

Wissen, wie es geht

Nicht erst seit den Erkenntnissen der Hirnforschung wissen wir, dass zunächst verabreichtes und dann auswendig gelerntes Wissen den Synapsen viel schneller verloren geht als durch aktives Lernen angeeignetes Wissen. Wobei Aktivität nicht nur Selbsttätigkeit der Lernenden meint, sondern auch das reflektierende Moment mit einbindet. Weitere wichtige Aspekte bei der Wissensaneignung sind Antworten auf Fragen wie „Warum lernen Sie?“, „Ist Ihre Motivation intrinsisch oder extrinsisch motiviert?“, „Haben Sie ein konkretes Ziel vor Augen, um erfolgreich lernen zu können?“

In der Arbeitshilfe Lernstrategien geht es um Lernen und um die geeigneten Strategien, die zum Erfolg führen. Dazu gehören die Klärung der Motivation, die Auseinandersetzung mit der Frage, wie das Gedächtnis auf den unterschiedlichen Stufen funktioniert und die Kenntnis bewährter Lernstrategien.

Motivation

Die Unterscheidung der intrinsischen und extrinsischen Motivation bedeutet im Wesentlichen, ob das Lernen durch Ihr eigenes Interesse oder von außen motiviert ist. Von außen angestoßen wird Motivation durch formale Anforderungen wie das Erreichen eines Leistungsnachweises oder das Bestehen einer Prüfung. Die eigene Entscheidung, etwas lernen zu wollen, beruht auf Freiwilligkeit und bloßem Interesse.

① **Intrinsisch motiviert bedeutet:**

- selbstbestimmtes Handeln,
- eigene Ziele erreichen wollen,
- stimmig mit der eigenen Motiv- und Wertestruktur handeln,
- die Aktivität ist aus sich heraus Belohnung genug
(Interesse, Neugier, Spaß, Erfahrungen, positive Gefühle, Flow).

② **Extrinsisch motiviert hingegen bezeichnet:**

- sich an äußere Zielvorgaben halten,
- die Handlung wird durch „Bestechungen“ (Belohnung/Bestrafung) verstärkt, das heißt Handlung wird mit äußeren Belohnungen, Nicht-Handlung mit Bestrafungen (Noten, Kritik, Drohen, Bestrafen) verknüpft.

Motivation ist ein „summarisches Konstrukt“ (Heckhausen 1977), also die Gesamtheit individueller Bedürfnisse und Motive. Lernen ist dann erfolgreich, wenn Sie Ihre eigenen Lern- und Leistungsbedürfnisse (Motive) berücksichtigen und anregen. Institutionelles Lernen ist jedoch nie frei von formalen Anforderungen, dennoch eröffnet sich die Perspektive, dass auch in zunächst extrinsisch motivierten Lernprozessen intrinsisch motivierte Facetten enthalten sind. Diese liegen in einer persönlichen Brücke, die Sie zu Ihrem Leben mit einer bestimmten Motiv- und Wertestruktur bauen können. Suchen Sie gezielt nach Verbindungen, die Ihnen ein zunächst fremdbestimmt auferlegtes Thema persönlich näher bringt.

Gedächtnis und Lernen

Unser Gedächtnis ermöglicht es uns, Informationen aufzunehmen, diese zu verarbeiten und zu speichern. Doch so leicht, wie es sich anhört ist es nicht. Die Aufnahme-, Verarbeitungs- und Speicherprozesse sind komplex und störanfällig. Allein eine schematisch vereinfachte Darstellung der drei Gedächtnisstufen zeigt, dass viele Informationen gar nicht die Chance haben, ins Langzeitgedächtnis überzugehen. Viele Forscher sehen daher eher das Vergessen als das Lernen als Hauptaufgabe des Gedächtnisses an.

Das Gedächtnis wird in verschiedene Speicherstufen geteilt:

1. Ultrakurzzeitgedächtnis

Reize und Informationen kommen im sensorischen Gedächtnis an.

2. Kurzzeitgedächtnis/Arbeitsgedächtnis

Zunächst erhält das Arbeitsgedächtnis die Informationen aus dem sensorischen Gedächtnis. Diese werden mit vorhandenem Wissen verknüpft und in eine Art Wissensnetz eingearbeitet.

3. Langzeitgedächtnis

Die Informationen bleiben langfristig erhalten und können abgerufen werden. Erleichtert wird der Zugriff auf die gespeicherten Informationen durch eine starke Vernetzung des Wissens.

Vielfalt der Lernstrategien

Lernen findet unterschiedlich statt, dennoch gibt es zwei grundlegende Vorannahmen.

1. Lernen beruht auf einer Art Handlungsplan, der das eigene Lernen steuert.
2. Lernen bedeutet, dass Informationen verschiedenster Art aufgenommen, verarbeitet und gespeichert werden.

Bewährte und einfach umzusetzende Lernstrategien sind die nachfolgenden:

- Wiederholungen
- Vorwissen aktivieren
- Fragen stellen
- Notizen machen
- Bilder entwickeln
- Mnemotechniken anwenden
- Zusammenfassen
- Visualisieren
- Argumentieren und diskutieren
- Eigene Lernprozesse auswerten
- Lernen kontrollieren
- Ziele setzen
- Konzentration fördern
- Umgang mit Frustration
- Eigenen Lernstil kennen
- Gemeinsames Lernen

Die folgenden komplexen Lernstrategien beziehen sich auf die Hauptaktivitäten des institutionellen Lernens. Mitschreiben ist genauso häufig gefordert wie das Aneignen von Literatur.

Richtig mitschreiben

Das Mitschreiben besteht aus drei Stufen: Hören – Verstehen – Schreiben. Mit den folgenden Tipps wissen Sie, wie die dritte Stufe gut gelingt.

- Kernaussagen mitschreiben
- Schaubilder, Skizzen, Mind Maps erstellen
- strukturiert und übersichtlich schreiben
- keine vollständigen Sätze, sondern Stichworte notieren
- in eigenen Worten aufschreiben
- Markierungssymbole verwenden (? / // !!)
- Nachfragen! Unklarheiten klären

SQR 3 Methode nach Francis P. Robinson

Diese Methode eignet sich für das Lesen und Bearbeiten von Literatur.

- **Survey** Text durchsehen, einen Überblick gewinnen
- **Question** Fragen an den Text stellen. Zum Beispiel: Die Überschriften zu Fragen umformulieren und aufschreiben
- **Read** Lesen und die Kerninformationen erfassen
- **Recite** Was habe ich gelesen? Beantwortet das meine Fragen?
- **Read** Lesekontrolle der Inhalte und Zusammenhänge: Was kann ich wiedergeben? Wo bin ich noch unsicher?

Lerntandems und Arbeitsgruppen bilden

Gemeinsames Lernen hat mehrere Facetten. Skizziert sind es die des Austausches, der Motivation, der gegenseitigen Kontrolle und folgende andere:

- Peer-Coaching/Lernpartnerschaften
- regelmäßiger Austausch (online und persönlich)
- Leistungsmotiv aufrecht erhalten
- Lösungen besprechen
- offene Fragen klären
- voneinander lernen
- Prüfungsfragen simulieren
- Prüfungsvorbereitung
- externe Begleitung

Bedingungen einer guten Lernstrategie

Wer etwas lernen möchte oder gefordert ist zu lernen, muss etwas über Lernen und Motivation wissen. Als eine Art Zusammenfassung der beschriebenen Lernvoraussetzungen sind folgende Bedingungen für eine gute Lernstrategie zu sehen:

- Am Anfang langsam und orientierend vorgehen.
- Dem Gehirn Zeit lassen, neue Nervenverbindungen aufzubauen.
- Die Motivation während des Lernplateaus stärken.
- Lernstillstände als wichtigen neurobiologischen Prozess akzeptieren.
- Regelmäßiges Training, denn die Entwicklung rückwärts geht schneller als vorwärts.

Tipp

Die Arbeitshilfe „Lernstrategien – wissen wie es geht“ beschreibt die Funktionsweise des Gehirns und die Schlussfolgerungen daraus. Zudem wurde die Frage nach der „besseren“ Motivation gestellt, die als Antwort ein summarisches Konstrukt von Motiven und Leistungsbedürfnissen gibt. Die bewährten Lernstrategien basieren auf Bedingungen und lassen eine Ahnung aufkommen, wie einfach die Umsetzung ist. Zwei Tipps helfen Ihnen noch dabei: Kontrollieren Sie Ihren Lernerfolg und schalten Sie alles aus, was Sie vom Lernen abhält. Nutzen Sie das strategische Moment des Lernens und genießen Sie den Weg zum Erfolg!