

Tipps zum Vokabellernen

Vokabeln lernen über Emotionen

Bitte mit Gefühl – Vokabeln pauken über Emotionen

In der Lernforschung hat man sich intensiv mit dem Einfluss von Gefühlen (Emotionen) auf das Lernvermögen und die Lernleistungen des Menschen beschäftigt. Herausgefunden hat man, dass Gefühle – positive wie negative – einen großen Einfluss auf die Informationsverarbeitung im menschlichen Gehirn haben.



Angst und Stress haben einen schlechten Einfluss

In einfachen Versuchsanordnungen konnte gezeigt werden, dass negative Gefühle wie Angst und Stress das Lernen negativ beeinflussen. Jeder, der schon einmal Angst vor einer Prüfung empfunden hat, weiß, was hier mit „negativem Einfluss“ gemeint ist.

Angst hemmt die Kreativität und verhindert, dass neue Informationen mit bereits vorhandenen verknüpft werden können. (Diese Verknüpfung von neuen mit alten Informationen ist das, was wir gemeinhin als *Lernen* bezeichnen.) Wer also Angst hat, kann nicht gut lernen.

Etwas differenzierter muss man den Einfluss von Stress bewerten. Ein wenig Stress kann manchmal nicht schaden – eher im Gegenteil: So genannter positiver Stress kann uns einen Energieschub und eine verbesserte Leistungsfähigkeit bescheren.

Extremer und dauerhafter Stress aber führt – wie Angst auch – zur Lernblockade.

Lernen über positive Emotionen

Die Untersuchungen konnten aber auch zeigen, dass positive Gefühle die Leistungen des Gehirns positiv beeinflussen. Diesen Umstand sollten Sie versuchen zu nutzen. Sie können hier zwei Strategien verfolgen:

Zum einen können Sie versuchen sich eine angenehme Lernumgebung zu schaffen, in der Sie entspannt, mit Freude und gerne arbeiten.

Zum anderen können Sie versuchen einzelne Vokabeln und Wendungen, die Sie lernen möchten, mit einem Gefühl zu verknüpfen. Denn so stimulieren Sie den Verarbeitungsprozess in Ihrem Gehirn. Vor allem die Vokabeln für Gefühlsausdrücke und Stimmungen in der Fremdsprache

Tipps zum Vokabellernen

werden Sie sich mit dieser Methode schnell aneignen.

Wenn Sie die englische Übersetzung des Wortes „Liebe“ (*love*) lernen, so denken Sie an eine Person, die Ihnen nahe steht und die Gefühle, die Sie für diese Person empfinden. Wenn Sie an die Übersetzung des Wortes „Freude“ (*pleasure*) denken, sollten Sie sich diese Emotion vor Augen führen.

Legen Sie sich eine Sammlung mit Wörtern an, die Gefühle ausdrücken und übersetzen Sie diese in die Fremdsprache. Gehen Sie die Liste in regelmäßigen Abständen durch und vergegenwärtigen Sie sich jeweils die Gefühle, die die Worte ausdrücken. Sie werden sehen: Diese Liste haben Sie schnell gelernt.