

Die Ersatzwortmethode, auch Schlüsselwortmethode oder Keywordmethode genannt, basiert auf der Assoziationstechnik (siehe „Das Gedächtnis trainieren“, Teil 3) und ist besonders für Lernmaterial geeignet, zu dem nicht leicht Assoziationen zu bilden sind. Dazu gehören abstrakte Daten und Fakten, Fremdwörter, Vokabeln oder Namen.



Da fast jeder Lernstoff Fach- und/oder Fremdwörter enthält, die das Lernen erschweren, spielt die Ersatzwortmethode im Gedächtnistraining eine wichtige Rolle. Am häufigsten wird sie eingesetzt, um Fremdsprachen oder eine Fachterminologie zu lernen. Bei der Methode geht es darum, folgende gehirngerechte Prinzipien anzuwenden:

- neue Informationen mit bereits vorhandenem Wissen verknüpfen
- abstraktes und unbekanntes Material in gut vorstellbare Bilder übersetzen
- neue Inhalte bewusst wahrnehmen und verarbeiten

Entscheidend ist es, Wörter und Begriffe in eine Form zu bringen, die Assoziationen zulässt, d. h., ein fremdes Wort in ähnlich klingende, vertraute Wörter zu zerlegen.

Die Ersatzwörter sollen eine akustische Ähnlichkeit mit dem neuen, fremden Begriff haben und außerdem eine bildhafte Assoziation erlauben. Dadurch sind Aussprache und Schreibweise jederzeit reproduzierbar und können mit der Bedeutung des Wortes verknüpft werden.

■ Ein Beispiel

Sie wollen das englische Wort „rumour“ lernen, was so viel wie Gerücht oder Gerede bedeutet. Die Ersatzwortmethode wenden Sie an, indem Sie zunächst nach ähnlich klingenden, bekannten Wörtern suchen, etwa „Ruhm“ und „Ohr“.

Im zweiten Schritt stellen Sie sich eine Situation vor, in der Sie die ähnlich klingenden Wörter miteinander verknüpfen: eine Situation, in der Ihnen über eine berühmte Person (Ruhm) etwas Unglaubliches zu Ohren kommt (Ohr). Sie können diese Situation erfinden oder sich an eine reale Situation erinnern – wichtig ist, dass es sich um eine konkrete Vorstellung mit einer ganz bestimmten Person handelt, die Sie sich in allen Einzelheiten ausmalen können.

Versuchen Sie, diese Vorstellung wie eine kleine Filmszene vor Ihrem inneren Auge ablaufen zu lassen. Je besser Ihnen das gelingt, desto sicherer ist der Lerninhalt gespeichert.

Um das Gelernte noch besser zu verankern, rufen Sie die Vorstellung nach 20 oder 30 Minuten noch einmal ab. Je öfter Sie die Szene vor Ihrem inneren Auge wiederholen und damit in Ihrem Gedächtnis festigen, desto leichter können Sie darauf zugreifen.

Die Ersatzwortmethode verbindet die Assoziationstechnik mit der Loci-Methode, denn nur Wörter, die mit einer Assoziation verbunden sind bzw. mit einem repräsentativen inneren Bild, können an entsprechenden Orten abgelegt werden.

Tipps zur Ersatzwortmethode

- Die akustische Ähnlichkeit des neuen Wortes (Lerninhalt) mit den Ersatzwörtern ist besonders wichtig.
- Die Ersatzwörter sollten aus dem leicht zugänglichen Wortschatz des Lernenden stammen.
- Bei der Verknüpfung der Ersatzwörter kommt es darauf an, dass ein einprägsames Bild bzw. eine einprägsame Szene entsteht.
- Die bildhafte Vorstellung/Szene, die die Ersatzwörter mit dem Lerninhalt verbindet, sollte der Lernende selbst entwickeln.
- Jedes Ersatzwort sollte nur mit einer bestimmten Szene verknüpft werden.