

Mnemotechnik – Leichter Lernen und hilfreiches Gedächtnistraining?

Schnelles Lernen, ganz einfach Dinge merken – durch Mnemotechniken wird versprochen, dass wir unsere Gehirnleistung effektiv steigern können. Diese Methoden seien hervorragend geeignet, um das Abspeichern und Behalten von Wissen zu trainieren! Und dafür muss man kein Genie sein ... Aber was ist überhaupt eine Mnemotechnik und wie sieht dies konkret aus?

Mnemotechnik (auch Mnemonik) sind Merk- oder Gedächtnishilfen um Informationen länger im Gedächtnis behalten zu können. Es sind also Strategien, die die Begrenztheit des menschlichen Informationsverarbeitungssystems kompensieren. Bei diesen Techniken werden Lern- und Gedächtnishilfen genutzt um sich unterschiedlichste Lerninhalte leichter einprägen zu können. Sie werden auch als interne Gedächtnishilfen bezeichnet und waren schon in der griechischen Antike bekannt. Genutzt wurden sie damals wohl unter anderem von politischen Rednern, die sich damit die wichtigsten Punkte ihrer Reden einprägten. Auch römische Redner und die Scholastiker im Mittelalter kannten und nutzten diese Methoden. Erst in den letzten beiden Jahrhunderten gerieten sie etwas in Vergessenheit, da es durch die zunehmende Verfügbarkeit von externen Gedächtnishilfen (Bücher, Notizzettel, Computer etc.) immer weniger erforderlich wurde, Wichtiges intern abzuspeichern.

Grundprinzip aller Mnemotechniken ist der Aufbau eines stabilen Netzes von Kognitionen. Kognitionen sind mentale Prozesse und Strukturen eines Individuums (wie Gedanken, Meinungen, Einstellungen, Wünsche, Absichten etc.). An diese Kognitionen werden später, beim eigentlichen Lernvorgang die Inhalte geknüpft, die eingepägt werden sollen. Dabei werden Visualisierungen (innere Vorstellungen) und Assoziationen genutzt. Bilder des zu lernenden Materials werden mit den aufgebauten Kognitionen assoziiert, sodass möglichst starke Verbindungen zwischen beiden entstehen. Beim späteren Abrufen erinnert man sich zunächst an die vorab gelernte Kognition, die dann, durch die geschaffene Assoziation, das gelernte Material wieder hervorruft.

Mnemotechniken bieten sich also besonders dann an, wenn die zu lernenden Inhalte keine eigene Struktur aufweisen und mehr oder weniger unzusammenhängend sind. Dann kann man diesen, mittels Mnemonik, eine künstliche Struktur geben. Ist eine solche Struktur allerdings schon vorhanden, dann ist eine künstliche Neustrukturierung wohl eher kontraproduktiv.

Beispiele für Mnemotechniken:

Locitechnik: Bei der Locitechnik verwendet man eine gut bekannte Folge von Orten, die an einem gemeinsamen Weg liegen (z.B. Arbeitsweg, Körperteile, Schubladen einer Kommode etc.) als kognitives Netz. Beherrscht man diese Folge, kann man nun bildliche Vorstellungen zu lernender Begriffe mit den einzelnen Orten assoziieren. Beim Abruf werden die gelernten Orte durchgegangen, wobei die assoziierten Inhalte an den jeweiligen Orten wieder erscheinen.

Technik der assoziativen Verbindung: Hierbei werden zu lernende Begriffe direkt miteinander verknüpft. Aufeinanderfolgende Inhalte werden bildlich miteinander assoziiert – der erste Begriff mit dem zweiten, der zweite mit dem dritten usw. So entsteht eine Assoziationskette bei der die Reproduktion eines Elements automatisch die Erinnerung an das Folgende hervorruft. Die Gefahr dabei ist jedoch, dass das Vergessen eines Begriffs den Verlust aller weiteren nach sich zieht.

Geschichtentechnik: Bei dieser Methode werden die zu lernenden Inhalte in eine zusammenhängende Geschichte gebracht. Durch das Ausdenken und Einprägen der Geschichte lernt man die Begriffe und kann sie später durch erneutes erzählen erinnern.

Kennworttechnik: Die Kennwortmethode erfordert zunächst das Erlernen von Kennworten, die fest mit einer Reihenfolge (z.B. Alphabet, Zahlen von 1-9) verbunden sind. Sind diese Worte gelernt, können die zu lernenden Elemente visuell mit den Kennwörtern assoziiert werden. Beim Abruf geht man der Reihenfolge nach die Kennwörter durch, die dann die Inhalte hervorrufen.

Schlüsselwortmethode: Bildliche Vorstellungen werden zur Aneignung fremdsprachigen Vokabulars genutzt. Zunächst muss die fremdsprachige Vokabel mit einem Wort in der Muttersprache verbunden werden, das ähnlich klingt wie die ganze oder ein Teil der zu lernenden Vokabel. Dann verbindet man die bildliche Vorstellung dieses Wortes mit der bildlichen Vorstellung der Übersetzung. Beim Abruf gelangt man dann über dieses Bild wieder zur Übersetzung der Vokabel.

Besonders effektiv sind die Mnemotechniken dann, wenn für die bildlichen Vorstellungen konkretes Material verwendet wird. Die Bilder sollten lebhaft, aktiv und emotional sein. Sie sollten nach Möglichkeit miteinander interagieren und vorzugsweise selbst generiert sein. Je bizarrer und merkwürdiger die Vorstellungen sind, desto besser prägen sie sich ein.