

Lernen lernen

(frei nach: **Focus** Nr. 43, 21.10.2002, S. 72-86)

Vorüberlegungen:

1. Konfuzius:

„Sage es mir, und ich vergesse es;
zeige es mir, und ich erinnere mich;
lass es mich tun, und ich behalte es.“

2. Weg ins Gedächtnis:

Der Mensch behält von dem,...(*in Prozent*)

- was er liest: 10
- was er hört: 20
- was er sieht: 30
- was er sieht und hört: 70
- was er selbst ausführt: 90

3. Steigerung der Informationsaufnahme:

- Verlängerung der Lernzeit
- Optimierung des Speichers

4. Unterricht heute:

- meist nur vorhanden: Belehrung, Unterweisung
- meist nicht vorhanden: Schlüsselqualifikationen:
Selbständigkeit
Methodenbeherrschung
Kommunikationsfähigkeit
Teamfähigkeit
Zielstrebigkeit

5. Lustfaktor des Lernens:

Nur wenn das Gefühl ja sagt, gelingt das Lernen. Wenn sich dann noch der Erfolg einstellt, wird dieses Gefühl weiter gestärkt: Der Lernende lernt mit Lust.

6. Lerntypen:

- Verbal-Typ
- optischer Typ
- Ausprobierer (learning by doing)
- Mischtyp

Je mehr Sinneskanäle angesprochen werden, umso effizienter speichert das Langzeitgedächtnis neue Stoffe. Ein Methoden-Mix erhöht den Memory-Effekt: Verknüpfen von Hören und Sehen sowie von Lesen und Handeln!

Voraussetzungen der Arbeitsorganisation

Erstellen eines persönlichen Lehr- und Zeitplans

(Thema → Ziel → Zeitplan)

Beachten des eigenen Biorhythmus

(„Tag-“ bzw. „Nachtmensch“, „Morgenmuffel“, „Nachteule“)

Erkenntnisse aus der Forschung (Biologie, Medizin):

- Ansteigen der Leistungskurve am Nachmittag erst wieder gegen 15 Uhr
- Pausen bei größeren Hausaufgaben bzw. umfangreicheren Lernstoffen nötig
- Umbauprozess der Nervenzellen dauert 24 Stunden (zu schnell aufeinanderfolgende Informationen konkurrieren und löschen sich aus)
- visueller Müll (Fernsehen, Computerspiele) oder aufwühlende Erlebnisse blockieren das Langzeitgedächtnis (Ablenkung wird zum Störsignal!)
- stattdessen empfehlenswert: Spaziergänge, entspannende Musik
- Beachtung des „Lustfaktors“ (s. o.!).

Aufsatz/schriftliche Hausarbeit/Abfassen eines Referates oder Vortrages

Stoffsammlung auf Plakaten (durchaus DIN A 2 oder A 1), Stichwortzetteln usw.

Strukturieren in Übersichten

Erstellen einer Gliederung

Ausarbeiten des Textes

zusätzlich bei Referaten oder Vorträgen:

- Üben vor dem Spiegel
- Aufnehmen auf Band
- Anhören und ggf. korrigieren
- Anlegen eines Stichwortzettels für das Vortragen
- Erstellen eines Tafelbildes bzw. einer Präsentation (Beamer) und ggf. eines Arbeitblattes bzw. einer Tischvorlage (Handout)

Vokabeln bzw. begrenzten Stoff lernen

Bekanntes (z. B. Umgebung, Wohnung, Haus) mit Neuem (Lernstoff) verbinden (z. B. konkret durch Zettel an Gegenständen des täglichen Lebens):

- inhaltlich:
Zettel an Gegenstand, der das Wort darstellt/bedeutet (z. B. *hora* > Zettel an die Uhr; *mensa* > Zettel an den Tisch)
- phonetisch:
Zettel an Gegenstand, der mit demselben Buchstaben anfängt oder so ähnlich klingt (besonders bei abstrakten Begriffen und anderen Wortarten als Substantiven; z. B. *tacere* > Zettel an den Teppich; *cogere* > Zettel an die Couch)

Lernkarten anlegen und in Lernkartei einordnen

- Unbekanntes/Neues/Vergessenes in die vorderste Abteilung/Gruppe
- Weiterrücken der Karten nach Lernfortschritten in die hinteren Abteilungen/Gruppen

Vokabeln bzw. Stoff auf Band sprechen und wieder anhören

Verknüpfen von Lernstoff mit Emotionen oder einem anderen Sinn („Eselsbrücken“)

- 1492 (Jahr der Entdeckung Amerikas) > eigener Geburtstag (14.) + eigenes Geburtsjahr (92)
- 2431 (Beispiel einer Code-Zahl/Telefonnummer o. ä.) > Heiligabend + Silvester

Kombination von Lernwegen (s. o.: Je mehr Lernwege, umso besser die Gedächtnisleistung!): Sprechen + Hören + Lesen + Schreiben; mehrmals laut vorlesen > zudecken > schreibend + sprechend kontrollieren (s. o.: Lerntypen!)

Nie mehr als 30 Vokabeln am Tag lernen; diese nochmals in 3 Zehnergruppen unterteilen: wichtige Rolle des ersten und des letzten Wortes einer Gruppe (diese werden besonders gut/schnell gespeichert!)

Lernen von Grammatikregeln oder mathematisch-naturwissenschaftlichen Regeln:

- Erläuterungen lesen
- diese durch eine Skizze wiedergeben
- Beispiele aus dem Alltag konstruieren
- Regel in einem kleinen Vortrag erläutern
- Nie mehrere Regeln direkt hintereinander lernen!

Erfassen größerer Texte bzw. Lernen umfangreicher Stoffe (z. B. für Prüfungen)

Inhalte strukturieren

Fragen formulieren

Visualisieren durch selbsterstellte Schaubilder/Lernkarten („Ein Bild sagt mehr als tausend Worte!“)

Arbeiten mit Textmarkern („...gibt mir das Gefühl, den Stoff schon einmal durchgearbeitet zu haben.“)

Lose Blätter/Karteikarten anlegen/vollschreiben/verdichten > wiederholen, bis kein Zettel/keine Karte mehr übrig ist!

Verschiedene Bücher zum gleichen Thema lesen > Erläuterungen in verschiedenen Zusammenhängen kennenlernen!

Anderen etwas erklären (Nachhilfe geben; in Lerngruppen arbeiten > Wissensvergleich, Redeübung)

„Spickzettel“ anlegen (dabei lernt man so viel, daß man ihn gar nicht braucht!)

Kleine Vorträge erarbeiten > das Gelernte anderen Personen oder Gegenständen (Puppe, Teddy) vortragen/auf Band sprechen > kontrollieren/korrigieren

Kombinieren von Fachwissen und Fallbeispielen/Verdeutlichen von Fachwissen an Fallbeispielen > Realitätsbezug > Motivation („Man weiß, wozu man das Gelernte braucht.“ S. o.: Lustfaktor!)

Keine „Last-minute-Vorbereitung“ (> Stress!)

Zeitplan erstellen (z. B. täglich 2-3 Stunden)

Ende des Zeitplans ein paar Tage vor dem (Prüfungs-)Termin > Zeit für Wiederholung!

Größeren Vortrag/Prüfungsstoff ggf. nach Gliederung/Kapiteln im Haus/in der Wohnung gedanklich verteilen (s. o.: Verknüpfung des Lernstoffs mit Emotionen!) > „in Gedanken“ durch die Räume gehen!

Anhand von Aufzeichnungen/(Lern-)Karten/„Spickzetteln“ kurz vor der Prüfung wiederholen!

Prüfungsgespräch (z. B. mit der Lerngruppe) simulieren > durch Fragen unterbrechen lassen (das tut nämlich auch der Prüfer!)