

Frankfurter Allgemeine Beruf & Chance

Aktuell Beruf & Chance Campus

Lerntechniken

Bloß nicht verzetteln

05.02.2013 · Wie lernt man effektiv? Textmarker und stures Pauken sind nicht die beste Wahl. Studenten sollten sich für den Stoff interessieren - oder ihr Hirn mit Motivationstricks überlisten.

Von NADINE BÖS

Artikel

David Rump denkt an die bisher „wohl schlimmste Zeit“ seines Lebens zurück: „Ich war monatelang kaum an der frischen Luft, hatte eine Hautfarbe wie eine Tapete. Ich habe mich gefühlt wie ein chinesischer Arbeiter in einer Apple-Fabrik.“



Die Rede ist von seinem ersten Staatsexamen in Jura beziehungsweise von der anderthalb

Jahre dauernden Lernphase davor. Sechs Tage die Woche, zehn Stunden am Tag habe er gebüffelt, sagt der 28 Jahre alte Rechtsreferendar. Seine Methoden waren vielfältig: Er nutzte Karteikarten, sagte sich die Lösungen zu Fällen im Geiste auf und traf sich regelmäßig mit einer Lerngruppe. Darin spielte abwechselnd immer einer der Teilnehmer den Mentor, der die anderen abfragte oder ihnen den Lernstoff erklärte. Ferner besuchte David Rump einen Klausurenkurs und ein Repetitorium. Am Ende schaffte er tatsächlich seine Prüfung; auch mit der Examensnote war er zufrieden. Das war ihm als Jurist wichtig: „Das Abschlusszeugnis ist die Eintrittskarte ins Berufsleben, die einem erlaubt, zu entscheiden, was man später machen will.“

Selbsttests und kleine Häppchen

Damit das Lernen besonders in „Büffelfächern“ wie Jura oder Medizin nicht mehr zur Tortur wird als nötig, beschäftigen sich Pädagogen und Psychologen schon lange damit, die optimalen Lernstrategien zu ergründen. **Erst kürzlich erregte eine Studie aus Amerika Aufsehen, die beliebte Techniken wie das Unterstreichen in Büchern für ziemlich nutzlos befand** und Studenten riet, sich vor allem möglichst häufig selbst Testaufgaben zum Lernstoff zu stellen. Außerdem seien Lernpläne, mittels derer sich die Studenten den Stoff über längere Zeit in kleine Häppchen aufteilen, das „A und O“, besagte das Papier der Forscher um den Psychologen John Dunlosky von der Kent State University.

Sollten Studenten, wie die Studie nahelegt, die Textmarker fallen lassen, Karteikärtchen in die Ecke verbannen und sich vor allem alten Klausuraufgaben und selbst entworfenen Frage-Antwort-Spielchen widmen? Sind „gute“ Lernmethoden für alle Studenten gut, oder gibt es verschiedene Lerntypen? Muss ein Mediziner die Grundlagen der Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde anders lernen als Volkswirte die Effekte einer Steuererhöhung in der Finanzwissenschaft?

Interaktiv: Wie lernen Sie?



© F.A.Z.

Interaktiv

Zumindest zur Frage der Einteilung von Menschen in Lerntypen äußern sich fast alle Experten deutlich: Dies sei „überhaupt nicht sinnvoll“, befindet die **Psychologin Elsbeth Stern**, Professorin für Verhaltenswissenschaften an der ETH Zürich, **die schon viele Artikel zu diesem Thema veröffentlicht hat**: „Das ist pseudowissenschaftliches Schubladendenken.“ Wer glaube, dass manche Menschen bildhaft lernten und andere den Stoff am besten durch Hören aufnahmen, vergesse, dass solche Verhaltensweisen vor allem eingeübt seien. „Vielleicht hat eine Person, die beim Lernen auf Stichworte zurückgreift, bloß keine Ahnung, wie man Skizzen anfertigt“, sagt Stern. Wenn Studenten dem Irrtum aufsäßen, sie müssten eine Lernmethode wählen, die ihrem Typ entspreche, verbauten sie sich die Offenheit dafür, so zu lernen, wie es dem Stoff angemessen sei.

Andreas Gold, Professor für Pädagogische Psychologie an der Goethe-Universität Frankfurt bestätigt: „Vokabeln lernt man anders als die Ursachen und Folgen der Punischen Kriege.“ Unbekannte Wörter, Begriffe oder Bezeichnungen, die sich nicht mit vorhandenem Wissen verknüpfen ließen, müsse man sich tatsächlich durch stures Wiederholen oder mit Eselsbrücken aneignen. „Wenn der Lernstoff hingegen vor allem auf logischen Zusammenhängen beruht, kann man in Lerngruppen hervorragend lernen, zum Beispiel in Mathe oder Wirtschaftswissenschaften“, sagt Gold. Große Informationsmengen in Texten, wie etwa in den Sozialwissenschaften, ließen sich mit Zusammenfassungen auf den Punkt bringen. Und hier sei auch das Unterstreichen von Textpassagen nicht ohne Effekt: Vorausgesetzt der Student wisse, was relevant sei. „Wichtig ist vor allem, möglichst viele Lerntechniken zu kennen und eine Idee davon zu haben, für welche Aufgaben man sie am besten einsetzt“, sagt Gold (**siehe dazu unseren interaktiven Test „Wie lernen Sie?“**). So sei es auch sehr nützlich, sich selbst zu testen, indem man das Gelernte ständig hinterfrage.

Jeden Abend eine schöne Kleinigkeit

Die 29 Jahre alte Annina Splettstößer bereitete sich auf ihr Examen in Medizin mit sehr vielen bunten Stiften vor. „Ich habe meine Lehrbücher immer sehr intensiv angemalt und mir auch Stichwörter herausgeschrieben“, sagt sie über die Lernzeit vor der Prüfung im Jahr 2010. „Man musste ja den Stoff erst mal auf das Wesentliche herunterbrechen.“ Erst anschließend habe sie sich thematisch passende alte Klausuren hergenommen und die Aufgaben daraus gelöst. Der schriftliche Teil des Staatsexamens in Medizin, das selbst in Lehrbüchern als „Hammerexamen“ tituliert wird, ist eine reine Multiple-Choice-Prüfung.

Die Lerntage der heutigen Assistenzärztin ähnelten einander sehr. Vor dem Frühstück arbeitete sie Aufgaben durch, die sie am Vortag falsch angekreuzt hatte. Dann fing sie mit einem neuen Thema an und löste nachmittags dazu passende Testfragen. Sie folgte im Wesentlichen einem vorgefertigten „100-Tage-Plan“, den es maßgeschneidert für die Phase zwischen dem Praktischen Jahr und der Prüfung zu kaufen gibt. Jeder Tag bestand aus acht Stunden lernen, und freie Wochenenden zwischendurch gab es nicht. „Es war eine extrem harte Zeit, die ich nur überstanden habe, indem ich versucht habe, mir jeden Abend eine schöne Kleinigkeit vorzunehmen“, sagt die Medizinerin. Schwimmen, Kino, ein schönes Essen - auch dies waren wichtige Teile des Lernplans.

Die Eichhörnchen-Methode ist mit Vorsicht zu genießen

Genau richtig, findet Sabine Grotehusmann, die als Coach Menschen mit Lernschwierigkeiten unterstützt und ein **Buch über das richtige Lernen geschrieben hat**. Am leichtesten lerne es sich, wenn man emotional dafür motiviert sei, sagt sie: „Wer unbedingt eine bestimmte Stelle in Frankreich haben möchte, dem wird es leichtfallen, französische Vokabeln zu pauken.“ Kleine Motivationstricks brächten daher viel, sagt Grotehusmann. Eine Idee: Studenten könnten sich vorstellen, wie sie sich eines Tages ihr Diplomzeugnis eingerahmt an die Wand hängen. Oder sie können sich ausmalen, welches Auto sie einmal kaufen, wenn die ersten Gehälter auf dem Konto angekommen sind. Wer allerdings schon zu Beginn des Studiums solcherlei Tricks benötige, um sich überhaupt zum Lernen aufzuraffen, der solle besser einen Fachwechsel in Erwägung ziehen, sagt die Lerntainerin.

Der Aspekt der Motivation ist essentiell. Auch die Zürcher Professorin Elsbeth Stern stellt das heraus: „Lernen ist für das Gehirn unbequem, besonders, wenn es sich um ganz unbekannte, neue Fachgebiete handelt. Es braucht gute Gründe, seinen Kopf dazu zu überreden. Junge Menschen wissen in der Regel, dass ihr gesamter Lebensentwurf am Lernen hängt, deshalb gelingt ihnen das oft besser als älteren.“ Lernexperten schwören dabei auf möglichst viel Vernetzung des Stoffs. Lernen sei nicht Nüsse sammeln, warnt Elsbeth Stern vor der Eichhörnchen-Methode. So sei es ratsam, beim Vokabellernen Sätze zu bilden, die neuen wie bekannten Wortschatz verbinden. „In der Anatomie lernt man tunlichst nicht wild durcheinander, sondern schaut sich besser an, wie benachbarte Körperteile zusammenwirken.“ Je mehr es gelinge, Verbindungen zu vorhandenem Wissen herzustellen, desto leichter bleibe der neue Stoff im Gehirn hängen.

Nicht zuletzt raten fast alle Fachleute zum Lernen in Gruppen. „Eine kooperative Lernsituation schafft wechselseitige Abhängigkeiten - alle sitzen in einem Boot“, sagt der Psychologe Andreas Gold. Dazu komme: „Die Notwendigkeit, anderen Zusammenhänge erläutern zu müssen, schafft bei einem selbst ein tieferes Verständnis.“ Auch der Jurist David Rump profitierte von genau diesem Effekt. Die regelmäßigen Treffen mit seiner Lerngruppe halfen ihm, sich nicht im stillen Kämmerlein zu verzetteln: „Ohne meine Lerngruppe hätte ich die Zeit vor dem Examen wohl nicht überstanden.“

Weitere Artikel

[Interaktiv: Wie lernen Sie?](#)

[Studie zu Lerntechniken: Besser büffeln](#)

Quelle: F.A.Z.

Hier können Sie die Rechte an diesem Artikel erwerben

