Lernstrategien

Nur Büffeln reicht eben nicht. Um eine Prüfung zu überstehen, müssen gute Lernstrategien mit einer vernünftigen Zeitplanung zusammenkommen. Orientierung hat zu Beginn des Lernschrittes eine hohe Bedeutung für den Lernerfolg.

Lernstrategien erleichtern die Aufnahme, Verarbeitung und Speicherung neuer Informationen und tragen dazu bei, mit Hilfe eines wirkungsvollen Lernprozesses ein gutes Ergebnis zu erreichen.

Jede Person ist ein individueller Lerntyp und hat seinen eigenen Lernstil. Der bewusste Umgang mit eigenen Lernstrategien eröffnet die Möglichkeit, das Lernen zu optimieren.

Kognitive Strategien dienen dabei hauptsächlich der Erarbeitung, Strukturierung und Nutzung von Wissen. Sie müssen vom Einzelnen selbst erarbeitet und gefestigt werden.

- Skizzen anfertigen
- Schlüsselwörter unterstreichen bzw. markieren
- Ausdenken von konkreten Beispielen
- das Wiederholen durch mehrmaliges Lesen
- das Auswendiglernen von Schlüsselbegriffen

Wiederholungsstrategien dienen dazu, Wissen, das erlernt werden soll, in wörtlicher Form im Arbeitsgedächtnis aktiv zu halten und so die Voraussetzung dafür zu schaffen, dass die Informationen in das Langzeitgedächtnis überführt werden können.

- Texte abschreiben
- wiederholtes Aufsagen
- Kartenabfragen

Wiederholungen müssen von Anfang an eingeplant werden. Es bringt nichts, immer mehr Stoff in sich hineinzufressen, sich dabei ungeheuer fleißig und schnell vorzukommen und erst nach Tagen mit dem Repetieren zu beginnen.

Hilfreich ist das so genannte verteilte Lernen. Man unterteilt den Stoff in sinnvolle Abschnitte und wiederholt jeden Abschnitt im Laufe der Zeit mehrere Male.

Wichtig: Wiederholen bedeutet dabei keineswegs bloß "noch mal durchlesen". Besonders wirkungsvoll ist es, den Lernstoff auch in der Wiederholungsphase noch einmal kurz zu durchdenken und sich erneut bewusst zu machen, was die wichtigsten Aspekte sind.

Elaborationsstrategie

Dabei soll das neue Wissen mit dem bereits vorhandenen Vorwissen verknüpft und so besser verankert werden. Elaborativ lernen bedeutet zum Beispiel.

- Vorwissen aktivieren
- Fragen stellen
- Notizen machen, Merkblatt erstellen
- sich Beispiele zu überlegen
- Gelerntes mit eigenen Worten formulieren
- sich Gelerntes gegenseitig erklären
- das Gelernte einem Laien in einfachen Worten erklären
- eine Zusammenfassung in eigenen Worten schreiben

Organisationsstrategien sollen helfen, innerhalb eines neuen Wissensbereiches Ordnungsbeziehungen herauszuarbeiten.

- Zusammenfassungen von Texten zu schreiben
- Mindmaps zu einem Themenbereich erstellen
- variantenreiches Wiederholen

Selbstkontroll- und Selbstregulationsstrategien beziehen sich auf die Steuerung der Lernprozesse und auf die Kontrolle des eigenen Lernfortschrittes, also das selbständige Planen der Lernschritte (Reihenfolge festlegen, Relevantes vom Irrelevanten trennen), das Überwachen des Lernerfolges und der Lernschritte (Beispielaufgaben durcharbeiten, anderen den Lernstoff zu erklären versuchen).

- Planung von Lernen
- Überwachung von Lernen
- Bewertung von Lernen

Kooperationsstrategien

Lernen besitzt grundlegend eine sehr individuelle Ausrichtung; es findet allerdings ebenso häufig in Kommunikation und Interaktion mit anderen statt.

- gemeinsames Lernen (in unterschiedlichen Gruppen)

Ressourcenbezogene Lernstrategien

Diese beziehen sich in erster Linie auf die **Organisation** und die Rahmenbedingungen des Lernens sowie das geeignete **Lernklima**. Konzentration fördern z. B. durch kurze Pausen, Lernen während Leistungshochs, das Ausdehnen der Lernzeiten auch auf Abend und Wochenende, das Zeitmanagement (Erstellen eines Zeitplans, Pausen festlegen), die Gestaltung der Lernumgebung, Ausschalten externer Störfaktoren und dass notwendige Hilfsmittel greifbar sind (Stifte, Rechner, Papier) sowie die Nutzung zusätzlicher Informationsquellen (Internet, Bücher) und das Lernen in Gemeinschaften (Lerngruppen, Chat).

Die besten Lernstrategien nützen wenig, wenn am Ende die Zeit zu knapp ist. Deshalb muss gleich zu Beginn ein realistischer Zeitplan stehen. Es ist wichtig, ehrlich zu prüfen, wie lange man wirklich konzentriert arbeiten kann.

So kann ich erfolgreich lernen:

1. Ich denke: Ich fange jetzt an – ich kann ja problemlos nach 10 Minuten wieder aufhören (dann brauche ich nicht so viel Überwindung und bleibe dann doch meistens dran)
2. Ich teile mir den Stoff in einzelne überschaubare Häufchen ein und entscheide mich jeweils am Abend, was ich am nächsten Tag lernen will
3. Ich erzähle mir vor dem Einschlafen zur Repetition noch einmal selbst, was ich heute gelernt habe

Einfache Erweiterung des passiven Lesens

- Lest einen Abschnitt durch
- Erzählt euch selbst, was ihr gelesen habt
- Schaut nach, ob ihr alles richtig erinnern konntet und füllt die Lücken
- geht dann einen Abschnitt weiter und lernt auf diese Weise mehrere Seiten des Lehrbuchs

Wie wir uns Texte am besten merken können

Wir können uns Texte umso rascher erarbeiten und merken, je aktiver wir dabei sind. Wenn es uns gelingt, neues Wissen mit Vorwissen zu verknüpfen, Beispiele zu finden, Inhalte in eigenen Worten wiederzugeben oder uns lebhafte Vorstellungen dazu zu machen, erzeugen wir dauerhafte Gedächtnisspuren.

1. Den Text in einzelne Abschnitte (max. ½ Seite) einteilen
2. Einen einzelnen Abschnitt lesen
3. Schlüsselbegriffe unterstreichen
4. Das Gelesene in eigenen Worten wiedergeben
5. Überprüfen

Viele Schüler unterstreichen einfach alles, was ihnen wichtig erscheint. Das Problem besteht darin, dass die typischen Lehrbuchtexte so dicht geschrieben sind, dass praktisch alles wichtig ist und daher auch fast alles unterstrichen oder markiert wird. Nur **Schlüsselbegriffe** sind zu markieren. Dabei handelt es sich um die Wörter, die den Inhalt eines Abschnitts am besten wiedergeben.

Unterstreichen Sie drei bis fünf Wörter, die den Inhalt dieses Abschnitts am besten wiedergeben, stellen Sie sich vor, Sie dürften sich zu diesem Abschnitt einen Spickzettel mit drei Wörtern schreiben. Diese sollen Ihnen helfen, sich möglichst gut an den Text zu erinnern. Welche drei würden Sie auswählen?

Der stetige Wechsel zwischen **Lesen und Wiedergeben** des Gelesenen hat weitere Vorteile, erstens ermüdet unser Gehirn weniger rasch, wenn wir zwischen zwei Tätigkeiten (Lesen und Erzählen) wechseln, zweitens schweifen wir seltener ab.

Beim **Überprüfen** gehen wir zurück zum Text und schauen, ob wir uns richtig erinnert haben. Dieser Schritt ist ausgesprochen wichtig. Es wird immer wieder beobachtet, dass Schüler sehr unsicher sind, ob sie genügend gelernt haben, weil sie nicht in der Lage sind ihren Wissenstand zu überprüfen.

Quelle: Institut für Pädagogische Psychologie der Universität Frankfurt am Main