

Projektarbeit - wechselnde Genüsse

Betrachtungen aus Sicht der neuen Wissenschaften des Geistes

Interferenz: physikalisch bedeutet es Überlagerung zweier oder mehrerer Wellen. Aus Sicht der Gehirnforschung sprechen wir von Interferenz wenn alte erfahrene, erlernte Wissensbausteine durch neue überschrieben werden. Dadurch kann auf diese nicht mehr zugegriffen werden.

Unser Gehirn speichert Wissensinhalte keinesfalls wie ein Computer in fest adressierbaren Speicherplätzen die physikalisch eingefügt oder gelöscht werden können.

Unser Hirn ist ferner ein Assoziativspeicher - ein Speicherorgan welches auf nicht lineare Weise, hochkomplex Inhalte verknüpft. Dies geschieht durch die Bildung von Verbindungen der einzelnen Nervenzellen in den verschiedenen Speicherorten untereinander. Dabei werden bestehende Verbindungen gefestigt, verändert aber auch ähnliche Wege benützt und überschrieben. Unser Gehirn greift immer auf bestehendes zu und ergänzt diese Inhalte, was sehr ökonomisch ist. Mit umso mehr verschiedenen Inhalten eine einzelne Nervenzelle verknüpft ist desto unschärfer wird die Erinnerung, es schleichen sich Fehler ein oder die Inhalte sind gar nicht mehr greifbar. Vor allen tritt dieser Effekt bei zu oberflächlichen Wissensinhalten auf.

Praktische Forderung daraus: Handeln Sie im Rahmen eines Projektes, das kann das Erlernen des Strickens von Schalen, Socken und Pulovern sein, der Bau eines Baumhauses mit Kindern, das Ausrichten einer Ausstellung oder das Anlegen eines Gartenteiches sein. Erlernen Sie Neues im Blockunterrichtstil, wie Führerschein in 14 Tagen, machen Sie einen (Koch)kurs oder Sportferien mit abschliessendem Wettkampf als Ziel. Wichtig ist das Ganze sowohl aus praktischer wie auch theoretischer Sicht zu erarbeiten. Sehr gut geeignet sind Zeiträume zwischen 14 Tagen und zwei Monaten. In dieser Zeit werden sehr präzise und relativ dauerhafte Assoziationen im Gehirn festgeschrieben, so Sie mit Interesse und Freude bei der Sache sind.

Vorsicht: Wechseln Sie nach dieser Zeit Ihr Interessensgebiet - machen Sie etwas ganz anderes - Ja! Es fängt ganz harmlos an. Die erste Zigarette, das erste Bier - Gewöhnung, Steigerung der Dosis um die gewohnten Glücksgefühle wieder zu erleben, am Ende steht die Sucht. Das selbe Prinzip läuft ab wenn Sie z. B. ein Hobby pflegen. Sie fangen an etwas zu stricken, zu malen, zu basteln, - zuerst nur für sich selbst, sie Verschenken Ihre Werke - Lob, Anerkennung - es beflügelt Sie - wenn man in dieser Phase nicht aufpasst richtet sich das Leben bald einseitig aus. Ein anderes Beispiel - Sie sparen Geld - sie vermehren es - Sie gewinnen oder verdienen hinzu - Sie beginnen in anderen Bereichen des Lebens einzusparen - am Ende steht ein reicher Geizhals unfähig sein Geld für sinnvolles auszugeben. Sehen Sie sich die Arbeitsblätter im Bereich Balance - Ausgewogenheit an.

Einerseits ist es nötig sich intensiv und lange genug mit einer Sache auseinanderzusetzen um effektiv zu lernen. Nur bei gefestigter, sensitivierter Verdrahtung der neuronalen Systeme sind Gedächtnisinhalte relativ stabil.

Andererseits wird bei zu intensiver und langer Beschäftigung mit einer Sache der Dopamin - Endorphin - Belohnungszukklus überreizt und wir verlieren die Balance.