

SERIE «WIE WIR LERNEN», TEIL 5

Mit Strategien zum Lernerfolg

Eine grosse Menge an Lernstoff vor sich zu haben, kann sich anfühlen, wie vor einem Berg zu stehen, von dem man nicht weiss, wie man ihn bewältigen soll. Hier hilft das Nachdenken über geeignete Strategien, damit aus einer Erstarrung ein gezieltes und selbstbestimmtes Herangehen wird. **Von Dr. Claudia Rüttsche**

Menschen lernen ständig und überall. Dies geschieht bewusst und unbewusst, absichtlich oder zufällig, durch Vorbilder, aus Fehlern und durch Übung. Manchmal gilt es, gezielt eine grosse Menge an Stoff zu bewältigen, sei es für eine Prüfung oder im Beruf. Dabei kann alleine die Menge verbunden mit der Frage, wie man sich das bloss alles merken soll, lähmend wirken. Hier bietet die Lernpsychologie eine Reihe von erprobten Strategien an, die sich zielführend und nach eigenen Vorlieben anwenden lassen.

Oft sieht man vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr, deshalb lautet eine ganz wichtige Strategie: Zusammenhänge erkennen. Sich selbst bewusst zu fragen: Wie sind die Dinge miteinander verknüpft? Es hilft, den Lernstoff in einfachen Sätzen zusammenzufassen, da sich einfache Sätze viel leichter lernen lassen. Überhaupt gilt das Schreiben von Zusammenfassungen als Königsweg unter den Lernstrategien. Dabei ist es weniger wichtig, letztlich eine Zusammenfassung zu besitzen, als diese selber geschrieben zu haben. Beim Schreiben der Zusammenfassung überlegt man sich automatisch, was wirklich

*Mindmaps helfen,
Texte und Zusammenhänge auf einem Blatt zusammenzufassen.*

Thomas, 44

wichtig ist und durch das eigene Schreiben steigt die Wahrscheinlichkeit auf Verankerung im Gedächtnis.

Lerntempo dosieren

Es helfen auch strukturierende Massnahmen, wie z. B. den Lernstoff in Kategorien oder Hierarchien zu ordnen. So fällt es leichter, sich zu erinnern. Gemeinsamkeiten mit bereits bekanntem Wissen zu bemerken, erleichtert das Lernen, da die Verknüpfung mit vorhandenem Wissen hilft, das neue Wissen abzuspeichern. Nicht zu unterschätzen ist die persönliche Motivation. Wenn man mit Interesse an den Stoff herangeht, steigert

Meine Lernstrategie:

dies in grossem Mass die Wahrscheinlichkeit, Dinge rasch zu lernen und zu behalten. Positive Gefühle wie Lernlust, Hoffnung (auf eine gute Note) oder Stolz (über die Vorstellung einer erfolgreich abgelegten Prüfung) wirken sich sehr günstig auf die Motivation aus. Um nicht Zeit mit Unnötigem zu verlieren, sollte das Lernziel möglichst genau definiert werden. Dazu gehört auch die richtige Dosierung des Lerntempos. Bei zu hohem Tempo wird der Lernstoff ungenügend verankert. Bei zu langsamem Tempo hingegen setzen Monotonie und Langeweile ein.

Eine hervorragende Methode, um Gelerntes zu überprüfen und zu

festigen, liegt darin, jemandem den Lernstoff zu erzählen. Dabei ist weniger das Gegenüber wichtig (es könnte auch ein Haustier oder ein Gegenstand sein), sondern die Tatsache, dass man das Gelernte selber in Worte zu fassen und zu erklären versucht. Dabei kann man sein Wissen und Können sehr gut kontrollieren, da beim Erzählen rasch klar wird, wo noch Lücken oder Unsicherheiten bestehen. Schliesslich gilt es, auch aus Fehlern zu lernen. Fehler sind Annäherungsversuche an das Lernziel. Sie sind damit Teil der Lernbemühungen und gehören zum Lernen einfach dazu.

Dr. Claudia Rüttsche ist Direktorin am KULTURAMA Museum des Menschen in Zürich.

AUSSTELLUNG «WIE WIR LERNEN»

Die interaktive Dauerausstellung «Wie wir lernen» im KULTURAMA geht der Frage nach, wie Lernen «funktioniert». Sie ist für Gruppen mit Führung nach Vereinbarung geöffnet und für individuelle Besuche jeden Sonntag von 13–17 Uhr. Regelmässig finden auch öffentliche Führungen statt.
Mehr Infos: www.kulturama.ch