Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis 3

1 Warum sollten Sie diese Ausführungen lesen? 5

2 Was sollen Sie auf den folgenden Seiten lernen? 7

3 Wie gehe ich beim Thema „Lernen lernen“ vor? 8

4 Erster Schritt: Welche Voraussetzungen hat Lernen? 9

4.1 Motivation 10

4.2 Aufmerksamkeit 12

4.3 Das funktionierende Gedächtnis 15

4.3.1 Ausgangsfrage: Wie eignen Sie sich Wissen an? 15

4.3.2 Die Folgefrage: Wie funktioniert unser Gedächtnis? 16

4.3.3 Die entscheidende Frage: Wie gelangt Wissen in das Langzeitgedächtnis? 17

5. Zweiter Schritt: Welche Facetten hat Lernen? 22

5.1 Fall 1: Kann ich im Urlaub lernen? 23

5.2 Welche Bedeutung hat Signallernen für lebenslanges Lernen? 24

5.3 Fall 2: Wird man aus Schaden klug? 26

5.4 Welche Bedeutung hat Konsequenzenlernen für lebenslanges Lernen? 27

5.5 Fall 3: Der Weidezaun 27

5.6 Welche Bedeutung hat Lernen durch Einsicht für lebenslanges Lernen? 28

6. Dritter Schritt: Rahmenprobleme des Lernens 30

6.1 Wie wichtig ist die Planung von Lernprozessen? 30

6.2 Welche Bedeutung haben Lerngruppen? 34

6.3 Was ist, wenn ich beim Lernen nicht voran komme? 35

7 Wie könnte eine Strategie lebenslangen Lernens aussehen? 38

8 Literaturverzeichnis 41

1 Warum sollten Sie diese Ausführungen lesen?

Schon wieder viele Seiten, die Sie lesen können, obwohl Sie möglicherweise heute bereits eine Menge getan haben. Das Thema „Lernen lernen“ scheint zwar auf den ersten Blick nicht ganz uninteressant, weil viele von diesem Thema reden; aber lohnt sich es sich wirklich für Sie, die nächsten Seiten zu lesen?

Es lohnt sich wenig, wenn Sie bereits alles das wissen, was ich im Folgenden versuche, möglichst anschaulich zu vermitteln. Zum Glück hätte das Lesen dann aber trotzdem noch einen Sinn für Ihr Gedächtnis, nämlich, dass Sie etwas wiederholt haben, was bereits irgendwo im Gehirn abgespeichert ist.

Muss das denn sein, dass ich bestimmte Lerninhalte wiederhole? Wie oft muss ich etwas wiederholen, bis es wirklich „sitzt“? Bin ich nicht intelligent, wenn ich manche Dinge „tausend Mal“ wiederholen muss, bevor ich sicher sein kann, sie nicht mehr zu vergessen? Oder habe ich nur falsch gelernt? Das sind Fragen, die ich oft höre, wenn ich mit Menschen rede, die für Prüfungen lernen müssen. Kann der Lehrende nicht bestimmte Themen für die Prüfung abgrenzen?

Wenn Sie vor dem Berg einer Klausur stehen, kann leicht Resignation eintreten und Sie laufen Gefahr, im Vorfeld aufzugeben, weil Sie glauben, sowieso keine Chance zu haben. Wenn Sie dieses Problem angehen wollen , könnten Sie die folgenden Seiten durcharbeiten und versuchen, das Wesentliche zu lernen.

Zum Glück müssen wir im Leben nicht nur Klausuren schreiben oder mündliche Prüfungen absolvieren. Im „richtigen“ Leben des beruflichen Alltags gibt es nur wenig formale Prüfungen. Allerdings gibt es viele kleine und vielleicht auch versteckte Prüfungen. So müssen Sie lernen, vor einem kleineren oder größeren Publikum einen Vortrag zu halten, der die Ergebnisse eine Projektes beinhaltet. Sie müssen zum Beispiel lernen, wie Ihr Chef und das Publikum reagieren, wenn Sie einen Vortrag halten. Jedenfalls müssen Sie es, wenn Sie im Unternehmen voran kommen wollen.

In den letzten Jahren läßt sich allerdings auch leicht nachvollziehen, dass sich die Dinge um uns herum viel schneller verändern, als in der Vergangenheit. Was früher im Berufsleben lange Jahre, Jahrzehnte oder gar Jahrhunderte Bestand hatte, wird heute in sehr kurzen Zeiträumen erneuert, verändert oder erweitert.

Wir brauchen gar keine genauen Zahlen, um das zu verstehen. Manchmal sind sie jedoch hilfreich. Ein Lehrbuch, das ich während meiner Ausbildung benutzt habe, wies Ende der 70´er Jahre ca. 390 Seiten auf. Das gleiche Lehrbuch hat heute eine Umfang von fast 600 Seiten. Die Ausbildungszeit in dem entsprechenden Lehrberuf ist gleich geblieben. Wie kann das funktionieren, wenn der Lernprozess nicht optimiert wird?

In vielen Berufen werden Sie im Laufe des Berufslebens damit konfrontiert werden, dass Sie Ihr einmal gelerntes Wissen im Laufe der Zeit mehrmals erneuern müssen. Sie sind gezwungen, sich über die Jahre Ihrer beruflichen Tätigkeit immer wieder Neues anzueignen, besser gesagt zu lernen, wenn Sie erfolgreich sein wollen.

Ein Traum von Bildung ist die Vorstellung, Menschen „nur“ das Lernen beizubringen. Lernfähigkeit als die Schlüsselqualifikation schlechthin. Zum Glück ist der Mensch von Natur aus auf Lernen eingestellt. Sonst würde er nicht überleben. Lernen macht den meisten Menschen Spaß. Das können Sie beobachten, wenn Sie Kinder in der ersten Phase ihrer Schullaufbahn erleben. Die meisten von ihnen haben Spaß an der Schule. Kinder fragen und wollen etwas wissen. Die am häufigsten gestellte Frage von kleinen Kindern heißt: „Warum ist das so?“. Das geht leider meistens im Laufe der Zeit verloren. Wenn die Kinder dann irgendwann zum Beispiel Vokabeln „büffeln“ müssen, die keinen Zusammenhang mit dem haben, was sie bisher kennen gelernt haben, wird es schwierig. Der Lernspaß geht über in Lernstress und leider vielfach in Resignation.

Wie ist Ihre Einstellung zum Thema „Lernen“? Haben Sie eher gute oder schlechte Erfahrungen mit dem Thema gemacht? Welche Rolle spielt diese Erfahrung für das Lesen dieses Textes? Haben Sie Spaß am Lernen? Wollen Sie Ihr eigenes Lernverhalten „unter die Lupe nehmen“? Wollen Sie an der Optimierung Ihres Lernverhaltens arbeiten?

2 Was sollen Sie auf den folgenden Seiten lernen?

Wenn Sie die folgenden Seiten zum Thema „Lernen lernen“ durchgearbeitet haben, sollen Sie :

- sich über Ihre eigene Einstellung zum Lernen klar geworden sein
- Spaß am Lernen verstärkt oder erneuert haben
- die Bedeutung der Motivation beim Lernen erkennen
- Umgebungsbedingungen für erfolgreiches Lernen herstellen können
- Verstehen und behalten, wie Lernen funktioniert und wissen, was Signallernen, Konsequenzenlernen und Lernen durch Einsicht bedeutet
- mit Lernstress und Lernhemmungen umgehen können
- die Bedeutung und die Möglichkeiten von Lerngruppen erkennen
- die Bedeutung der Lernkontrolle verstehen und selber Lernkontrollen durchführen können
- die Bedeutung von Lernen in einer Gruppe einschätzen können
- die Notwendigkeit einer eigenen Strategie für lebenslanges Lernen erkennen
- eine eigene Strategie für lebenslanges Lernen verfolgen können

3 Wie gehe ich beim Thema „Lernen lernen“ vor?

Das Thema „Lernen lernen“ ist in mehrfacher Weise schwierig zu bearbeiten. Eine einheitliche Lerntheorie, auf deren Grundlage diese Ausführungen geschrieben werden können, existiert nicht. Unterschiedliche theoretische Ansätze machen es schwer, eine abgerundete Darstellung des Themas zu geben. Nach fast 100 Jahren Lernforschung besteht keine Einigkeit darüber, wie viele Unterkategorien von Lernprozessen man annehmen soll (Edelmann, W. 1996, S. 16). Das unterscheidet das Thema allerdings nicht von vielen anderen, bei denen ähnliche Abgrenzungsschwierigkeiten und theoretische Defizite bestehen. Ich möchte das Thema ungeachtet der bestehenden offenen Fragen pragmatisch angehen und zunächst chronologisch der Frage folgen, wie Lernverhalten optimiert werden kann. Dabei ist es wichtig sich über Lernvoraussetzungen klar zu werden und ab zu prüfen, ob ein „echter“ Lernvorgang überhaupt in Gang gesetzt werden kann. Die wesentlichen Voraussetzungen sind mit den Begriffen Motivation, Aufmerksamkeit und funktionierendes Gedächtnis umschrieben. Im Folgenden wird also im ersten Schritt geklärt, was im Zusammenhang mit den entsprechenden Lernvoraussetzungen zu bedenken ist.

Im zweiten Schritt werden Sie zunächst mit ausgewählten Lernarten vertraut gemacht. Da Lernen ein komplexer Prozess ist, möchte ich Sie bereits an dieser Stelle darauf hinweisen, dass die einzelnen Lernarten letztlich zusammenwirken und nie isoliert gesehen werden können. In einem dritten Schritt werde ich versuchen, Ihnen Rahmenprobleme des Lernens deutlich zu machen. Dabei handelt es sich um Fragen, die unabhängig von der Lernart auftreten können, auf die Sie jedoch Antworten brauchen, wenn Sie erfolgreich lernen wollen.

Dazu gehört die Frage, wie es zu Lernhemmungen oder Lernblockaden kommen kann. Es ist klar, dass Sie diese überwinden müssen, um erfolgreich lernen zu können. Gibt es Strategien, die es ermöglichen, trotz derartiger Komplikationen erfolgreich zu lernen? Wie können Sie Lernhemmungen oder –blockaden von vorne herein verhindern?

Zu den Rahmenproblemen des Lernens gehört außerdem der Themenbereich Lernplanung, der am Ende behandelt werden soll. Ein Überblick über ein Modell lebenslangen Lernens wird die Ausführungen abschließen.

4 Erster Schritt: Welche Voraussetzungen hat Lernen?

Zu den Voraussetzungen, dass Lernen überhaupt zu Stande kommt, gehören die biologischen Funktionszusammenhänge des Menschen. Leitstelle dieser Abläufe ist das zentrale Nervensystem (Gehirn und Rückenmark) mit seinen bereits bei der Zeugung angelegten mehreren hundert Milliarden (!) Nervenzellen. Diese übergeordnete Schaltzentrale stellt zusammen mit dem Hormondrüsensystem und mit den Sinnesorganen die Funktion der anderen Organe des Körpers sicher. Die Steuerungsabläufe sind hochkomplex und die Erforschung der dort stattfindenden Prozesse erfordert den Einsatz modernster Untersuchungsmethoden, wie zum Beispiel den Einsatz nuklearer Materialien und spezieller Einfärbungstechniken, die Abläufe deutlich machen sollen (Hühold, J. 1998, S. 136).

Das Grundprinzip dieses Systems läßt sich folgendermaßen umschreiben. Die Vorgänge sind mit einem Regelkreis zu vergleichen, in dem das Prinzip der Rückkopplung vorliegt. Alle Erregungen des zentralen Nervensystems werden zu einer Antwort zusammengefaßt, die dann an das zentrale Nervensystem weitergegeben wird. Dort erfolgt eine Rückkopplung mit den betroffenen Organen. Entscheidend ist dabei, dass es zu stabilen Reaktionsabläufen kommt, die rudimentäre Lernvorgänge und Anpassungsleistungen darstellen. Bei ähnlichen Abläufen kommt es zu einer Steigerung der Reaktionsbereitschaft und der Reaktionsgeschwindigkeit (Hüholdt, J. 1998, S. 136).

Ob Sie fasziniert sind und sich mit einem Thema befassen wollen, hängt nun davon ab, wie stark Sie für bestimmte Themen motiviert sind. Motivation ist also eine der Voraussetzungen, dass wir uns mit bestimmten Dingen überhaupt auseinander setzen wollen. Damit ist sie eine der drei im Folgenden darzustellenden Lernvoraussetzungen. Neben der Motivation geht es nämlich auch um Frage, wie aufmerksam Sie bei der „Sache“ sind und , wie viele Pausen für den Lernvorgang wichtig sind.

Als drittes Element eines geglückten Lernvorgangs ist das funktionierende Gedächtnis. Der Grund liegt darin, dass die Leistungsfähigkeit des Gedächtnisses durch die Art, wie wir uns Lerninhalten nähern, beeinflußt wird. Sie können es sich leichter oder schwerer beim Lernen machen. Liegen die Ursachen für Lernschwierigkeiten vielleicht darin, dass die Inhalte gar nicht so aufbereitet sind, dass ein sinnvolles Lernen überhaupt möglich ist? Oder reagiert gerade dieser Lernende auf bestimmte Methoden oder Medien besonders gut oder schlecht? Bevor ich die Behauptung aufstellen kann, dass sich jemand beim Lernen schwer tut, sollte ich mir sehr genau die Methoden und Medien anschauen, denen der Einzelne ausgesetzt ist. Vielleicht ist er nicht der Lerntyp für die Methode oder das spezielle Medium, das in seinem Fall eingesetzt wird. Es ist also ausgesprochen wichtig, sich über die Funktionsweise des Gedächtnisses klar zu werden, wenn ich Lernprozesse optimieren will.

4.1 Motivation

Beantworten Sie sich zunächst selbst die nachfolgenden Fragen, bevor Sie mit dem Lesen dieser Ausführungen fortfahren (Bauerfeind, S. u.a. 1997, S. 44f.):

- Was bewegt mich im Moment, diesen Text weiter zu bearbeiten?
- Wie stark interessiere ich mich wirklich für das Thema „Lernen lernen“?
- Habe ich mir die gleichen Ziele gesetzt, die weiter oben genannt sind?
- Habe ich noch andere Ziele, die ich mit dem Lesen dieses Textes verfolge?
- Motiviere ich mich selber oder werde ich von anderen motiviert?
- Was kann ich tun, um mir Erfolgserlebnisse auf dem Weg zu meinen Zielen zu verschaffen?

Wenn ich ein Buch oder einen Aufsatz lese, merke ich sehr schnell, ob ich mich „durchquälen“ muss oder, ob ich das Gefühl habe, den Text „aufzusaugen wie ein Schwamm“. Das Zweite funktioniert leider lerntheoretisch nicht, ist aber ein günstiges Gefühl beim Lernen, weil es mir signalisiert, dass ich motiviert bin.

Wenn Sie motiviert sind, ist es für Sie leicht, diesen Text weiter zu verfolgen, wenn nicht, werden Sie vielleicht bei nächster Gelegenheit aufhören. Wenn sie wenig motiviert sind, werden Sie sich „durchquälen“ und vielleicht später eine günstige Gelegenheit suchen, den Text bei Seite zu legen, weil es aus Ihrer Sicht Wichtigeres zu tun gibt als das Lernen zu lernen.

Sie haben wahrscheinlich bemerkt, dass ich im einleitenden Kapitel versucht habe, Sie zu motivieren, damit Sie sich überhaupt mit diesem Text auseinander setzen. Bei denen, die ich schon motivieren konnte oder die von vorne herein bei dem Thema motiviert waren, habe ich also erst einmal keine weitere Aufgabe zu erfüllen. Was ist aber mit denen, die noch nicht bereit sind, sich eingehend mit dem Thema zu befassen? Ich könnte es mir einfach machen und sagen, dass ab einem gewissen Alter jeder für sich selbst verantwortlich ist und damit auch für seine Motivation. Das nützt Ihnen aber wenig, wenn Sie nicht motiviert sind.

Um dem Problemfeld Motivation etwas näher zu kommen, möchte ich Ihnen zwei Lerner vorstellen. Nehmen wir an, es handelt sich um zwei Studierende, die vorhaben, in den nächsten Semestern Examen zu machen.

Der eine von beiden ist schon seit Anfang an bei der Sache. Hinter ihm liegt eine glückliche Schulzeit und er hat ein glänzendes Abitur gemacht. Lernen hat ihm immer schon Spaß gemacht, soweit er sich erinnern kann. Dieser Studierende hat eine grundsätzlich positive Haltung zu Arbeit und Leistung schlechthin. Er hat Lust an den Fächern und Interesse am Neuen. Sie sollten bei diesem Beispiel übrigens nicht gleich an den „Klassenprimus“ denken, der ja ein eher schlechtes Image hat. Dieser Studierende hat das, was in der Lernpsychologie intrinsische Motivation oder Leistungsmotivation genannt wird (Heckhausen, H. 1972, S. 194).

Prüfen Sie noch einmal kritisch, wie Ihre Einstellung zu Leistung und Arbeit aussieht. Ein hohes Maß an intrinsischer Motivation macht Ihnen das Lernen einfacher. Ihr Leistungswille reicht bereits aus, eine neue Fragestellung anzugehen. Für lebenslanges Lernen ist es nach meiner Einschätzung sehr wichtig, den Willen, Leistungen vollbringen zu wollen zu entwickeln, anzuregen oder zu verstärken.

Der zweite Studierende ist ein Mensch, der sich gerne überzeugen lassen will. Er braucht zunächst Hinweise, warum er etwas tun soll. Wie kommt er zu einer nachhaltigen Motivation? Dabei möchte ich vor allem zwei Aspekte hervor heben:

- Einsicht

- Erfolg

Wenn keine intrinsische Motivation vorliegt, kann es sinnvoll sein, sich über die Bedeutung eines bestimmten Themas für die Erreichung übergeordneter Ziele klar zu werden. Wer weiß, dass es in Zukunft wichtig sein wird, sich selbst weiter zu bilden, wird sich eher mit dem Thema Lernen auseinander setzen, als der, dem diese Einsicht noch verschlossen ist. Das wäre Motivation durch Einsicht in die Notwendigkeit, sich gewisse Dinge aneignen zu müssen.

Erinnern sie sich noch an Ihre Grundschulzeit? Haben Sie im Ohr und vor Augen, dass Sie von Ihrem Lehrer oder Ihrer Lehrerin gelobt worden sind? Ich nehme an, Ihnen erging es wie vielen anderen Kindern. Lob ist für Kinder ein starker Leistungsansporn. Wenn ich ehrlich bin, ist mir dieses Gefühl auch als Erwachsener nicht fremd. Erstaunlicherweise wird ein Bedürfnis nach Anerkennung einer Leistung im Erwachsenenalter aber eher geleugnet. Sie können jedoch davon ausgehen, dass die Aussicht auf Erfolg und die Bestätigung des Erfolges ein wichtiger Motivator ist. Wenn der „Lernberg“ vor einer Prüfung kleiner wird, steigt der Mut auch den Rest noch anzugehen.

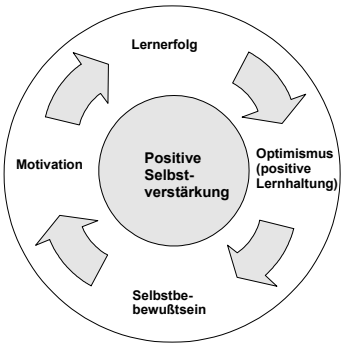
Was können wir für unser Thema „Lernen lernen“ daraus ableiten? Belohnen Sie sich, wenn es kein anderer tut! Bestätigen Sie sich Ihren Erfolg! Kontrollieren Sie sich selber! Wenn Sie in einer Lerngruppe arbeiten, versuchen Sie sich gegenseitig begründet zu bestätigen. Wenn Sie darauf achten, dass die Bestätigung glaubwürdig bleibt, werden Sie durch einen gezielten Einsatz extrinsischer Motivation Lernen unterstützen.

Negative Verstärkung (Zwang) als Motivation ist kein geeignetes Mittel, um sich dauerhaft zu motivieren. Wenn Sie aus Angst davor, eine Prüfung nicht zu bestehen, lernen, wird das Lernen in den meisten Fällen verkrampft oder sogar verhindert. Suchen Sie sich, wenn nötig, positive Verstärker. Was das sein kann, müssen Sie letztlich selbst entscheiden. Wichtig ist, dass Sie dabei nicht übertreiben, sonst wäre die nächste Belohnung nach einer intensiven Lernphase nicht mehr konkurrenzfähig.

Der Zusammenhang von Motivation und Lernerfolg läßt sich graphisch veranschaulichen. Sie können zum Vergleich selbst eine Kette negativer Selbstverstärkung nachzeichnen, um zu erkennen, wie wichtig es ist, beim Lernen Erfolge zu erzielen. Entscheidend ist, dass Sie sich Gelegenheiten schaffen, beim Lernen erfolgreich zu sein. Gestalten Sie also Lernprozesse so, dass Sie eine hohe Wahrscheinlichkeit auf Erfolg haben. Das bedeutet insbesondere bei formalen Prüfungen, die Sie im Leben ablegen müssen, dass Sie im Vorfeld der Prüfung nicht nur umfangreiche Informationen über die Inhalte, sondern auch die Art der Prüfung und den Prüfer sammeln müssen. Nur so werden Prüfungen kalkulierbar und die Wahr-

scheinlichkeit für Erfolge berechenbar. Wenn Sie sich dem Risiko aussetzen und ohne ausreichende Informationen in eine Prüfung gehen, laufen sie Gefahr, die Spirale einer negativen Verstärkung in Gang zu setzen.

Abbildung 4.1: Die positive Selbstverstärkung des Lernerfolges



Quelle: Hühold, J. 1998, S. 69

Abschließend noch ein Beispiel dafür, wie wichtig Motivation für erfolgreiches Lernen ist.

Um wen handelt es sich im folgenden Beispiel?

Als andere Kinder schon sprechen konnten, stammelte er immer noch vor sich hin ... Als er auf die Schule kam, änderte sich kaum etwas. Er empfand Lernen als Zwang. Die Methoden waren für ihn Methoden der Angst ... Die einzige Möglichkeit, dem ´Schulstress´ zu entkommen, war ein ärtzliches Attest. Es lautete: Nervenzerrüttung, mindestens halbjähriger Erholungsurlaub dringend geboten ... Auf Rat des Lehrers des Poly-Technikums besuchte er ... die oberste Klasse der aargauischen Kantonschule und sah sich bald angenehm überascht von der liberalen und fortschrittlichen Schulatmosphäre ... 1921 wurde er im Alter von 42 Jahren mit dem Nobelpreis für Physik ausgezeichnet.“ (Hüholdt, J. 1998, S. 23f.)

Sie ahnen es schon. Es war Albert Einstein!

4.2 Aufmerksamkeit

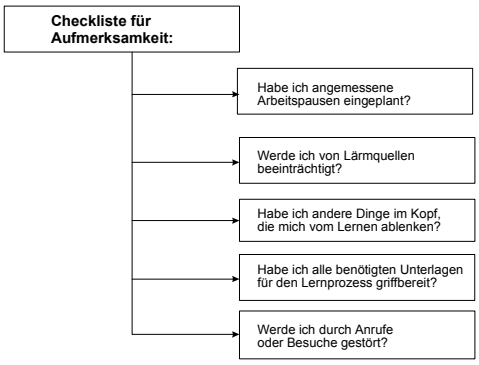
Aus der Motivation erwächst Aufmerksamkeit für die Bearbeitung eines bestimmten Problems. Ich weiss natürlich nicht, in welcher Situation Sie sich im Moment befinden. Für den Erfolg beim Durcharbeiten dieses Textes ist es für sie allerdings wichtig, dass Sie für Inhalte nicht nur motiviert sind. Was nützt die Motivation, wenn der Nachbar an der Wand hämmert und Sie sich nicht konzentrieren können. Mit anderen Worten stellt sich die Frage, wie lasse ich mich durch Umgebungsbedingungen beeinflussen?

Es gibt keine Patentrezepte, was für Sie eine günstige Umgebung ist. Bauen Sie sich Ihre Lernecke, so wie Sie sie als angenehm empfinden. Prüfen Sie immer wieder, ob die Umgebungsbedingungen wirklich förderlich sind oder eher hemmen.

Wenn Sie in der Lage sind, sich in der S-Bahn auf einen Text zu konzentrieren, obwohl um Sie herum eher Lärm und Hektik ist, dann wäre die Voraussetzung gegeben. Sie sollten jedoch genau prüfen, ob das wirklich so ist. Probieren Sie also aus, welche Umgebungsbedingungen Sie brauchen, um Ihre Aufmerksamkeit auf Informationen richten zu können, die Sie „verarbeiten“, also lernen wollen. Stellen Sie sich die folgenden Fragen und entscheiden Sie selbst, ob Sie in der Lage sind, sich auf das Ler-

nen zu konzentrieren. Sie können die Fragen in der konkreten Situation, in der Sie sich jetzt befinden, beantworten.

Abbildung 4.2: Checkliste für Aufmerksamkeit



Quelle: Metzger, C. 1998, S. 37 ff.

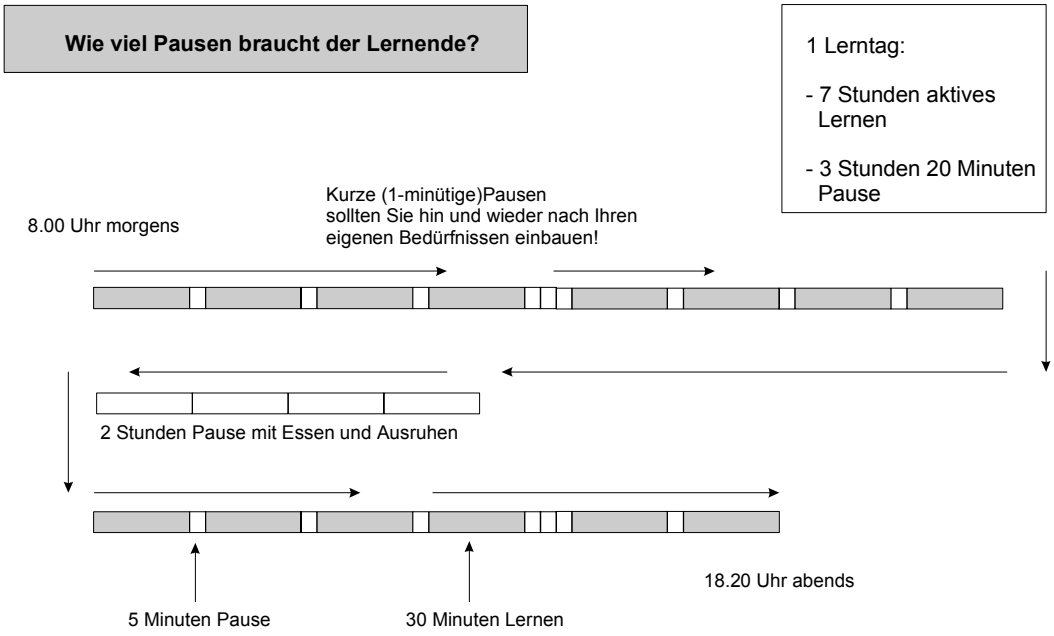
Auf die Frage, ob Musik die Aufmerksamkeit fördert oder hemmt, kann keine generelle Antwort gegeben werden. Als Einstimmung oder zum Ausklang eines Lernprozesses kann zum Beispiel klassische Musik (barocke Musik) auf Grund einer förderlichen Taktfolge entspannend wirken. Gesang ist in der Regel eher lernhemmend. Bild und Ton zusammen lenken sicher ab (Metzger, C. 1998, S. 37).

Wenn Sie den Kopf voller Gedanken haben, die mit dem Lernen nichts zu tun haben, müssen Sie versuchen, Ihren Kopf für das Lernen frei zu machen. Wenn Sie feststellen, dass Sie nach ein paar Minuten wieder an eine angenehme oder unangenehme Begebenheit vom Vortag denken müssen, hören Sie zunächst auf und überlegen Sie, was im Moment wichtiger ist. Erst dann sollten Sie weiterlernen. Andernfalls haben Sie keine Chance, einen echten Lernprozess einzuleiten.

Haben Sie schon einmal Mitmenschen getroffen, die behauptet haben, keine Zeit für ein Pause zu haben? Ich treffe solche Zeitgenossen immer wieder und manchmal ertappe ich mich selbst dabei, dass ich glaube, keine Pause machen zu dürfen. Wenn ich mich allerdings besinne, wird mir klar, dass das so nicht stimmen kann. Der Mensch braucht Pausen, die Frage ist nur wie viel. Wir müssen schlafen, um nicht vor Erschöpfung zu kollabieren. Nun gibt es Menschen, die mit relativ wenig Schlaf auskommen und solche, die vergleichsweise viel schlafen müssen, um nicht tagsüber müde zu werden.

Wie viele Pausen brauchen Sie beim Lernen? Wie fast immer, gibt es keine Patentrezepte. Der Grundsatz lautet, dass Sie sich Ihre Lerninhalte in „kleine Scheiben“ einteilen sollten, damit Sie sich nicht verschlucken. Planen Sie also Pausen ein. Sie können Anhaltspunkte für das Pausenverhalten aus der folgenden Abbildung entnehmen. Werden Sie allerdings nie der Sklave Ihrer eigenen Ordnung. Wenn Sie „gut bei der Sache“ sind, schauen Sie nicht auf die Uhr, ob eine halbe Stunde um ist, um fünf Minuten Pause machen zu können. Arbeiten sie ruhig noch ein paar Minuten länger.

Abbildung 4.3: Wie viele Pausen brauchen Sie beim Lernen?



Quelle: Modifiziert nach Metzig, W. Und Schuster, M. 1998, S. 38

Wenn Sie nicht genau wissen, wie viel Sie sich zumuten können, wäre es sinnvoll, dass Sie am Anfang sehr genau darauf achten, sich nicht zu überfordern, um Misserfolge zu vermeiden. Steigern Sie sich lieber im Laufe der Zeit. Versuchen Sie, einen Rhytmus in Ihr Lernverhalten zu bringen. Pausen sind in diesem Prozess ein Teil des Lernprozesses und nicht vergeudete Zeit.

Wann Sie am besten lernen, sollten Sie selbst herausfinden. Es gibt Untersuchungen, die besonders günstige oder ungünstige Zeiten belegen. Die individuellen Abweichungen sind aber mitunter beträchtlich. Legen Sie sich selbst Rechenschaft ab, wann es Ihnen leicht fällt, zu lernen und wann es eher schwer für Sie ist. Ziehen Sie Konsequenzen aus Ihren Beobachtungen. Optimieren Sie Lernprozesse. Lernen Sie, sich beim Lernen zu beobachten.

„Voller Bauch studiert nicht gern“ ist sicherlich ein guter Rat, da nach dem Essen das Blut im Magen gebraucht wird und der Kopf dann im wahrsten Sinne des Wortes eher leer ist. Nicht ohne Grund ist die Mittagspause mit zwei Stunden recht lange angesetzt. Machen Sie lieber einen Spaziergang, um anschließend mit klarem Kopf weiter zu lernen.

Ich kenne Mitmenschen, die vor formellen Prüfungen eine 7-Tage-Lernwoche haben. Nach ein bis zwei Wochen sind sie leider vollkommen geschafft und ausgebrannt. Machen Sie einen Tag in der Woche Pause. Betrachten Sie diesen Tag lieber als Belohnung für Ihre Lernleistung. Das gilt auch für alle anderen Pausen.

Können Sie sich ad hoc konzentrieren? Schauen Sie in der nächsten Abbildung bitte 30 Sekunden lang (zählen Sie von 20 bis 50) auf den abgebildeten Punkt. Lesen Sie anschließend weiter (Bauerfeindt, S. u.a. 1997, S. 47 f.).

Abbildung 4.4: Kann ich mich ad hoc nachhaltig konzentrieren?

Diesen Text sollen Sie gar nicht lesen!

Es ist sehr schwer, sich nur auf einen Punkt zu konzentrieren!

Hier sollen Sie auch nicht hinschauen!

Quelle: Modifiziert nach Bauerfeind, S u.a. 1997, S 48

- Haben Sie sich wirklich 30 Sekunden konzentrieren können?
- War das jetzt eine Ausnahme oder war das typisch für Sie?
- Warum haben Sie sich gegebenenfalls ablenken lassen?

Versuchen Sie, sich darüber klar zu werden, was Sie vorzugsweise ablenkt und warum, damit Sie den Ursachen auf den Grund gehen und abstellen können.

4.3 Das funktionierende Gedächtnis

4.3.1 Ausgangsfrage: Wie eignen Sie sich Wissen an?

Denken Sie noch einmal an die Einleitung zurück. Stellen Sie sich vor, Sie haben eine Prüfung vor sich und müssen mehrere hundert Seiten Text durcharbeiten, zusammenfassen und die wesentlichen Inhalte lernen, um anschließend eine Klausur zu schreiben oder eine mündliche Prüfung zu bewältigen. Wie kommen Sie zum Ziel?

Um den Prozess der Wissensaneignung zu optimieren, möchte ich Ihnen die wichtigsten Abläufe über die Funktionsweise unseres Gedächtnisses erklären. Das Verständnis dieser Abläufe ist e i n Baustein für eine Strategie optimierten Lernens.

Wenn ich Sie jetzt fragen würde, was auf den ersten beiden Seiten dieser Ausführungen steht, würden Sie sich mit mehr oder weniger Mühe an ein paar Einzelheiten des Textes erinnern können. Alles werden Sie nicht wiedergeben können. Das ist auch nicht weiter verwunderlich. Sie müßten

schon eine Art fotographisches Gedächtnis haben, um sich an Details zu erinnern.

Ähnlich wird es Ihnen ergehen, wenn Sie im Berufsleben einen Vortrag besuchen. Es gibt Redner, die überaus engagiert sind, brillant formulieren, anschauliche Beispiele bringen und humorvoll zwei Stunden lang vor einer Gruppe von Zuhörern stehen – viele gibt es davon allerdings nicht. Selbst bei einem derartigen Vortrag werden Sie am Ende nicht alle Details des Vortrages behalten können. Deshalb wird in aller Regel ein Handout oder Protokoll angefertigt oder Sie notieren sich selbst das Wichtigste, was Sie behalten müssen oder wollen. Im Gehirn abgespeichert haben Sie die meisten Inhalte noch nicht. Das „wirkliche“ Einprägen von Wissen wird von anderen Faktoren bestimmt.

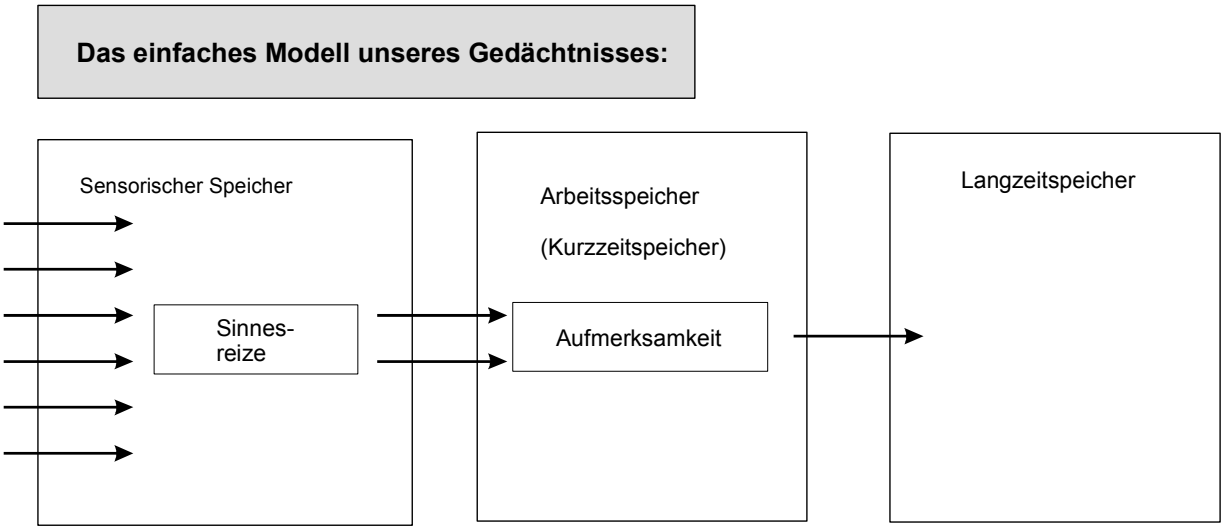
Worauf ist das zurückzuführen, dass wir uns viele Dinge, die wir lesen, hören oder sehen nicht auf Anhieb merken können? Wäre nicht der, dem das gelingt, von der Natur bevorteilt? Ich glaube eher nicht, weil unser Gehirn zwar ein unglaubliches Fassungsvermögen hat, wir aber einen großen Teil an „Informationsmüll“ mit uns herumschleppen würden. Dieser „Müll“ würde uns eher daran hindern, effizient zu arbeiten, weil wir zu viele Dinge auf ein Mal im Kopf haben. Das hat Gründe, die ich Ihnen im Folgenden erläutern möchte.

4.3.2 Die Folgefrage: Wie funktioniert unser Gedächtnis?

Wie kommt es also, dass wir bestimmte Dinge behalten und andere nicht behalten können. Unser Gehirn verfügt über praktisch unbegrenzte Speichermöglichkeiten. Man nimmt an, dass das Abspeichern von etwa einer Billion Zeichen möglich ist (Heineken, E. und Habermann, T. 1994, S. 63).

Wie können wir aber Informationen, die wir wirklich behalten wollen, so im Gehirn abspeichern, dass sie bei Bedarf abrufbar sind. Um das zu begreifen, schauen Sie sich bitte die folgende Graphik an.

Abbildung 4.5: Das einfache Gedächtnismodell



Quelle: Modifiziet nach Heineken, E. und Haberman, T. 1994, S. 64, Kaiser, A. Und Kaiser, R. 1996 S. 152.

Sie können unser Gedächtnis mit einem Computer vergleichen. Dieser Computer hat drei verschiedene Speicher (Heineken, E. und Habermann, T. 1994, S. 60ff.):

- den sensorischen Speicher
- den Arbeitsspeicher (Kurzzeitspeicher)
- den Langzeitspeicher.

Im sensorischen Speicher verbleiben die Informationen lediglich etwa 0,5 Sekunden. Das meiste davon wird uns nicht bewußt. Nur das, was der sensorische Speicher an das Kurzzeitgedächtnis weiter gibt, dringt ins Bewußtsein vor und kann weiter verarbeitet werden. Wir konzentrieren uns auf bestimmte Dinge um uns herum. Der Arbeitsspeicher hat nur ein sehr begrenztes Fassungsvermögen. Man schätzt, dass in etwa 7 (+/-2) voneinander unabhängige Informationseinheiten gespeichert werden können.

Abgelegt werden Informationen auf der „Festplatte“, dem Langzeitgedächtnis. Das Langzeitgedächtnis ist beim gesunden Menschen zeitlich praktisch unbegrenzt verfügbar. So können sich auch ältere Menschen noch sehr gut an ihre früheste Jugend erinnern. Machen Sie selbst einen Test und schlagen Sie ein Bilderbuch auf, das Sie als Kind sehr oft gelesen haben. Sie werden sich an viele Bilder, vielleicht sogar an alle, erinnern können. Sie haben die Bilder in Ihrem Gehirn im Langzeitgedächtnis abgespeichert, weil Sie sie sehr oft vielleicht hunderte Male gesehen haben. Allerdings hatten Sie, bildlich gesprochen, vergessen, dass die Bilder überhaupt noch irgendwo abgelegt sind. Sie hatten vergessen, um im Beispiel des Computers zu bleiben, was alles auf Ihrer Festplatte gespeichert ist.

Was einmal im Langzeitgedächtnis abgespeichert ist, können Sie also nicht mehr vergessen, es sei denn, es liegt eine gesundheitliche Störung vor. Die Kapazität der Festplatte, des Langzeitgedächtnisses, müßte Ihnen sehr viel Mut machen. Sie können praktisch unbegrenzt viel und jederzeit ein einmal wirklich gelerntes Wissen abrufen. Es gibt aber das „kleine“ Problem, dass Sie gar nicht mehr wissen, was alles abgespeichert ist. Erst, wenn Sie die Bilder des Buches wieder sehen, fällt Ihnen ein, was sich alles in diesem „Ordner“ Ihrer Festplatte befindet. Sie müssen also dafür sorgen, dass Sie sich in gewissen Abständen von den Inhalten der Ordner überzeugen, um nicht den Überblick zu verlieren. Das geschieht zum Beispiel durch Wiederholen. Dabei werden die Informationen wieder in den Kurzzeitspeicher „geladen“ und können dann weiterverarbeitet werden.

Fast jeder von uns hat solche Momente schon einmal erlebt, in denen er lange Zeit Verschüttetes wieder entdeckt. Ein Gesprächspartner würde den Zeitpunkt, an dem Sie sich wieder an bestimmte Dinge erinnern können, vielleicht mit den Worten kommentieren: „Dämmert´s langsam?“ Wenn es „dämmert“, haben Sie soeben ein Bild oder irgend eine andere Information auf Ihrer Festplatte wieder gefunden.

4.3.3 Die entscheidende Frage: Wie gelangt Wissen in das Langzeitgedächtnis?

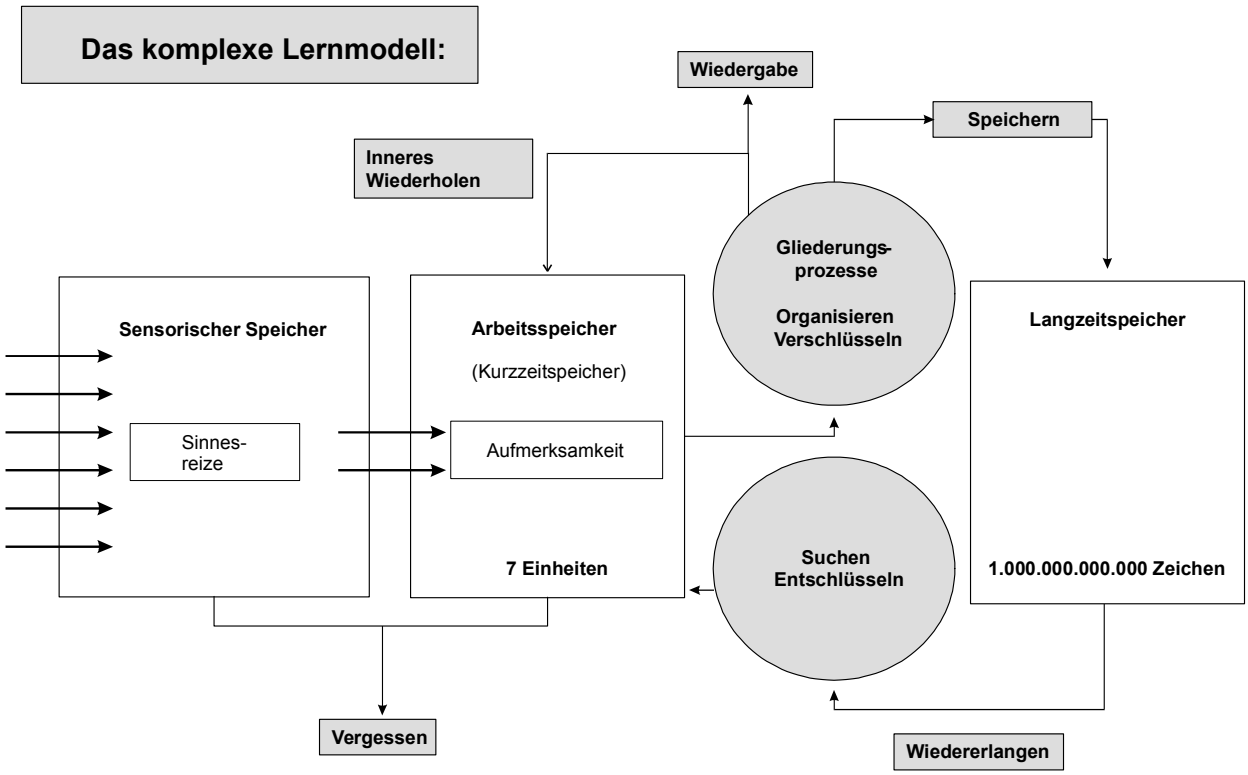
Bevor wir uns noch mit der Frage befassen, wie Wiederholen, also das Wiederauffinden der Informationen organisiert werden kann, möchte ich Ihnen noch die Frage beantworten, wie eine Information überhaupt dauerhaft abgespeichert wird.

Wenn Sie die Informationen eines Buches oder den Inhalt eines Vortrages behalten wollen, reicht es für die meisten von uns in aller Regel nicht aus, die Inhalte zu lesen oder sich eine Graphik zu bestimmten Sachverhalten anzuschauen. Wenn Sie wirklich die Informationen in das Langzeitgedächtnis übertragen wollen, müssen Sie etwas tun. Machen Sie dazu einen Test.

Versuchen Sie, ohne noch einmal auf die Graphik zu schauen, die wesentlichen Elemente der Graphik zu den verschiedenen Speichern auf einem Blatt Papier als Skizze wieder zu geben. Vergleichen Sie anschließend Ihr Schaubild mit der Graphik, das Sie oben vorfinden. Sie werden sehen, ob Sie sich die Elemente merken konnten. Da noch nicht allzuviel Zeit vergangen ist, befindet sich die Graphik wahrscheinlich noch in Ihrem Kurzzeitgedächtnis. Wenn Sie das Gleiche in 30 Minuten wiederholen, werden Sie sehen, was bisher in Ihr Langzeitgedächtnis übergegangen ist. Wenn Sie es morgen noch einmal versuchen, werden sie feststellen, was bereits dauerhafter abrufbar ist. Wenn Sie es in einer Woche noch einmal erfolgreich versuchen, ist der Ordner „Gedächtnismodell“ tatsächlich in Ihrem Langzeitgedächtnis abgespeichert worden. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Notizen nicht nur mechanisch niederschreiben und zeichnen, sondern, dass Sie das, was Sie aufzeichnen auch verstanden haben. Andernfalls schlagen Sie direkt nach und versuchen Sie, den Sachverhalt zu klären.

Das, was Sie bis hierher kennen gelernt haben, läßt sich in einer etwas komplexeren Graphik darstellen, die berücksichtigt, dass es nicht nur um das Abspeichern, sondern auch um das Wiedererlangen der abgespeicherten Informationen geht.

Abbildung 4.6: Das komplexe Gedächtnismodell



Quelle: Modifiziet nach Heineken, E. und Haberman, T. 1994, S. 64, Kaiser, A. Und Kaiser, R. 1996 S. 152.

Der Kern des Gedächtnismodells ist der Punkt, an dem die Informationen in das Langzeitgedächtnis geschrieben werden. Es ist der Moment, in dem Sie

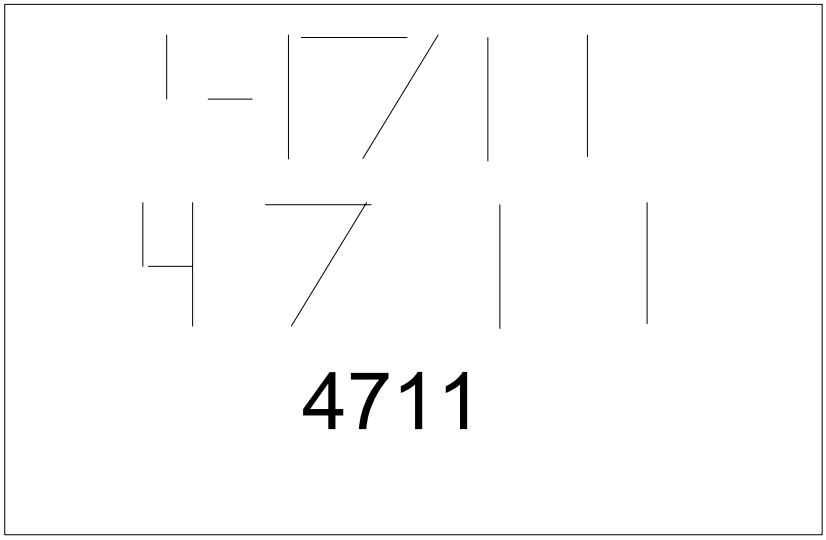
das, was sie lernen wollen, wie bei einer Festplatte, tatsächlich auf die Platte „schreiben“. Welche Bedingungen müssen dafür erfüllt sein?

Jede noch so schöne Graphik in einem Buch ist bezogen auf Ihr Langzeitgedächtnis nicht so wertvoll wie die eigene Leistung, die Sie vollbringen, wenn Sie die Informationen selber gliedern und organisieren. In dem Moment, in dem Sie das tun, haben sie eine Chance Ihre „Festplatte“ in Gang zu setzen und die Information abzuspeichern.

Die Bedingungen für den Übergang in das Langzeitgedächtnis haben Sie teilweise schon kennen gelernt. Aufmerksamkeit ist sehr wichtig. Dafür wiederum ist Motivation erforderlich.

Ein entscheidender Faktor für den Übergang in das Langzeitgedächtnis ist die Organisation der Gedächtnisinhalte im Kurzzeitspeicher. Der Kanal für den Übergang in das Langzeitgedächtnis ist sehr eng, so dass wir dafür sorgen müssen, dass er auch bei komplexen Informationen nicht überlastet wird. Das Kurzzeitgedächtnis kann nur sieben (+/- zwei) Informationseinheiten aufnehmen. Dazu ein Beispiel, dass veranschaulichen soll, wie wir Lerninhalte organisieren können, um den Kanal optimal auszunutzen.

Abbildung 4.7: Die Organisation von Gedächtnisinhalten



Im oberen Teil der Graphik sind zunächst sieben Informationseinheiten in Form einzelner Striche enthalten. Das wäre schon die Kapazität unseres Kurzzeitspeichers. In der zweiten Zeile ergeben sich die Zahlen 4 7 1 1. Aus den sieben Informationseinheiten sind vier geworden. Wenn Sie, was an zu nehmen ist, die Marke 4711 kennen, brauchen Sie nur e i n e Informationseinheit abzuspeichern (Heineken, E. und Habermann, T. 1994, S. 74ff.). Sie haben, wenn Sie so wollen, die Daten komprimiert. Leider ist das nicht immer ganz so einfach wie in dem gewählten Beispiel. Es kommt auf jeden Fall darauf an, dass Sie Informationen gliedern und ordnen, um den Kanal ins Langzeitgedächtnis nicht zu überlasten. Das geht zum Beispiel, indem Sie insbesondere beim Lernen von Begriffen versuchen, Oberbegriffe zu bilden.

Das Beispiel soll aber noch einen zweiten sehr entscheidenden Sachverhalt beim Lernen deutlich machen. Wir sind im Laufe unseres Lebens immer besser in der Lage, Lerninhalte zu gliedern und zu organisieren, weil wir bereits Vorkenntnisse haben. Diese erleichtern uns das Aufnehmen von Informationen. Für ein kleines Kind, das gerade anfängt Zahlen

zu lernen, ist es natürlich schwerer, die Zahl 4711 abzuspeichern. Wenn Sie also neue Inhalte lernen wollen, müssen Sie kritisch prüfen, wie viele Vorkenntnisse Sie bereits haben. Haben Sie wenig Vorkenntnisse, wird Ihnen die Informationsaufnahme und Abspeicherung schwerer fallen. Prüfen Sie also vor dem eigentlichen Lernen genau, was Sie gegebenenfalls noch brauchen, um bestimmte Lernziele zu erreichen. Wie schwer es für ein Kind ist, sich etwa das Alphabet einzuprägen, können Sie annähernd nachvollziehen, wenn sie versuchen, das kyrillische Alphabet zu lernen.

Wie schwer fällt es Ihnen, die folgende Definition auswendig zu lernen?

„Eine Zahlenfolge ist eine Nullfolge, wenn sich zu jeder noch so kleinen Zahl X eine natürliche Zahl N so bestimmen läßt, daß alle Glieder der folgenden mit einer Platzziffer V größer als N ihrem Betrage nach kleiner als X sind.“ (Hüholdt, J. 1998, S. 193)

Ich vermute, es ist nicht ganz einfach, weil es mehrere Schwierigkeiten gibt:

- Die Satzkonstruktion ist wenig überschaubar.

- Die benutzten Buchstaben X, N und V sind in diesem Zusammenhang nicht bekannt.

- Es werden viele abstrakte Begriffe (zum Beispiel „Platzziffer“) benutzt.

Alle Probleme zusammen können im schlimmsten Fall zu einer Lernblockade führen.

Was halten Sie als Alternative von der folgenden Definition?

„Eine Nullfolge ist eine Zahlenfolge, die egal welches Vorzeichen sie hat, auf Null zugeht.“ (Hüholdt, J. 1998, S. 194)

Die zweite Definition ist mathematisch geringfügig ergänzungsbedürftig, führt Sie aber wahrscheinlich eher zum Ziel. Sie erleichtert den Zugang, in dem sie mit wenigen klaren Worten einen Sachverhalt darstellt und Ihnen dabei wahrscheinlich ermöglicht, denn Sinn der Definition zu verstehen. Sie ist einfach und überschaubar. Es entsteht normalerweise keine Lernblockade, sondern sogar ein Interesse, sich auch noch mit den restlichen zehn Prozent zur vollständigen Klärung des Sachverhaltes zu befassen.

Definitionen, die Sie nur auswendig lernen, ohne sie zu verstehen, sind überflüssig. Sie können versuchen, sie im Langzeitgedächtnis abzuspeichern. Wahrscheinlich werden Sie sie nach einiger Zeit nicht mehr wieder finden. Es sei denn, Sie wiederholen die Definition mehrfach und in gewissen Abständen. Aber was machen Sie eigentlich mit einer Definition, die Sie nicht verstehen?

Wenn Sie eine Definition wirklich verstanden haben und mit eigenen Worten wiedergeben können, brauchen Sie sie nicht mehr auswendig zu lernen.

Eine weitere Bedingung für einen Übergang in das Langzeitgedächtnis ist die Anschaulichkeit dessen, was Sie abspeichern wollen. Anschaulichkeit können Sie auf mehreren Wegen erreichen. Sie haben in diesen Ausführungen das Beispiel des Computers zur Veranschaulichung des Gedächt-

nisses erlebt und Sie haben Abbildungen mit wesentlichen Inhalten zu Fragen des Lernens gesehen.

Wenn gute Beispiele einen Sachverhalt veranschaulichen sollen, knüpfen Sie an Bekanntes an und verbinden das Neue mit dem bereits Bekannten. Das Beispiel des Computers ist in unserem Falle nur treffend, wenn Sie sich mit Computern auskennen. Allen, für die Computer Neuland sind, wird das Beispiel nichts nützen. Da ich annehme, dass Computer heutzutage für die meisten ein anschauliches Beispiel sind, habe ich es eingesetzt.

Die Veranschaulichung mit Hilfe von Abbildungen dient der Zusammenfassung von Informationen. Sie versuchen also das Wesentliche noch einmal im Überblick darzustellen, Ballast bei Seite zu lassen und Verbindungen der dargestellten Inhalte aufzuzeigen. Wenn Sie Ihr Lernen optimieren wollen, sollten Sie in der Lage sein, diesen Prozess selber zu gestalten. Versuchen Sie also, selbst Abbildungen von Inhalten zu entwickeln. Sie werden merken, ob Sie etwas verstanden haben. Sie werden im positiven Sinne gezwungen, zu denken und die Inhalte zu verarbeiten. Damit vollzieht sich im günstigen Falle bereits ein Lernprozess.

Was muss ich tun, damit ich Informationen im Langzeitgedächtnis wieder abrufen kann? Achten Sie beim Lernen darauf, dass Sie Zeit haben, das Gelernte zu wiederholen. Planen Sie also bei Lernprozessen von vorne herein Phasen ein, in denen Sie das bisher Gelernte wiederholen können. Für das Wiederholen gilt das Gleiche wie für den eigentlichen Lernvorgang. Sorgen Sie für Motivation und Aufmerksamkeit. Gehen Sie beim Wiederholen systematisch vor. Stellen Sie sich selbst Schlüsselfragen zum Gelernten und überprüfen Sie, was Sie behalten haben. Alle Theorie ist nicht so gut wie das eigene Tun. Sie haben bis hierher bereits einen Menge an Einzelinformationen erhalten. Um das Lernen zu lernen können Sie selbst testen, was bisher bei Ihnen „hängen geblieben“ ist. Versuchen Sie also, ohne diese Ausführungen zur Hand zu nehmen, die folgenden Fragen und Aufgaben zu bearbeiten und vergleichen Sie anschließend Ihre Antworten mit dem Text und den Abbildungen. Die Fragen, die sich mit Ihrer persönlichen Einstellung zum Thema „Lernen lernen“ befassen, sollten Sie selbst durchdenken. Sie sind auf jeden Fall für Ihren Lernfortschritt beim Thema „Lernen lernen“ wichtig.

- Warum ist es für Lernen wichtig, sich zu motivieren?
- Welche Ziele verfolgen Sie selbst zum Thema „Lernen lernen“?
- Welche Voraussetzungen hat Lernen?
- Welche Möglichkeiten gibt es, Anschaulichkeit zu erzeugen?
- Warum ist es für Lernen sehr günstig, Gedächtnisinhalte zu organisieren?
- Wie ist meine Einstellung zum Thema „Lernen lernen“?
- Was muss ich tun, um mich für den Rest des Lesens zu motivieren?

5. Zweiter Schritt: Welche Facetten hat Lernen?

Sie haben bei der Funktionsweise des Gedächtnisses etwas über das Lernen erfahren. Ich habe sehr häufig von „Wissen abspeichern“ gesprochen. Es geht um Informationen, die in unser Langzeitgedächtnis gelangen sollen. Lernen ist Informationsverarbeitung und Abspeicherung der Information. Insofern ist das, was Sie eben lesen konnten, nicht nur eine Voraussetzung des Lernens, sondern bereits eine Veranschaulichung dessen, was unter Lernen zu verstehen ist. Es reicht für die Optimierung von Lernprozessen und für lebenslanges Lernen aber nicht aus, sich dem Thema Lernen nur aus der Sicht der Informationsverarbeitung zu nähern. Lernvorgänge sind komplexer und haben mehr Facetten als nur die der Verarbeitung von Informationen.

Es könnte auch leicht der Eindruck eines nur auf Wissen und Verstehen ausgerichteten Lernens aufkommen. Wenn Sie sich beobachten, können Sie allerdings sehr schnell feststellen, dass Lernen mit dem Begriff Wissen nur unvollständig beschrieben ist. Lernen hat auch etwas mit Verhalten und Fertigkeiten zu tun. Der Lernbegriff ist also komplexer.

Was beinhaltet der Begriff Lernen?

Wissen und Verhalten sind zweierlei. Ich weiss zum Beispiel, dass zu viele Kohlehydrate mir eher schaden. Trotzdem esse ich gerne und viel Schokolade. Ich weiss also, was besser wäre, ich tue es aber nicht. Ich verhalte mich anders als mein (Ge-)Wissen es mir rät. Das „schlimme“ ist übrigens, dass die Schokolade mir immer wieder schmeckt. Ich bekomme positive Rückmeldungen von meinen Geschmacksnerven. Dies einfache Beispiel zeigt, dass rein rationelle Modelle lebenslangen Lernens zu kurz greifen. Ein Gedächtnismodell allein kann uns also Lernprozesse nicht vollständig erklären und dabei helfen, eine langfristige Strategie aufzubauen.

Wenn Sie im Zeitalter von Computern mehrere Computersprachen perfekt beherrschen, wird es Ihnen schwer fallen, die Kenntnisse anzuwenden, wenn Sie nicht in der Lage sind, Computertastaturen zu bedienen. Dazu benötigen Sie bestimmte Fertigkeiten und auch die müssen Sie erlernen, wenn Sie Computer bedienen wollen - jedenfalls zum heutigen Zeitpunkt.

Können Sie sich noch an Ihre Schulzeit erinnern? Wenn die Lehrer nach einem Schuljahr wechselten, konnte es passieren, dass das eigene Verhalten, dass sich beim alten Lehrer bewährt hatte, beim neuen Lehrer gar nicht gut ankam. Das Gleiche kann Ihnen passieren, wenn Ihre Führungskraft wechselt.

Beispiele dafür, dass sich bestimmte Fähigkeiten, Fertigkeiten oder ein bestimmtes Verhalten im Zeitablauf in seiner Bedeutung ändern können. Dann besteht die Notwendigkeit umzulernen. Noch ein Beleg dafür, dass es Sinn macht, sich mit dem Thema „Lernen lernen“ intensiv auseinanderzusetzen.

Lernen vollzieht sich in allen drei angesprochenen Bereichen. Zum Lernen gehört das Lernen von

- Wissen
- Verhalten
- Fertigkeiten.

Lernen ist die Antwort des Menschen auf veränderte Umgebungsbedingungen oder die Anpassung an gegebene Bedingungen. Im Sinne des mündigen Menschen ist Lernen allerdings nicht nur passiv, sondern bedeutet auch die aktive Beeinflussung der Umwelt. Insofern können wir nicht nur von Anpassung an die Umwelt, sondern in einer etwas weiteren Definition von Lernen auch von

- Auseinandersetzung mit der Umwelt

sprechen (Edelmann, W. 1996, S. 6). Bedenken Sie aber, dass Lernen nicht bedeutet, dass Sie nach einem erfolgreichen Lernprozess zwingend auch entsprechend handeln, wie das Schokoladenbeispiel gezeigt hat.

5.1 Fall 1: Kann ich im Urlaub lernen?

Stellen Sie sich vor, Sie haben zwei Semester in einem betriebswirtschaftlichem Studiengang absolviert. Sie haben die Einführungsveranstaltungen in Betriebswirtschaftslehre bereits hinter sich. Die nächste Klausur ist die der „Grundlagen der Betriebswirtschaftslehre“. Da es sich um ein umfangreiches Themengebiet handelt, wird die Klausur erst nach Ablauf von drei Semestern geschrieben. Der in der Klausur abgefragte Stoff ist entsprechend umfangreich und die Bewältigung der Aufgabe erscheint Ihnen nicht ganz einfach. Sie haben im Verlauf der beiden Semester einiges mitgeschrieben und fast alle Veranstaltungen besucht. Allerdings hat sich ein nachhaltiger Lernerfolg bei Ihnen noch nicht eingestellt.

Jetzt überlegen Sie, wie Sie das Problem in den Griff bekommen können. Die Semesterferien zum dritten Semester stehen an und es besteht die Möglichkeit, einen schon lange geplanten Winterurlaub mit einigen guten Freunden in den Alpen zu machen. Sie haben vor kurzem gelesen, wie wichtig es ist, Pausen zum machen. Um den langfristigen Lernerfolg nicht zu gefährden, könnte also ein Urlaub zur Herstellung der vollen Leistungsfähigkeit dringend angeraten sein. Sie kämpfen nicht lange und entschließen sich, den Urlaub zu machen.

Natürlich wissen Sie auch, dass Sie die vergangenen beiden Semester nacharbeiten müssen, denn vom Mitschreiben und vom Besuch der Veranstaltung bleibt erfahrungsgemäß nicht viel hängen. Die vorlesungsfreie Zeit ist nicht besonders lang und nach dem Urlaub bleibt nicht viel Zeit für das Nacharbeiten der beiden ersten Semester. So scheint es für Sie nur eine Lösung zu geben. Sie müssen die Unterlagen der ersten beiden Semester mit in den Urlaub nehmen und sich dort Freiräume schaffen, um das Material nachzuarbeiten.

Soweit die Schilderung des ersten Teils unseres Falles. Eigentlich ist das Verhalten des beschriebenen Studenten doch gar nicht schlecht. Er ist pflichtbewußt und nimmt sogar Unterlagen mit in den Urlaub. Er weiß auch, dass der Mensch in gewissen Abständen Regenarationsphasen braucht und plant gelegentlich Urlaub als Bestandteil seiner Lernstrategie mit ein.

Wo liegt aber das Problem der Vorgehensweise?

Sie werden möglicherweise die Vermischung von Urlaub und Lernen kritisieren. Aber ist es bei guter Planung nicht möglich, sowohl Ski zu fahren, als auch zu lernen? Man muss doch die einzelnen Phasen nur genau voneinander abtrennen.

Der zweite Teil des Falles müßte normalerweise so ausgehen, dass Sie im Urlaub weder richtig in Urlaubsstimmung kommen, noch ein großes Lernpensum absolvieren. Es kann sogar sein, dass Sie überhaupt nichts lernen.

Zur Erklärung dieses Ergebnisses müssen wir uns mit dem Signallernen auseinander setzen. Es laufen in unserem Beispiel nämlich Prozesse ab, die angelernt sind und denen Sie sich nicht ohne weiteres entziehen können. Wie das funktioniert, können Sie im folgenden Kapitel nachlesen, das das Thema Signallernen für unsere Zwecke beleuchtet.

5.2 Welche Bedeutung hat Signallernen für lebenslanges Lernen?

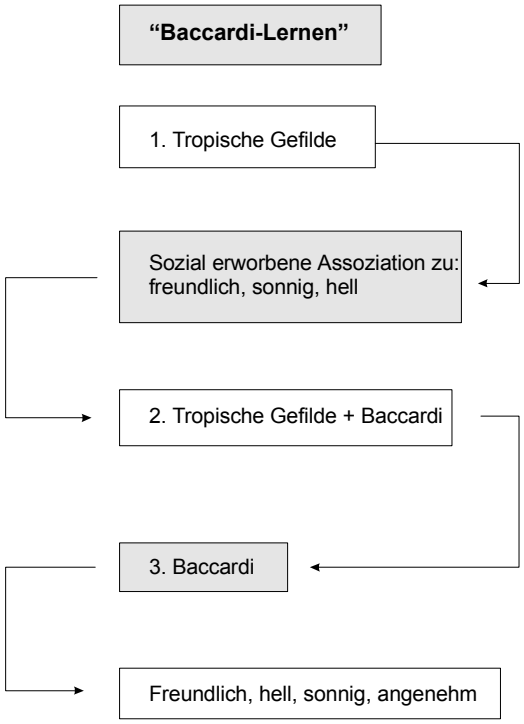
Was läuft ab, wenn Sie in den Urlaub fahren, am Zielort ankommen, einen Berg Schnee vor sich haben und das Hotelzimmer beziehen? Sie werden nach aller Wahrscheinlichkeit das erleben, was eben das Gute am Urlaub ist. Sie werden sich entspannen. Sie sehen eine wunderschöne Hütte, die Sie für zwei Wochen gemietet haben. Sie sehen den Lift, der Sie in das Skigebiet bringt. Sie atmen die frische Luft und haben ein Panorama vor Augen, das alles andere sinnvoll erscheinen läßt, nur nicht, sich in ein Skript zu vertiefen, das Sie in einem Hörsaal Ihrer Hochschule angefertigt haben. Immer dann, wenn Sie sich an das Skript begeben, schießen Ihnen möglicherweise hundert Gedanken durch den Kopf, die nichts mit der Arbeit an dem Skript zu tun haben.

Allgemein ausgedrückt können wir sagen, bestimmte Umweltgegebenheiten werden zu Signalen für bestimmte Reize, die unwillkürlich bestimmte physische oder psychische Reaktionen auslösen (Heineken, E und Habermann, T. 1994, S. 36). Die Urlaubsumgebung wird zum Reiz für Entspannung. Umgekehrt kann das Büro oder der Signal für eine Arbeitshaltung sein, die förderlich für das Lernen ist.

Sie kennen wahrscheinlich noch aus der Schule das Beispiel des „Pawlow´schen Hundes“. Hunde sondern nicht nur dann Speichel ab, wenn Fleischpulver die Mundschleimhaut berührt, sondern bereits beim Anblick des Futters, wenn Sie entsprechend „eingestellt“ wurden. Wir könnten das von Iwan Pawlow beschriebene Signallernen (= klassische Konditionierung) auch „Baccardi-Lernen“ nennen.

Was passiert bei der Baccardi-Werbung (= Signallernen) (Kaiser, A. und Kaiser, R. 1996, S. 121)?

Abbildung 5.1: Das Baccardi-Lernen



Quelle: Kaiser, A. Und Kaiser, R. 1996, S. 121

Die Baccardi-Werbung nutzt, wie viele andere Werbungen auch, das Phänomen, dass wir im Leben von Signalen beeinflusst werden. So kann es sein, dass Sie beim Anblick von Baccardi im Regal Ihres Einzelhandelsgeschäftes die Bilder eines tropischen Strandes vor Augen haben und die entsprechende Musik in Ihrem geistigen Ohr spielt. Dem können Sie sich nur schwer entziehen, wenn Sie tatsächlich die Werbung aufmerksam mehrfach verfolgt haben.

Was bedeutet das Phänomen des Signallernens für eine Strategie lebenslangen Lernens?

Analysieren Sie Ihre persönlichen Lernsituationen:

- Welche Reize wirken sich eher positiv auf Ihr Lernverhalten aus?

- Welche Reize wirken sich eher negativ auf Ihr Lernverhalten aus?

Wenn bestimmte fachliche Inhalte bei Ihnen eher negativ wirken, versuchen Sie, das Fach konsequent mit positiven Reizen in Verbindung zu bringen und eine Veränderung der erworbenen Reaktionen auszulösen. Nehmen Sie sich dabei Zeit, weil die gelernten Reiz-Reaktionsabläufe sehr stabil sein können und nicht von heute auf morgen abgebaut werden.

Negative Signale können zum Beispiel auftreten, wenn ein Fach mit einem bestimmten Lehrer oder einer Lehrerin verknüpft ist, mit dem/der Sie Problem hatten. Stellen Sie in solchen Fällen eine besonders angenehme Lernsituation her und tun Sie alles, um Erfolge im Fach zu produzieren. Wie Sie das machen, hängt davon ab, was sie als besonders angenehm empfinden. Versuchen Sie nicht, das Problem vor sich her zu schieben, in dem Sie sich nicht damit auseinandersetzen.

Nebenbei bemerkt: Friedrich Schiller soll in seinem Schreibtisch einen faulen Apfel aufbewahrt haben. Der Geruch des faulen Apfels scheint bei ihm eine bestimmte kreative Haltung ausgelöst zu haben. Der Apfelgeruch war bei ihm wohl mit einer bestimmten Einstellung zur Arbeit in Zusammenhang gebracht worden (Heineken, E. und Habermann, T. 1994, S. 37).

Kommen wir noch einmal auf unseren Ausgangsfall zurück. Sie sind in Urlaub gefahren und haben Ihr Skript mitgenommen, um zu lernen. Die einfachste Lösung des Problems besteht darin, die Unterlagen nicht anzurühren. Fahren Sie, wenn Sie es für nötig halten, in den Urlaub und lernen Sie, wenn es nötig ist. Aber machen Sie nicht beides zusammen. Können Sie im Urlaub lernen? Wenn Sie es versuchen, kann Signallernen dazu führen, dass ein bestimmter Urlaubsort eher mit Anstrengung und Mißerfolg verknüpft wird als mit Erholung und Entspannung. Vielleicht werden Sie dort beim nächsten Mal selbst ohne Skript keine Erholung finden.

5.3 Fall 2: Wird man aus Schaden klug?

Greifen wir noch einmal das Beispiel der Klausur im Grundstudium auf, die sich auf den Lernstoff von drei Semestern bezieht. Die Klausur naht und Ihre Stimmung wird von Tag zu Tag etwas gereizter. Sie haben zwar die ganze Zeit über die Veranstaltung besucht, aber bis heute wissen Sie eigentlich nicht so genau, wo Sie stehen. Sie haben Ihre eigenen Methoden entwickelt, sich mit der Stofffülle zurecht zu finden. Allerdings haben Sie sich wenig mit anderen ausgestauscht und meistens für sich alleine gelernt. Ihr Lernen hat sich vor allem auf das Lesen der Texte bezogen und Sie haben versucht, sich hin und wieder selbst Fragen zu stellen.

Der Tag der Klausur kommt. Sie schreiben die Klausur und haben dann sechs Wochen Zeit, sich mit anderen Dingen zu befassen. Das Ergebnis der Klausur wird nach sechs Wochen bekannt gegeben. Sie ahnen es schon, leider sind Sie durchgefallen.

Was lernen Sie aus diesem Fall?

Eigentlich können Sie aus diesem Fall noch gar nichts lernen. Zu Recht werden Sie jetzt fragen, aus welchem Grund ich den Fall an dieser Stelle bringe. Bevor das klar wird, müssen wir den Dingen noch genauer auf den Grund gehen.

Bei der Analyse der Gründe, warum Sie durch die Klausur gefallen sind, können viele Gründe wichtig sein. Sie können das Falsche gelernt haben. Das heißt, Sie haben sich auf Lerngebiete konzentriert, die überhaupt nicht oder nur am Rande klausurrelevant waren. Sie können aber auch das Richtige gelernt haben, haben es jedoch zum Prüfungszeitpunkt aus irgendwelchen Gründen nicht abrufen können. Das kann zum Beispiel ein hoher Grad an Aufregung sein, der unsere Gedächtnisleistung blockieren läßt.

Sie werden wohl zustimmen, dass viele Gründe für das Nichtbestehen einer Klausur verantwortlich sein können. Die Analyse des Misserfolges ist besonders schwierig, wenn das zu Grunde liegende Lernverhalten und das Ergebnis der Bemühungen weit auseinander liegen.

Wie kommen Sie also zu einer Lösung des Problems?

5.4 Welche Bedeutung hat Konsequenzenlernen für lebenslanges Lernen?

Die Lösung des Problems liegt darin, das jeweils richtige Lernverhalten unmittelbar zu belohnen und das falsche Lernverhalten zu „bestrafen". Mit anderen Worten, Sie brauchen während Ihrer eineinhalbjährigen Lernphase regelmäßige Rückmeldungen über Erfolg und Misserfolg bei Ihren Lernbemühungen. Wenn Sie durch eine Klausur gefallen sein sollten, lernen Sie zwar grundsätzlich auch die Konsequenz Ihres Verhaltens kennen; Sie haben aber keine konkreten Vorstellung davon, was die Gründe für das „Versagen" sein könnten.

Wenn Sie aus den Auswirkungen eines bestimmten Verhaltens lernen, lernen Sie aus Konsequenzen. Deshalb heißt dieses Lernen Konsequenzenlernen. Sie finden auch den Begriff des „instrumentellen Lernens" (Edelmann, W. 1996, S. 108 ff.), Lernens durch Versuch und Irrtum (Kaiser, A. und Kaiser, R. 1996, S. 123) oder operante Konditionierung (Heineken, E und Habermann, T. 1994, S. 37).

Für lebenslanges Lernen sind die Zusammenhänge des Konsequenzenlernens sehr wichtig, da bei regelmäßiger und unmittelbarer Belohnung am schnellsten gelernt wird. Sie müssen sich allerdings genau darüber klar werden, was wirklich eine Belohnung ist. Nur eine echte Belohnung hat verstärkende Wirkung.

Wenn Sie eineinhalb Jahre lang für eine Klausur lernen müssen, brauchen Sie zwischendurch Bestätigung, ob Sie auf dem richtigen Weg sind. Wenn Sie alleine lernen und keine Möglichkeit haben, Ihren Lernerfolg zu kontrollieren, ist Lernen durch Versuch und Irrtum nicht möglich. Sie tappen im Dunkeln. In unserem Beispiel tappen Sie sogar noch nach dem Ergebnis der Klausur im Dunkeln. Sie sollten also bei einer gezielten Vorbereitung auf Klausuren oder bei größeren Lernbemühungen am Arbeitsplatz folgendes beachten:

- Sorgen Sie unbedingt dafür, dass Sie qualifizierte Rückmeldungen zu Ihren Lernbemühungen erhalten.

- Suchen Sie sich dafür einen oder mehrere Lernpartner, die Ihnen Rückmeldung geben können.

- Überlegen Sie sich vorher, welche Belohnung Sie sinnvollerweise nach Lernerfolgen erhalten.

- Beachten Sie dabei, dass es sich um angemessene Belohnungen handelt, um nicht in eine Belohnungsspirale zu geraten.

- Nehmen Sie sich kleine Schritte beim Lernen vor, um Erfolge nachvollziehen und belohnen zu können.

Werden Sie aus Schaden klug? Leider nicht immer. Sie brauchen Klarheit über die Wirksamkeit Ihres Verhaltens. Sorgen Sie selbst dafür, dass Erfolg transparent wird und belohnt werden kann.

5.5 Fall 3: Der Weidezaun

Variante 1:

Stellen Sie sich vor, Sie sind Leiter einer Jugendgruppe und fahren in den Sommerferien auf einen Bauernhof. Die Kinder sind zwischen 7 und 14

Jahre alt und durchweg sehr lebhaft. Die ersten Tage vergehen und außer gewaltigem Lärm passiert nichts Ungewöhnliches.

Am Ende der ersten Woche machen Sie mit vier Kindern einen kurzen Spaziergang, bei dem Sie an einem elektrischen Weidezaun vorbeikommen. Eines der Kinder, das noch zu den Kleineren (7 Jahre) gehört, faßt aus lauter Neugier den Weidezaun an. Was passiert? Einen Moment gar nichts, dann fängt das Kind wahrscheinlich zu schreien an.

Variante 2:

Stellen Sie sich vor, Sie sind Leiter einer Jugendgruppe und fahren in den Sommerferien auf einen Bauernhof. Die Kinder sind zwischen 7 und 14 Jahre alt und durchweg sehr lebhaft. Die ersten Tage vergehen und außer gewaltigem Lärm passiert nichts Ungewöhnliches.

Am Ende der ersten Woche machen Sie mit vier Kindern (alle 14 Jahre alt) einen kurzen Spaziergang, bei dem Sie an einem elektrischen Weidezaun vorbeikommen.

Zu den beiden Varianten habe ich zwei Fragen:

- Um welches Lernen handelt es sich im ersten Fall?

- Wie geht die Geschichte im zweiten Fall möglicherweise weiter?

Im ersten Fall handelt es sich um Konsequenzenlernen (Lernen durch Versuch und Irrtum). Das kleine Kind lernt, dass es schmerzt, wenn es einen elektrischen Weidezaun berührt. Vielleicht wird es noch ein oder zwei Mal an den Zaun fassen. Anschließend wird es sich nicht mehr ungewollt am Weidezaun weh tun.

Die Jugendlichen werden den Zaun nicht anfassen, wenn sie durchschauen, dass der Weidezaun Strom enthält. Sie haben gelernt, was Elektrizität ist. Vielleicht haben sie eine Batterie in der Nähe des Zaunes entdeckt und eine Verbindung zum Zaun gesehen. Außerdem können sie aus dem Anblick des Weidezauns erkennen, dass die Leitung wahrscheinlich Strom enthält.

5.6 Welche Bedeutung hat Lernen durch Einsicht für lebenslanges Lernen?

Lernen durch Einsicht in die Zusammenhänge erfolgt ad-hoc und nicht wie bei den oben genannten beiden Lernarten Signallernen und Konsequenzenlernen allmählich. Die Jugendlichen werden, wenn Sie die Informationen, die sie bereits haben und die, die sie am Weidezaun wahrnehmen, das Berühren des Zaunes unterlassen, wenn sie sich nicht absichtlich weh tun wollen.

Ein Anhäufen von Wissen, ein mechanisches Lernen ohne irgendwelche Einsichten in Zusammenhänge ist sinnlos. Das Vernetzen isolierter Einzelinformationen kann jedoch neue Erkenntnisse bewirken. Und genau das passiert beim Lernen durch Einsicht. Natürlich vermischt sich in der Umsetzung der Lösungswege ein Lernen durch Einsicht und ein Konsequenzenlernen.

Für die Erklärung von Lernvorgängen reicht es nicht aus, nur ein Reiz-Reaktionsschema zu Grunde zu legen, wie es beim Signallernen und beim Lernen durch Versuch und Irrtum (Konsequenzenlernen) gemacht wird. Wir brauchen mehr Prinzipien des Lernens, wenn wir Lernvorgänge in ihrer Gesamtheit verstehen wollen. Es leuchtet zwar noch ein, dass das

Konsequenzenlernen bei der ersten Fahrstunde ein Rolle spielt. Wenn Sie sich erinnern, werden Sie die Kupplung nach einigem Bemühen früher oder später durch „Versuch und Irrtum“ beherrschen. Im Laufe der Zeit werden Sie aber eigene Erkenntnisse verarbeitet haben und Ratschläge Ihres Fahrlehrers berücksichtigen, um zum Ziel zu kommen. Lernen vollzieht sich also nicht nach Reiz-Reaktion-Muster, sondern durch Nachdenken und Finden von eigenen Lösungen (Kaiser, A. und Kaiser, R. 1996, S. 132).

Wie funktioniert Lernen durch Einsicht?

Folgende allgemeine Vorgehensweise ist denkbar und wird in der Praxis entweder bewußt oder unbewußt gewählt, wenn wir Lernen durch Einsicht praktizieren:

- Wahrnehmen einer Schwierigkeit
- Präzisierung der Probleme
- Bildung von Lösungswegen
- Entwicklung von Konsequenzen der einzelnen Lösungswege
- Realisierung durch Umsetzung von Lösungswegen und Annahme oder Ablehnung des Lösung

Lernen durch Einsicht beinhaltet „automatisch“ einen konstruktiven Akt. Das Durchdenken des Problems, das Strukturieren und die Entscheidung für Lösungswege stellen Aktivitäten dar, die das Abspeichern der neuen Erkenntnisse im Langzeitspeicher begünstigen. Damit ist Lernen durch Einsicht ein besonders effektives Lernen.

Was können Sie mit den Informationen zum Thema Lernen durch Einsicht in der Praxis Ihres Studien- oder Berufslebens machen? Immer dann, wenn sich eine Chance ergibt, Lernen durch Einsicht zu praktizieren, sollten Sie die Gelegenheit wahrnehmen und das Lernprinzip anwenden. Wenn Sie sich in bestimmten Themengebieten Wissen und Erkenntnisse aneignen müssen, wählen Sie die Unterlagen und Informationsquellen, die Sie zu aktivem Lernen auffordern. Nicht das mehr oder weniger sture „Aufsaugen“ von Informationen ist der Königsweg des Lernen, sondern das Lernen, das von Ihnen mitdenken verlangt. Nicht nur aus diesem Grund sind Sie deshalb am Ende dieses Kapitels aufgefordert wieder aktiv zu werden.

- Sie haben jetzt viel über Lernen erfahren. Überprüfen Sie selbst, wie Sie die verschiedenen Lernarten zur Umsetzung Ihrer eigenen Lernziele einsetzen können.

6. Dritter Schritt: Rahmenprobleme des Lernens

Was brauchen Sie noch, um eine eigene Strategie lebenslangen Lernens zu entwerfen? Sie wissen jetzt schon eine Menge über verschiedene Arten des Lernens und, dass Sie beim Lernprozess auf das Zusammenwirken der einzelnen Lernarten achten sollten. Sie wissen, wie das Gedächtnis funktioniert und wie Sie das Abspeichern von Informationen im Langzeitgedächtnis günstig beeinflussen können. Sie haben wahrgenommen, dass Sie im Vorfeld des Lernens Ihre eigene Motivation überprüfen sollten und Sie haben gelesen, Sie sich auf Ihre Aufgaben konzentrieren zu müssen, um erfolgreich zu lernen. Sie wissen um die Bedeutung von Pausen für optimales Lernen. Ist das nicht mehr als genug, um eine allgemeine Strategie des Lernens zu entwickeln? Welche Fragen sind noch offen?

Ich glaube, es sind noch einige wichtige Fragen offen. Dazu gehört die Frage, wie Sie mit der Planung von Lernprozessen umgehen sollten. Sie haben bisher zwar im Zusammenhang mit Lernvoraussetzungen etwas über Pausen erfahren, aber die Planung von Pausen bei Lernprozessen reicht nicht aus. Die Planung insgesamt muss umfassender sein, wenn Sie wirklich erfolgreich sein wollen.

Aus der Erfahrung wissen Sie wahrscheinlich auch, dass nicht immer alles so glatt läuft, wie Sie es gerne hätten. Was machen Sie also, wenn das Lernen ins Stocken gerät? Gibt es typische Ursachen für Lernhemmungen oder Lernblockaden? Wie gehe ich mit Lernangst um? Auch darauf möchte ich Ihnen Antworten geben.

Lebenslanges Lernen vollzieht sich nicht im „stillen Kämmerlein“. Lernen soll zieht sich normalerweise im sozialen Kontext. Wie sinnvoll ist ein Lernen in Gruppen? Wie groß sollten Lerngruppen sein? Wie sollten Sie sich zusammen setzen? Was kann ich überhaupt in Gruppen lernen?

6.1 Wie wichtig ist die Planung von Lernprozessen?

In einem Gespräch über eine bevorstehende Prüfung erzählte mir einmal jemand, dass er in den nächsten beiden Tagen noch ein ganz bestimmtes Buch von einem Prüfer lesen würde. Es handelte sich nach seinen Aussagen um einen ganz „heißen“ Tip. Leider war er genau in dem Fach, in dem er den „heißen“ Tip gelesen hatte, durchgefallen. Woran könnte das gelegen haben?

Wenn Sie sich an die Ausführungen weiter oben erinnern, werden Sie wahrscheinlich darauf kommen, dass für ein systematisches Lernen so kurz vor der Prüfung mit möglicherweise völlig neuen Inhalten kaum noch Zeit war. Eine Speicherung der Inhalte im Langzeitgedächtnis halte ich außer bei wenigen bruchstückhaften Informationen für fast unmöglich. Das Lesen eines Buches und die Verarbeitung der entsprechenden Inhalte ist in so kurzer Zeit bei ohnehin sehr starker Anspannung wohl nicht mehr möglich gewesen. Viele Studenten, die durch eine Prüfung fallen geben an, vorher viel gelernt zu haben (Metzig, W. und Schuster M. 1983, S. 33). Allerdings fehlt häufig die Planung der Lernprozesse.

Wie gehe ich also vor, wenn ich Lernen „professionell“ planen möchte?

Um ein Missverständnis gleich zu Anfang auszuräumen, die Planung des Lernprozesses bedeutet nicht, dass ich mich, was auch immer passiert, sklavisch an die Planung halte. Ich sollte immer offen sein für Veränderungen im Lernprozess. Wenn ich also feststelle, dass sich bestimmte Ausgangsinformationen oder Bedingungen verändert haben, sollte ich bereit sein, meine Pläne zu überdenken. Planung ist ja bekanntermaßen nur der Ersatz des Zufalls durch Irrtum. Auch, wenn die Planung noch so perfekt ist, es bleibt immer eine gewisse Wahrscheinlichkeit für Fehlplanungen und unvorhersehbare Ereignisse.

Ausgangspunkt ist die Einordnung der konkreten kurzfristigen Lernziele in langfristige und übergeordnete Ziele. Neben der Frage, ob die kurzfristigen und langfristigen Ziele überhaupt zueinander passen, ergibt sich häufig ein motivierender Effekt, wenn ich weiß, dass meine Lernbemühungen für mich nützlich sind. Sie werden sich übrigens auch klar darüber, welche langfristigen Ziele Sie überhaupt verfolgen.

Setzen Sie sich weder Ziele, die Sie realistisch nicht erreichen können, noch solche, die so niedrig liegen, dass Sie nach der Erreichung keine echte Zufriedenheit erlangen. Auf Dauer haben beide Varianten Aussicht darauf, eine Mißerfolgsorientierung zu bewirken (Metzig, W. und Schuster, M. 1998, S. 33). Versuchen Sie am Anfang eher etwas (!) zu niedrige Ziele als zu hohe zu formulieren, damit Sie über eine positive Selbstverstärkung des Erfolges lernen können.

Nach der Einordnung der konkreten Lernziele in die langfristigen Ziele, sollten Sie versuchen, kurzfristige Feinziele abzuleiten. Ein Beispiel für Feinziele sind die Ziele, die Sie im zweiten Kapitel dieser Lerneinheit finden konnten. Da zur optimalen Gestaltung von Lernprozessen eine Überprüfung der angestrebten Lernziele gehört, ist es notwendig, die Lernziele so zu formulieren, dass Sie „operationalisierbar“, das heißt messbar sind.

Dazu bedarf es geeigneter Methoden. Sie sollten also nach dem Durcharbeiten dieser Ausführungen überlegen, wie Sie das Lernziel „Spaß am Lernen“ verstärkt oder erneuert haben, messen können. Das geht zum Beispiel dadurch, dass Sie sich Ihre Einstellung zum Lernen vor dem Lesen und danach bewußt machen. Noch besser wäre es, wenn Sie sich eine tatsächliche Lernaufgabe stellen und sich während und nach dem Lernprozess diese Frage stellen. Für dauerhafte Änderungen müssen langfristige Vergleich erfolgen. Sie sehen, wie schwer und aufwendig die Überprüfung von Lernergebnissen sein kann.

Im übrigen hängt es auch von den Lernzielen selbst ab, wie Sie die Erreichung von Zielen nachweisen wollen. Bei rein wissensmäßigen Lernzielen ist eine Messung noch vergleichsweise einfach. Sie wissen oder wissen nicht, was Signallernen ist. Bei Zielen, die sich auf den Verhaltensbereich beziehen, läßt sich die Messung nicht mehr so leicht vollziehen. Wenn ich mein Wirkung auf andere verändern will, brauche ich konkrete Rückmeldung von meinen Kommunikationspartnern, um heraus zu finden, was sich verändert hat.

Die Planung der Feinziele enthält sinnvollerweise Zeitpunkte, an denen bestimmte Ziele erreicht sein sollen. Dabei ist es vorteilhaft, wenn Sie von der Prüfung ausgehend rückläufig planen. Bauen Sie auf jeden Fall Pufferzeiten in Ihren Plan ein, damit Unvorhergesehenes Sie nicht unter Druck setzt. Ihr Gesamtplan mit der groben Formulierung des Gesamtzieles enthält nach Fertigstellung sowohl die Feinziele, als auch die wochenweise und tageweise Übersicht über die einzelnen Aufgaben, die Sie erledigen müssen

(Metzig, W. und Schuster, M. 1998, S. 35). Es macht keinen Unterschied, ob Sie sich dabei auf eine Klausur vorbereiten oder ob Sie im Beruf selbständig ihre eigenen Lernprozesse steuern.

Über die Bedeutung von Pausen haben Sie an verschiedenen Stellen bereits etwas gehört. Außer den Pausen im Lernprozess ist ein zweiter Faktor nicht zu unterschätzen. Vermeiden Sie Eintönigkeit. Versuchen Sie die Aufgaben, die Sie bewältigen müssen, so zu variieren, dass Sie eine bestimmte Tätigkeit nicht zu lange an einem Stück absolvieren müssen. Bauen Sie geeignete Pausen ein und erledigen Sie dann Aufgaben, die im wahrsten Sinne des Wortes „Tapetenwechsel“ bringen.

Einen Tag vor einer Prüfung sollten Sie mit dem Lernen aufhören und sich entspannen. Unmittelbar vor einer Prüfung (ca. 15 Minuten) sollten Sie sich schon einmal „geistig warm laufen“. Denken Sie an die Inhalte, die für Sie in wenigen Minuten relevant sein könnten und setzen Sie sich mit dem Stoff auseinander. Das gibt in aller Regel Sicherheit vor der Prüfung und vermeidet geistige „Muskelrisse“.

In Anlehnung an Metzig und Schuster (Metzig, W. und Schuster, M. 1998, S. 41) schlage ich folgende Vorgehensweise bei der Planung von Lernprozessen vor, die Ihnen eine Zusammenfassung geben soll:

Abbildung 6.1: Wie könnte ich selbstgesteuerte Lernprozesse planen?

Wie könnte ich selbstgesteuerte Lernprozesse planen?

Welche pesönlichen Lernvoraussetzungen habe ich?

1. Bestandsaufnahme zum eigenen **Lernverhalten** (Bestandsaufnahme durch Aufzeichnungen untermauern):

- Welche Tageszeiten sind für mein Lernen günstig?
- Welche Lerngeschwindigkeit traue ich mit zu?

2. **Konsequenzen** der Bestandsaufnahme Lernverhalten ableiten:

- Welche Prioritäten setze ich?
- Wie optimiere ich die zur Verfügung stehende Zeit? (z.B. Bündelung von Terminen)
- Welche Aufgaben kann ich delegieren?

3. Bestandsaufnahme der **Lernzeit**:

- Wieiviel Lernzeit steht mir wirklich zur Verfügung?

Was will ich erreichen?

1. Planung der **Ziele**:

- Welches groben Ziel hat mein Lernprozess?
- Wie passen die Ziele in meine übergeordneten Ziele?
- Welche feineren Ziele hat mein Lernprozess?
- Sind meine Ziele realistisch?
- Wen muss ich eventuell ansprechen, um die Ziele zu präszisieren? (Führungskräfte, Lehrer, Studienkollegen)

2 Planung der **Wege**:

- Welche Informationsquellen brauche ich, um die Ziele um zu setzen? (Literatur, Lehrveranstaltungen, Personen)

3. Planung der **Lernzeit**:

- Wieviel Zeit werden die Aktivitäten der Umsetzung kosten?

Vergleich

Quelle: Modifiziert nach Metzig, W. Und Schuster, M. 1998, S. 41

Bei der Bestandsaufnahme der Lernvoraussetzungen sollten Sie versuchen, Ihren eigenen Tagesablauf im Überblick festzuhalten. Dabei kommt es darauf an, dass Sie Lernzeiten, Lernunterbrechungen und Lernergebnisse festhalten. In einer Übersicht können Sie dann die tatsächliche Lernzeit, Ihr Lernpensum und die Unterbrechungen des Lernens gegenüber stellen. Zu den Unterbrechungen zählen hier ausnahmsweise die Pausen, obwohl sie als Bestandteil einer Lernstrategie hinzugerechnet werden müssen. Versuchen Sie in einem weiteren Schritt, den Änderungsbedarf für Ihr Lernverhalten festzuhalten. Als Beispiel können Sie sich an folgender Übersicht orientieren:

Abbildung 6.2: Bestandsaufnahme der Lernvoraussetzungen

Bestandsaufnahme: **Lernzeiten, Lernunterbrechungen, Lernleistungen**			Änderungsbedarf: 1. 2. 3. 4. 5.		
Mögliche Arbeitszeit:	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.
8 -9					
9 - 10					
10 - 11					
11 - 12					
12 - 13					
13 - 14					
14 - 15					
15 - 16					
16 - 17					
17 - 18					
18 - 19					
19 - 20					
Summe der Lernzeiten:					
Summe der Unterbrechungen:					
Gesamtsumme Lernzeit und Unterbrechungen:					
Lernleistungen[1]:					

1) Versuchen Sie, die Lernleistungen zu messen. Achten Sie darauf, dass Sie hier nur die wirklich als **gelernt** anzuseheneden Ziele eintragen!
Quelle: Modifiziert nach Metzig, W. Und Schuster, M. 1998, S. 43

Am Ende der Planung steht ein Vergleich der beiden Schlüsselfragen:

- Wie viel Lernzeit steht mir tatsächlich zur Verfügung?

- Wie viel Zeit werden die Aktivitäten der Umsetzung kosten?

Sollten die beiden Größen deckungsgleich sein, erstellen Sie einen detaillierten Arbeitsplan für den Zeitraum des Lernprozesses. Im Zweifel benutzen Sie dafür einen üblichen Tagesplaner mit einer stundenmäßigen Einteilung.

Sollten Sie noch zu wenig Zeit haben, können Sie entweder überlegen, weitere Zeiteinsparungsmöglichkeiten zu suchen (zum Beispiel durch Delegation von Aufgaben), oder Ihre Lernziele überdenken. In Situationen, in denen Sie formale Prüfungen absolvieren, ist als ultima ratio der Mut zur Lücke angesagt.

Die Planung von Lernprozessen vollzieht sich also in folgenden Schritten:

1. Ermittlung der zur Verfügung stehenden tatsächlichen Lernzeit

2. Ermittlung der benötigten Zeit, um die Lernziele umszusetzen

3. Vergleich und gegebenenfalls Revision der Planung

4. Erstellung eines detaillierten Arbeitsplanes

Sie wissen mittlerweile, dass es wenig Sinn hat, nur zu lesen. Wenn Sie lernen wollen, also etwas im Langzeitgedächtnis abspeichern wollen, müssen Sie aktiv werden. Deshalb hier die abschließende Aufgabe zum Thema Planung von Lernprozessen:

- Versuchen Sie, an einem von Ihnen gewählten Beispiel ein Planung von Lernprozessen vorzunehmen. Berücksichtigen Sie dabei die Informationen, die Sie zum Thema Pausen und zum Thema Planung erhalten haben.

6.2 Welche Bedeutung haben Lerngruppen?

Soll ich lieber alleine lernen oder in einer Gruppe? Wenn Sie sich die einzelnen Lernprinzipien anschauen, werden Sie feststellen, dass der Kern des Lernens die eigene Person betreffen muss. Insofern lernen Sie im engeren Sinne nur für sich alleine.

Diese Abgrenzung von Lernen trifft allerdings nicht das, was mit der Überschrift gemeint ist. Lernen in einer Gruppe bedeutet, dass ich beim Lernen nicht allein gelassen bin. Ich trete beim Lernen in Kontakt mit anderen Personen und tausche mich aus. Dafür gibt es viele Anlässe und gute Gründe. Sie haben gerade etwas über die Planung von Lernprozessen erfahren. Dabei konnten Sie feststellen, dass es sehr sinnvoll ist, sich bei der Informationsbeschaffung auch auf andere zu stützen. Tauschen Sie Informationen darüber aus, was von Ihnen verlangt wird. Es spielt dabei keine Rolle, ob Sie sich im Berufsleben mit dem Thema Lernen auseinander setzen müssen oder an einer Hochschule oder Schule. Nehmen Sie die Chance eines Austausches wahr und stellen Sie Ihre eigenen Hypothesen darüber in Frage, was zum Beispiel in einer Prüfung abgefragt werden könnte. Prüfen Sie allerdings kritisch, was andere über Prüfer und Prüfungen berichten. Gehen Sie den Dingen auf den Grund. Schon in dieser Auseinandersetzung können Sie eine Menge lernen.

Ein besonders wichtiger Grund für Lernen in Gruppen dürfte die Möglichkeit sein, sich gegenseitig zu bestärken. Das wäre Konsequenzenlernen im besten Sinne. Dabei ist es nicht entscheidend, ob es sich um Verhaltenskompetenzen handelt, die Sie ausbauen wollen oder um reines Wissen. Das gegenseitige Abprüfen in einer Gruppe ist von Vorteil, wenn Sie eine Atmosphäre herstellen, in der auch Fehler erlaubt sind. Versuchen Sie, Ihrem Lernpartner in einer Gruppe eine realistische Rückmeldung zu geben und ihn bei Erfolg zu bestärken. Selbstverständlich sollten Sie auch die Gelegenheit wahrnehmen, dem Lernpartner gegenüber Kritik zu äußern. Genauso werden Sie Kritik erhalten und lernen, damit umzugehen. Beides gehört zu einer funktionierenden Lerngruppe dazu. Warten Sie nicht, bis der endgültige kommt. Verschaffen Sie sich vorher eine ausreichende Klarheit darüber, wo Sie beim Lernen stehen.

Was ist eine gute Lerngruppe? Eine gute Lerngruppe zeichnet sich dadurch aus, dass sie zielorientiert arbeitet und dabei eine Atmosphäre hat, die eine positive Grundhaltung aller Beteiligten zueinander aufweist. Mit

anderen Worten ist eine gute Lerngruppe nicht die „happy family“, die nur Literweise Kaffee trinkt. Die gute Lerngruppe trinkt auch Kaffee, aber mit klar definierten Zielen vor Augen. Setzen Sie sich als Lerngruppe gemeinsame Ziele, damit Sie nicht am Ende das Gefühl vertaner Zeit haben. Das würde Ihren Lernerfolg eher gefährden.

Versuchen Sie heraus zu bekommen, wer als Lernpartner zu Ihnen passen könnte. Sagen Sie ehrlich, wenn Sie das Gefühl haben, dass eine Gruppe nicht effektiv arbeiten kann und versuchen Sie zusammen mit den anderen die Ursachen zu klären.

Welche Lernziele können Sie in einer Lerngruppe erreichen? Das Abspeichern von umfangreichen Einzelinformationen in den Langzeitspeicher ist ein Vorgang, den Sie am besten für sich alleine vornehmen. Wenn Sie komplexere Informationen verarbeiten müssen, kann es sinnvoll sein, sich gegenseitig zu unterstützen. Vielleicht hat ein Lernpartner ein besseres Beispiel als Sie selbst parat. Nutzen Sie die Möglichkeit, anderen etwas zu erklären. Sie werden die Feststellung machen, dass Sie selbst sofort erkennen, wenn Sie etwas nicht richtig verstanden haben.

Wie viele Personen sollte eine Lerngruppe umfassen? Für Lerngruppen gilt ähnliches wie für Gruppenarbeiten an sich. Eine Gruppe beginnt bei drei Personen. Wenn Sie mehr als sechs Personen aufweist, wird die Organisation der Gruppe zu einem größeren Problem. Der Erfolg einer Lerngruppe hängt sicherlich auch mit den einzelnen Gruppenmitgliedern und dem Reifegrad von Gruppen zusammen. Mein Tip für Sie lautet:

- Lerngruppen sollten drei bis fünf Personen umfassen.

Insgesamt kann man die Frage „Welche Bedeutung haben Lerngruppen?“ dahingehend beantworten, dass ein Lernen in Gruppen in Zukunft noch bedeutsamer werden wird, weil sich das Problem der Informationsbeschaffung immer komplexer darstellt. Sie lernen nicht nur effektiver für eine Prüfung, sondern Sie lernen gleichzeitig von anderen. Das ist in Ermangelung ständiger Verfügbarkeit von „formalen“ Lehrpersonen ohnehin immer wichtiger für lebenslanges Lernen.

6.3 Was ist, wenn ich beim Lernen nicht voran komme?

Das ist alles schön und gut, was Sie da schreiben, könnten Sie sagen. Aber die Realität sieht anders aus. Meine Pläne sind gut und schön, aber irgendetwas kommt immer dazwischen. Motivation ist gut, aber was ist, wenn der Zeitpunkt der Prüfung kommt und ich langsam aber sicher nervös werde oder sogar richtig Angst vor der Prüfung habe?

Wenn etwas dazwischen gekommen ist, haben Sie hoffentlich für ausreichende Pufferzeit gesorgt. Wenn auch die schon verbraucht ist, erweitern Sie konsequent Ihre Lücken. Der Prüfung aus dem Wege gehen, ist erst sinnvoll, wenn Sie ganz sicher sind, die Prüfung nicht zu bestehen. Davor sollten Sie allerdings sehr genau prüfen, ob Sie wirklich mit Sicherheit „durchfallen“ werden oder, wenn es sich um ein berufliches Ereignis handelt, vollkommenen Schiffbruch erleiden. Auf keinen Fall sollten Sie in eine Spirale der Vermeidung hinein geraten, die Sie dann betreten, wenn das Aussteigen zu einem Grundmuster für Ihr Prüfungsverhalten geworden ist. Aussteigen sollte erst der letzte Weg sein, der meistens durch rechtzeitiges Gegensteuern vermieden werden kann.

Der häufigste Grund für Prüfungsangst ist die Angst davor, durch die Prüfung zu fallen oder sich vor einem Gremium zu blamieren. Es gibt allerdings auch Menschen, die möglicherweise etwas nervös vor einer

Prüfung sind, aber keine echte Prüfungsangst haben. Im Gegenteil, diese Menschen haben sogar manchmal ein gewisses Bedürfnis, sich gelegentlich Prüfungen zu unterziehen.

Wo liegt in vielen Fällen der Unterschied zwischen den beiden Prüfungstypen? Die Antwort darauf läßt sich aus dem Signallernen ableiten. Sie haben oben das Baccardi-Lernen als Beispiel für Signallernen erlebt. Wenn Sie es auf die Prüfung übertragen, könnte es sein, dass Prüfung ein Signal ist. Im Falle der Prüfungsangst ist es ein Signal für eine Gefährdung des Selbstwertgefühls, weil Sie mit Prüfungen Mißerfolge verbinden. Wenn das so ist, laufen automatische von Hormonen gesteuerte Prozesse im Körper ab, die ich nicht mehr ohne weiteres steuern kann. Mein Puls wird zum Beispiel schneller, mein Magen verkrampft sich und es kommt im schlimmsten Falle zu einem „Black-out“. Wenn ich das vermeiden will, muss ich versuchen, das Signal Prüfung = Mißerfolg durch ein Signal Prüfung = Erfolg abzulösen. Das gelingt dann, wenn Sie sich die Erfolgsspirale vor Augen halten. Begeben Sie sich in Prüfungssituationen und programmieren Sie den Erfolg. Das heißt, machen Sie Prüfungen, bei denen Sie sich gut vorbereitet haben und gönnen Sie sich Erfolgserlebnisse. Dann könnte nach einiger Zeit das Signal Gefährdung des Selbstwertgefühls in ein Signal Steigerung des Selbstwertgefühls (durch den Prüfungserfolg) umgedeutet werden.

Es ist wohl schon jedem einmal passiert, dass er vor einer größeren Aufgabe vor „lauter Bäumen den Wald nicht mehr gesehen hat“. Beim Lernen kann das natürlich auch passieren. Das Ergebnis ist vielfach die Resignation vor der unüberschaubaren Aufgabe mit der Angst, die Prüfung nicht zu bestehen. Bauen Sie in Ihren Lernprozess also auch einige Zeitpunkte ein, in denen Sie kritisch prüfen, ob Ihre Lernstrategie noch stimmt. Sind die Ziele realistisch oder haben Sie sich unrealistisch hohe Ziele gesteckt? Revidieren Sie die Ziele, wenn Sie ehrlich zu der Erkenntnis gelangen, dass Sie sich verschätzt haben und planen Sie Ihren Lernprozess neu durch. Diese Zeit sollten Sie sich nehmen. Sie zahlt sich in aller Regel aus.

Manchmal ist es aber nicht das unrealistische Ziel, sondern ganz schlicht und einfach der Berg, vor dem ich stehe und den ich nicht so recht überschauen kann. Erinnern Sie sich noch an das Beispiel, das ich Ihnen ganz am Anfang gegeben habe? Wer einige tausend Seiten vor sich hat, kommt leicht aus dem Tritt, wenn er nicht aufpasst.

Wenn Sie in eine solche Situation kommen, könnten Sie sich an folgende Geschichte erinnern (Metzig, W. und Schuster M. 1998, S. 217 f.):

Vor einigen Jahren ging ein atemberaubender Bericht durch die Presse. Ein neunjähriges Mädchen war mit einem alten Ruderboot vor der kanadischen Küste auf das offene Meer gerudert. Es ruderte ziemlich weit hinaus, unterschätze aber die Wind- und Strömungsverhältnisse. Die Zeit verging und das Boot war mittlerweile so weit vom Ufer entfernt, dass es weder gehört noch gesehen werden konnte. Doch damit nicht genug. Das Boot lief, weil es so alt war, voll Wasser und sank. Zur Verblüffung aller Rettungskräfte und Fachleute hatte das Kind es geschafft, bis zum Ufer zurück zu schwimmen. Es war entkräftet, aber gesund. Eine richtige Erklärung wie es sein konnte, dass das kleine Mädchen ein so große Strecke bewältigen konnte, hatte niemand. Die Antwort des Mädchens war verblüffend. Sie sagte, dass Sie die Richtung zum Land noch wußte und dann sei sie einfach los geschwommen. Immer wenn sie müde wurde, sagte sie, habe sie nur an den nächsten Schwimmzug gedacht und dann wieder an den nächsten. Auf einmal war sie dann an Land. Die Fachleute waren sich einig darüber, dass das Mädchen niemals das Ufer erreicht hätte, wenn es

an die gesamte Strecke gedacht hätte. Es hatte immer nur gedacht: „Ich mache jetzt einen Zug und dann noch einen“ und so weiter und so weiter.

7 Wie könnte eine Strategie lebenslangen Lernens aussehen?

Eine Strategie lebenslangen Lernens orientiert sich zunächst an den langfristigen Lern- und Lebenszielen. Werden Sie sich beim lebenslangen Lernen also klar darüber, was Sie eigentlich erreichen wollen. Wenn Sie darüber noch keine Vorstellungen haben, machen Sie sich bewußt, was das sein könnte. Spätestens bei der nächsten Bewerbung wird man Sie wieder einmal danach fragen. Kurz- und mittelfristige Ziele lassen sich motivierter verfolgen, wenn klar ist, welchen Sinn sie in einer langfristigen Strategie haben. Manchmal werden Sie feststellen, dass das eine oder andere Ziel nicht in einem logischen Zusammenhang zu Ihren langfristigen Zielen steht. Probieren Sie ruhig einmal etwas aus, um etwas Neues zu entdecken, aber geben Sie sich nicht der Illusion hin, dass sich das, was Sie gerade tun, schon irgendwann aus zahlen wird. Das wäre Zufall.

Machen Sie sich bewußt, wie lernwillig und wie lernfähig Sie sind. Dazu benötigen Sie Kenntnisse Ihrer individuellen Lernvoraussetzungen. Für lebenslanges Lernen brauchen Sie einen langen Atem. Nicht ausreichende Motivation führt früher oder später zu Misserfolgserlebnissen beim langfristigen Lernprozessen. Prüfen Sie selbst, wie stark Sie von innen heraus motiviert sind, Leistungen zu vollbringen. Überlegen Sie, welche äußeren Anreize Sie möglicherweise brauchen, damit Sie lernen. Versuchen Sie auf jeden Fall den Spaß, Leistungen zu vollbringen, zu wecken oder zu verstärken. Ein hohes Maß an intrinsischer Motivation ist für lebenslanges Lernen ein „Muss“.

Beantworten Sie sich auch ehrlich die Frage, ob Sie so viel zum Thema Lernen wissen, dass Sie Lernprozesse aktiv steuern können. Die dafür notwendigen Lernprinzipien haben Sie weiter oben kennen gelernt. Versuchen Sie, Ihren Lernprozess immer wieder kritisch zu beleuchten und prüfen Sie, ob die notwendigen Lernvoraussetzungen stimmen und nach welchen Lernprinzipien Sie sich Ihre ausgewählten Lernziele aneignen können.

Wenn Sie Ihre kurz- und mittelfristigen Lernziele in Ihre langfristige Strategie einpassen, sollten Sie einen Plan für die Erreichung der neu ausgewählten Lernziele aufzustellen. Beschaffen Sie sich die notwendigen Informationen und treffen Sie Entscheidungen zu den Beschaffungswegen. Vergessen Sie dabei nicht die Qualität der Informationen. Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser, könnte dabei Ihr Wahlspruch sein.

Überlegen Sie, wie Sie die Lernziele erreichen können. Brauchen Sie dabei die Unterstützung einer Gruppe oder können Sie die Ziele alleine erreichen? Brauchen Sie die Gruppe eventuell zur Informationsbeschaffung und/oder zur eigenen Überprüfung der Zielerreichung? Wenn Sie Ihre Verhaltenskompetenz verändern wollen, brauchen Sie auf jeden Fall die Rückmeldung durch Dritte. Bedenken Sie, dass die Abspeicherung von Informationen ein Vorgang ist, der Ihr Langzeitgedächtnis betrifft. Sie müssen dabei aktiv werden und nicht die anderen.

Scheuen Sie sich nicht, einen detaillierten Lernplan zu entwerfen, in dem Sie unter Berücksichtigung von Lernpausen zu Ihren Zielen gelangen.

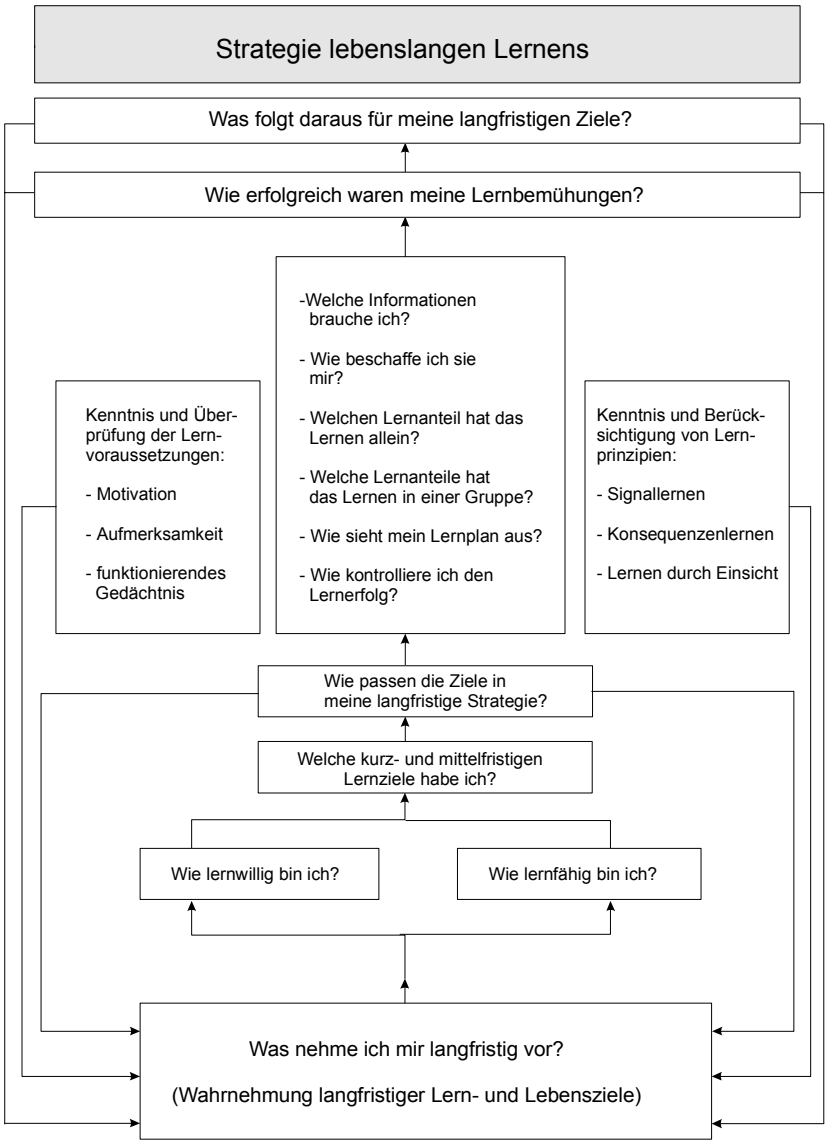
Denken Sie an Pufferzeiten, da der beste Plan nicht alles vorweg nehmen kann.

Geben Sie sich die Chance, erfolgreich zu sein. Vertrauen Sie nicht auf ein vages Gefühl, dass Sie es schon schaffen werden. Versuchen Sie, von vorne herein Klarheit über Erfolge und Defizite zu erhalten. Wer sich etwa im Vorfeld einer formalen Prüfung selbst Rechenschaft darüber abgelegt hat, ob er die Lernziele erreicht hat, kann mit einem gesunden Selbstvertrauen in eine Prüfung gehen.

Versuchen Sie, nach dem Lernprozess und der Überprüfung der Zielerreichung gegebenenfalls eine Abweichungsanalyse vorzunehmen. Warum waren Sie nicht so erfolgreich, wie Sie das erwartet haben? Geben Sie sich für das nächste Mal eine Chance, die Ziele zu erreichen. Wer das konsequent macht, wird eine sehr gute Chance haben, seine Möglichkeiten auszuschöpfen. Wer sich Rechenschaft über seine Fortschritte ablegt, wird in der Lage sein, seine langfristige Strategie immer wieder zu überdenken und gegebenenfalls sogar zu korrigieren. Wenn Sie dieses Verfahren durch halten, werden Sie zu einer immer realistischeren Selbsteinschätzung kommen. Sie werden sich weder über noch unter fordern und durch Erfolg Erfolge produzieren.

Die Strategie ist im Folgenden in einer Graphik zusammen gefaßt. Die Verbindungslinien in der Graphik geben eher unvollständig die vielen Beziehungen wieder, die zwischen den einzelnen Elementen der Strategie bestehen. Sie können, wenn Sie wollen, noch weitere Verbindungen entdecken.

Abbildung 7.1: Strategie lebenslangen Lernens



Alles sehr rosa rot, was ich jetzt gelesen habe, werden Sie vielleicht sagen. Es geht doch im „richtigen Leben“ auch einiges schief, könnten Sie zu Recht einwänden. Sie haben Recht. Das „richtige Leben“ hat so seine Tücken. Deshalb ist die aufgezeigte Strategie auch kein Patentrezept, um erfolgreicher zu werden, sondern ein Anhaltspunkt, um über sein eigenes Lernverhalten nachzudenken und näher an das eigene Potential heran zu kommen. Werden Sie dabei nicht zum „Sklaven“ Ihrer eigenen Ordnung, sondern bleiben Sie frei für Anpassungen und Variationen.

Halten Sie in Ihren Aktivitäten an, wenn Sie Indizien dafür haben, das Ziel aus den Augen zu verlieren. In solchen Fällen hilft auch keine Verdoppelung der Bemühungen. Fragen Sie lieber nach den Grundlagen Ihren Handelns, also nach Ihrem eigenen langfristigen Ziel. Das ist nicht mehr und nicht weniger als die Basis für lebenslanges Lernen.

8 Literaturverzeichnis

Bauerfeind, Sonja u.a. 1997: Effektiver Lernen - Zeit gewinnen. Stuttgart = Reihe Arbeitstexte Managementtraining, herausgegeben von Matthias Wessling, Band 1

Edelmann, W. 1996: Lernpsychologie. Weinheim

Heckhausen, H. 1972: Förderung der Lernmotivation und der intellektuellen Tüchtigkeiten. In: Roth, H. (Hrsg.): Begabung und Lernen. Stuttgart

Heineken, E. und Habermann, T. 1994: Lernpsychologie für den beruflichen Alltag. Heidelberg

Hüholdt, J. 1998: Wunderland des Lernens. Lernbiologie, Lernmethodik, Lerntechnik. Bochum

Kaiser, A. und Kaiser, R. 1996: Studienbuch Pädagogik. Grund- und Prüfungswissen. Berlin

Metzger, C. 1998: Wie lerne ich? Eine Anleitung zum erfolgreichen Lernen. Aarau

Metzig, W. und Schuster, M. 1998: Lernen zu lernen. Lernstrategien wirkungsvoll einsetzen. Berlin u.a.