

**Ein Gedächtnis  
wie ein Sieb?!**

© **NEUDENKEN MEDIA**

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung – auch auszugsweise – ist nur mit Zustimmung der NEUDENKEN MEDIA erlaubt. Alle Rechte vorbehalten.

ORIGINALAUSGABE

1. Auflage, März 2022

ISBN 978-3-944793-92-4

Text, Layout & Satz: neuDENKEN Media, Nittendorf

Lektorat: Katrin Holle, Nittendorf

Bildnachweise: neuDENKEN Media, Nittendorf

Printed in Germany

**Carola Schneider**

# **Ein Gedächtnis wie ein Sieb?!**

**So wird Sprachenlernen kinderleicht**

**NEUDENKEN MEDIA**

## **Inhaltsverzeichnis**

Vorwort 6

Kurze Bemerkung zur Anrede in diesem Buch 8

Warum eigentlich? 9

Muttersprache vs. Zweitsprache 13

Vorteile von Mehrsprachigkeit fürs Gehirn 16

Gehirngerechtes Lernen 18

In kleinen Abschnitten lernen 19

Häufige kurze Lernphasen, statt wenige lange 20

Mit so vielen Sinnen wie möglich lernen 21

Eselsbrücken, bildhaftes Vorstellen und Lerntechniken nutzen 23

Emotionen erzeugen 24

Umcodieren (Chunking) 27

Assoziieren und kategorisieren 28

Wiederholen, wiederholen, wiederholen! 29

Mögliche Hilfsmittel beim Sprachenlernen 30

Karteikasten / Phase 6 32

Babbel und/oder andere Sprachlern-Apps 35

Post-its 36

Lernen von Vokabeln nach Sinnzusammenhängen 36

Eselsbrücken und Merksätze 37

Musik(texte) 40

Filme und Serien 51

Romane, Biografien, Sachbücher, Kinder- und Jugendbücher,

Comics 52

Lernen durch Assoziation 55

Brückenwortmethode 61

Übung zum logischen Herleiten beim Sprachenlernen: Wir lernen  
Ausserirdisch 63

Plastizität des Gehirns 67

Kristalline und fluide Intelligenz 73

Beide Hirnhälften nutzen 76

Kreatives Verknüpfen 80

Vokabeln und Fremdwörter lernen mit der Brückenwortmethode  
und kreativem Verknüpfen 95

Englische Vokabeln 99

Französische Vokabeln 103

Italienische Vokabeln 114

Spanische Vokabeln 121

Lateinische Vokabeln 129

Niederländische Vokabeln 136

Redewendungen lernen mit kreativem Verknüpfen und bildlicher  
Vorstellung 143

Mit Routinen schneller und erfolgreicher lernen! 152

Multitasking 158

Konzentration und Aufmerksamkeit stärken 161

Alles Nötige vorher bereitlegen 162

Störquellen ausschalten 162

Mit nur einer Sache beschäftigen 163

Arbeit in Häppchen aufteilen 163

Ausreichend und richtig trinken 164

Ausreichend schlafen 165

Biorhythmus beachten 167

Nicht zu bequem sitzen 168

Falls nötig, ursprüngliche Ziele in Erinnerung rufen 168

Regelmäßige Pausen einlegen und sinnvoll gestalten 169

Lernen und Bewegung 170

Brainfood 172

Über Carola Schneider, Kundenstimmen und Social Media ab 176

## Warum eigentlich?

Bevor wir uns damit beschäftigen, wie du eine Sprache am besten lernst, sollten wir kurz darüber sprechen, warum du eine neue Sprache lernen möchtest. Vielleicht magst du auch gar nicht wirklich, sondern musst, zum Beispiel weil dein neuer Job oder dein Chef es von dir verlangt. Das wäre nicht gerade die optimale Voraussetzung, weil sich unser „Warum“ stark auf unsere Motivation auswirkt. Schon bevor ich Englisch in der Schule hatte, war ich total motiviert, diese Sprache zu lernen, hauptsächlich deshalb, weil ich gerne die Texte meines damaligen Lieblingssängers Shakin' Stevens verstehen wollte.

Ein zweiter Grund war ein Erlebnis im Alter von neun Jahren. Meine Schwester hatte Konfirmation und unter den Gästen war auch die Tante meiner Mutter, die mit Mitte zwanzig nach New York ausgewandert war. Sie hatte ihren damaligen Lebensgefährten dabei und dieser sprach kein Deutsch. Ich fand es extrem doof, dass ich mich nicht mit ihm verständigen konnte. Mir war also früh klar, dass es nötig ist, Fremdsprachen zu sprechen, wenn man sich mit Menschen aus anderen Ländern unterhalten möchte. Und das wollte ich definitiv.

Meine Kindheit liegt nun bereits einige Jahrzehnte zurück, in der Zwischenzeit ist die Welt immer weiter zusammengewachsen. Mittlerweile ist es selbstverständlich, um die Welt zu jetten – egal, ob beruflich oder privat. Dadurch kommt man einfach nicht mehr umhin, Fremdsprachen zu erlernen. Englisch muss jeder zumindest rudimentär verstehen können, um selbst in Deutschland nicht immer häufiger völlig verloren zu sein. Ich erinnere mich gut daran, dass meine Oma bei Werbung oft nur noch Bahnhof verstand. Einmal fragte sie mich beispielsweise, was denn eigentlich das Wort Sale (und sie sagte wirklich Saahle) an den Schaufenstern von Bekleidungsläden zu bedeuten habe. Meiner Mutter geht es mittlerweile genauso. Als wir im März letzten Jahres den ersten coronabedingten Lockdown hatten, wollte sie wissen, was denn das Wort Lockdown überhaupt heiße.

Leider tun sich viele Menschen schwer damit, Sprachen zu erlernen und bezeichnen sich selbst als nicht sprachbegabt. Ein Grund für diesen Gedanken könnte die Perspektive bzw. der eigene Anspruch sein, denn wir Deutschen sind oft perfektionistisch. Das führt beim Sprachenlernen dazu, dass die meisten lieber gar nichts in einer Fremdsprache sagen,

als etwas, das möglicherweise falsch ist. Mir ging es lange Zeit selbst so. Die Frage ist jedoch immer, was man eigentlich erreichen möchte und da sind wir wieder beim Warum.

Musst du einen sprachlich perfekten Vertrag formulieren können oder reicht es, wenn du dich in der Fremdsprache verständigen kannst? Im Normalfall ist Letzteres zutreffend und dann ist es – zumindest im beruflichen Kontext – ohnehin häufig so, dass wir gar nicht mit Muttersprachlern kommunizieren, sodass unser Gegenüber vermutlich die gleichen Probleme hat wie wir. Mindestens im Englischen ist das fast immer der Fall. Doch selbst wenn wir mit einem Muttersprachler zu tun haben, ist der meistens äußerst froh darüber, dass wir uns in seiner Sprache abmühen und es ihm somit erspart bleibt, seinerseits in einer anderen Sprache zu radebrechen. Besonders Italiener und Spanier sprechen in der Regel wenig oder gar kein Englisch, manchmal vielleicht etwas Französisch, und sind deshalb immer dankbar, wenn man mit ihnen in ihrer Muttersprache spricht.

Glaube mir, ich weiß, wovon ich spreche. Als staatlich geprüfte Fremdsprachenkorrespondentin und Fremdsprachenhostess in Englisch, Französisch, Spanisch und Italienisch habe ich zehn Jahre lang im Customer Service gearbeitet und durfte täglich meine Sprachkenntnisse anwenden. Da ich Italienisch in meiner Ausbildung nur ein Jahr lang gelernt hatte, fielen mir die Telefonate mit Italienern, die oft ziemlich schnell sprachen, nicht gerade leicht. Irgendwann entwickelte ich jedoch eine Strategie. Sobald ich in Italien anrufen musste, schickte ich ein: „Ich spreche leider nicht sehr gut Italienisch, aber ich versuche es trotzdem mal!“, vorweg und siehe da, die Person am anderen Ende der Leitung sprach nicht nur langsamer als gewohnt, sondern sagte mir meistens zum Schluss auch noch, dass mein Italienisch doch sehr gut sei.

Schon allein aus diesem Grund solltest du keine Angst vor Fehlern haben. Stattdessen solltest du dir klar machen, welchen Gefallen du der anderen Person gerade tust und die folgenden beiden Sätze verinnerlichen. Erstens spreche ich immer noch viel besser ... (hier bitte die auf dich zutreffende Sprache einsetzen) als mein Gegenüber Deutsch sprechen kann, und zweitens sind Fehler eine wunderbare Lerngelegenheit.

Andere werden sich nur in den allerseltensten Fällen im Nachhinein an einen sprachlichen Fauxpas erinnern und falls doch, gönn der Person

ihren Spaß. Sprachliche Entgleisungen sind immer eine lustige Anekdote und ich als Sprachfan könnte mich bei solchen Geschichtchen oft weg-schmeißen vor Lachen. Sieh es einfach positiv: Dieser Fehler wird dir garantiert nicht noch einmal passieren. Auch hier weiß ich, wovon ich spreche, denn natürlich ist mir in den letzten Jahrzehnten der ein oder andere mehr oder weniger peinliche Fehler unterlaufen.

Der mit Abstand unangenehmste war der, als ich während meiner Ausbildung im Französischkurs wissen wollte, wie man „jouir de quelque chose“ (etwas genießen, also z. B. einen guten Ruf) korrekt konjugiert und einfach mal fröhlich loslegte. Dabei habe ich jedoch lediglich „jouir“ konjugiert, ohne jedes Mal „de quelque chose“ dahinterzusetzen. Als die Augen meiner nicht mehr ganz jungen Französischlehrerin immer größer wurden und ihr Gesicht sich immer mehr rot verfärbte, wusste ich, dass irgendetwas nicht richtig war. Die von mir vorgebrachten Verbformen stimmten zwar, nur durch das Weglassen der Präposition hatte sich die Bedeutung des Wortes verändert in „einen Orgasmus haben“. Du kannst mir glauben, dass sich dieser Bedeutungsunterschied tief in mein Gedächtnis eingegraben hat.

Genauso ging es einer Bekannten von mir, die in einem USA-Urlaub einen ähnlich peinlichen Sprachfehler beging. Sie war in einem Restaurant und wollte bestellen. Da sie jedoch keinen besonders großen Hunger hatte, wollte sie nur etwas Kleines essen und dachte dabei an eine Art Zwischengang. Dieses Wort übersetzte sie wörtlich und sagte zum Kellner: „I'd like to have an intercourse.“ Von dem grammatikalischen Fehler, dass „intercourse“ nicht zählbar ist und somit kein Artikel verwendet wird, sehe ich an dieser Stelle mal ab. Viel interessanter ist die Bedeutung dessen, was sie da von sich gegeben hatte. Der Kellner, offenbar nicht ganz so prüde, wie man es den US-Amerikanern gerne unterstellt, prustete laut los und klärte meine Bekannte auf, dass „intercourse“ nichts mit Essen zu tun hat, sondern stattdessen „Geschlechtsverkehr“ bedeutet.

Auch Personen (insbesondere Männer), die in einem englischsprachigen Land in einer Eisdiele jemals die Bestellung „I'd like two balls of chocolate, please“ aufgegeben haben, werden das aufgrund der erhaltenen Reaktion vermutlich nicht noch einmal tun, sondern beim nächsten Mal wissen, dass sie stattdessen scoops bestellen sollten. Balls ist das englische Pendant zu unseren Eiern und der Satz kam bei der Bedienung als Wunsch an, zwei Schokoladenhoden zu haben.



Obwohl ich noch viele weitere dieser lustigen Geschichten erzählen könnte, kommen wir zurück zu der Behauptung vieler Menschen, sie seien nicht sprachbegabt. Neben dem bereits genannten, ist ein anderer Grund vermutlich der, dass das Sprachenlernen in der Schule schlecht vermittelt wurde und deshalb keinen Spaß gemacht hat. Laut Hirnforschung gibt es einen bedeutenden Zusammenhang zwischen Spaß und Lernen. Wenn du dich an deine Schulzeit zurückerinnerst, wirst du feststellen, dass du in der Regel in den Fächern gut warst, wo du Spaß hattest und einen netten Lehrer. Schlecht hingegen warst du vermutlich in den Fächern, in denen du einen blöden, unsympathischen Lehrer und damit gar keinen Spaß hattest. Traurig, aber wahr. Unsere Bildung hängt zu einem großen Teil von unseren Lehrern und somit gewissermaßen vom Zufall ab, denn wir können ja nicht beeinflussen, welche Lehrer wir bekommen. Ich bin äußerst dankbar dafür, dass ich in meinem Leben beinahe ausschließlich gute Sprachlehrer hatte, oder zumindest habe ich viel bei ihnen gelernt. Die Methoden, die ich euch in diesem Buch näherbringen möchte, haben sie jedoch nicht verwendet. Gehirngerechte Lern- und Merktechniken werden meines Wissens im Lehramtsstudium nicht vermittelt, zumindest war es zur Zeit meines Studiums so. Die Lehrkräfte trifft also keine direkte Schuld, sofern man nicht voraussetzt, dass diese sich das Thema in Eigenverantwortung erschließen und es dann an ihre Schüler weitergeben. Meiner Meinung nach besteht da dringender Handlungsbedarf, aber das nur nebenbei.

Interessant ist übrigens, dass viele Menschen behaupten, nach drei Gläsern Bier oder Wein sprächen sie super Englisch (oder welche Sprache auch immer). Objektiv betrachtet steigt mit dem Alkoholpegel nicht das Können, vielmehr sinken die Hemmungen. Das damit verbundene Erfolgserlebnis, dass man doch in der Lage ist, sich in einer anderen Sprache zu unterhalten, zeigt deutlich, dass es keineswegs am Beherrschen der Sprache, sondern in den meisten Fällen nur am Mindset und am Mut hapert. Versuche also zu vergessen, wie mühsam der Sprachunterricht in der Schule möglicherweise war, jetzt kommen wir nämlich zum vergnüglichen Teil des Sprachenlernens. Du darfst nicht nur, du sollst dich sogar amüsieren, dann fällt das Lernen wesentlich leichter und der Lernstoff bleibt viel besser hängen. Du wirst sehen ...

Für den Fall, dass du in der Sprache deiner Wahl von null anfängst und diese hauptsächlich deshalb lernst, weil du sie im Urlaub anwenden möchtest, habe ich hier schon mal einen Tipp für dich: Lerne zunächst

ausschließlich den Grundwortschatz. Für jede Sprache gibt es ein Vokabelpaket Grundwortschatz zu kaufen, entweder als Karteikarten (ALDI bietet so etwas von Zeit zu Zeit an) oder elektronisch (z. B. in Phase 6). Die Anzahl der Wörter, die den Grundwortschatz bilden, variiert von Sprache zu Sprache. Im Deutschen liegt sie bei etwa 1.300 Wörtern, im Englischen bei nur 850 Wörtern. Sobald du den Grundwortschatz beherrschst, kannst du dich bereits gut verständigen, selbst wenn du kaum oder gar keine Grammatikkenntnisse hast und diese aus dem Deutschen überträgst. Mal angenommen, du möchtest den Weg zum Bahnhof erfragen, dann sagst du: "Sorry, know you how I to the station come?". Obwohl es laut Grammatik heißen sollte: "Excuse me, do you know how to get to the station?", hätte dich auch mit der ersten Version jeder Muttersprachler verstanden. (Der zweite Satz ist zwar grammatikalisch korrekt, aber noch schöner wäre: "Excuse me, could you tell me how to get to the station, please?")

Da Englisch die Weltsprache Nummer eins ist, werde ich meistens Beispiele aus dem Englischen bringen. Falls du dieses Buch liest, um eine andere Sprache zu erlernen, bitte ich um Nachsicht. Die Methoden sind natürlich analog zu verwenden.

Doch nun wünsche ich dir viel Spaß und Erfolg mit meinem Buch.

## **Muttersprache vs. Zweitsprache**

Wenn du mein Buch liest, gibt es theoretisch zwei Möglichkeiten: Entweder möchtest du eine dir bisher komplett unbekannte Sprache lernen oder du hast die Absicht, eine Sprache zu reaktivieren oder zu verbessern – also bist du bereits mit der Rechtschreibung der Zielsprache vertraut. Wenn du komplett bei null anfängst, hast du dich möglicherweise noch nicht mit der Rechtschreibung auseinandergesetzt. Vielleicht möchtest du sogar andere Buchstabensymbole als sie im Deutschen verwendet werden lernen, also beispielsweise Griechisch, Russisch oder Arabisch.

Da jeder Mensch anders tickt, glaube ich nicht an die eine Art, wie man etwas lösen kann oder sollte. Ähnlich ist es beim Sprachenlernen. Ich stelle dir in diesem Buch verschiedene Methoden vor, welche letztlich für dich am besten funktioniert, musst du selbst herausfinden. Dennoch ist es grundsätzlich so, dass es sinnvoll ist, sich mit der Sprache auseinander-

# GEHIRN- GERECHTES LERNEN

Weißt du eigentlich, wie man gehirngerecht lernt, also in einer Art, in der das Gehirn die zu lernenden Informationen optimal verarbeiten und abspeichern kann? Viele Menschen haben keine Ahnung, wie unser Gehirn arbeitet oder unser Gedächtnis aufgebaut ist, was kein allzu großes Wunder ist, denn wie ich schon erwähnte, ist gehirngerechtes Lernen leider nicht Bestandteil eines normalen Lehrplans in der Schule. Möglicherweise wird das Gehirn im Biunterricht behandelt, aber das Gedächtnis und die dazugehörigen Lern- und Merktechniken nicht.

Ich habe über viele Jahre hinweg Nachhilfe gegeben und wenn ich meine Schüler ab und zu gefragt habe, wie sie für Klassenarbeiten lernen, standen mir oft die Haare zu Berge. Weit verbreitet ist das sogenannte Bulimie-Lernen: Man stopft innerhalb eines kurzen Zeitraums so viele Informationen wie möglich in sich rein, um sie dann in der Prüfung förmlich auszukotzen. Damit ist das Wissen tatsächlich leider oft wieder draußen aus dem Körper und somit auch aus dem Kopf, sodass der Begriff Lernen noch nicht einmal korrekt ist, denn im eigentlichen Wortsinn bezeichnet es den absichtlichen oder beiläufigen Erwerb von Fähigkeiten mit Speicherung im Langzeitgedächtnis. Dazu kommt es beim Bulimie-Lernen erst gar nicht. Die Informationen werden lediglich kurzzeitig abgelegt. Das Problem ist also, dass die meisten Schüler nur für die Prüfung lernen und nicht für ihre Zukunft. Wie schon die alten Lateiner sagten: „Non scholae, sed vitae discimus.“ Auf Deutsch: „Nicht für die Schule, sondern für das Leben lernen wir.“ Bei Sprachen wird das leider oft erst sehr viel später deutlich.

Wenn mir jemand erzählt, dass er sechs Stunden am Stück lernt und sich dann einbildet, da würde viel bei rumkommen, kann ich gedanklich nur mit den Augen rollen. Viele Schüler könnten also nicht nur enorm Zeit einsparen, sondern würden auch noch mehr Spaß am Lernen haben, wenn sie es richtig und sinnvoll betreiben würden. Deshalb erkläre ich dir erst einmal, wie du tatsächlich gehirngerecht lernst.

## ***In kleinen Abschnitten lernen***

Die Aufnahmekapazität unseres Kurzzeitgedächtnisses bzw. Arbeitsspeichers ist stark begrenzt. Im Allgemeinen sagt man, dass die Kapazität bei  $7 \pm 2$  Informationseinheiten liegt. Ich schreibe deshalb Informationseinheiten, weil es egal ist, ob wir uns beispielsweise sieben einzelne Wörter

merken oder sieben Sätze, ob sieben Ziffern oder sieben mehrstellige Zahlen. Diese Tatsache machen sich auch Gedächtnisweltmeister zunutze, aber dazu komme ich etwas weiter unten.

Bei einem guten Kurzzeitgedächtnis kämen wir also auf ein Maximum von neun Informationseinheiten, zehn sind auch noch möglich, aber dann wird es tatsächlich eng – egal, wie gut dein Gedächtnis trainiert ist. Da musst du wirklich auf Lern- und Merktechniken zurückgreifen, die du in diesem Buch erlernst.

Für das Vokabellernen heißt das also, dass du idealerweise immer nur sieben bis zehn auf einmal lernen solltest. Nach einer kleinen Pause kannst du die nächsten sieben bis zehn in Angriff nehmen. Die Frage, wie viele Vokabeln du höchstens pro Tag lernen solltest, ist schwierig zu beantworten, weil es zum einen darauf ankommt, wie gut trainiert dein Gedächtnis bereits ist und zum anderen, ob du Lern- und Merktechniken verwendest. Nach dem Durcharbeiten dieses Buches wirst du natürlich viel effizienter arbeiten als vorher – hoffentlich auch effektiver – und somit mehr Vokabeln pro Tag schaffen, als das momentan der Fall ist.

### ***Häufige kurze Lernphasen statt weniger langer***

Zunächst mag dieser Tipp vielleicht ähnlich klingen wie der erste, aber der Hintergrund ist ein anderer. Hier geht es nämlich um das Thema Anspannung und Entspannung. Selbst Erwachsene können sich nicht unendlich lang konzentrieren. Deshalb ist es nötig, dass wir regelmäßig Pausen einlegen und diese auch sinnvoll gestalten. Wenn du eineinhalb Stunden einen Text gelesen hast, solltest du die Pause nicht mit der Lektüre eines Buches verbringen. Vom Gehirn mal abgesehen, wäre das für deine Augen keine Erholung. Das Gleiche gilt für Computerspiele.

Optimal ist es, wenn du dich in der Pause bewegst und ein bisschen frische Luft schnappst. Ein Gang um den Block wäre eine gute Sache, ein paar gymnastische Übungen am offenen Fenster sind auch super. Notfalls reicht sogar der Gang zur Kaffeemaschine, zur Toilette oder ein paar mal die Treppe rauf und runter. Grundsätzlich gilt, dass du die Pausen mit Aktivitäten verbringen solltest, die wenig oder gar kein zielgerichtetes Denken erfordern. Neben einem Spaziergang könnte es Musik hören oder

ein bisschen Hausarbeit sein. Unsere Konzentrationsspanne ist übrigens viel kürzer, als die meisten denken. Bei Kindern zwischen 5 und 7 Jahren liegt sie im Durchschnitt gerade mal bei ca. 15 Minuten, von 7 bis 10 bei ca. 20 Minuten, von 10 bis 12 Jahren bei ca. 25 Minuten und von 12 bis 16 Jahren bei ca. 30 Minuten. Vielleicht fragst du dich nun berechtigterweise, warum der Unterricht heutzutage an vielen Schulen in 90-Minuten-Blöcken stattfindet. Wenn die Lehrkräfte gut genug sind, werden sie sicherlich dafür sorgen, dass die Aufmerksamkeit der Schüler nicht 90 Minuten lang ununterbrochen gefordert wird, sondern dass Anspannungs- und mit Entspannungsphasen sich abwechseln.

Wie gesagt, auch die Konzentration eines Erwachsenen ist nicht unendlich lang. Laut Studien bringt der Wechsel zwischen 50 Minuten Konzentration und 7 Minuten Pause bei Personen, die anspruchsvolle geistige Arbeiten erledigen, die besten Resultate. Aber du weißt ja: „Glaube keiner Statistik, die du nicht selbst gefälscht hast!“ Was ich damit sagen möchte, ist, dass die Konzentrationsspanne individuell verschieden ist – je nachdem, wie gut dein Gehirn trainiert ist – und auch davon abhängt, welche Tätigkeit du gerade verrichtest. Denn bei manchen Dingen fällt uns die Konzentration leichter als bei anderen. Das Thema Motivation spielt dabei ebenfalls eine große Rolle. Dennoch finde ich die Werte als Orientierung durchaus wertvoll. Bitte beachte bei diesem Thema auch deinen Biorhythmus. Bestimmt hast du schon von Lerchen und Eulen gehört. Vereinfacht gesagt sind Lerchen Menschen, die früh aufstehen, eher gut aus dem Bett kommen und morgens am leistungsfähigsten sind. Lerchen gehen meistens zeitig ins Bett. Eulen hingegen schlafen lieber etwas länger und sind nachmittags oder auch abends bis in die Nacht am leistungsfähigsten. Dementsprechend gehen sie spät ins Bett.

Solltest du eine Lerche sein, ist es sicherlich keine gute Idee, wenn du abends um zehn Uhr anfängst, Vokabeln zu lernen. Bei Eulen wiederum ist das morgens um sieben vermutlich wenig zielführend.

## ***Mit so vielen Sinnen wie möglich lernen***

Was könnte das bedeuten und was steckt dahinter? Die klassischen fünf Sinne kennst du: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten. Doch wie können wir sie ins Lernen einbinden? Beim Sehen und Hören kannst

du dir das bestimmt direkt vorstellen. Wenn du zum Beispiel eine Vokabel in einem Buch siehst – egal, ob als Wort oder Bild – gebrauchst du deinen Sehsinn. Sagt dir jemand eine Vokabel vor, du sie also hörst, benutzt du deinen Hörsinn. Eine Kombination aus beiden könnte so aussehen, dass du eine Vokabel siehst und diese im Anschluss laut aussprichst, anstatt sie einfach nur in Gedanken vor dich hinzusagen. So hast du statt einem Sinn direkt zwei angesprochen.

Das war noch ziemlich leicht, denke ich. Wie können wir aber zusätzlich Riechen, Schmecken und Tasten einbinden? Wenn du beispielsweise das Wort Kaffee auf Englisch lernen möchtest, dann könntest du dir unterstützend zum Sehen und Hören noch den Geruch von frischgebrühtem Kaffee vorstellen oder auch an einer Kaffeedose riechen. Nun stellt coffee zugegebenermaßen keine besonders anspruchsvolle Vokabel dar, aber es sollte ja nur ein Beispiel sein. Mit Schmecken kannst du gleichermaßen verfahren wie mit Riechen.

Beim Tastsinn gibt es mehrere Möglichkeiten, zumal sich dieser in taktile Reize und haptische Wahrnehmungen untergliedert. Taktile Reize, wie Druck, Temperatur und Schmerz, entstehen passiv, wohingegen haptische Wahrnehmungen bewusste Berührungen mit den Händen darstellen. Schreiben, was die meisten von uns im Zusammenhang mit Vokabeln lernen sicherlich kennen, würde also unter Haptik fallen. Alternativ bzw. zusätzlich könntest du auch die Sache an sich anfassen. Sagen wir, du willst das Wort Auto in einer anderen Sprache lernen, dann könntest du dabei unterstützend ein Spielzeugauto in die Hand nehmen.

Dafür, dass du beim Lernen möglichst viele Sinne einbinden solltest, gibt es zwei Begründungen. Die Erste ist die, dass der sogenannte Haftwert stärker ist, je mehr Sinne verwendet werden, da sich die einzelnen Haftwerte akkumulieren. Ich denke, das ist gut nachvollziehbar. Wenn du deine Haustür nicht nur abschließt, sondern auch noch einen Riegel davorschiebst, ist sie sicherlich besser gesichert als nur abgeschlossen. Genauso verhält es sich mit Lernen. Nur etwas zu lesen, bleibt nicht so gut hängen, wie es zusätzlich zu hören, zu sprechen oder auszuführen.

Der zweite Grund ist, dass jeder Sinn im Gehirn einen anderen Speicherort hat und es das Wiederfinden verbessert, sobald Informationen an mehreren Orten gespeichert sind. Stell dir vor, du bist in deinem Wohnzimmer und suchst einen Notizblock, weißt aber gerade nicht, in welche Schublade

de du ihn getan hast. Legst du aber in mehrere Schubladen Notizblöcke, ist die Wahrscheinlichkeit höher einen zu finden. Logisch, oder? Genauso kannst du dir das in deinem Gehirn vorstellen. Ist eine Information an mehreren Orten abgelegt, findest du sie schneller wieder.

Ein anderer möglicher Vergleich ist, dass jeder Sinn als Henkel fungiert. Wenn eine Sache mehr als einen Henkel hat, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, schnell einen zu fassen zu bekommen, um die Information aus dem Gehirn zu ziehen, als würde es nur einen einzigen Henkel geben.

### **Eselsbrücken, bildhaftes Vorstellen und Lerntechniken nutzen**

Eine Eselsbrücke ist eine Merkhilfe, häufig in Form von Merksätzen, die sich im besten Fall reimen. Warum nennen wir diese Merkhilfen im Deutschen eigentlich Eselsbrücken? Es ist so, dass Esel sehr wasserscheu sind und noch nicht einmal durch kleinste Bäche gehen, weil sie nicht durch die spiegelnde Oberfläche sehen und somit nicht einschätzen können, wie tief das Wasser ist. Aus diesem Grund werden kleine Brücken gebaut, damit die Esel das Wasser überqueren können. Diese Brücken stellen zwar erst einmal mehr Aufwand dar, führen aber letztlich schneller zum Ziel. Und genau so ist es beim Lernen. Wie oft habe ich in meinen Seminaren schon von Zweiflern den Einwand gehört, dass es doch wesentlich mehr Aufwand ist, sich erst einmal eine Eselsbrücke zu erarbeiten, als sich die Information einfach so zu merken. Das mag auf den ersten Blick so wirken und sich, solange man noch ungeübt ist, auch so anfühlen, aber glaube mir: Es ist den Aufwand wert. Zum einen bleiben die Lerninhalte mit guten Eselsbrücken nicht nur kurz-, sondern auch langfristig im Gedächtnis und zum anderen wirst du – wie bei allem im Leben – mit ein bisschen Übung immer besser. Du weißt doch: „Übung macht den Meister!“

Welche Techniken beim Erlernen einer Sprache sinnvoll sind, erfährst du später. Grundsätzlich gilt jedoch: Unser Gehirn kann am besten in Bildern denken und memorieren. Das ist der Grund dafür, dass viele Menschen Probleme damit haben, sich Zahlen zu merken. Diese sind nämlich zunächst einmal abstrakt. Glücklicherweise gibt es für Zahlen gute Lern- und Merktechniken, aber in diesem Buch wollen wir uns ausschließlich



mit Sprachen beschäftigen. Wie du bildhafte Vorstellungen in Verbindung mit der Brückenwortmethode für das Erlernen von Vokabeln nutzen kannst, werden wir weiter hinten im Buch üben.

## **Emotionen erzeugen**

Unterhalb des Balkens, der die beiden Hirnhälften miteinander verbindet, sitzt das limbische System, das auch als Gefühlszentrale des Gehirns bezeichnet wird. Der Grund dafür ist zum einen, dass das limbische System alle eingehenden Informationen emotional bewertet und zum anderen, dass es der Sitz der Gefühle ist. In diesem Zusammenhang hast du vielleicht schon einmal von der Amygdala, dem sogenannten Mandelkern, gehört. Diese ist besonders für die Emotionen Angst und Wut zuständig und hat einen großen Einfluss auf unsere Stressanfälligkeit. Teil des limbischen Systems ist aber auch der Hippocampus, im Deutschen aufgrund seiner Form auch Seepferdchen genannt, der eine bedeutende Rolle beim Lernen spielt. Hier werden alle neuen Informationen verarbeitet und es entscheidet sich, was letztlich im Langzeitgedächtnis abgespeichert oder doch wieder gelöscht wird. Da dies in Ruhephasen bzw. im Schlaf geschieht, ist es so enorm wichtig, dass wir regelmäßig Pause machen und ausreichend schlafen.

Die emotionale Bewertung von allen eingehenden Informationen durch das limbische System ist auch der Grund dafür, dass es keine objektive Realität gibt (zumindest nicht die gleiche für jeden einzelnen von uns) und wir alle uns unsere Welt subjektiv gestalten. Ein bisschen wie Pipi Langstrumpf also, die sich ja bekanntlich die Welt macht, wie sie ihr gefällt. Jeder Mensch nimmt nicht nur unterschiedliche Dinge wahr, er bewertet sie auch anders. Du kennst das möglicherweise von Zeugenaussagen oder Unterhaltungen mit Personen, die zwar das Gleiche erlebt haben wie du, es jedoch ganz anders wahrgenommen haben.

Neben Amygdala, Hippocampus und ein paar anderen Bestandteilen des limbischen Systems gibt es noch den Thalamus, der als Filter auf uns einprasselnder Reize fungiert und selektiert, was überhaupt zu einer bewussten Wahrnehmung wird. Deshalb wird er auch als Tor zum Bewusstsein bezeichnet. Der Thalamus ist also der Grund dafür, dass Menschen, die sich in der gleichen Situation befinden, unterschiedliche Dinge wahr-

nehmen. Wenn wir uns für etwas interessieren, nehmen wir diese Sache verstärkt wahr. Das hast du bestimmt selbst schon das eine oder andere Mal erlebt. Anfang der 1990er-Jahre kauften sich meine Eltern ein Wohnmobil, ohne in irgendeiner Art und Weise Campingerfahrung zu haben. Als ich Kind war, haben wir nie Campingurlaub gemacht. Nun hatten sich meine Eltern also ein Wohnmobil gekauft und meine Mutter sagte kurz darauf: „Das ist ja wirklich seltsam. Plötzlich fahren ganz viele Wohnmobile herum.“ Natürlich waren die vorher auch schon da, meine Mutter hat sie nur nicht gesehen, weil ihr Thalamus aufgrund des nicht vorhandenen Interesses die bewusste Wahrnehmung von Wohnmobilen ausgefiltert hat.

Warum ich dir das in einem Buch mit Tipps zum Sprachenlernen erzähle, ist, dass deine Motivation dein Vorhaben immer erleichtern wird, egal, worum es geht. Wenn du dem Sprachenlernen Interesse entgegenbringst, werden dir ganz andere Dinge auffallen als Menschen, die nicht das Gleiche empfinden wie du. Das ist sicherlich auch der Grund dafür, dass ich oft bestimmte Vokabeln in Liedtexten höre, die andere gar nicht wahrnehmen.

Nun aber zur eigentlichen Emotionalität: Es ist dir vielleicht schon einmal aufgefallen, dass du Erlebnisse besser im Gedächtnis behältst, wenn sie für dich in irgendeiner Weise emotional waren. Dabei ist es egal, ob es sich um positive oder negative Emotionen handelt, beide funktionieren gleich gut, nur mit dem Unterschied, dass wir uns an positive Dinge im Nachhinein natürlich lieber erinnern. Falls du alt genug bist, wirst du ganz bestimmt wissen, was du gerade getan hast, als die Nachricht dich erreichte, dass ein Flugzeug ins World Trade Center in New York geflogen ist. In all meinen Seminaren ist mir bisher noch keine einzige Person begegnet, die sich daran nicht mehr erinnern konnte. Offenbar war dieser Anschlag für jeden von uns so emotional, dass wir ihn direkt im Langzeitgedächtnis abgespeichert haben. Gleiches gilt für den Mauerfall. Normalerweise hast du nicht nur die Tatsache an sich gespeichert, sondern auch den Rahmen, in dem dir diese Nachricht präsentiert wurde. Deshalb möchte ich an dieser Stelle auf das sogenannte Umgebungsgedächtnis hinweisen. So kann ich mich tatsächlich bei vielen Vokabeln daran erinnern, in welcher Situation ich sie gelernt habe bzw. kann sie den Liedern oder den Büchern zuordnen, in denen ich auf sie aufmerksam geworden bin. So weiß ich beispielsweise noch, dass ich das englische Wort toddler (Kleinkind) das erste Mal in dem Buch „Foster Child“, einer Biografie über Jodie Foster, gelesen habe. Und aus „The Missing Cup“, einer Englisch-

lektüre aus der 6. Klasse, ist mir der Ausdruck extracurricular activities (außerschulische Veranstaltungen, also AGs) im Gedächtnis geblieben.

Vielen Menschen geht das ähnlich, auch wenn sie sich dessen möglicherweise nicht bewusst sind. So kommt es häufig dazu, dass Schüler den Stoff zu Hause noch gut beherrscht haben, ihn in der Prüfung aber nicht abrufen können. Neben einigen anderen möglichen Gründen, könnte das an der veränderten Umgebung liegen. Es gibt eine Studie, in der eine Gruppe von Personen unter Wasser Vokabeln lernen sollte und eine Gruppe an Land. Die Teilnehmer der ersten Gruppe sollten die Vokabeln im Anschluss sowohl unter Wasser als auch an Land wiedergeben. Das Ergebnis war, dass die Vokabeln unter Wasser, also da, wo sie vorher gelernt wurden, besser wiedergegeben werden konnten. Deshalb rate ich Menschen, die zum Beispiel einen Vortrag halten wollen oder müssen, im Vorfeld schon mal in dem Raum zu üben, in dem sie diesen später halten müssen, sofern dies möglich ist.

Solltest du das nicht aus Prüfungen kennen, hast du bestimmt schon Erfahrungen mit dem Umgebungsgedächtnis gesammelt. Beispielsweise, wenn du Menschen zufällig in einer ungewohnten Umgebung triffst und nicht direkt weißt, woher du sie kennst. Gerade vor ein paar Tagen erzählte ein Seminarteilnehmer, er sei im Urlaub mal einem Universitätsprofessor aus seinem Studium begegnet und konnte ihn in Badehose überhaupt nicht zuordnen.

Das Umgebungsgedächtnis ist immer aktiv; bei episodischen Erinnerungen, also Dingen, die du selbst erlebt hast, kannst du dich häufig noch sehr lange an Zeit und Ort des Erlebnisses erinnern. Beim semantischen Gedächtnis, in dem Faktenwissen abgelegt wird, verblassen die Erinnerungen an die konkrete Situation oft mit der Zeit (mal schneller, mal langsamer), sodass du dich häufig nur noch an die reinen Fakten erinnerst, nicht daran, wann und wo du sie gelernt hast. Ausnahmen bestätigen hier die Regel, wie ich dir weiter oben bereits erklärt habe. Von der Individualität jedes Gehirns mal abgesehen, könnte die Situation natürlich irgendwie emotional gewesen sein, weil in der Stunde, als der Lehrer dir einen bestimmten chemischen Versuch erklärt hat, eine besonders lustige Atmosphäre herrschte, da er mehrfach misslungen ist oder möglicherweise auch, weil du dich durch Unwissenheit blamiert hast und dir die entsprechenden Informationen dadurch gut gemerkt hast.

Du siehst also, dass dich Emotionen beim Lernen weit voranbringen können. Zum einen die Emotion deiner Grundhaltung und zum anderen die emotionale Besetzung der Lerninhalte. Machst du dich gut gelaunt und fröhlich gestimmt daran, Vokabeln zu lernen, bleibt definitiv mehr hängen als schlecht gelaunt oder wenn du keine Lust und ohnehin kein Interesse an der Sprache hast. Sollte bei dir eher Letzteres der Normalfall sein, was mir wirklich leid für dich täte, solltest du in einem ersten Schritt an deiner Motivation arbeiten und dir überlegen, welche Vorteile es dir bringt, dass du die betreffende Sprache beherrschst. Der zweite Schritt ist, dich gegebenenfalls vor dem Lernen in eine positive Stimmung zu bringen, und der dritte ist schließlich, die Lerninhalte mit Emotionen zu versehen. Das mag nicht immer funktionieren, aber in vielen Fällen ist es möglich.

### **Umcodieren (Chunking)**

Ich habe bereits erwähnt, dass unser Arbeitsspeicher nur eine sehr geringe Kapazität hat und man sich im Schnitt sieben plus/minus zwei Informationseinheiten merken kann. Eine solche Einheit kann eine Vokabel darstellen, also ein einzelnes Wort, aber auch einen kurzen Satz. Für unser Gedächtnis macht das keinen Unterschied. Nehmen wir einmal an, du möchtest die folgenden sieben Vokabeln lernen:

1. city = Stadt
2. lazy = faul
3. never = nie
4. suddenly = plötzlich
5. popular = beliebt
6. hungry = hungrig
7. bright = hell, klug

Es macht keinen Unterschied, ob du diese sieben Wörter so lernst, wie sie oben stehen oder ob du sie in Sätze integrierst, zum Beispiel so:

1. Cologne is a nice city. = Köln ist eine schöne Stadt.
2. Don't be so lazy! = Sei nicht so faul!
3. She never lies. = Sie lügt nie.
4. Suddenly it started to rain. = Plötzlich fing es an zu regnen.
5. This book is very popular with teenagers. = Dieses Buch ist bei Teen-

agern sehr beliebt.

6. I am really hungry. = Ich bin echt hungrig.

7. He has bright blue eyes. = Er hat leuchtendblaue Augen.

Probiere es doch einfach mal aus. Das Lernen von Vokabeln in Sätzen hat den Vorteil, dass du die Verwendung im Satzzusammenhang sowie grammatische Besonderheiten mitlernst. Bei dem Wort popular beispielsweise siehst du, dass es mit der Präposition with steht. Durch Umcodierung bzw. Chunking, also die Zusammenfassung von Informationen in Blöcken, machst du aus mehr weniger und kannst dadurch effizienter lernen. Das Wort chunk bedeutet Klotz oder großer Brocken und genau das haben wir gerade gemacht: Wir haben mehrere kleine Informationseinheiten zu einer größeren, also einem Brocken, zusammengefasst.

## **Assoziieren und kategorisieren**

Man kann sich unser Gedächtnis wie eine Kommode mit vielen Schubladen vorstellen. Wenn wir etwas lernen, wandert es in eine Schublade. Kommt etwas Neues dazu, das thematisch zu einer Information passt, die wir bereits im Gedächtnis abgespeichert haben, dann wandert das neu Erlernte in die gleiche Schublade. Diese Schublade stellt also eine Art Kategorie dar.

Assoziieren bedeutet, neue Informationen mit vorhandenen zu verknüpfen, sodass man sozusagen Informationsverbände aufbaut. Das Praktische daran ist, dass das Lernen immer leichter wird, je mehr man weiß.

Viele Menschen sind der Meinung, dass Erwachsene nicht mehr so gut und schnell lernen können wie Kinder. Glücklicherweise stimmt das so nicht. Tatsächlich sind Kinder wesentlich besser darin, Dinge auswendig zu lernen, ohne sie zu hinterfragen. Damit tun sich die meisten Erwachsenen schwer. Dennoch haben sie in einem anderen Bereich einen großen Vorteil, und zwar beim assoziativen Lernen. Da es dabei darum geht, neue Informationen mit vorhandenen zu verknüpfen, bedeutet das automatisch: Je mehr Wissen jemand bereits hat, desto größer die Möglichkeiten, Assoziationen zu bilden und neues Wissen mit altem zu verbinden. Ein Erwachsener hat im Normalfall mehr Erfahrung und Bildung als ein Kind. Deshalb ist er hier definitiv im Vorteil. Gleichzeitig ist das die Erklärung da-

für, dass Lernen den Menschen, die über enormes Wissen verfügen bzw. ans Lernen gewöhnt sind, viel leichter fällt als denen, die es nicht sind.

## **Wiederholen, wiederholen, wiederholen!**

Die Wichtigkeit von Wiederholung wird oftmals unterschätzt. Insbesondere Schüler scheinen zu denken, dass sie eine Vokabel nur einmal lernen müssen und sie ist auf immer im Langzeitgedächtnis verankert. Schön wär's, vielleicht ist hier tatsächlich der Wunsch Vater des Gedankens. In der Realität sieht es leider anders aus. Zwar mag es die eine oder andere Vokabel geben, die man nur ein einziges Mal lesen oder hören muss und schon hat sie sich auf ewig ins Gedächtnis eingebrannt, bedauerlicherweise ist das eher bei wenigen Worten der Fall. Die Anwendung der im Buch beschriebenen Lerntechniken trägt zwar definitiv dazu bei, dass Vokabeln schneller und länger haften bleiben, aber auch hier kommt man um eine Wiederholung eher selten herum.

Der Zeitraum zwischen den Wiederholungen sollte dabei von Mal zu Mal länger werden. Als Orientierung kannst du die folgenden Wiederholungsintervalle nehmen, die übrigens grob mit denen von Phase 6, einem weiter unten beschriebenen Vokabellernprogramm, übereinstimmen:

- die 1. Wiederholung innerhalb von 24 Stunden, am besten noch einmal kurz vor dem Zubettgehen,
- die 2. Wiederholung nach zwei bis drei Tagen,
- die 3. Wiederholung nach sieben bis acht Tagen,
- die 4. Wiederholung nach einem Monat,
- die 5. Wiederholung nach drei Monaten und idealerweise dann noch einmal nach ungefähr einem Jahr.

Ein anderer Grund, warum viele Menschen Vokabeln oft nicht wiederholen, könnte auch der sein, dass sie denken, es sei unheimlich zeitaufwändig. Dem ist aber gar nicht so, im Gegenteil: Für die Wiederholung braucht man nur einen Bruchteil der Zeit. Probiere es aus und du wirst sehen ...