

## 5 Voraussetzungen, damit Lernen gelingen kann

Was braucht ein Mensch eigentlich, damit ihm...

...Lernen leicht fällt ?

...Lernen Spaß macht ?

...Lernen erfolgreich gelingt ?

Teilnehmende der Lerncoach-Ausbildung haben folgende Antworten gefunden, die ich ergänzte und hier zusammenfasse:

### MOTIVATION



Kleine und große Menschen brauchen ein gewisses Maß an Motivation und Entdeckerfreude, etwas neues Lernen zu wollen. Darüber hinaus anziehende Motive und Ziele, die persönlich einen Sinn erfüllen. Die Idee davon, eine neue Herausforderung zu meistern und ein gewünschtes Ziel zu erreichen, lässt bereits die Belohnungsdusche anspringen und Dopamin für den Antrieb wird ausgeschüttet.

### RESSOURCEN



Block, Stifte, Lineal und viele andere Materialien stellen eine Basis für gelingendes Lernen dar. Und natürlich auch ein geeigneter Platz zum Lernen sowie eine Übersicht über die zu lernenden Inhalte inkl. aller Termine. Auch Brainfood, Trinken und Pausen sowie Bewegung und gehirnfreundliche Lernstrategien gehören dazu, damit Lernen gelingen kann. Manche Schüler:innen und Studierende haben nicht unbedingt auf dem Plan, was sie alles benötigen. Wenn etwas fehlt, kann sich sogleich Frust breit machen, die Aufgabe kann nicht erfüllt werden und Stress kommt auf. Eine Liste für den Selbst-Check kann Abhilfe schaffen.

### UMGEBUNG



In einer angenehmen, hellen und übersichtlichen Umgebung lernt es sich einfach leichter. Viele Kinderzimmer, Schreibtische und Klassenzimmer sind mit ablenkendem Zeugs und Bildern zu vollgepackt. Das lenkt viel zu sehr ab. Sich wohlfühlen ist so wichtig und hilft vor allem, wenn es sich um herausfordernden Lernstoff handelt. Ein Blümchen oder eine Duftlampe können gleich einladender und motivierender wirken.

## VERSTÄNDNIS



Wer nicht verstanden hat, worum es geht, kann es sich nicht merken und ist schnell frustriert und demotiviert. Lernende benötigen also eine didaktisch verständliche Vermittlung, eine Auswahl an Lernwegen und die Berücksichtigung ihrer individuellen Leistungsmöglichkeiten. Je jünger Schüler:innen sind, desto spielerischer darf es beim Lernen zugehen, damit der Spaß nicht zu kurz kommt. Wenn spannende Herausforderungen und neue Lernschritte gelungen sind, werden verschiedene Belohnungs-Botenstoff wie Dopamin, Serotonin und Endorphine ausgeschüttet. Diese wirken wohltuend und modulieren (verändern) die Hirnstruktur. Das Gehirn hat gelernt, dass nach einer Anstrengung ein gutes Gefühl folgt und möchte das gern baldmöglichst wiederholen. Anders ausgedrückt, nichts motiviert mehr, wie eine Aufgabe, die gelungen ist.

## BEZIEHUNGEN



Tja und zuletzt der wahrscheinlich bedeutsamste Punkt. Wertschätzende Beziehungen und ein vertrauensvolle Lernatmosphäre bieten auf der psychosozialen Ebene die Basis, damit Lernen angstfrei stattfinden kann. Dazu gehören auch interessierte, ermutigende Lernbegleiter:innen, die für eine spannende Aufbereitung der Lerninhalte sorgen.

Wenn sich Lernende mit der Lehrkraft, den Mitschülern und in der Umgebung sicher fühlen, entspannt sich das (Stamm-)Gehirn. Das wiederum ermöglicht, dass es aufnahme- und leistungsfähig ist. Laut Prof. Joachim Bauer schüttet unser Gehirn in vertrauensvollen Beziehungen, in denen sich ein Mensch aufgehoben, verbunden und sicher fühlt, Oxytocin aus. Oxytocin ist ein Bindungs-, Vertrauens- und Kooperationshormon, welches als Botenstoff eine wesentliche Rolle für gelingendes Lernen spielt.

Sonnige Lernleicht-Grüße ☀️

**Farida von der Lerncoach-Profibox**