

## Vokabeln lernen und Fäuste ballen



DEUTSCH-TO-GO.DE

Wenn man seine Fäuste richtig ballt, kann man besser Vokabeln lernen – klingt kurios, oder?

Dass in unserem Gehirn Arbeitsteilung herrscht, wissen Sie bestimmt: Die wichtigsten Sprachzentren liegen in der linken Hirnhälfte, die auch die Bewegung der rechten Gliedmaßen steuert. In der rechten Hirnhälfte hingegen sitzt das Faktengedächtnis und sie steuert die linke Körperseite.

Forscher in New Jersey wollten nun wissen: Was passiert, wenn wir beim Lernen die Hirnhälfte stimulieren, die gerade arbeiten soll?

In einem Experiment mussten Probanden Wörter lernen. Ein Teil von ihnen presste direkt vor Beginn des Wörterlernens zweimal 45 Sekunden lang einen Gummiball fest in der rechten Hand, ein anderer Teil ballte die linke Hand und die dritte Gruppe hielt die Hand einfach locker geöffnet. Beim Abrufen der gelernten Wörter ballten die Teilnehmer wieder vorher kurz ihre rechte oder linke Faust oder hielten den Ball nur lose fest.

Diejenigen, die beim Vokabellernen ihre rechte und beim Abrufen ihre linke Faust geballt hatten, schnitten signifikant besser ab. Das könnte darauf hindeuten, dass bestimmte Körperbewegungen kurzzeitig unsere Hirnfunktionen beeinflussen und so auch das Gedächtnis verbessern können.

Also, einfach ausprobieren!

(180 Wörter)

*(in Anlehnung an: <http://www.scinexx.de/wissen-aktuell-16016-2013-04-26.html>; zusammengefasst und bearb. IP)*