auf eine extra Karteikarte. So wächst ein kleiner Stapel an, der Ihnen das gute Gefühl gibt, etwas geschafft zu haben. Vielleicht können Sie in einer geistlichen Partnerschaft ein Bibelverslerneteam bilden und Sie hören sich gegenseitig ab. Dann ist es auch leichter, sich Ziele zu setzen und sie einzuhalten. Erreichte Ziele sind dann wiederum mit einem positiven Gefühl belegt.
4. Lernen im Team: Diskussionen lösen Denkprozesse aus, denn dann muss ich Meinung begründen, also mein Gehirn dazu bringen neue Verschaltungen zu aktivieren. Lernen im Team muss aber nicht theoretisch sein. Es sollten auch ganz praktische Projekte sein, die man miteinander in Angriff nimmt, gepaart mit dem guten Gefühl, etwas bewegt zu haben. „*Geht an die Hecken und Zäune ...*“ (Matthäus 22,9) kann für Ihren Hauskreis bedeuten, mal in die Stadt zu gehen und Obdachlose mit Bibelversen und Brötchen zu beschenken.
5. Lernen am Modell: Hier liegt es natürlich auf der Hand, dass Jesus selbst unser eigentliches Modell ist und sein sollte. Im Johannesevangelium sagt der Herr mehrfach: „*Komm und sieh!*“ Das ist eine eindeutige Aufforderung an seine Nachfolger, vom Modell zu lernen und gleichzeitig eine gute Nachricht an alle, die mit Lernen ein striktes „sich auf den Hintern setzen und büffeln“ verbinden. Jesus will, dass wir Glauben erleben. Machen Sie sich auf den Weg und Sie werden Glauben erleben und erlernen. Aber Lernen am Modell bezieht sich nicht nur auf das direkte Lernen vom Herrn, sondern wir können auch von seinen Jüngern lernen. Und damit meine ich jetzt nicht nur die Jünger der Bibel, sondern die Christen aus Fleisch und Blut, die mir in meinem Leben begegnen. Warum nicht gezielt Christen ansprechen, die Sie als vorbildlich empfinden, ob Sie von ihrem Leben lernen dürfen! Oder vielleicht nicht ganz so hochgestochen: Einfach mal andere fragen, wie sie mit einem bestimmten Problem klargekommen sind. Hören Sie zu, wenn ältere Christen erzählen. Sie können eine Menge lernen.
6. Lernen durch Einsicht: Forschen Sie selber in der Bibel, ob Gott dieses oder jenes so haben möchte. Kommen

Sie zu ihrer eigenen Einsicht. Versuchen Sie, wenn irgend es geht, Gelerntes miteinander zu verknüpfen. Denn Gelerntes miteinander verknüpfen heißt, Lernen zu potenzieren, neue Einsichten zu bekommen. Fragen Sie sich zum Beispiel: Was weiß ich über orientalische Kultur oder über die geografischen Gegebenheiten eines Ortes der Bibel. Dies verschafft Ihnen einen neuen Blick auf den Bibeltext. Gleichzeitig wird durch die „Verschaltung“ der Fakten auch Ihr Wissen über Kultur und Geografie gefestigt. Es kann gut sein, dass Sie beim Wissenszuwachs so ein positives Gefühl bekommen, dass Sie gleich noch etwas über griechische Kultur wissen möchten. Sie haben richtig gelesen: Lernen kann bewirken, dass Sie noch mehr lernen möchten! Ändern Sie ihren Blickwinkel auf einen Bibeltext: Arbeiten Sie mit Bibellexika, suchen Sie Hintergrundinfos zu biblischen Texten, recherchieren Sie zu biblischen Personen im Zusammenhang einer biblischen Geschichte, die Sie gerade lesen, lesen Sie biblische Bücher/Texte, die in einem zeitlichen oder inhaltlichen Kontext zueinander stehen, im Zusammenhang zueinander ...

7. Lernen Sie auf Ihrem persönlichen Kanal: Es ist bisher hirnpfysiologisch noch nicht belegt, aber eigentlich nicht von der Hand zu weisen, dass Menschen unterschiedlich stark auf verschiedene Sinneskanäle ansprechen. Mancher lernt also eher durch Hören: Beim Auswendiglernen hilft es ihm, wenn er sich die Inhalte vorliest, oder sie anhört. Andere lernen besser mit Bildern, speichern also Buchseiten oder merken sich Bilder zu den verschiedenen Inhalten. Mancher muss einfach etwas in der Hand halten, bzw. Gelerntes praktisch anwenden, um es besser speichern zu können. Warum nicht mal einen Selbsttest machen zum Thema: Wen dürstet, der komme zur Quelle?! (Essen Sie z.B. viele Salzstangen und nehmen Sie sich vor, erst eine halbe Stunde später etwas zu trinken, am besten gleich aus dem Wasserhahn!) Probieren Sie Ähnliches mit, auf einem Auge blind sein ... Museumsbesuche helfen, um Informationen zu den verschiedenen Völkern aus biblischer Zeit zu bekommen. (Es gibt inzwischen tolle Museen, wo man förmlich in Kulturen eintauchen kann, also auch eher haptisch veranlagte Menschen auf ihre Kosten kommen.)

8. Vergessen Sie nie, dass Sie viel besser lernen, wenn Lernen mit positiven Gefühlen belegt ist! Warum sich nicht durch Hören von christlicher Musik neu ansprechen lassen von der Güte unseres Gottes? Finden Sie die für Sie richtige Haltung und den richtigen Ort, um gewinnbringend die Bibel zu lesen. Setzen Sie sich Ziele und überlegen sich Belohnungen für sich selbst, wenn Sie Lernziele (festgelegte Zeiten, einen gewissen Stoffumfang ...) erreicht haben. Machen Sie sich einen schönen Abend, wenn Sie einen fleißigen Tag hinter sich haben.
9. Überlegen Sie sich, welches ihre persönlichen Spitzenzeiten sind. Versuchen Sie, Ihr Lernen daran anzupassen. Jahrelang hatte ich ein schlechtes Gewissen und dachte „Stille Zeit“ ist nur dann gut, wenn sie morgens früh stattfindet. Leider verlor sich meine „Stille Zeit“ damals fast in völliger Gehirnstillheit. Für andere ist das die beste Zeit des Tages, weil Ihnen dann noch nicht so viel anderes im Kopf herumschwirrt. Also: Finden **Sie Ihren** Rhythmus! Tatsächlich ist auch was dran, dass man im Schlaf lernt: Zwar nicht ganz untätig, aber es ist erwiesen, dass das, was einen direkt vor dem Schlafengehen beschäftigt hat, vom Gehirn gründlicher verarbeitet wird.
10. Mancher braucht eine gewisse Kontrolle, einen Bibelleseplan mit Datum, sodass man wirklich täglich liest. Ich persönlich finde die Bibellesepläne von GLO gut. Hier kann ich mich selbst festlegen, in welchem Zeitraum ich z.B. das NT lesen möchte. Das Programm erinnert mich, wenn ich hinter meinen Zielen bleibe und lobt mich in freundlichem Grün: „you are on pace“ – Das gibt – mir zumindest – gute Gefühle!

Und denken Sie immer daran: „Gut angelegte, wirksame Lernprozesse und Lernumgebungen, die solche auslösen, haben eine ‚potenzierende‘ Wirkung: Sie verändern Gehirnareale (wenn man einmal etwas kann, dann geht plötzlich alles viel leichter).“⁽²⁾ ■

Quellen:

1. (Stern u.a., Bildungsforschung Band 13 Lehr-Lern-Forschung und Neurowissenschaften – Erwartungen, Befunde, Forschungsperspektiven)
2. 11. Päd. Tagung zur Schulentwicklung Südtirol, Referat: Neurobiologische Grundlagen des Lernens, Peter Singer
3. www.lern-psychologie.de



Beate Hüls ist Grundschullehrerin und wohnt mit ihrer Familie in Altna.

