

## Sich etwas einprägen – Texte lernen und Mnemotechniken

**Begreifen von Information:** Ohne einen Inhalt zu verstehen, ist es nicht möglich, etwas im Gedächtnis zu behalten. Vertieftes Lesen ist die Grundlage jedes Lernens. Der/Die TrainerIn gibt im Folgenden den TeilnehmerInnen Tipps zur Informationsaufnahme eines Textes – und teilt dazu auch einen Text seiner/ihrer Wahl aus, der anschließend nach folgenden Kriterien durchgearbeitet werden soll:

1. Überfliegen eines Textes

Eine Textpassage sollte nach den Kriterien Titel, Untertitel, Nummerierung, Anordnung des Textes (nach Kapitel, Textverlauf...) untersucht werden.

2. Fragen stellen

An dem Text sollen Erwartungen in Frageform formuliert werden. Die Antworten auf die Fragen sollten im Text auffindbar sein.

3. Lesen

Gelesen werden sollte mit der Absicht, den Inhalt des Textes auch zu begreifen. Es soll versucht werden, eine Passage in ihrer Gesamtheit zu erfassen, ohne sich bei schwierigen Einzelheiten zu lange aufzuhalten. Darauf kann auch – sofern nötig – später noch zurückgekommen werden.

4. Hauptsächliche Teile herausfinden

Um die relevanten Teile des Textes herauszufinden, ist es eine Hilfe, sich auf den Eindruck, der beim Überfliegen des Ganzen entsteht, stützen: auf Titel, Untertitel, Nummerierung, Unterteilung in Abschnitte usw. Ein Abschnitt entspricht oft einem hauptsächlichlichen Teilstück des gesamten Textes.

5. Schlüsselwörter finden

Schlüsselwörter enthalten die wichtigsten Botschaften und sind zum Verstehen und Erinnern eines Textinhaltes wesentlich.

6. Sich den Text noch einmal vor Augen führen

Dabei soll der Text zur Seite gelegt und versucht werden, sich das Gelesene noch mal in Erinnerung zu rufen. Auditive Typen (linke Gehirnhälfte ist dominant) formulieren den Text mit ihren eigenen Worten neu. Visuelle Typen (rechte Gehirnhälfte dominiert) lassen den Text vor ihrem Auge Revue passieren – wie eine Diareihe. Im Prinzip ist es egal, welche Vorgehensweise gewählt wird. Wenn man sich dieses Vorgehen angewöhnt, so werden relativ rasch Erfolge erzielt, man kann sich einen Text leichter aneignen, und der Grad von Verstehen- und Erinnern-Können wird erhöht.

7. Noch einmal prüfen

Zur Kontrolle des Gelernten wird der Text wieder zur Hand genommen. Dabei soll verglichen, gegenübergestellt und vervollständigt werden – sofern es nötig erscheint.

**Exkurs – Mnemotechniken:** Die Mnemotechniken bauen auf dem Prinzip des Assoziierens und Herstellens von Verbindungen auf. Eine Mnemotechnik kann dann eine äußere Logik schaffen, wenn das zu speichernde Material (z.B. eine Liste von unzusammenhängenden Wörtern, Eigennamen, Rechtschreibregeln...) keine innere Logik aufweist. Durch die Mnemotechnik wird eine äußere Logik geschaffen, indem das Material in einem Satz eingebettet wird – den zu

behaltenen Dingen wird ein Sinn zugeordnet, indem sie in einen Kontext gestellt werden. Mnemotechniken bauen auch auf Bildern auf: Abstraktes wird dabei in Konkretes umgewandelt; gearbeitet wird mit Rhythmus und Gleichklang. Je angenehmer hierbei die Klänge oder Bilder sind, umso besser prägen sie sich auch ein. Sie aktivieren rechte und linke Gehirnhälfte und das limbische System, den Gefühlsbereich im Gehirn. Im Folgenden werden jene zwei Methoden beschrieben, welche am gängigsten sind und am häufigsten eingesetzt werden.

1. Methode der ersten Silbe

Diese Methode eignet sich gut für Wörter, welche ungeordnet behalten werden können. Genommen werden dabei die ersten Silben der Wörter, die man sich einprägen soll – und daraus wird ein Satz gebildet. Z.B. die Reihenfolge der Erdzeitalter: Kambrium, Silur, Devon, Karbon, Perm. Man kann daraus folgenden leicht zu merkenden „Nonsens“-Satz bilden: Kam Siegfried der Karate Peter.

2. Methode der Anfangsbuchstaben

Diese Methode eignet sich dann, wenn Wörter in einer bestimmten Ordnung behalten werden sollen. Dabei wird immer der erste Buchstabe des Wortes genommen.

Achtung: Alleine durch den Einsatz von Mnemotechniken verbessert sich nicht sprunghaft die Gedächtnisleistung!

**Methode:** Theorie-Input durch den/die TrainerIn, Einzelübung – teilweise auch als Hausaufgabe durchführbar (um die Technik zu üben).