

Lernen geht immer!

Lernen funktioniert ein Leben lang, es hört niemals auf. Es passiert unbewusst oder ganz bewusst, wenn du es beabsichtigst. Die Eigenschaft deines Gehirns, sich lebenslang zu ändern, wird **Neuroplastizität** genannt.

Stell dir zur Veranschaulichung dein Gehirn wie einen großen, wilden Garten vor, in dem ständig neue Pflanzen wachsen. Wenn du etwas Neues lernst, dlegst du in diesem Garten einen neuen Pfad an. Zuerst ist dieser Pfad vielleicht nur ein schmaler Trampelpfad, aber je öfter du ihn gehst, desto breiter und fester und besser begehbar wird er.



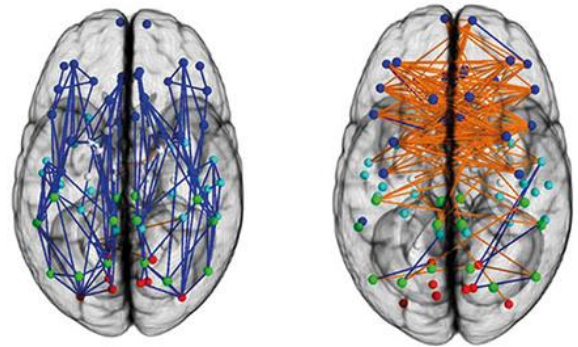
Neuroplastizität Reality-Check

Lege einen neuen Pfad an und entdecke, wie dein Gehirn sich an neue Herausforderungen anpasst – beispielsweise, indem du bewusst mit der „anderen“ Hand schreibst!

1. Nimm ein leeres Blatt Papier und einen Stift.
2. Schreibe deinen Namen, das heutige Datum und einen kurzen Satz deiner Wahl zuerst mit deiner üblichen Schreibhand.
3. Wiederhole das Ganze, diesmal aber mit der anderen, schreibungsgewohnten Hand.
4. Vergleiche die Ergebnisse: Wie fühlte es sich an? Wie sehen die Unterschiede aus?
5. Schreibe gleich nochmal mit der „falschen“ Hand. Wird es schon besser?
6. Wiederhole die Übung 5 Tage lang zweimal täglich. Notiere täglich deine Fortschritte und wie sich das Schreiben anfühlt. Vergleiche deine Ergebnisse mit anderen.

Die Pfade des Gehirns

Gehirnzellen (Neuronen) kontaktieren sich bei neuen Informationen über ihre langen Axone und saugnapfähnlichen Synapsen. Durch die Verbindungen entsteht nach und nach ein Netzwerk und je öfter die Verbindungen verwendet werden, desto dicker werden die Axone. Die Infos werden so noch schneller als elektrische Signale von Zelle zu Zelle übertragen.



TIPP

Wiederholtes Üben, z.B. neuer Wörter oder Sätze, stärkt die Hirnverbindungen – und zwar bei jedem Mal. Wenn du einmal nicht übst, wird der Pfad im Gehirngarten nicht unpassierbar, sondern nur ein wenig überwuchert. Sobald du aber wieder übst, ist der Weg wieder frei und die Axonleitung wieder schnell. Wirklich vergessen wirst du einmal von dir Geübtes also nicht.

Halte dein Hirn in Form

Auch wenn du nicht zusätzlich etwas gezielt tust, bleibt dein Gehirn flexibel. Die täglichen Aufgaben (Schule, Freizeit, Gespräche usw.) reichen dafür aus und fordern es. Wenn du jedoch mehr Denkleistung, Konzentration und Hirnwachstum möchtest, brauchst du bewusste Strategien und etwas Training, um deine Gehirnleistung und dein Gehirnwachstum positiv zu beeinflussen.



TIPP

Für dein persönliches Gehirn-Trainingsprogramm stellst du dir beispielsweise aus dem nächsten Abschnitt für jeden Tag etwas zusammen, und zwar immer eine Woche im Voraus: Zu Beginn genügen 5 Minuten täglich, die du mit der Zeit auf maximal 15 Minuten erhöhst. Über dein Trainingstempo entscheidest du. Führe am besten ein Trainingstagebuch, ein *Brain-Diary*.

- Gezielt neues Wissen neben der Schule zu erlernen, schafft neue neuronale Verbindungen: Beispielsweise die Vokabeln einer neuen Sprache (Zahlen sind anfangs einfach!) merken, ein Musikinstrument (Gitarre oder Bass beispielsweise) spielen, oder einen Text auswendig lernen (einen Song, ein Gedicht, einen Witz).
- Körperlich aktiv zu sein, fördert die Durchblutung und setzt Wachstumsfaktoren frei, die das Gehirn unterstützen: Seilspringen, Hampelmann, oder eine Runde Fahrradfahren oder Laufen – am besten am Stück, ohne Pause, zunächst langsam, dann etwas schneller.
- Denken kann auch Sport sein: Mentale Übungen erhalten und verbessern die Flexibilität des Gehirns. Rätsel, Mathematik, Denksportarten wie Schach oder *Escape Room*-Spiele sind bestens geeignet.
- Kleine Meditationen, wie beispielsweise Atemübungen, entwickeln die graue Substanz: Viele Gehirnfunktionen werden so auf einmal verbessert, am meisten aber die Konzentrationsfähigkeit.
- Ganz bewusster, regelmäßiger Kontakt und gute Gespräche mit anderen Menschen regen das *Social brain*, also das soziale Gehirn an: Das kann eine Unterhaltung mit einem Bekannten oder ein Anruf bei der Oma sein. Je nachdem mit einer kleinen Stichwortzettel voller Themen, einem konkreten Anliegen oder einfach auch nur so.
- Bei aufkommender Müdigkeit oder Erschöpfung hilft *Power-Napping*, ein kurzer Schlaf oder einfach nur Dösen. Nach einer anstrengenden Lernphase kann das Gehirn so Informationen gut verarbeiten und abspeichern.



TIPP

Teste deine Fortschritte mit dem *Stroop*-Test! Er ist zugleich Experiment und Übung und mit ihm lässt sich checken, ob sich deine Gehirnflexibilität verbessert. Fang mit dem folgenden einfachen Beispiel an und suche dir dann im Netz weitere, schwerere, herausfordernde *Stroop*-Tests.

1. Lies die ersten zwei Zeilen laut vor.
2. Lies dann Zeile 3 und 4. ABER: Nenne die FARBEN, in denen die Zahlen geschrieben wurden!
3. Miss dabei die Zeit, die du benötigst, um alle Farben korrekt zu benennen.
4. Notiere, wie viele Fehler du machst.
5. Wiederhole den Test und versuche dabei, schneller zu werden.
6. Erstelle selbst einen solchen Test, mit mehr Wörtern und Farben.

