WIE WIR MIT EINEM GANZHEITLICHEN LERNSTIL UNSER LEBEN PERFEKT MEISTERN

Erfolgreich lernen im Chaos

Menschen lernen sehr unterschiedlich. Während der eine eine geordnete Umgebung braucht, kann der andere sich im Chaos besser konzentrieren. Beide Lernstile sind – richtig angewandt – gleich effizient.

■ von **EILENA M. BUONOCORE***

Maya liegt auf dem Bett und isst Schokolade. Dazu büffelt sie für ihre Matur, die sie mit 30 Jahren nachholt. Mit vollem Mund spricht sie ab und zu die lateinischen Vokabeln laut aus. Es vergeht keine Viertelstunde, in der Maya sich nicht wieder von ihrem Bett erhebt. Sie kramt in einem Haufen Papier, geht zum Kühlschrank und gibt ihrem Kater im Vorbeigehen noch einen Happen zu futtern.

Ihre Kollegin Gertrud bereitet sich ebenfalls auf die Matur vor. Gertrud lernt nach einem Plan, der gross über ihrem Pult hängt.

Sie hält ihre fixen Lernzeiten strikt ein und gönnt sich jede zweite Stunde eine Pause. Vorher erhebt sich Gertrud nicht vom Stuhl. Ihr gut ausgeleuchteter Arbeitsplatz wirkt ordentlich. Die wenigen Schreibutensilien sind rechtwinklig zur Tischkante angeordnet.

Vor zwei Monaten hat Maya Gertrud gefragt, ob sie zusammen lernen wollten. Gertrud schlug die Idee ziemlich schnell aus, als sie den ersten Fuss in Mayas Wohnung setzte. Die Aussicht, entweder am Boden oder am Küchentisch, zwischen einem Haufen gesammelter Zeitungen zu lernen, war für Gertrud ein Albtraum. Diese Art zu lernen widerspricht eindeutig ihrem Ordnungssinn.

Weshalb fühlt sich Maya wohl in ihrer chaotisch anmutenden Lernumwelt, während Gertrud beim blossen Gedanken daran Reissaus nimmt? Solch ein Gegensatz, wie ihn die beiden erleben, ist keine Seltenheit. Unter Arbeitskollegen und sogar zwischen einzelnen Familienmitgliedern kommen diese Unterschiede vor.

Bild: Marc Dahinden

Auch im Bett lässt's sich lernen. Ganzheitliche Lerner können sich in unkonventionellen Positionen häufig besser konzentrieren.

Gemeinsam lernen, geht das?

Maya und Gertrud haben einen anderen Lernstil. Maya lernt ganzheitlich. Sie zieht die Umwelt in den Lernprozess mit ein. Die Nahrungsaufnahme und die Bewegung während des Lernens ermöglichen ihr eine bessere Konzentration und fördern ihre kreativen Einfälle. Gertrud dagegen verkörpert den Prototyp eines analytischen Lerners. Ihre asketische Haltung und der eiserne Wille, ihren Lernplan einzuhalten, ist für diesen Lerntypus sinnbildlich.

Die Unterteilung in ganzheitliches oder analytisches Lernen ist nicht immer leicht. Jeder Mensch hat Anteile von beiden, ein Lernstil überwiegt jedoch meistens. Vor allem in Stresssituationen greifen wir auf denjenigen Lernstil zurück, der stärker ausgeprägt ist. Frühere Forschungsberichte teilten die analytischen Abläufe der linken Hirnhälfte und die ganzheitlichen Prozesse der rechten Hirnhemisphäre zu. Neueste Forschungen können diese strikte Unterteilung nicht mehr belegen. Egal, ob ganzheitlich oder analytisch, keiner dieser Lernstile ist besser oder schlechter als der andere. Hauptsache, wir erlauben uns, im eigenen Stil zu lernen.

Beide Lernstile sind also – richtig angewandt – gleich effizient. Menschen, wie Maya haben es dennoch mit ihrem ganzheitlichen Lernstil nicht immer einfach. Auch heute noch sind viele Kurse und Unterrichtsmethoden auf analytisch Lernende zugeschnitten. Zwar werden neben dem Frontalunterricht verschiedenste Medien verwendet. Trotzdem wird verlangt, still zu sitzen und während des Unterrichts weder umherzugehen noch zu essen.

Ganzheitliche Lerner erleben häufig eine Diskrepanz zwischen dem Schulsystem und dem eigenen Lernstil. Sie machen prozentual einen grossen Teil der Schulversager aus. Dass Maya dennoch schulisch erfolgreich war, verdankt sie ihrer Hartnäckigkeit und der Optimierung ihrer Lerntechniken.

Die Hände anders beschäftigen

Inzwischen weiss Maya, wie sie am besten lernen kann und macht sich dieses Wissen zu Nutze. Maya bewegt sich gerne beim Lernen. Ihren Stuhl hat sie längst gegen einen Sitzball eingetauscht. Im Gehen kann sie sich besser konzentrieren, als wenn sie ruhig am Pult sitzen würde. Wenn sie Bücher liest, fasst sie deren Inhalt in mündlicher Form zusammen. Das Strukturieren über das Ohr hilft ihr, das Gelesene besser zu behalten. Häufig spielt Maya beim Lernen mit einem Gegenstand. Ein Knetgummi oder ein kleiner Fingerball eignen sich, um den Lernstoff besser zu begreifen. Nach einer Studie von Dunn und Dunn sind es zwischen 15 bis 20 Prozent der Schüler, die ihre Hände beschäftigt halten müssen, damit ihr Hirn auf Hochtouren läuft. Bei den Erwachsenen wird es nicht anders sein.

Dem Körper folgen

Maya zählt ausserdem zu den visuellen Lernern. Weil sie das Gehörte besser aufnimmt, wenn sie den Sachverhalt gleichzeitig vor sich sieht, fertigt sie vom Lernstoff Skizzen und vernetzte Zeichnungen, so genannte Mind-Maps an. Morgens steht Maya mühevoll auf. Jahrelang hat sie hartnäckig am Morgen gelernt. Der in den Morgenstunden mühsam erarbeitete Stoff hätte sie am Abend doppelt so schnell erworben, denn ihre optimale Lernzeit beginnt ab 18.00 Uhr. Maya achtet heute darauf, den Abend für anspruchsvollen Lernstoff zu reservieren. Maya und Gertrud haben beide die Matura bestanden. Im Studium lässt sich Gertrud nochmals auf ein Experiment ein und will mit Maya zusammen lernen. Maya überlässt Gertrud ein schön aufgeräumtes Pult. Sie selbst setzt sich aufs Bett und wechselt zum Lernen ab und zu den Standort. Gertrud schreibt Zusammenfassungen und sucht Wörter und Formeln heraus. Maya fertigt davon vernetzte Mind-Maps an, die später von beiden verwendet werden.

Die Teamarbeit funktioniert, da Maya und Gertrud sich ergänzen, wenn beide in ihrem gewohnten Lernstil arbeiten. Als positiver Nebeneffekt erbringen sie zusammen bessere Resultate als allein. Solch optimierte Verarbeitungsprozesse können auch zwischen Familienmitgliedern, Arbeitskollegen und Schulkindern genutzt werden.

Nicht nur im Lernen von Schulstoff bringt diese Zusammenarbeit Vorteile, sondern auch bei der Besprechung von Familienthemen oder beim Erstellen eines Projektes am Arbeitsplatz. Eine der Grundvoraussetzungen für eine gute Zusammenarbeit sind die Anerkennung und Akzeptanz des unterschiedlichen Lernstils.

***Elena M. Buonocore** ist Psychologin FSP und arbeitet bei «stedtnitz.design your life». Für eine telefonische oder persönliche Lernstilberatung steht sie gerne zur Verfügung: Telefon 01/341 32 30, www.stedtnitz.ch

AUGEN – OHREN – HÄNDE

Über welche Sinne lerne ich am besten?

Durch welchen Sinneskanal am besten gelernt wird, kann, ungeachtet des Lernstils, individuell variieren.

Testen Sie, welche Vorlieben beim Lernen am meisten auf Sie zutreffen:

Auditiv (hörbetont)

- Ich muss mir einen Text laut vorsagen, um ihn mir merken zu können.
- Ich muss eine Aufgabe richtiggehend mit mir selbst durchsprechen, bevor ich sie lösen kann.
- Ich kann am besten auswendig lernen, indem ich die Informationen immer wieder laut vor mich hin sage. Ich kann mir Dinge am besten merken, wenn die Informationen in ein bestimmtes rhythmisches oder musikalisches Muster passen.
- Ich würde mir lieber einen Roman auf Kassette anhören, als ihn selbst zu lesen.

Visuell (sehbetont)

- Ich muss eine bildliche Darstellung von meinem Lernstoff sehen, bevor ich ihn verstehe.
- Ich mag leuchtende, bunte, optisch anregende Dinge.
- Ich mag am liebsten Bücher, die zusätzlich zum Text Bilder oder Zeichnungen enthalten.
- Ich versuche oft, mir ein inneres Bild von dem zu machen, was gerade gesagt worden ist.
- Ich kann mich normalerweise besser an das Gesagte erinnern, wenn ich die sprechende Person sehe.

Kinästhetisch (körperbetont)

- Es fällt mir schwer, mehr als ein paar Minuten am Stück an einer Stelle zu sitzen.
- Ich lerne am besten, wenn ich irgendwie körperlich an der Aufgabe beteiligt bin. Meistens ist irgendein Körperteil von mir in Bewegung.
- Ich mag am liebsten Bücher oder Geschichten mit viel Handlung und Bewegung
- Ich lerne besser auswendig, wenn ich dazu im Zimmer auf und ab gehen kann

Taktil (berührungsbetont)

- Während des konzentrierten Arbeitens spiele ich gerne mit einem Bleistift oder Radiergummi.
- Beim Telefonieren mache ich häufig kleine Skizzen auf einen Notizzettel.
- Ich esse und trinke gerne etwas während der Hausaufgaben. Es fällt mir leichter einen Sachverhalt zu verstehen, wenn ich ein Modell davon in den Händen halten kann (Chemiemodell, 200 Gramm Äpfel abwägen).
- Während der Aufgaben spiele ich oft mit meinen eigenen Haaren oder berühre mich im Gesicht.

Quelle: Cynthia U. Tobias: Lernen ist (k)ein Kinderspiel.

KRITERIEN ZUR SELBSTEINSCHÄTZUNG

Die unterschiedlichen Lernstiltypen

Analytische Lerner sind eher organisatorisch begabt, während die ganzheitlichen Lerner durch Kreativität glänzen.

Analytische Lerner

Analytische Lerner haben ein organisatorisches Talent, lernen gerne Schritt für Schritt
– analysieren ein Problem, bevor sie entscheiden
– erledigen eine Aufgabe nach der anderen in einer bestimmten Reihenfolge
– bevorzugen spezifische und konstruktive Rückmeldungen
– bevorzugen Richtlinien, nach denen sie arbeiten können
– merken sich Details, möchten teilweise noch mehr ins Detail gehen
– lieben es, Listen und Zusammenfassungen anzufertigen
– möchten von einem Thema Beweise haben
– suchen nach dem «Haken» im System
– können von einem Sachverhalt voll und ganz eingenommen sein
– haben Mühe mit vagen Ausdrücken, wie «ich vermute»
– können mit Konkurrenzsituationen gut umgehen
– brauchen oft absolute Ruhe beim Lernen (Ohropax)
– brauchen oft ganz helles (Neon)licht
– bevorzugen oftmals formale Sitzgelegenheiten (Pult, harter Stuhl)
– essen und trinken meistens nach dem Arbeiten
– lernen oftmals besser in den Morgenstunden als abends

Ganzheitliche Lerner

Ganzheitliche Lerner haben die Kreativität auf ihrer Seite und interessieren sich für die grossen Zusammenhänge
– brauchen den Gesamtüberblick, bevor sie ins Detail gehen
– lernen gerne durch eigene Erfahrung «learning by doing»
– können mit Kritik, auch konstruktiver, schlecht umgehen
– mögen persönliches Lob und Wertschätzungen
– verstehen die Dinge im Kontext
– arbeiten meist an mehreren Projekten gleichzeitig
– mögen Teamarbeit
– antworten oft mit «es kommt darauf an»
– lesen meistens zwischen den Zeilen
– das Bauchgefühl ist oft wichtiger als die Facts
– können oft mit Musik besser lernen
– brauchen oft gedämpftes Licht um optimal zu lernen (Kerzen, warmes Licht)
– bevorzugen oft gemütliche Lernecken (Bett, Sofa)
– bevorzugt verschiedene Themengebiete parallel zu bearbeiten, mit Pausen dazwischen
– essen und trinken während des Arbeitens *(emb)*

AUSFLUGSTIPP

Der Gemüsepfad

Das Seeland ist der Gemüsegarten der Schweiz. Rund 60 verschiedene Gemüse-, Früchte- und Beerensorten werden hier angebaut. Der Gemüselehrpfad führt durch die Kulturlandschaft zwischen Kerzers, Ins und Siselen. Von Mitte Mai bis Mitte Oktober kann die Landschaft im Grossen Moos per Velo oder zu Fuss entdeckt werden. Verkehrsarme Flurwege führen durch die Kulturlandschaft. Auf ständig aktualisierten Schildern werden die einzelnen Gemüse beschrieben. Der Weg kennt keinen Anfang und kein Ende. Der Einstieg ist an jedem Punkt möglich. Als Einstiegspunkte für die Rundfahrten eignen sich Kerzers und Ins. Beide Ortschaften sind mit der Bahn erreichbar und bieten die Möglichkeit, auf Vorbestellung Fahrräder zu mieten.

C INFOEZ AUSGABEGES SEITE23 ETAG25.5.101 AUSZUG Belichtung vom 24.5.101 18:18:12 Uhr Belichtet durch ai
M INFOEZ AUSGABEGES SEITE23 ETAG25.5.101 AUSZUG Belichtung vom 24.5.101 18:18:12 Uhr Belichtet durch ai
Y INFOEZ AUSGABEGES SEITE23 ETAG25.5.101 AUSZUG Belichtung vom 24.5.101 18:18:12 Uhr Belichtet durch ai
B INFOEZ AUSGABEGES SEITE23 ETAG25.5.101 AUSZUG Belichtung vom 24.5.101 18:18:12 Uhr Belichtet durch ai