

Niemals ohne Pause

Wie unser Gedächtnis funktioniert

Ein Lernstoff gelangt über mehrere Stufen in das Gedächtnis. Die erste Speicherung vollzieht sich im Ultrakurzzeitgedächtnis. Dort erzeugen die ankommenden Informationen elektrische Schwingungen, die nach circa zehn Sekunden wieder aufhören. In das Kurzzeitgedächtnis gelangen Informationen nur dann, wenn zwischen ihnen kurze Pausen liegen. Werden sie dort mit bereits vorhandenen Informationen verbunden, dann werden sie im Kurzzeitgedächtnis rund 30 Sekunden gespeichert. Durch Wiederholungen gelangen die Informationen in das Langzeitgedächtnis. Als jederzeit abrufbares Wissen wirklich behalten wird der Lernstoff nur durch ständiges Wiederholen, weil sonst die Informationen durch neuen Wissensstoff überlagert werden. Experimente von Gedächtnisforschern haben gezeigt, dass ohne Wiederholungen in den ersten Wochen nach der Aufnahme des Lernstoffs am meisten vergessen wird. Lerninhalte sollten nach dem ersten Durcharbeiten möglichst rasch wiederholt werden, wobei es reicht, wenn der Text nochmals überflogen wird oder die gelernten Vokabeln kontrolliert werden. Am Tag darauf oder spätestens

am übernächsten Tag sollte die nächste Wiederholung erfolgen, da die Gedächtnisverluste in den ersten Tagen am größten sind.

Lernhemmungen: Bei der Aufnahme und Speicherung von Informationen können Gedächtnishemmungen auftreten. Die vorauswirkende bzw. rückwirkende Hemmung tritt dann auf, wenn zwischen dem Erlernen zweier Wissensstoffe keine Pause eingelegt wird. D. h. der eine Lerninhalt überlagert den anderen. Ähnlichkeitshemmungen treten auf, wenn sich zwei hintereinander gelernte Stoffgebiete nur wenig voneinander unterscheiden. Für die Lerner ergeben sich daraus zwei Lerntipps. Beim Lernen immer wieder Pausen einlegen! Nie ähnliche Lernstoffe (z. B. zwei Fremdsprachen) hintereinander lernen!

Assoziation: Man versteht und behält neuen Lernstoff besser, wenn man ihn in Beziehung zu bereits Erlerntem setzt. Dadurch wird der alte Stoff aufgefrischt, der neue besser verstanden und gespeichert.

Lothar Jung, DSH (geändert und gekürzt)

Welche Antwort ist richtig?

1 Das Ultrakurzzeitgedächtnis

- braucht zehn Sekunden für die Speicherung.
- ist der erste Speicherort für ankommende Informationen.

2 In das Kurzzeitgedächtnis gelangen Informationen

- aus dem Ultrakurzzeitgedächtnis.
- nach 30 Sekunden.

3 Behalten im Langzeitgedächtnis können wir nur,

- wenn wir erst häufig und dann seltener wiederholen.
- wenn wir gelernten Stoff immer oft wiederholen.

4 Lernhemmungen treten auf,

- wenn wir zu häufig Pausen machen.
- wenn wir zu wenig Pausen machen.