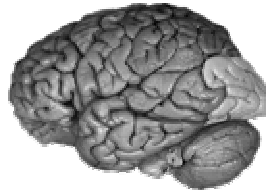


Lernstörungen

Lernen ist gar nicht so schlimm, wie viele denken - im Gegenteil. Man konnte herausfinden, dass Menschen, die gerne lernen, glücklichere und zufriedener Menschen sind. Wahrscheinlich ist es so, dass erst nachhaltige Störungen zu einer negativen Einstellung zum Lernen führen. Wer nicht gerne lernt, der ist „gestört“.



Die ersten Jahre der Entwicklung eines Menschen sind prägend. Ein Mangel an sensorischer Stimulation in diesen ersten Jahren (=zu wenig Bewegung, fehlende Berührung, ein Mangel an anregenden und kreativen Spielmöglichkeiten), zu wenig Kommunikation u.ä. können später Lernstörungen verursachen. Ein Kind kann seine Anlagen nur dann auch entfalten, wenn es gefördert wird: Dazu müssen ihm Entwicklungsgelegenheiten geboten werden, es benötigt Anregungen, Anerkennung, Ermutigung und jemanden, der ihm die Kraft gibt, auch bei aufkommenden Schwierigkeiten weiterzumachen.

Krankheiten aller Art, Allergien, chronische Mittelohrentzündungen, ein schlechtes Sehvermögen oder Gehör können unsere Lernfähigkeit negativ beeinflussen. Schlafmangel vermindert die Konzentrationsfähigkeit und macht, dass man nicht mehr aufnahmefähig ist. Genauso wirken auch Suchtmittel, die einen Menschen ablenken und seine Konzentrationsfähigkeit langfristig vermindern.

Die Ernährung und die Versorgung mit lebenswichtigen Stoffen und Elementen haben einen wesentlichen Einfluss auf unsere Lernfähigkeit. So können z.B. eine zu geringe Wasseraufnahme, Sauerstoffmangel, eine zu stark kohlehydratreiche und zuckerhaltige Nahrung, übermäßige Proteinnengen, ein Mangel an essentiellen Amino- und Fettsäuren u.ä. die Ursache von Lernstörungen sein. Wer seinem Gehirn keinen Brennstoff gibt, der muss sich nicht wundern, wenn es auf Sparflamme läuft.

Medien wie Fernsehen, Computer und Videospiele können in frühen Jahren die Lernfähigkeit negativ beeinflussen, weil sie Kinder über- und gleichzeitig unterfordern. Durch den starren Blick auf den Monitor können die Gehirne von Kindern wesentliche Funktionen nur eingeschränkt entwickeln. Sie bewegen sich außerdem zu wenig – man hat festgestellt, dass Menschen ihren Körper erst durch viel Bewegung in der Kindheit kennen lernen und dass sie bei diesem frühen Lernprozess das Lernen selbst lernen: Bewegungsmangel in der Kindheit bewirkt, dass man sich nicht optimal entwickelt. Die komplexen Inhalte und Themen, aber auch Gewaltdar-

stellungen in den Medien sind oft von den Kindern kaum oder gar nicht zu verarbeiten. Sie erzeugen so starke Eindrücke im Bewusstsein der Kinder, dass alles andere dagegen langweilig und farblos wird. Die Kinder stumpfen ab und verlieren ihre Neugierde und ihre Lust am Lernen. Hinzu kommt, dass Kinder, die sehr viel vor dem Fernseher sitzen, selbst viel zu wenig phantasievolle Spiele und Aktivitäten unternehmen. Diese Einflüsse haben langfristige Auswirkungen auf die Kinder und können in späteren Jahren Lernprozesse stören.

Zu hohe elterliche Erwartungen – besonders an Einzelkinder –, eine zu starke Wettbewerbssituation auch zu viel Druck und Ehrgeiz können ebenfalls zu Lernblockaden führen. Eine Lernsituation, die unter dem Gesichtspunkt Gewinner/Verlierer stattfindet, ist nicht dazu angetan, das Lernen zu fördern. Auch die Angst, später keinen Arbeitsplatz zu finden, regt weniger an als sie Ängste schürt und behindert.

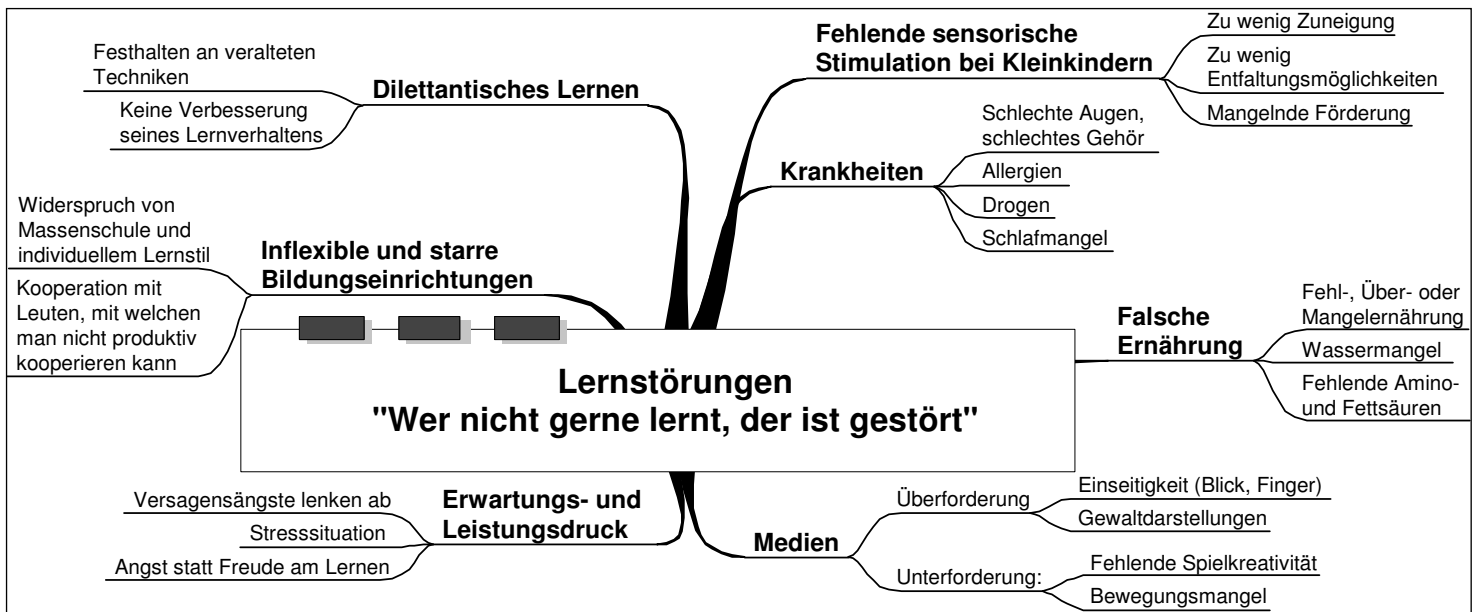
Viele haben keine Zukunftsperspektive mehr, sie fürchten, dass sie ja doch nicht das werden dürfen, was sie werden wollen, und dann geben sie es ganz auf, konstruktiv an die Zukunft zu denken: Ihre Zukunft wird ihnen gleichgültig, sie wollen sich nicht mehr weiter entwickeln, kein hohes Ziel mehr mühevoll erreichen. Und weil sie hoffen dürfen, dass man sie nie ganz links liegen lassen wird, verträdeln sie ihre Zeit.

Fest vorgeschriebene Bildungspläne, „vorgesetzte“ Lehrer und mobbende Mitschüler lassen oft zu wenig Freiraum für ein kreatives Lernen. Außerdem lernen Menschen *eigentlich* auf je eigene Art und Weise und haben *eigentlich* ganz verschiedene Lernbedürfnisse - aber sie halten sogar an den ineffizientesten Lernmethoden stur fest... Sie haben nie gelernt, dass man auch das Lernen lernen kann.

In den Schulen werden alle gleich behandelt und alle müssen sozusagen „im Gleichschritt“ pauken. Dabei gibt es ganz unterschiedliche Lerntypen: die einen lernen besser mit Schaubildern, die anderen besser aus einem Lehrervortrag oder Buch. Weil aber lernen nicht als etwas erlebt wird, das jeder auf seinen eigenen Fall bezogen erst lernen muss, dilettiert (=verhält sich wie ein Dilettant) man mit ineffizienten Lernmethoden, die oft nur dazu führen, dass man den Eindruck gewinnt, dass lernen nichts brächte – und statt endlich das *falsche* Lernen zu lassen um *richtig* zu lernen, ... lässt man es gleich ganz.

(Quelle: frei nach: http://www.zeitzuleben.de/inhalte/ge/lernen/lernen_4_stoerungen.html)





Anleitung zur Erstellung einer Mindmap in drei Schritten

Bedenken Sie den Zweck einer Mindmap: Sie soll einen Überblick über den Vorlagetext verschaffen, ihn strukturieren. Sie soll *nicht* alle seine Informationen enthalten, sondern nur übersichtlich auf diese verweisen.

1. Schritt: Worum geht es insgesamt (Thema)?

- Achten Sie auf die Überschrift, die oft wichtige Hinweise liefert – aber verlassen Sie sich nicht darauf!

2. Schritt: Welche Hauptgedanken liegen vor?

- Welche Art von Hauptgedanken liegt vor?
Werden mehrere Dinge, Gesichtspunkte, Positionen, Handlungsschritte etc. aufgezählt und miteinander verglichen?
→ dann ist das, was aufgezählt wird, je ein Hauptgedanke.
- Schreitet eine Argumentation Schritt für Schritt voran?
→ dann ist das, was die Argumentation weiterführt, also jeder Argumentationsschritt, je ein Hauptgedanke.

Bitte achten Sie darauf, dass Vergleichbares verglichen wird: Im obigen Beispiel ist *Krankheit* sehr wohl eine Lernstörung – *Ernährung* aber nicht. Hier müssen Sie ausdrücklich *falsche Ernährung* schreiben! Sobald ein bestimmtes Schema wie z.B. eine Aufzählung erkannt wurde, dürfen keine ‚unsystematischen Hauptgedanken‘ mehr als Hauptgedanke erscheinen.

3. Schritt: Welche Details werden je zu den Hauptgedanken gegeben?

- Ist ein Ordnungsschema erkennbar?
- Bei *Vergleichen* werden oftmals immer gleiche Parameter miteinander verglichen; z.B. immer Preis und Leistungsindex.
→ Sie sollten dann diese Parameter immer in der gleichen Reihenfolge für jeden Hauptgedanken aufzählen
- Normalerweise sollten Sie sich auch auf den Detailebenen mit Stichworten begnügen, um die Mindmap möglichst übersichtlich zu belassen. Wenn Sie aber genau differenzieren müssen, dann geht das nicht immer mit einem Stichwort. Schreiben Sie nur ausnahmsweise einen Satz: so wenig Text wie möglich und soviel Text wie nötig.
- Natürlich könnten Sie immer tiefer in die Details gehen und würden am Ende eine tief gestaffelte Mindmap erhalten, die tatsächlich alle Informationen des Vorlagentextes enthielte. Sie wäre aber unübersichtlich. Deshalb beschränken Sie sich möglichst auf maximal drei bis vier Ebenen.

