



Markus Hofmann zeigt, wie man richtig lernt.

FOTO: MICHAEL BAMBERGER

Raus aus der Komfortzone

BZ-WISSENSFORUM: Was 300 Besucher von Markus Hofmann über das Lernen gelernt haben

Von Holger Knöfel

FREIBURG. Die zwölf Bundespräsidenten der Bundesrepublik Deutschland auswendig lernen und anschließend kreuz und quer aufsagen – wie lange dauert das? Im BZ-Wissensforum mit Markus Hofmann in der Uni Freiburg erledigten die 300 Besucher die Aufgabe in weniger als fünf Minuten.

Der Coach: Markus Hofmann lehrt Lern-Techniken. Er wurde unter anderem mit dem Deutschen Weiterbildungspreis ausgezeichnet, für seinen Hochschullehrerang „Professional Speaker“ am Steinbeis Transfer Institut.

Aufwärmen: Auch das Gehirn ist nicht aus dem Stand zu Höchstleistungen fähig. Hofmann rät deshalb zu Aufwärmübun-

gen – das können kleine Rätsel sein oder die ungewohnte Umsetzung von Alltagsaufgaben. Danach ist das Hirn fit für 40 bis 50 Minuten hoher Belastung.

Ohne Anstrengung geht es nicht: Wer etwas verändern will, muss raus aus der Komfortzone. Wer eine Lerntechnik lernen will, muss in einem Zeitraum von zwei bis drei Wochen zwischen 20 und 30 Stunden investieren.

Die Niederlage beim Memory: Erwachsene haben gegen Kinder im Memory-Spiel in der Regel keine Chance. Warum? Kinder prägen sich die Bilder des Spielfeldes ein und lernen so viel schneller und einfacher.

So funktioniert es: Auch Hofmann lässt sein Publikum über Bilder lernen. Und je grotesker, witziger oder übertriebener diese Bilder sind, umso „merk-würdiger“ wird der zugeordnete Lerninhalt. Das

funktioniert: zwölf Bundespräsidenten, die sieben Weltwunder der Moderne, acht Vornamen von wildfremden Leuten – alles sitzt in Minutenschnelle.

So geht es nicht: Mitschreiben – delegiert das Lernen an die Hand. Und Bullie-Lernen – einen Tag Wissen in den Kopf stopfen, am andern Tag „rauskotzen“ – bringt überhaupt nichts.

Spruch des Abends: „Geist ist geil.“

Fazit: „Deutschland ohne Bildung ist wie Saudi-Arabien ohne Erdöl.“ Mehr Plädoyer braucht es nicht.

Das BZ-Wissensforum ist eine achteilige Vortragsreihe, die die Badische Zeitung anbietet. Die Veranstaltungen sind fast ausgebucht, es gibt nur noch Restkarten.

 Mehr Fotos gibt es online auf www.mehr.bz/hofmann

„Ebenfalls lebenslänglich“

BZ-INTERVIEW mit Beate Hauser zum Tag des Kriminalitätsoffiziers

FREIBURG. Heute ist der Tag der Kriminalitätsoffizier. Seit 1991 macht der Weisse Ring am 22. März auf die Nöte von Tatopfern und auf Hilfsangebote aufmerksam. Beate Hauser (65) arbeitet seit 2008 in der Außenstelle Freiburg des Weissen Rings, seit 2011 als Leiterin. Mit ihr sprach Elisabeth Tauscher.

BZ: Was sind Folgen, mit denen Opfer von Straftaten zu kämpfen haben?

Hauser: Kriminalitätsoffizier leiden lange Jahre an Traumata, viele sagen: „Wir haben ebenfalls lebenslänglich.“ Das äußert sich zum Beispiel in Schlafstörungen, Depressionen oder Konzentrationsschwierigkeiten. Dadurch werden Geschädigte häufig in Beruf oder Studium eingeschränkt, was wirtschaftliche Folgen hat.

BZ: Wie unterstützen Sie sie?

Hauser: Theoretisch haben Opfer Anspruch auf Schadensersatz, aber das ist oft schwierig. Daher unterstützen wir im Falle einer Notlage auch finanziell. Rechtlich helfen wir mit Beratungsscheinen, damit können Betroffene sich bei Anwälten oder Psychologen beraten lassen. Betroffenen und ihren Angehörigen ist oft nicht klar, dass sie bei uns Hilfe bekommen.

BZ: Was können die Angehörigen von Betroffenen tun, um zu helfen?

Hauser: Die Angehörigen sind oft mitbetroffen und wissen selbst nicht, damit umzugehen. Wichtig ist zuzuhören und das

Geschehene Ernst zu nehmen. Angehörige können auch helfen, indem sie Betroffenen zu Terminen begleiten. Auch der Weisse Ring bietet Begleitung zu Behörden an. Ebenso betreuen wir Hinterbliebene von Tötungsoffizieren.

BZ: Was passiert zum Tag der Kriminalitätsoffizier in Freiburg?

Hauser: Neben der bisherigen Sprechstunde mittwochs werden wir von nun an auch dienstags und donnerstags für Gespräche offen sein.

Sprechstunden des Weissen Rings, Kussmaulstraße 58: Dienstag und Donnerstag 10 bis 12 Uhr, Mittwoch 14 bis 18 Uhr. Termine nach Absprache unter ☎ 0761/131066 oder per Mail: weisserring-fr@gmx.de.



Beate Hauser

FOTO: MICHAEL BAMBERGER



BZ hautnah