

Verlernen – Extinktionslernen

Definition von "Oxford Languages":

("Einmal Gelerntes, eine Fertigkeit, die man brachliegen lässt o.Ä.) nach einer gewissen Zeit schließlich nicht mehr beherrschen."

- Bereits erworbenes Wissen oder Können durch seltene Anwendung vergessen
- Im übertragenen Sinn: etwas nicht mehr tun

Etwas verlernen heißt vielmehr synoptische Verbindungen umprogrammieren/ umstrukturieren, neue Verbindungen schaffen, überschreiben.

- Wir vergessen nicht direkt, sondern hemmen den Abruf des erlernten Wissens

Extinktionslernen: "aktives Umlernen"

Umlernen ist wesentlich anspruchsvoller als Neues zu lernen, denn die Gedächtnisspur bleibt bestehen und muss unterdrückt werden. Dadurch können winzige Auslöser die alte Gedächtnisspur wieder aktivieren (z.B. Gefühle).

- Klassisches Konditionieren

Eine bestimmte Reaktion auf einen gewissen Reiz wird erlernt. Dafür wird ein neutraler Reiz vorher mit einem Reiz gekoppelt, der die konditionierte Reaktion natürlich auslöst.

Bsp: Hund reagiert auf Futter mit Speichelfluss.

Unbedingter Reiz Unbedingte Reaktion

Klingelt man mit einer Klingel gibt es keine bestimmte Reaktion.

Neutraler Reiz

Kombiniert man Klingel und das Futter reagiert der Hund mit Speichelfluss.

Neutraler Reiz Unbedingter Reiz Unbedingte Reaktion

Das mehrmals führt zur Konditionierung.

Klingel wird zum bedingten Reiz Speichel wird zur bedingten Reaktion

→ Extinktion: wenn auf den bedingten Reiz, der unbedingte Reiz nicht mehr folgt, kommt es zur Löschung der konditionierten Reaktion.

Bsp: wenn auf die Klingel kein Futter folgt.

Ängste verlernen – Konfrontationstherapie

Situation, die einem Angst macht, weil danach was schlimmes passiert.

→ Sich der Angst stellen und danach merken, dass nichts schlimmes passiert.

→ Vorgang wiederholen

→ Gedächtnisstrang wird überschrieben und positiv bewertet

→ Angst wird "verlernt"

Beispiele aus dem Alltag fürs Verlernen

- Zug fährt von einem anderen Gleis als sonst
- Nachm Umzug muss man zu einer anderen Zeit los
- Geschäft ist umgezogen wo man jeden Morgen hingehet