

Filtern ist Konzentration

HÖREN Aus der Fülle an Geräuschen müssen wir bestimmte Wahrnehmungen ganz bewusst auswählen. Um bewusst zuhören zu können, muss man sich konzentrieren.

Frage: Wie beeinflusst unser Hören das Lernen?

Unsere Sinne sind die Brücke zwischen der äußeren Welt und unserem Inneren. Dabei kommt unserem Sinnessystem Ohr eine ganz besondere Bedeutung zu. Es ist das Sinnesorgan, das als erstes ausgebildet ist und das uns vermutlich als letztes verlässt. Unsere Ohren arbeiten immer und vereinen gleich zwei Sinne: unseren Hörsinn und unseren Gleichgewichtssinn.

Somit dient das Ohr unserer Orientierung. Wenn wir bestimmte Frequenzen nicht gut genug wahrnehmen, fehlen uns wichtige Informationen zur Orientierung im Leben. Das führt zu Unsicherheit, Gereiztheit und Ablenkbarkeit. Wir müssen viel Energie aufwenden, um das in irgendeiner Weise zu kompensieren. Bestmögliche Ausreifung und le-

benslanges Training unserer Hörwahrnehmung sind nicht nur entscheidend für unser Verhalten, sondern auch für unsere Lernfähigkeit. Dafür können wir aktiv etwas tun, wenn wir zum Beispiel mehr auswählen, was wir unseren Ohren zumuten, denn hohe Lautstärken und Dauerlärm verursachen unwiderrufliche Schäden. Wir können ab und zu Hörpausen einlegen und die Stille suchen oder bewusst in eine Richtung, auf ein bestimmtes Geräusch horchen. Wir versuchen ein Instrument in einem Musikstück herauszuhören statt uns berieseln zu lassen. Vielleicht suchen wir uns auch ein Lieblingsgeräusch aus, das uns ein gutes Gefühl vermittelt?

Optimal hören heißt nicht, möglichst viele Sinneseindrücke aufzunehmen. Vielmehr geht es um die Flexibilität, aus der Fülle an Signalen auszu-

wählen, was für die Situation wichtig und (über)lebensnotwendig ist. Sonst wächst die Menge der zu verarbeitenden Reize und überfordert unser Gehirn. Die Fähigkeit zu filtern ist Konzentration und Konzentration ist die Voraussetzung, um zuhören zu können. Wie gut wir zuhören können bestimmt, wie viel wir von der Welt mitbekommen.

Vor allem beim schulischen Lernen ist die Fähigkeit zuzuhören entscheidend für den Erfolg. Oftmals wird übersehen, dass Unruhe, Ablenkbarkeit, Unsicherheit, aber auch Les-/Rechtschreibschwierigkeiten Folgen einer unklaren Hörwahrnehmung sind. Gerade im Schulunterricht sind rasches sprachliches Erfassen, deutliches und richtiges Sprechen, Filtern von Störgeräuschen und gute Merkfähigkeit notwendig, um dem Unterricht folgen zu können.

Wer hier nicht über eine sichere Basis verfügt, kann den Lernstoff nur schwer verinnerlichen. Üben und Ermahnungen helfen da nicht weiter, wo grundlegende Fähigkeiten noch nicht ausgereift sind. Ein gezieltes und professionelles Training der Wahrnehmung ist dann der erste Schritt, denn was man nicht kann, das kann man auch nicht üben. Man muss es vielmehr erst einmal lernen.

Stellen Sie Ihre Frage

ratgeber@fraenkischer-tag.de

Unsere Lernerxpertin

Heidrun Fischer ist freie Trainerin für Didaktik, Gesundheitsförderung und Hörwahrnehmung in Kunreuth

