



Foto: © macrovector - Fotolia.com

Mit dem Thema Lernen sind alle konfrontiert, Kinder wie Erwachsene - denn Schule und Berufsleben fordern lebenslanges Lernen um den rasanten Wissenszuwachs zu bewältigen.

Neue Informationen werden über die fünf Sinne aufgenommen. Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass sich der Lernerfolg in dem Maße erhöht, wie mehrere Sinneskanäle gleichzeitig beim Lernen eingesetzt werden.

- Beim **Hören** behält man **20 %**,
- beim **Sehen** **30 %**,
- wenn man den Lernstoff **sieht und hört 50 %**,
- wenn man ihn **sieht, hört und darüber spricht 70 %**
- und wenn man ihn **sieht, hört, darüber spricht und selbst aktiv wird, 90 %**.

Jeder Mensch hat nun auch einen bevorzugten Sinneskanal, über den er die meisten Informationen aufnimmt. Daher unterscheidet man folgende Lerntypen: den auditiven, den visuellen, und den taktilen Lerntypen.

### Der auditive Lerntyp

lernt am besten über das Hören. Da kann es hilfreich sein, Tonbandaufnahmen zum Lernstoff anzufertigen bzw. den Lernstoff auf das Handy zu sprechen. Durch das mehrmalige Abhören festigt sich der Lernstoff und so bereitet man sich optimal auf Prüfungen vor. Lautes Lesen, lautes Vorsprechen des Lernstoffes oder gegenseitiges Abfragen sind wunderbare Mittel den auditiven Lerntypen zu unterstützen.

### Der visuelle Lerntyp

braucht Bilder zum Lernen. Er liebt schön gestaltete Hefte, verwendet gerne Textmarker oder bunte Farbstifte zum Strukturieren des Lernstoffes. Grafiken, Bilder, Mindmaps und Tabellen unterstützen die bildliche Vorstellung und sind somit geeignete Mittel für den visuellen Lerner. Ebenso lassen sich Eselsbrücken grafisch gestalten. Außerdem lernt er meist lieber alleine. Visuelle Lerntypen lernen auch über das Lesen. Der Lernstoff vom Unterricht sollte zu Hause nochmals nachgelesen werden und eventuell noch zusätzliche Texte in Sachbüchern, Zeitschriften und im Internet studiert werden.

### Der taktile Lerntyp

lernt am besten durch das Ausprobieren und Tun, insbesondere durch taktile Erlebnisse. Experimente oder Theaterspielen kommen diesem Lerntypen besonders zugute. Taktile Lerntypen versuchen immer in Bewegung zu bleiben, damit sie aufmerksam bleiben. Das passiert z. B. durch das Klopfen oder Rollen eines Bleistiftes, durch das Trommeln mit den Fingern und vieles mehr. Das Mitschreiben oder Herumgehen beim Lernen ist sehr förderlich.

Für ein erfolgreiches Lernen sollte der bevorzugte Lernkanal intensiv genutzt werden. Die Einteilung in Lerntypen gibt eine Richtung an, die berücksichtigt werden sollte, um effektives Lernen zu erleichtern. Für alle Lerntypen gilt jedoch: Je mehr Sinneskanäle angesprochen werden, desto schneller prägt sich der Lernstoff im Gedächtnis ein.

Ein guter Lerner hat gleichen Zugang zu allen Lernkanälen. Mit Hilfe von Kinesiologie kann man feststellen, welcher Lernkanal blockiert ist und die Blockaden aufheben. Ich arbeite schon seit vielen Jahren mit LEAP nach Dr. Charles Krebs, um den Zugang zu allen Lernkanälen zu ermöglichen und habe sehr positive Erfahrungen damit gemacht.

Ein letzter Tipp: Mehrmaliges Wiederholen des Lernstoffes fördert das Speichern im Langzeitgedächtnis.

Viel Erfolg beim Lernen!

Quellen: 1) Website des Landesschulrates für NÖ und [www.philognosie.net](http://www.philognosie.net),  
2) Dr. Charles Krebs: Lernsprünge, VAK Verlag Freiburg 2000)

	<p><b>Mag. Margot Feldhofer</b> Kinesiologin</p> <p>Kontakt: Leopold Weinmayerstr. 37/1 3400 Klosterneuburg Mobil: 0676 93 89 044 EMail: <a href="mailto:margotfeldhofer@hotmail.com">margotfeldhofer@hotmail.com</a> <a href="http://www.margotfeldhofer.at">www.margotfeldhofer.at</a></p>
--	--