

Lernexperimente

Das Wichtigste ist zu wiederholen. Du solltest immer viel mit Fällern lernen. Setz dir immer kleine Tagesziele, die du auch wirklich erreichen kannst. Schließ dein Handy am besten weg! und natürlich das Evergreen: Achte auf Deine Lernpausen. Die sind genauso wichtig wie das Lernen selbst.

Alles natürlich so richtig wie wichtig. Alles aber auch sehr bekannt.

Dieser Beitrag will nicht die großen Leitideen guten Lernens predigen, sondern zum Experiment verleiten. Sein Ziel ist es, konkrete Techniken aus Literatur und persönlicher Erfahrung vorzustellen und Mut zu machen, mit deren Hilfe am eigenen Lernverhalten herum zu testen.

1. Pomodoro-Technik

Die nach einer Eieruhr in Tomatenform benannte Methode hat mein Lernen am ehesten revolutioniert und will deshalb zuerst genannt sein. Mit der Pomodoro-Technik zu arbeiten bedeutet – ganz simpel – in 25-Minuten-Blöcken zu lernen. Diese sind jeweils durch 5-Minuten-Pausen getrennt. Nach vier Blöcken darf eine 15-minütige oder auch eine längere Mittagspause eingelegt werden. Dabei ist es wichtig, innerhalb einer Pomodoro-Einheit alle Ablenkungen zu vermeiden und sich mit aller Energie auf den Lernstoff zu konzentrieren – das stört auch nicht weiter, die nächste Pause lässt maximal 25 Minuten auf sich warten. In den Pausenphasen ist alles erlaubt. Außer Lernen. Zum Stoppen der Zeit und Zählen der geschafften Einheiten lassen sich Apps herunterladen – auf den Timer schauen ist erlaubt.

Wieso sollte man sein Lernen derart portionieren, und wieso gerade 25 Minuten? Erstens, 25 Minuten entspricht ziemlich genau dem Zeitraum, in dem der durchschnittliche Mensch zur maximalen Konzentration fähig ist. Zweitens, eine Pomodoro-Einheit zu starten kostet verhältnismäßig wenig Überwindung. Man denke an die letzte Minute Facebook, Insta und Co., bevor der höchst produktive 2-Stunden-Block vor dem Essen starten soll. Drittens, die Pomodoro-Einheiten zwingen dazu, gnadenlos ehrlich Lernzeiten zu erfassen und auszuwerten. Jeder, der schon einmal einen

ganzen Tag in der Bibliothek verbrachte und sich abends gefragt hat, was geschafft ist, weiß, wovon die Rede ist.

Wenn man sich aber in der Mitte einer Fallbearbeitung befinde, lässt man nach 25 Minuten doch nicht einfach den Stift fallen?! Doch, sehr wohl. In fünf Minuten ist der Faden selten wirklich verloren. Wird eine Lernphase in einem motivierten und konzentrierten Moment beendet, macht der Gang zurück an den Schreibtisch umso mehr Freude, jedenfalls aber weniger Probleme. Was wäre die Alternative? Sich nach seinem inneren Motivationspegel zu richten und aufzuhören, wenn er auf null gesunken ist? Auch dann werden mit dem Lernen die Gefühle assoziiert, die beim Aufhören vorherrschen: Demotivation, Stress, eben dieses „Jetzt erstmal etwas Schönes“-Gefühl. Nicht wünschenswert und vermeidbar. Nämlich indem man pausiert, wenn es gut läuft. Nach 25 Minuten.

2. 3D- statt 2D-Lernen

Mit der Pomodoro-Technik ist ein Vorschlag gemacht, wie ein Lerntag gegliedert werden kann. Aber wie ist es sinnvoll, sich das zu bewältigende Wissen einzuverleiben? Grundsätzlich sind wohl zwei Extreme denkbar: Entweder ein Lehrbuchabschnitt oder eine Falllösung wird so lange studiert, bis sich einem jeder Satz erschlossen hat, gemerkt zu sein scheint und zusammengefasst ist. Oder der Lehrbuchabschnitt wird überflogen, mit einem zweiten Lehrbuch- oder Skripttext wird vergleichend gelesen und im Anschluss werden Fälle zu dem entsprechenden Thema bearbeitet. Erstes Extrem würde ich als 2D- und zweites Extrem als 3D-Lernen bezeichnen. Beim 3D-Lernen wird der zu lernende Komplex von verschiedenen Seiten beleuchtet. Und damit das in limitierter Zeit gelingt, wird in Kauf genommen, dass sich beim Lesen des Lehrbuchs nicht jede Aussage auf Anhieb erschließt. Es wird viel eher nach der 80-20-Regel gearbeitet. (Eine Aufgabe mit 80-prozentiger Sorgfalt zu erledigen kostet 20 Prozent der Zeit. Die letzten 20 Prozent kosten 80 Prozent der Zeit) Auch für dieses Vorgehen lassen sich Gründe aufzählen: Erstens, wenn die gleiche oder ähnliche Aussage ein zweites Mal aus einer anderen Quelle gelesen wird, stellt sich nicht nur ein Wiederholungseffekt ein, sondern der Aussage und der

persönlichen Einordnung in das Gesamtverständnis lässt sich besser vertrauen. Zweitens wird sich nicht mehr auf die Vollständigkeit, die Angabe der herrschenden Meinung oder die Aktualität einer bestimmten Quelle verlassen. Drittens lässt sich die Spannung und Motivation beim Lernen durch das Abwechseln verschiedener Darstellungsformen und -stile besser aufrechterhalten.

3. Mind-Maps und Co.

Eine ähnlich große Zeitverschwendung wie das immer wiederholte Lesen einer Quelle ist es wohl diese – womöglich noch in den Worten des Ausgangstextes – zusammenzufassen. Es gibt zweierlei Gründe für Notizen: Zum einen nimmt das Gehirn Lernstoff durch den Versuch, diesen zu selektieren, zu strukturieren und geordnet darzustellen auf. Zum anderen sollen die Notizen der späteren Wiederholung dienen. Beide Effekte bleiben aus, wenn DIN-A 4-Seiten mit Stichsätzen vollgestopft werden, deren Formulierung vielleicht sogar der der Quelle entspricht. Stattdessen scheint es ratsamer, sich an grafischen Darstellungen des Gelesenen zu probieren – seien es Mind-Maps, Flussdiagramme oder ähnliches. Mit diesen Darstellungsformen lässt sich das Verhalten von verschiedenen Begriffen untereinander darstellen und sich so eine Art visuelles Wissensnetz anlegen. Noch dazu lassen sich wenige Ankerworte und Beziehungspfeile beim späteren Wiederholen besser erfassen als massive Textklumpen. Letztlich lässt sich – solange man sich nicht von der Ästhetik seiner Mind-Map abhängig macht – ordentlich Zeit sparen. Ob sie danach zur Wiederholung genutzt wird, ist Nebensache.

4. Ketten-Kalender und Lern-Dates

Drei große Herausforderungen des Lernens sind bereits besprochen: Wie strukturiert man meine Lernzeit? Wie erfasst man den Stoff? Und wie kann man Wissen festhalten? Die nächste Strategie soll helfen, die Disziplin und Lernmotivation über einen längeren Zeitraum zu halten. Das wird insbesondere in der Examensvorbereitung unerlässlich. Das Lernen muss nämlich einem konkreten Ziel dienen, ansonsten fällt es schwer. Selbstverständlich ist die Semesterabschlussklausur oder das Examen dieses Ziel. Die Krux, insbesondere am Examen, ist es aber, dass dieses Endziel die meiste Zeit der Vorbereitung weit weg erscheint. Das ist leider eine komfortable Ausgangssituation für diesen

„Morgen lege ich wieder richtig los“-Gedanken, den es zu erstickern gilt. Daher hilft es, sich wahrnehmbare und präzise Ziele zu setzen und kleine Lernerfolge zu visualisieren. Das gelingt zum Beispiel, indem ein Kalender ausgedruckt wird, ein realistisches Lernziel gesetzt wird (acht bis zwölf Pomodoro-Einheiten am Wochentag) und jedes Mal ein Kreuz gemacht wird, wenn das Soll erreicht ist. Tag für Tag wird die Kette im Kalender länger und der Wunsch, sie nicht zu unterbrechen, größer. Wem das noch nicht reicht, der kann sich auch einen Lern-Buddy suchen und verbindliche Lern-Dates in der Bibliothek ausmachen. Noch effektiver ist es, sich eine Lerngruppe zu suchen, die Arbeitsgemeinschaften veranstaltet und sich Termine zur Besprechung von bestimmten Themen gibt. Hierbei werden positive Effekte des Lernens durch Erklären erreicht.

5. Was mache ich hier eigentlich?

Nun die wohl unbequemste aber wichtigste Frage für das Lernen: „Was mache ich hier eigentlich?“ Diese Frage soll als Erinnerung dienen, permanent zu hinterfragen, wie effektiv man mit welcher Methode tatsächlich lernt. Man kann sie nutzen, um zu reflektieren, ob man das Maximum aus seiner Lernzeit herausholt, ob man andere Quellen ausprobieren sollte und inwiefern man sein Lernverhalten nachjustieren kann. Darüber hinaus sollte man die Lernmethodik sogar oder gerade dann ändern, wenn sich das Lernen effektiv anfühlt; es stellen sich nämlich mit der Zeit Gewöhnungseffekte ein, die das Lernen weniger erträglich und ertragreich machen.

Ich freue mich, vielleicht einige in Zukunft im 25-Minuten-Takt lernen zu sehen. Mindmappend in 3D. Mit langen Ketten im Kalender. Denn: *Das Wichtigste ist zu wiederholen.*