

Tipps zum Auswendig lernen

Chorstücke auswendig vortragen zu können ist sicherlich aus verschiedenen Gründen sehr erstrebenswert:

- Konflikte mit Urheberrechten der Verlage werden vermieden,
- die Ausdruckskraft des Chores wird gesteigert (Chöre, die ohne Notenblatt singen können, haben eine ganz andere, viel positivere Präsenz).
- So wie Muskeln trainiert werden wollen, damit sie nicht verkümmern, so geht es auch unseren "grauen Zellen" des Gehirns: sie wollen möglichst vielseitig benutzt werden. Das gilt besonders, wenn man schon seit Jahren aus dem Lernprozeß (Schule, Studium, Ausbildung) heraus ist.

Wiederholen

Nur die Wiederholung regt das Gehirn an.

Gerade weil unser Gehirn eigentlich gar kein Freund des Auswendiglernens ist, sollten man diese Fähigkeit immer wieder schulen. Dabei reicht es aber nicht sich eine Textzeile einmal kurz anzusehen. Die Kunst liegt in der richtigen Wiederholung, im Training des Gehirns.

Das Gehirn hat eine ganz besondere Art, zu arbeiten. Wenn man sich etwas merken will, dann versuchen die entsprechenden Nervenzellen, sich miteinander zu verbinden. Sie strecken und dehnen sich aus, um gegenseitig in Kontakt zu treten. Dieser Effekt hält aber nur einige Minuten lang an. Danach ziehen sich die Nervenzellen wieder zusammen.

Will man etwas dauerhaft im Gedächtnis behalten, muß man die Nerven wiederholt anregen. So bildet sich nach und nach eine stabile Verbindung zwischen diesen Nervenzellen: Man behält das Gelernte im Gedächtnis (Synapsenbildung).

Sinnzusammenhänge schaffen

Sich klar machen, warum man den Text lernen will. Den Text lesen und in eigenen Worten zusammenfassen (bei englischen Texten ist das nicht immer und für jeden einfach, Übersetzungen ins deutsche sind hilfreich). Nicht drauflos lernen, erst sichergehen, dass man verstanden hat, worum es geht.

Informationen, die im selben Kontext (Zusammenhang) abgerufen werden, wie sie gespeichert wurden, werden leichter vom Gehirn abgerufen. Sprechen und Singen gehören für uns also zusammen, das sagt auch Heike.

Übergänge schaffen

Besonderes Augenmerk auf den Sprung von einer Strophe zur nächsten legen: Wie geht es thematisch weiter, fällt mir eine Eselsbrücke zu diesem Anschluss ein?

Belohnung !

Sich vor dem Auswendiglernen ein Ziel setzen, z.B. „Wenn ich diesen Vers kann, dann...“ und nun setzt man sich eine Belohnung, die man sich gönnt, wenn es geschafft ist. Das können ganz kleine Dinge sein, z.B. "dann gönne ich mir eine Tasse Kaffee (oder an einem heißen Sommertag, ein Eis), einen Spaziergang“, oder irgendetwas, was mir Spaß macht. Belohnungen können sehr motivierend sein. Aber die Belohnung gibt es erst, wenn das gesetzte Ziel erreicht ist!

Besonders effektiv ist die:

Methode des zeitgesteuerten Auswendiglernens

1. Das Gedächtnis

Die wichtigste Aufgabe des Gedächtnisses ist das Vergessen. Wir würden verrückt (wirklich!), wenn wir uns an alles erinnern würden, was wir wahrnehmen. Das Gedächtnis schottet sich in drei Stufen ab:

1. UKZG - Das Ultrakurzzeitgedächtnis ist vergleichbar mit Wellen auf dem Teich: Ein Sinneseindruck ruft die Schwingungen hervor, und nach ungefähr 20 Sekunden sind die Wellen verebt; die Information ist verloren.
2. KZG - Das Kurzzeitgedächtnis speichert die Information in einem "weichen" Molekül, es kann z.B. mit einer Kartoffel für den Kartoffeldruck verglichen werden. Nach ungefähr 30 Minuten ist es "verschrumpelt" und die Information verloren.
3. LZG - Im Langzeitgedächtnis geht nichts mehr verloren, ein "festes" Molekül beinhaltet die Information; es kann aber verschüttet und durch andere, "wichtigere" Informationen überlagert werden. Sie ist noch da, wir "finden sie nur nicht".

Man merkt sich sofort, was für den Alltag wichtig ist. Bilder und Geschichten kann man sich leichter merken als Silben und Wörter. *Gezielt und absichtlich kann man eine Information ins LZG bringen, indem man sich bewusst erinnert, kurz bevor sie vergessen ist.* Das Gedächtnis begreift dann, dass sie wichtig ist, und setzt sie in die nächste Gedächtnisstufe: "Die Welle formt einen Druckstock, der Druckstock drückt direkt ins Hirn."

Aber auch im Langzeitgedächtnis kann man den Zugriff und damit das langfristige Erinnern gezielt ermöglichen, indem man in größer werdenden Zeitabständen wiederholt. Sinnvoll ist eine Verdoppelung der Abstände: 1 Tag, 2 Tage, 4 Tage, 8 Tage, 16 Tage - Schluss!

2. Gedichte/Liedtexte auswendig lernen

Gedichte, Balladen und Liedtexte lassen sich mit dem zeitgesteuerten Lernen unglaublich schnell ins Gedächtnis bringen. Man muss nur etwas Gefühl für die Zeiten der Gedächtnisstufen entwickeln und mit voller Konzentration zu Werke gehen.

- So lassen sich meist zwei Zeilen laut sprechen und direkt auswendig wiederholen, wobei man nach oben schauen sollte. Sie sind dann sicher im UKZG, also für ungefähr 20 Sekunden.
- Dies lässt Zeit für sagen wir mal drei "Zweierpakete" von Zeilen - nicht zu viel,

wenn es mehr als 20 Sekunden dauert, sind die ersten Zeilen vergessen! Dann wiederholen wir die 6 Zeilen - sie sind dann sicher im KZG, für ungefähr eine halbe Stunde (wenn es nur 4 Zeilen sind, ist das auch nicht tragisch!).

- Von solchen 6er-Paketen können wir locker 5 bis 6 lernen, in den zwei Schritten wie zuvor. Das ganze dauert ungefähr 8 Minuten. Wichtig ist dann eine Pause, damit das Wiederholen nicht zu leicht fällt, von sagen wir mal 5 bis 10 Minuten (Eieruhr stellen! Eine Eieruhr gibt es auch „online“: <http://www.web-eieruhr.de/>). Dann wiederholen wir die 30 Zeilen noch mal im Zusammenhang, womit wir sie im LZG haben.
- Zum ersten Festigen sagen wir sie uns nach einigen Stunden nochmals auf, am besten vor dem Schlafengehen. Auch in den folgenden Tagen sollten wir die Zeilen mal zur Wiederholung vor uns hin sprechen oder jemandem vortragen, zum "Einschleifen".

Es ist wirklich verblüffend, wie sicher das Wiedergeben klappt. Wenn man eine Zeile vergessen hat, kann es entweder zu lange gedauert haben oder die Konzentration ist nicht groß genug (nach mal die einführenden Tipps beachten!).

Quelle: http://www.jorde.de/lernen/lernen_i.html