

Gehirn und Lernen

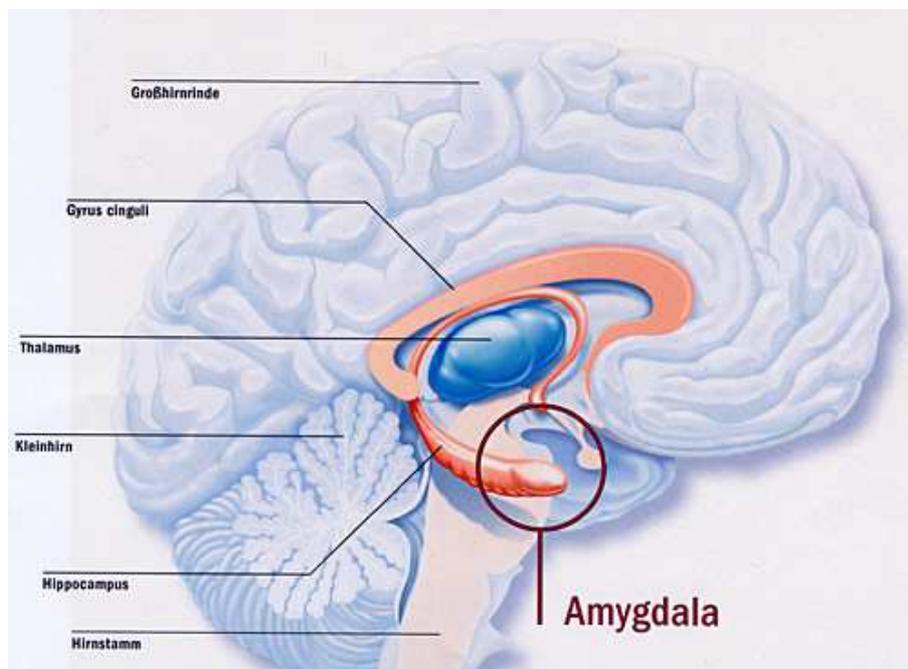
Auszug aus einem Script zum Vortrag

**Teil 3:
Amygdala – und die Angst lernt mit**

So lernt das Gehirn

Amygdala - und die Angst lernt mit

Kaum einer weiß, dass er sie hat. Ohne sie wäre unser Leben monoton und gefährlich. Sie ist wie eine gute Freundin und verdient daher mehr Aufmerksamkeit.



Sie ist etwa so groß wie eine Mandel und ebenso geformt.

Daher trägt sie den gelehrten griechischen Namen: Amygdala - Mandelkern.

Die Amygdala liegt etwa in der Mitte unseres Kopfes - und ist mit zwei Exemplaren vertreten.

Alles, was unsere Augen, Ohren und die anderen Sinne aufnehmen

wird an die Wahrnehmungsareale des Gehirns weitergeleitet.

Von diesen Arealen geht alles zur Amygdala und wird von ihr streng geprüft.

Nähert sich Unheil oder eine Gefahr, wird sofort die Abwehr mobilisiert.

So ist die Amygdala eine sehr empfindlichen „Alarmanlage“.

Bei Gefahr geraten wir in Erregung, springen zurück oder schlagen blitzschnell zu.

So lernt das Gehirn

Amygdala - und die Angst lernt mit

Angst ist ein normaler und notwendiger Teil unseres Lebens.

Viele Situationen, in denen wir Angst verspüren, werden im Laufe unseres Lebens erlernt. . .
. . . aber Angst kann auch von Nachteil sein.

Heute wissen wir aus der Hirnforschung, dass Angst Kreativität ausschließt.
Und beim Lernen „unter Angst“ lernen wir die Angst gleich mit.

Neueste Untersuchungen zeigen, dass unbewusste Erinnerungen
auch direkt in der Amygdala gespeichert werden können.

Werden also unbewusste Erinnerungen wachgerufen so stellt die Amygdala
den Körperzustand wieder her wie er beim Speichern des ursprünglichen Erlebnisses
geherrscht hat. (Herzklopfen, schwitzende Hände, schneller Atem usw.)

Was bedeutet das nun für das Lernen?

Während im Kindergarten noch gelacht werden darf,
beginnt mit der Schule leider oft der so genannte „Ernst des Lebens“.

Offenbar gilt in der Schule dann die Regel: „Wer lacht, lernt nicht“.
Entsprechend wird auch die gute Stimmung in der Schule oft vernachlässigt.

Beim Lernen muss jedoch eines stimmen: die emotionale Atmosphäre.
Denn negative Emotionen aktivieren den Mandelkern und blockieren den Lernprozess.

Angst hat beim Lernen also nichts zu suchen - schon gar nicht in der Schule.
Denn Angst macht krank, unkonzentriert, anpassungsbereit und schweigsam.