CC BY NC ND

Ich bin gesponsert von: www.bildungspartner.eu

Wie ist das mit dem VERLERNEN?

Einmal Gelerntes wird man nicht wieder so leicht los!

Verlernen ist wesentlich komplizierter als das Erstlernen und dabei sind auch ganz andere Hirnstrukturen involviert. Beim normalen Erlernen wird zu einem internen oder externen Reiz ein Zusammenhang hergestellt, bzw. werden Assoziationen geknüpft und entsprechend im episodischen- und dem Langzeitgedächtnis abgespei chert. Die Folge ist, dass immer wenn dieser oder ein ähnlicher Reiz auftritt ein entsprechendes „Reaktions-, Verhaltens- und/oder Handlungsprogramm“ vorhanden ist. Im Grunde nützlich, aber eben nicht immer!

Im Unterschied zum Erstlernen müssen beim Verlernen bereits bestehende Assoziationen (und damit verbundene Reaktions-, Verhaltens- und/oder Handlungsprogramme) gehemmt werden. Dazu kommt, dass man sich merken ([er-] lernen) muss, dass die „alte Reaktion“ auf den auslösenden Reiz nicht wieder auftritt.

Auf der neuronalen Ebene müssen die Synapsen, die quasi „automatisch“ auf den Reiz hin aktiv sind, gehemmt und gleichzeitig die „neuen Synapsen“ aktiviert werden. Das verbraucht wesentlich mehr Zeit und Energie und ist nur mit viel Übung zu schaffen!

Beim Verlernen spielt der Kontext, in dem Verlernt wird, eine ganz wichtige Rolle. Dabei sind vor allem zwei wichtige Hirnstrukturen beteiligt, die diesen Kontext beim Verlernen strukturieren. Zum einen ist das der Mandelkernkomplex oder Amygdala (das ist die zentrale Verarbeitungsstation für externe Impulse und deren vegetative Auswirkungen; er beeinflusst v.a. die Freisetzung von Stresshormonen und ist für die emotionale Tönung von Informationen zuständig). Zum anderen ist der Hippocampus wichtig, denn er ist zentral für die Verarbeitung der Emotionen, die Weiterleitung von Informationen aus dem Kurzzeit- in das Langzeitgedächtnis und die Koordi nation und Zusammenführung von Eindrücken zuständig)

Ziel des Extinktionslernens ist es, z.B. auf angstauslösende Reize, nicht in alten Reaktions-, Verhaltens- und/oder Handlungsprogrammen zu reagieren.

Schon der Gedanke daran, einen Workshop zu leiten, setzt automatisch eine ganze Reihe von Prozessen in Gang.

Übung: Ersetzen Sie den/die Seminarleiter/in mit „Teilnehmener/in“ und Workshop leiten mit „Teilnahme am Workshop“

Welche Ideen bzw. Erfahrungenhaben Sie, was dann in den nachfolgenden Feldern stehen könnte?

Frage: SPIELT „Verlernen“ in der Erwachsenenbildung eine Rolle und WENN JA welche?

Worauf sollten Erwachsenenbildner/Innen grundsätzlich in besoderer Weise bedacht nehmen und worauf eingehen, um das Erlernen von „neuen Inhalten“ bestmöglich zu gewährleisten?

Autor: Manfred Hofferer | Redigiert: Renate Fanninger | Version: 1, 30.07.2016 | auf Plagiat geprüft |Anregungen & Korrekturen: office@bildungspartner.eu

Schemaquelle: Wittchen & Hoyer (2003), S. 831, durch den Autor bearbeitet. Wittchen, H. U., & Hoyer, J. (2011). Klinische Psychologie & Psychotherapie. Heidelberg: Springer.