

Unser Thema des Monats:

# Das Autobahnprinzip oder warum Wiederholungen so wichtig sind

„Übung macht den Meister“, dieses Sprichwort ist bekannt und weit verbreitet. Und wie so oft bei Sprichwörtern der Fall, liegt viel Wahres in dieser Botschaft.

Wenn unser Gehirn etwas Neues lernt, bilden sich neue Nervenbahnen im Gehirn. Vereinfacht kann man sich diese Bahnen wie eine holprige Landstraße vorstellen. Damit das neu Erlernte sich seinen Weg über diese Straße bahnen kann, muss es über holpriges, kurvig Gelände. Es geht also nur langsam und mit hoher, bewusster Konzentration voran. Je häufiger dieser Weg gegangen wird, also das Erlernte angewandt wird, desto besser wird die Straße ausgebaut. Was zunächst eine holprige Landstraße war, wird nach und nach zur Bundesstraße und schließlich zur mehrspurigen Autobahn, auf der ein Auto bzw. das Erlernte in rasantem Tempo vorankommt. Der hier beschriebene Vorgang wird Automatisierung genannt. Damit Wissen also schnell abgerufen und wie selbstverständlich angewandt werden kann, muss es zunächst automatisiert sein. Diese Automatisierung geschieht über Wiederholungen. Ein gutes Beispiel dafür ist das Fahrrad-



fahren. Wenn ein Kind Fahrrad fahren lernt, ist dies zunächst eine herausfordernde Angelegenheit und benötigt höchste Konzentration. So wird sich das Kind während des Fahrens nicht unterhalten können, es muss sich mit beiden Händen am Len-

ker festhalten und voll bei der Sache sein, sonst fällt es hin. Je öfter geübt wird, desto leichter klappt das Fahrradfahren. Bis das Kind schließlich mit einer Hand fahren und dabei ein Lied singen kann. Das Fahrradfahren wurde automatisiert, der Körper fährt wie von selbst. Ähnlich verhält es sich mit Schulaufgaben. Zunächst fällt Neues häufig schwer und erscheint kompliziert. Doch je öfter eine Wiederholung und Übung stattfindet, desto leichter geht es von der Hand. Es ist also sehr wichtig nicht sofort mit Neuen Inhalten weiterzumachen, wenn etwas verstanden wurde. Sondern das neu Erlernte zunächst zu wiederholen und somit zu festigen. Dies berücksichtigt wir bei unserer Arbeit in unserer Lernpraxis, denn: Übung macht den Meister. Übrigens stellen wir neue Kollegen ein und freuen uns über Bewerbungen unter [info@lernpraxis-zeddies.de](mailto:info@lernpraxis-zeddies.de) Unser Thema in der nächsten Ausgabe: spielerisches Lernen. ■

**Lernpraxis Zeddies – lernen, fördern, unterstützen**  
**Sitz der Verwaltung:**  
 Vahrenwalder Str. 75  
 30165 Hannover  
**Inhaberin und Geschäftsführerin:**  
 Maja-Luise Zeddies  
**Telefonnummer:**  
 0511 12 22 26 35  
**Web:**  
[www.lernpraxis-zeddies.de](http://www.lernpraxis-zeddies.de)  
**Email:**  
[info@lernpraxis-zeddies.de](mailto:info@lernpraxis-zeddies.de)



Maja-Luise Zeddies, die Gründerin der Lernpraxis Zeddies.

**LERNPRAXIS ZEDDIES**  
 THERAPEUTISCHE LERNFÖRDERUNG

RECHENSCHWÄCHE?  
 KONZENTRATIONSPROBLEME?  
 STRESS?  
 LESESCHWÄCHE?

PRÜFUNGSANGST?

SPIELERISCH MEISTERN  
 ...LOS GEHT'S!