

Sich etwas einprägen – Welche Gehirnhälfte dominiert?

Theoretischer Abriss:

Sich optimal etwas merken bzw. etwas lernen zu können bedeutet unter anderem, dass man darüber Bescheid wissen sollte, welche Gehirnhälfte bei einem dominiert. Dadurch kann man eigene Fähigkeiten besser ausschöpfen und erfolgreicher lernen.

Die linke Gehirnhälfte (linke Hemisphäre) ist der Sitz der Sprache. Sie ermöglicht uns, Personen zu beschreiben, Dinge bei ihrem Namen zu nennen bzw. Situationen mit Worten zu beschreiben. Die linke Gehirnhälfte arbeitet analytisch und linear, Schritt für Schritt. Ebenfalls in dieser Hemisphäre findet sich die Logik bzw. das klare Denken. Sie analysiert Fakten und zieht daraus ihre Schlüsse. In naturwissenschaftlichen Gebieten, wo Sprache und Logik wesentliche Themen darstellen, ist die linke Hemisphäre „zu Hause“.

Die rechte Gehirnhälfte (rechte Hemisphäre) beinhaltet Bilder und Räume, sie bevorzugt eine schöne Skizze vor einer langen Erklärung mit vielen Worten. Die rechte Gehirnhälfte arbeitet umfassend (global) und ganzheitlich. Die linke Seite trennt einzelne Teile, die rechte kombiniert die Elemente miteinander, um ein Ganzes daraus zu schaffen. Sie betrachtet Gemeinsamkeiten, Verbindungen, Assoziationen und baut daraus Strukturen. Während die linke Gehirnhälfte einen Inhalt nach dem anderen abarbeitet (linear), funktioniert die rechte Gehirnhälfte analog und bearbeitet mehrere Informationen gleichzeitig. In dieser Gehirnhälfte spielen die Intuition, die Kreativität, die Phantasie und die Emotion eine wesentliche Rolle. „Wohl“ fühlt sich die rechte Hälfte in den geisteswissenschaftlichen und künstlerischen Gebieten wie Literatur und Kunst.

Dominiert wird die linke Körperhälfte des Menschen von der rechten Gehirnhälfte und umgekehrt. Allein beim Sehvorgang wird die linke Hälfte des Gesichtsfeldes in erster Linie von der rechten Hemisphäre gesehen und die rechte von der linken. Folgende Abbildung gibt eine Übersicht, wie die rechte und linke Gehirnhälfte arbeitet. Dabei bedeutet eine Spezialisierung aber keine Trennung der Gehirnhälften. Der Balken (corpus callosum) verbindet die Hirnhälften miteinander und erlaubt die Kommunikation. Zumeist ist bei Menschen jeweils eine Gehirnhälfte dominant; beide Hälften sind jedoch notwendig, um effektiv zu denken. Eine Dominanz kann angeboren und/oder erworben sein (durch Erfahrung, umweltbedingt – z.B. Bildung, Lernen), aber jeder Mensch verfügt über beide Möglichkeiten, Informationen zu verarbeiten.

Durch das Schulsystem wird besonders die linke Gehirnhälfte trainiert. Dadurch wird die rechte Gehirnhälfte seltener aktiviert. Die Folge ist, dass es bei der Aktivierung der rechten Gehirnhälfte dadurch manchmal zu Schwierigkeiten kommt ... (z.B. eine Zusammenfassung zu machen).

Folgende Tabelle gibt einen Überblick darüber, wie die rechte und linke Gehirnhälfte arbeitet:

Linke Gehirnhälfte (linke Hemisphäre)	Rechte Gehirnhälfte (rechte Hemisphäre)
Auditiv	Visuell
Analytisch	Zusammenfassend
Rational	Intuitiv
Logisch	Analog
Linear	Global
Zeitlich	Räumlich
Schrittweise	Gleichzeitig
Empfänglich für Unterschiede	Empfänglich für Ähnliches

Auswertung des TESTS: (mit TrainerIn zusammen)

Jeweils die a- und die b-Antworten zusammenrechnen. Überwiegen die a-Antworten, so ist das Gehirn von der rechten Gehirnhälfte beherrscht. Überwiegen aber die b-Antworten, so ist es die linke Gehirnhälfte. Je nach Anzahl der a- und b-Antworten ist diese Tendenz mehr oder weniger stark ausgeprägt.

Über die Dominanz einer Gehirnhälfte Bescheid zu wissen, ist hilfreich bei der Aufbereitung des zu lernenden Materials – z.B. können Menschen, bei denen die rechte Gehirnhälfte dominiert, mit Mind-Maps effizienter arbeiten, wohingegen links-hemisphärisch dominierte Menschen lieber eine analoge Liste abarbeiten.