

Dein Gehirn, deine eigene MegaCloud

Dein größtes Speichermedium liegt in deinem Kopf: Ein Leben lang werden dort Eindrücke, Erfahrungen, Erinnerungen und vieles mehr abgelegt. All das steht dir zur Verfügung, wann immer du willst. Das gilt auch für Wörter und Regeln aller Sprachen, die du lernst. Was du dir merkst, wird auf viele Stellen in deinem Gehirn verteilt. Ein Datennetzwerk, dass du beliebig erweitern kannst – du entscheidest.



TIPP

Wenn du weißt, wie dein Gedächtnis funktioniert, kannst du es ganz bewusst trainieren.

Mit den Sinnen fängt das Merken an

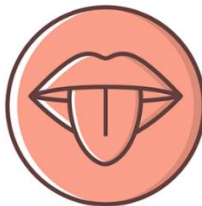
Über deine fünf Sinne nimmst du auf, was du dir merken willst oder merken sollst. Die Sinne sind das Tor zum Gedächtnis.



Hören



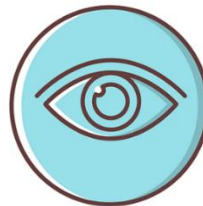
Riechen



Schmecken



Fühlen



Sehen

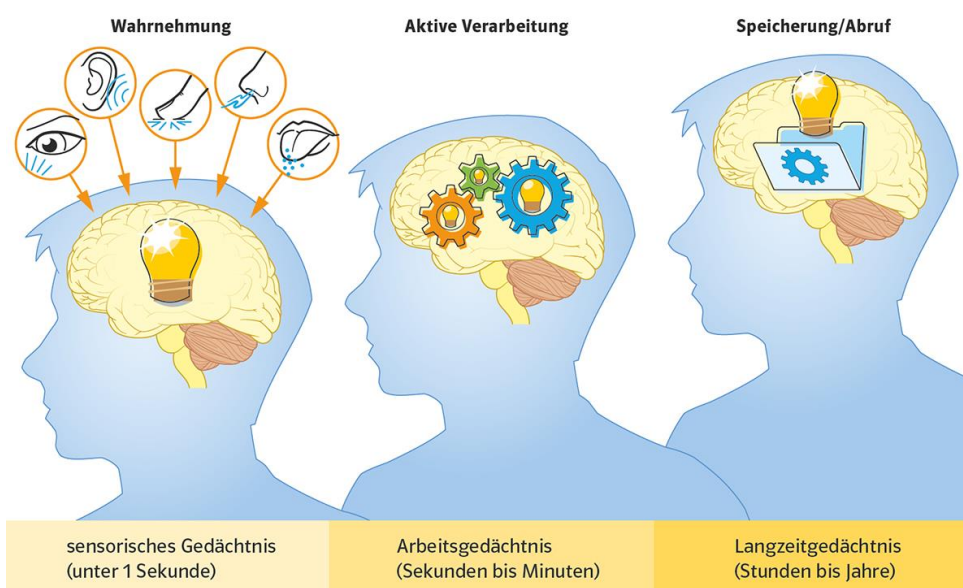
Das Tor der Sinne ist nur maximal 1 Sekunde offen. Welcher Reiz nicht weiter interessant ist, wird gelöscht und vergessen.



TIPP

Verwende ganz bewusst zwei oder gar drei Sinne, um dir etwas zu merken. Ein Beispiel: Hör dir die Aussprache eines neuen Wortes wie *cinnamon* an, lies es gleichzeitig genau und rieche an Zimt. Fallen dir weitere Beispiele ein?

Im Arbeitsgedächtnis wird auf Qualität geprüft



Was länger als eine Sekunde für dich interessant ist, wird in dein Arbeitsgedächtnis aufgenommen. Alles andere wird vergessen. Das passiert entweder ganz bewusst, weil du dir Gedanken machst über das Gesehene, Gehörte, Gefühlte – oder unbewusst. Dann merkst du es nicht.

Aber Vorsicht! Viel ist es nicht, was auf einmal in dein Arbeitsgedächtnis passt (nur 6 bis 9 Begriffe)! Probier es einmal mit der Klasse als Spiel „Am laufenden Band“ aus:

1. Nimm auf einem Stuhl Platz.
2. Nun werden vor dir langsam, aber ohne anzuhalten, nacheinander 20 beliebige Gegenstände von links nach rechts vorbeigetragen. Du kannst sie für 5 bis 10 Sekunden sehen.
3. Versuche sie dir zu merken, ohne sie aufzuschreiben.
4. Dann verschwinden sie, werden also wieder unsichtbar für dich.
5. Sind alle Gegenstände an dir vorbeigezogen, bekommst du 20 Sekunden Zeit, so viele Dinge wie möglich zu benennen.
6. Für dein Meisterhirn: Schaffst du das auch in der richtigen Reihenfolge?



Wie viele konntest du dir merken? Sicher stellst du fest, dass es nicht alle sein können, in der Regel deutlich unter 10. Der Grund ist dein Arbeitsgedächtnis, das prüft, was weiter ins Langzeitgedächtnis soll.



TIPP

Trainiere deine Arbeitsgedächtnis! Wiederhole aktiv, übe gezielt, stell dir neue Aufgaben, lerne im Zusammenhang (z.B. ein Wort in einem ganzen Satz). Fasse zusammen, notiere dir alles, überleg dir eine Struktur (z.B. ein Cluster), verwende Lernspiele, zeichne, bewege dich, oder singe, was du dir merken willst.

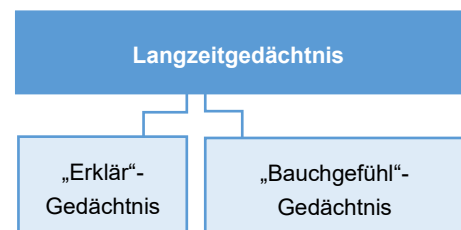
Jetzt weißt du, warum es so schwer ist, sich viele neue Vokabeln auf einmal zu lernen.

Das Ziel in Sicht: Dein Langzeitgedächtnis

Jetzt sind es nur noch wenige Schritte in den Langzeit-Speicher, das „Für immer“-Gedächtnis! Da soll alles hinein, soll dauerhaft drinbleiben und zur Verfügung stehen, was noch einmal gebraucht wird: Zum Beispiel die passenden und richtigen Wörter, wenn du etwas sagen möchtest.

Das Langzeitgedächtnis besteht aus zwei mächtigen und umfangreichen „Festplatten“:

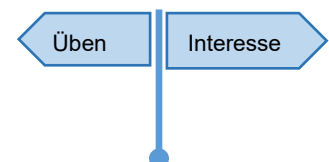
1. Im „Erklär“-Gedächtnis wird alles gespeichert, was du bewusst aufnimmst. Es lässt sich von dir ganz gezielt wieder abrufen, so dass du das Gefühl, darüber die Kontrolle zu haben.
2. Im „Bauchgefühl“-Gedächtnis wird alles unbewusst abgespeichert, was du „nebenbei“, ohne Erklärung, lernst. Du weißt nicht, **dass** du es weißt, oder **woher** du es weißt, aber du weißt es.



Das so genannte „Bauchgefühl“-Gedächtnis kann nicht abgeprüft werden: So fährst du zum Beispiel einfach Fahrrad, ohne nachzudenken zu müssen; du bindest dir die Schuhe zu, ohne zu überlegen, wie das geht. Oder du spielst ein Instrument. Das tut dieses Gedächtnis einfach für dich. Es ruft die nötigen Informationen ab und du führst automatisch aus, was nötig ist.

Auf zwei Wegen kannst du also dein Langzeitgedächtnis mit „Daten“ füttern:

1. **Üben:** Wiederholen, Auswendiglernen, Nachmachen ...
Das Gelernte geht ins erst Erklär-Gedächtnis, wird später durch viel Gebrauch automatisch verfügbar für dich.
2. **Interessiert sein:** Verlass dich darauf – was dich interessiert, geht ohne jede Anstrengung ins „Bauchgefühl“-Gedächtnis. Dort warten die „Daten“ und Informationen darauf, von dir gebraucht zu werden.



TIPP

Füttere dein „Bauchgefühl“-Gedächtnis mit vielen Gesprächen mit interessanten Leuten jeden Alters, oder hol dir Infos aus Büchern, Serien, Dokus.