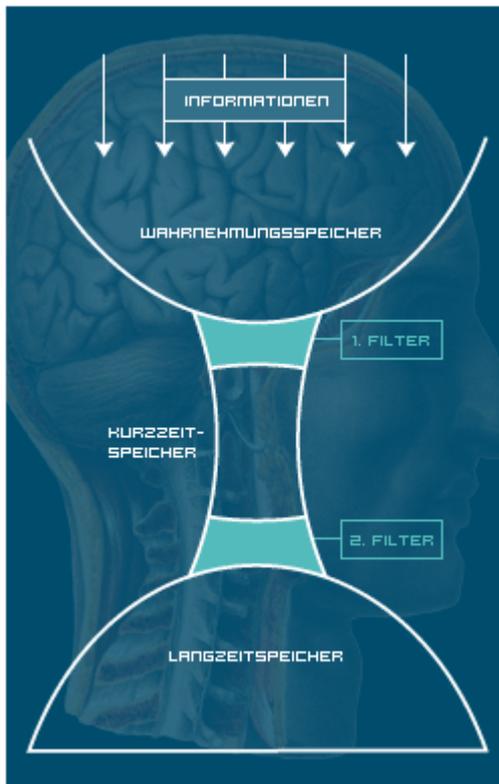


Lerntipps aus Telekolleg Multimedial

Grundlagen: Lernen und Gedächtnis

Man unterscheidet drei Arten von "Speichern" im Gedächtnis eines Menschen:

1. das Ultrakurzzeitgedächtnis
2. das Kurzzeitgedächtnis
3. das Langzeitgedächtnis



Zwischen diesen drei Speichern liegen "Filter", die dafür sorgen, dass nur das wirklich Wichtige auch in den jeweils nachfolgenden Speicher weitertransportiert wird. Die als unwichtig eingestuft Informationen werden "ausgesondert" oder zu Deutsch: vergessen.

Beim "Büffeln" geht es nun darum, möglichst viel Lernstoff durch die beiden Filter in das Langzeitgedächtnis zu befördern und dort zu verankern.

Was durch die beiden Filter hindurchkommt, ist sehr davon abhängig, was bereits im Gedächtnis gespeichert ist. Bereits eingeübte "Filterprozesse" funktionieren schneller als neue. Und weiterführendes Wissen an ein Basiswissen anzuknüpfen geht natürlich auch besser, als ein komplett neues Grundwissen aufzubauen.

Wer also z.B. schon etwas Englisch spricht, wird sich leichter tun, einen neuen Wortschatz zu lernen als jemand, der keine Vorkenntnisse besitzt. Wer gelernt hat, mit deutschen Kurzgeschichten umzugehen, wird mit englischen Kurzgeschichten weniger Probleme haben als jemand, der sich zum ersten mal überhaupt mit Kurzgeschichten beschäftigt.

Lerntipps: Richtig lernen

Leider gibt es dafür kein allgemein gültiges Rezept. Doch der nachfolgende "Vier-Punkte-Plan" soll Ihnen auf dem Weg zum Ziel helfen:

1. Ordnen, Dosieren und Abgrenzen des neuen Lernstoffs

Wenn man den Lernstoff in einzelne Portionen zerlegt, lässt er sich leichter aufnehmen. Und zwischen den einzelnen Portionen sollte man sich selbst mit einer kleinen Pause belohnen, denn das steigert die Motivation.

2. Strukturierung des Lernstoffs

Die Begleitbücher des Telekollegs sind vor allem Arbeitsbücher: Unterstreichen Sie wichtige Passagen, notieren Sie sich Stichworte am Rand. Diese Markierungen helfen Ihnen, wenn Sie den Stoff zu wiederholen und sich auf Prüfungen vorbereiten.

3. Anwendung des Gelernten

Um sicher zu gehen, dass man einen Text auch wirklich verstanden hat, sollte man den Inhalt jemand anderem präsentieren. Das kann im Rahmen einer Lerngruppe oder am Kollegtag geübt werden.

4. Stabile Verankerung des Gelernten im Langzeitgedächtnis

Auch was man verstanden hat, vergisst man wieder. Um das zu verhindern, haben sich einige Strategien bewährt: das Zusammenfassen des Lernstoffs, regelmäßige Wiederholungen, aber auch die Begrenzung des Umfangs.

Ordnen, Dosieren und Abgrenzen des Lernstoffs

Ordnen

- Unterstreichen Sie beim Ansehen des Inhaltsverzeichnisses oder der Kapitelüberschriften das ganz Neue oder markieren Sie es mit einem Textmarker.
- Überfliegen Sie das Bekanntere zunächst mit wenigen Blicken, befassen Sie sich damit erst in einem zweiten Bearbeitungsschritt.
- Fragen Sie sich, was das Neue hier soll, welchen "Stellenwert" es im Gesamtzusammenhang haben könnte.

Dosieren

- Legen Sie einen Zeitumfang (15 Minuten, 20 Minuten o.Ä.) oder eine Seitenzahl (3, 5, 8 Seiten o.Ä.) fest.
- Lernen Sie "portionsweise". Man kann nicht alles an einem Stück lernen, sondern muss die einzelnen Informationen voneinander trennen. Es lassen sich z.B. viel schlechter 49 Vokabeln lernen als 7 mal 7 Vokabeln.

Die Dosierung der Informationen dient zwar vor allem dazu, dass Sie sich den Inhalt handhabbar und verdaubar machen, aber auch für das Einlegen sinnvoller Pausen. Nach einer "Dosis" Lernstoff ist auch wieder mal Zeit für eine kleine Belohnung, z.B. eine Tasse Kaffee. Und die Belohnungen heben die Motivation natürlich entscheidend!

Abgrenzen

Beim Lernen von ähnlichen Inhalten ergeben sich Überlagerungen oder "Interferenzen". Das heißt, dass man die einzelnen Inhalte nicht mehr klar voneinander trennen kann und so "alles durcheinander bringt". Bearbeiten Sie nach Möglichkeit also nicht die Mathematik unmittelbar nach der Physik. Sinn macht das nur, wenn Sie in der Mathematik Einsatzfelder der Physik bewusst aufsuchen und so die Gemeinsamkeiten und Unterschiede herausarbeiten.

Strukturierung des Lernstoffs

So bekommen Sie Ihren Lernstoff in den Griff:

- Eigene Leitfragen zum Lernstoff stellen, Oberbegriffe finden: Vor dem Lesen eines Lehrbuchkapitels kann man sich selbst Fragen zum Thema notieren. Nach der Lektüre des Kapitels kann man prüfen, ob und wenn ja, in welcher Form das Gelesene Antwort auf die Fragen gibt.
- Immer einen Blick auf das Inhaltsverzeichnis oder auf die Überschrift werfen.
- Ein Lernziel setzen: Wie man auch sonst in vielen Bereichen einen "Soll-Ist-Vergleich" anstellt, sollte man sich als Lernender auch darüber klar werden, von welchem Punkt aus man zu welchem Ziel kommen will. Versuchen Sie also realistisch abzuschätzen, welche Lernspanne Sie vor sich haben.
- Unterstreichen im Text, Herausschreiben von Stichworten, Kommentare am Rand. Diese Bearbeitungshinweise helfen Ihnen später beim Wiederholen und bei der Vorbereitung auf die Prüfungen.
- Ableiten von Fragen aus dem Text: Den Text mit eigenen Worten wiedergeben können.
- Anfertigen einer Skizze/ eines Schaubildes: Kann die Zusammenhänge zwischen einzelnen Sachverhalten veranschaulichen oder einen Überblick geben (z.B. Zeitleiste im Fach Geschichte).

Anwendung des Gelernten

Um etwas Gelerntes auch anwenden bzw. in einer Prüfung wiedergeben zu können, empfiehlt es sich, folgende Schritte zu unternehmen. So ist man sicher, dass man einen Text auch wirklich verstanden hat und auch nicht an der Aufgabenstellung "vorbei" antwortet:

- Einen komplexeren Text zusammenfassen, die wichtigsten Stichworte "aussieben".
- Das Gelernte mit weitergehenden Überlegungen in Verbindung bringen.
- Aufgabenanalyse erstellen: Welche Informationen stecken in der Aufgabenstellung schon drin? Welches ist die Zielfrage der Aufgabe, was soll also herauskommen?
- Jemand anderem sein Wissen darstellen können, sich mit dem, was man sagt, auch an einen Zuhörer richten, der mit der Information etwas anfangen und sie auch bewerten können soll. Die häufigste Form dieser Übung ist wohl das Referat.

Präsentieren und Referieren

Um das Präsentieren, Referieren, Vorstellen eines Sachverhaltes werden Sie nicht herumkommen. Sei es eine Präsentation am Kollegtag, eine mündliche Prüfung oder eine Problemerarbeitung beim Treffen der Lerngruppe. Auch im Beruf kommen Sie immer wieder in die Situation, anderen etwas erklären oder vorstellen zu müssen. Es ist natürlich wichtig, dass Sie sich mit Ihrem Thema gut auskennen. Mit folgenden Übungen verschaffen Sie sich darüber Gewissheit:

- Formulieren Sie eine sehr begrenzte Anzahl von Fakten auf unterschiedlichem Niveau: einmal so, als wollten Sie einem absoluten Laien den Sachverhalt verdeutlichen, und ein andermal so, als wollten Sie Ihrem Lehrer die Sache erklären. Auf diese Weise durchdenken Sie den Stoff sehr gründlich.
- Wenn Sie mit dem Computer arbeiten, versuchen Sie doch mal eine Power-Point-Präsentation. Man ist dabei gezwungen, klare Strukturierungen vorzunehmen und einen Sachverhalt auf den Punkt zu bringen.
- In der Lerngruppe lässt sich besonders gut in Rollenspielen üben. Denn dabei werden die Teilnehmer aufgefordert, sich in die Situation eines anderen hineinzusetzen, um seine Sicht- und Erlebensweise kennen zu lernen. Man ist außerdem zu einer klaren Argumentation gezwungen. So lernt man, die Fakten von verschiedenen Standpunkten aus zu betrachten. Erst diese Vielzahl an Gesichtspunkten gibt einen Überblick über die Komplexität eines Problems.

Verankerung des Gelernten im Langzeitgedächtnis

Zwar lernt man etwas, das einem einleuchtet und nachvollziehbar erscheint, besser und leichter als unverständene Wörter und Sätze, aber auch, was man verstanden hat, vergisst man. Um das zu vermeiden, haben sich vor allem die folgenden Strategien bewährt:

1. Zusammenfassen des neuen Stoffes

Das geht sowohl mündlich als auch schriftlich. Die Zusammenfassung unter Verwendung einer Gliederung erlaubt Ihnen, sich die Oberbegriffe und die Beziehungen zu und zwischen den Unterbegriffen zu verdeutlichen.

2. Wiederholendes Lernen

Die Wiederholungen dürfen ruhig kurz sein, Hauptsache sie finden regelmäßig im Abstand von ein paar Tagen statt. Wiederholen sollte jedoch "dosiert" werden: Wiederholen ja, aber nicht in gleich bleibenden Abständen. Größer werdende Abstände zwischen den Wiederholungen bieten am ehesten Gewähr dafür, dass man etwas dauerhaft behält. Wiederholen Sie auch nur das, was Sie noch nicht ganz sicher wissen. Für Wiederholendes Lernen, besonders für Vokabeln, hat sich übrigens das Karteikastenprinzip sehr bewährt.

3. Verknüpfen des Gelernten mit anderem Wissen

Damit das Gelernte vom Ultrakurzzeitgedächtnis seinen Weg auch bis ins Langzeitgedächtnis findet und Sie es dann auch anwenden können, ist es wichtig, dass die neuen Wissensselemente mit anderen Bereichen des Wissens verbunden werden. Und dies gilt für innerhalb eines Faches und auch für fachübergreifendes Wissen. Fragen Sie sich deshalb immer wieder, ob es etwas Ähnliches auch woanders gibt, ob Sie so etwas schon einmal gehört haben oder ob Sie das Wissen praktisch einsetzen können. Und bauen Sie sich Ihre eigenen Eselsbrücken!

4. Umfang begrenzen

Zu Anfang wird es Ihnen wahrscheinlich schwer fallen, längere Zeit ohne Unterbrechung zu lernen. Pausen beim Lernen sind wichtig! Nach 15 Minuten sollten Sie eine kleine Pause von wenigen Minuten einlegen. Nach 30 Minuten darf die Pause ein bisschen länger sein. Im Laufe der Zeit werden Sie Ihren eigenen Lernrhythmus gefunden haben.