

Lernen ohne Leiden

Von Julia Heiß (28.06.2002) mail: redaktion@firm.e-fellows.net

Inhalt:

- **Lernen ohne Leiden** (1)
 - **Geschichten von Nachtmenschen und anderen Mythen** (2)
 - **Lernen nach Plan** (3)
 - **Strukturieren, Wiederholen, Belohnen** (5)
 - **Lernen mit Links** (6)
-

Wer kennt das nicht: Du steckst mitten in einer Lernphase und kannst die Nacht nicht mehr vom Tag unterscheiden, weil du aus Zeitmangel durchlernst. Die einzigen Freunde, die du noch hast, sind Kaffee und Zigaretten. Mit ihnen verbringst du die Nächte am Schreibtisch. Schaust du dann morgens in den Spiegel, möchtest du dir am liebsten ein Jahresabo für das Sonnenstudio kaufen. Doch das geht nicht, du musst ja lernen. Ist die Klausur endlich geschrieben, schwörst du dir: So mache ich das nie wieder.

Kleine Fibel der Lernmythen

"Lernen ist immer ein Riesenkrampf", findet auch e-fellow Thomas, Student im sechsten Semester. Nicht nur der Berliner Betriebswirt hat seine Not mit dem Pauken: Die meisten weben sich ein Netz aus Mythen, das nur löchrige Lernstrategien trägt. Sie können sich leicht als Lernfalle entpuppen. Die gängigsten Mythen hört man immer wieder:

- Lernen ist eine Qual. Das war schon in der Schule so.
- Ich kann erst effektiv lernen, wenn ich genug Druck habe.
- Ich bin nun mal ein impulsiver Mensch und muss auf meine kreativen Stimmen hören. Die sagen mir, wann ich in Arbeitsstimmung bin und wann nicht.
- Es bringt am meisten, wenn ich tagelang nichts anderes mache als lernen.
- Ich bin ein Nachtmensch und kann nur richtig lernen, wenn der Rest der Welt schläft. Dafür darf ich morgens länger liegen bleiben.

Gegen das Selbststricken von Fallen und Burn-Out-Erscheinungen nach Lernphasen gibt es einfache aber effektive Rezepte. Sie helfen dir, dich langfristig aufs Lernen zu trimmen. Unsere Rezepte sind Vorschläge. Such dir aus, was am besten zu dir passt. Denn die nächste Klausur kommt bestimmt.

Geschichten vom Nachtmenschen und andere Mythen

Reizthema Gedächtnis

Das Gehirn reagiert auf Reize, die durch die Sinne ausgelöst werden. "Je mehr Sinne deshalb beim Lernen angesprochen werden, desto besser", sagt Holger Walther. Er arbeitet als Diplompsychologe in der psychologischen Beratung der Humboldt Universität Berlin. "Denn dann hat das Gehirn mehr Quellen, woher es das Wissen schöpfen kann." Das bedeutet: Lautes Vorlesen ist nicht peinlich, sondern hilfreich. Setze Wissen, Zahlen und Zusammenhänge in Grafiken um. So verschaffst du dir nicht nur eine willkommene Abwechslung, sondern strukturierst geistig deinen Lernstoff.

Das Gehirn ist ein Gewohnheitstier

Daneben kannst du dir bestimmte Impulse antrainieren. Pawlow drillte einst seinen Hund darauf, beim Hören eines Gongschlags zu sabbern. Auf ähnliche Weise kannst du deinem Gehirn beibringen, in den Lernmodus umzuschalten, sobald du dich an den Schreibtisch setzt. Bedingung dafür: Kontinuität durch einen festen Arbeitsplatz und stabile Lernzeiten.

Die biologische Uhr tickt nachts leiser

Entgegen anders lautender Mythen gibt es biologisch gesehen keine Nachtmenschen. Der Mensch ist nur ungefähr sechs Stunden am Tag wirklich leistungsfähig. Die geistigen Hochzeiten liegen zwischen 9 Uhr morgens und 12 Uhr mittags sowie zwischen 15 Uhr und 18 Uhr. Das bedeutet: Besser lernt, wer früh aufsteht, auch wenn's schwer fällt. "Das Tief um die Mittagszeit sollte als Tief akzeptiert werden und für Pausen oder leichte Arbeit genutzt werden", lautet der Ratschlag von Holger Walther.

Lernen wie im Schlaf

"Schlafen kann ich immer gut, auch wenn ich Lernstress habe", sagt Steffi Henkel, 25 Jahre und im 12. Semester gerade dabei, ihre Diplomarbeit in Geografie zu schreiben. Das ist auch gut so. Denn Erkenntnisse der Hirnforschung zeigen, dass das Gehirn länger arbeitet als das Bewusstsein. Das bedeutet für den Lernenden, dass Schlaf unerlässlich ist und Entspannung genauso zum Lernen gehört wie Konzentration. Darum solltest du die Bedeutung von Pausen nicht unterschätzen.

Lernen nach Plan

So soll's sein -Lernphasen ohne Nebenwirkungen

Bevor du dich und dein Gehirn überforderst und dir nach einer kräftezehrenden Lernphase eine sechswöchige Erholungskur verschreiben lassen musst, solltest du dir konkrete Ziele setzen und sie einem Zeitplan zuordnen. Je detaillierter die Pläne sind, desto besser kannst du dich kontrollieren. Das beste ist ein Dreistufenplan aus langfristigen, mittelfristigen und kurzfristigen Zielen.

Langfristige Ziele

Du planst lange im Voraus, damit du wegen akuten Zeitmangels nicht doch noch Nachtschichten einlegen oder dich von deinem Partner trennen musst, weil dir alles zu viel wird. Hier nimmst du zunächst eine grobe Arbeitseinteilung vor.

Beispiel: Die Klausur ist in fünf Wochen

Woche:	Aufgaben:
1	Literatur suchen und sichten, beginnen zu lesen
2	lesen
3	exzerpieren
4	lernen
5	wiederholen und mit der Lerngruppe treffen

Mittelfristige Ziele

Hier arbeitest du Wochenpläne aus, in denen für unvorhergesehenes Arbeitsaufkommen noch Luft sein sollte. Und vielleicht willst du deine Freundin zwischendurch ja doch mal sehen?

Beispiel: Unsere 1. Woche

Tag:	Aufgaben:
Montag	In der Bibliothek Literatur suchen und sichten, anfangen zu lesen
Dienstag	Termin beim Prof. wegen Literatur, notfalls noch mal in die Bibliothek
Mittwoch	vorbestellte Literatur aus der Bibliothek abholen und sichten, lesen
Donnerstag	nicht benötigte Bücher zurückbringen – reduziert die Mahngebühren, danach lesen
Freitag	lesen
Samstag und Sonntag	frei, frei, frei; Freundin ins Kino einladen

Kurzfristige Ziele

Kurzfristig denken heißt, Tagespläne erstellen. Doch vergiss nicht, auch Pausen fest einzuplanen. Nein, nicht um deine Freundin zu besuchen, sondern um dich zu entspannen und deinem Gehirn eine Ruhepause zu gönnen - gut, das geht auch mit Freundin. In den Pausen sollst du dich auf jeden Fall bewusst vom Lernstoff abwenden. "Selbst Fernsehen ist erlaubt, sofern man nicht kleben bleibt", sagt der Berliner Unipsychologe Holger Walther. Besser ist es aber, an die frische Luft zu gehen und sich zu bewegen.

Effektiv lernen heißt, häppchenweise lernen. Darum solltest du die Tagespläne nicht nur zeitlich, sondern auch inhaltlich strukturieren. Die Tage gestaltest du dabei ungefähr gleich, damit sich Geist und Körper an den Rhythmus gewöhnen.

Beispiel: Unsere 4. Woche, Freitag.
In einer Woche ist die Klausur. Wir befinden uns also in einer kritischen Lernphase.

Uhrzeit:	Aufgaben:
8:30	aufstehen, frühstücken
9:00 - 12:00	Exzerpt von Kapitel X aus Buch Y lernen
12:00 - 13:00	Mittagspause: essen, um den Block gehen
13:00 - 16:00	Exzerpt von Kapitel L aus Buch K lernen
16:00 - 16:30	Längere Pause: Fenster auf, Musik hören
16:30 - 18:00	Kapitel X und L noch mal wiederholen
18:00	Feierabend: Freundin anrufen

Immer auf dem Teppich bleiben

Die Zeitpläne sollten realistische Ziele enthalten. Nur weil dein Kommilitone den Stoff in zwei Wochen bewältigt, musst du das nicht auch können. Und da du den Plan selbst machst, kannst du ihn bei Bedarf anpassen. Durch ständige Kontrolle von Soll- und Istzuständen lernst du allmählich einzuschätzen, wie viel Zeit du wofür brauchst. So passt du deine Lernpläne nach und nach deinem Lernvermögen an.

Die Mär vom kreativen Chaos

Ebenso wichtig wie ein Lernplan ist der Arbeitsplatz. "Auf meinem Schreibtisch sieht's ziemlich chaotisch aus", tun viele Studierende mit kokettem Lächeln kund. Die Idee vom kreativen Chaos aber ist falsch. Lernpädagogen plädieren dafür, dass sich Lernende an einen festen, aufgeräumten Arbeitsplatz gewöhnen. "Vor allem darf man andere Orte nicht zu Arbeitsplätzen machen", sagt Walther. Besonders warnt er vor der Unsitte, sich mit den Unterlagen aufs Bett zu legen: "Da kommt die Psyche durcheinander."

Strukturieren, Wiederholen, Belohnen

Strukturieren fördert

Das Hirn arbeitet mit Assoziationsketten. Strukturiere den Stoff daher: Bilde Ober- und Untergruppen. So ordnest du deine Lerninhalte. Dabei solltest du dir selbst Überschriften ausdenken und Sachverhalte neu formulieren. Das Gehirn speichert Eigenleistungen besser als stumpf Wiederholtes.

Häppchen machen glücklich

Das Strukturieren hat den Vorteil, dass dir eine Einteilung in Lernhäppchen leichter fällt, die du in deinem Lernplan berücksichtigen sollst. Damit wendest du gleichzeitig einen psychologischen Trick an: Lernst du häppchenweise, hast du Zwischenerfolge. Sie motivieren dich, weiter zu machen.

Eis essen befriedigt

Bei der ganzen Arbeit solltest du jedoch nicht vergessen, für dein Seelenheil zu sorgen. "Ich belohne mich schon mal mit einem Eis, wenn ich sechs Stunden geschafft habe", erzählt Melanie Seitz, im 14. Semester kurz davor, ihre Magisterarbeit in Amerikanistik abzuschließen. Unipsychologe Holger Walther aus Berlin dazu: "Durch solche psychologischen Effekte kann man sich ein bestimmtes Verhalten angewöhnen. Deshalb sollte man auch wirklich ein Eis essen gehen, wenn man es sich versprochen hat."

Wiederholen festigt

Wiederholen ist das eigentliche Lernen, deshalb ist es auch so anstrengend und kostet viel Kraft. Um dabei auf einem hohen Leistungsniveau zu bleiben, raten die Experten zu dem so genannten 5-10-20-Programm: In einer Stunde wiederholst du den Stoff drei Mal jeweils fünf Minuten lang. Nach jedem Durchgang machst du eine Pause, die du immer weiter ausdehnst. Zunächst fünf Minuten Pause, dann zehn, dann 20. So wird dein Gedächtnis nicht überfordert und bleibt leistungsfähig.

Gruppenarbeit kontrolliert

"Wenn ich Mitte des Semesters merke, so geht das nicht, fange ich an, Lerngruppen zu bilden", berichtet e-fellow Thomas. Lernpsychologen raten zum Lernen in der Gruppe, da so die meisten Sinne angesprochen werden. "Du sprichst, hörst zu, bewegst dich. Das sind Lernhilfen, die dazu beitragen, dass alle Schubladen im Hirn schon mal gefüllt werden", sagt Walther. Außerdem seien die psychischen Effekte solcher Lerngruppen nicht zu unterschätzen: "Man erkennt besser Lücken."

Lernen mit Methode

Die einschlägige Literatur weist auf bestimmte Lernmethoden hin. Einige davon helfen dir, Eselsbrücken zu bauen, über die sich der Stoff langfristig im Gedächtnis festsetzt.

Die Loci-Technik

Diese Technik dient dazu, Daten oder Begriffe an einem bestimmten Platz im Gehirn abzuspeichern, wodurch sie jederzeit abrufbar sind. Die Loci-Technik ist besonders gut geeignet, wenn du Dinge in einer festen Reihenfolge lernen musst. Dazu weist du die zu lernenden Begriffe bestimmten Gegenständen in deinem Arbeitszimmer zu. Wanderst du dann gedanklich durch den Raum, fallen dir die Begriffe automatisch ein, sobald dein inneres Auge den entsprechenden Gegenstand streift.

Geschichten erzählen

Diese Methode stammt nicht aus 1001 Nacht, sondern tatsächlich aus der Lernpädagogik. Sie appelliert an die kreative Seite unseres Gedächtnisses, das sich Außergewöhnliches besonders gut merken kann. Wie sie funktioniert? Wenn du viele Namen und Fakten lernen sollst, bau sie einfach in eine abstruse Geschichte ein.

Nehmen wir mal an, du musst dir die letzten fünf Präsidenten der Vereinigten Staaten merken - ohne den gegenwärtigen, wer kennt den nicht? Die entsprechende Geschichte könnte so lauten: Jimmy Carter fährt in seinem Ford im Reagan durch den Bush, wobei er sich fragt, warum Bill Clinton so hohe Summen für seine öffentlichen Auftritte verlangen kann.

Dabei gilt zu beachten, dass je verrückter die Geschichte, desto größer der Erfolg. Außerdem regt die Methode nebenbei auch noch deine Phantasie an.

Lernen mit Links

Ohne Motivation läuft nichts

Auch die beste Lernmethode und der ordentlichste Schreibtisch nützen nichts, wenn du dich nicht fürs Lernen motivieren kannst. Wie das geht, hat Heike Krebs in der Top-Story [Motivation ist alles](#) dargestellt.

www.e-fellows.net => Campus/Top-Story/Top-Story Archiv

Lesen bildet

Bevor du dich ans tatsächliche Lernen machen kannst, musst du meist erst mal einen Berg Literatur bewältigen. Um ein unnötiges Strapazieren deines Lernplans in einem frühen Stadium zu verhindern, informiere dich in Ruven Nagels Top-Story über [Lesetechniken](#).

www.e-fellows.net => Campus/Top-Story/Top-Story Archiv

Vor lauter Büchern den Text nicht sehen

Ein Akademiker zeichnet sich nicht nur durch seine hohe Aufnahmefähigkeit aus, sondern auch dadurch, dass er weiß, wie er im Literaturdschungel den Überblick behält. Dazu gibt Theo Hafner Ratschläge in der Top-Story [Ordnung ins Chaos - Literaturverwaltung](#).

www.e-fellows.net => Campus/Top-Story/Top-Story Archiv

Kreativ sein hilft

Wenn du es beim Lernen mit komplexen Sachverhalten zu tun hast, verweisen die Experten oft auf das Mindmapping als Lernhilfe. Diese Methode spricht besonders viele Sinne an, da du selbst aktiv werden musst. Manfred Böcker erläutert die Methode in der Top-Story [Kreativitätstechniken](#).

www.e-fellows.net => Campus/Top-Story/Top-Story Archiv

Mehr im Netz

Wenn du vom Gehirn, seinen Funktionen und den richtigen Lerntechniken noch nicht genug hast, gibt's hier noch mehr Lesestoff:

www.eloramedia.de/glossar/glosse.htm

Ein Glossar rund um Gehirn und Lernen

www.zeitzuleben.de/inhalte/ge/index.html

Verschiedene Artikel zum Thema inklusive Literaturtipps

paedpsych.jk.uni-linz.ac.at/INTERNET/ARBEITSBLAETTERORD/ArbeitsblaetterLernen.html

Eine sehr ausführliche Seite, die keine Fragen offen lässt