



# Lernen lernen

Von der Schule in die Uni – Für viele Studienanfänger bedeutet das eine unerwartete Umstellung der Arbeits- und Lerngewohnheiten. Während auf dem Gymnasium der Stoff auf die Schüler abgestimmt und in verdaulichen Häppchen angeboten wird, erwartet die Studenten gleich im ersten Semester ein großes Lernpensum, das in der Regel ohne Rücksicht auf individuelle Fähigkeiten vermittelt und abgefragt wird.

In der Universität werden die Studierenden nicht mehr angewiesen, bestimmte Inhalte zu notieren und zu lernen. Jetzt müssen sie selbst entscheiden, was vom Gesagten wichtig ist und in ihren Aufzeichnungen erscheint. Der abrupte Wechsel von schulischen Strukturen zum selbstverantwortlichen Lernen kann zur echten Herausforderung werden.

Generell fordert die selbstbestimmte Form des Studentenlebens ein gewisses Maß an Struktur. Wer nicht in der Lage ist, seinen Tag eigenständig zu organisieren, wird es schwer haben. Das beginnt schon bei der Mitschrift in den Lehrveranstaltungen. Was ist wichtig und wie schreibe ich es auf? Eine Hürde dabei ist häufig die Simultaneität von Zuhören und Schreiben. Die ge-

hörten Worte sollten im besten Fall gedanklich mitverfolgt und nicht nur stur notiert werden. Auch wenn dies anfangs Schwierigkeiten bereitet, im Laufe des Studiums entwickelt sich eine individuelle Technik, aus dem Gesagten verwertbare Notizen zu machen.

## Lernbereich klar strukturieren

Vor allem bei der Vorbereitung auf Klausuren oder Prüfungen sollte durch planmäßiges Lernen Chaos vermieden werden. Zur Organisation des Lernens gehört auch ein strukturierter Arbeitsplatz. Dieser sollte möglichst klar vom Erholungsbereich abgetrennt sein. Das heißt, dass etwa der Schreibtisch ausschließlich zum Lernen genutzt werden sollten. Andersherum sollten

das Bett oder der Lieblingssessel, die zum Relaxen dienen, lernfreie Zone bleiben. Der Lernplatz sollte darüber hinaus aufgeräumt sein und alle benötigten Arbeitsmaterialien in Griffweite liegen.

Oftmals gibt es in der eigenen Wohnung zahlreiche Dinge, die vom Lernen ablenken können. Diese gilt es weitgehend zu beseitigen. Dazu zählen Medien und Kommunikationsmittel wie Fernseher, Telefon, PC. Sie sollten ausgeschaltet bleiben oder sicherheitshalber während der Lernphase ganz verbannt werden. Anstehende Tagesaufgaben wie Einkauf oder Haushalt sollten vor dem Lernen erledigt werden. Weil sie sich zu Hause nur schlecht konzentrieren können, ziehen viele Studenten das Lernen in der Bibliothek vor.

Wer in den eigenen vier Wänden lernt, sollte auf ein angenehmes „Arbeitsklima“ achten. Eine ausreichende Beleuchtung ist wichtig, es sollte weder zu warm noch zu kalt sein. Frische Luft durch regelmäßiges Lüften oder Pausen im Freien wirken außerdem Sauerstoffmangel und Müdigkeit entgegen. Auch auf ausgewogene Ernährung und Bewegung sollten Studenten Wert legen, denn diese Faktoren beeinflussen ebenfalls die geistige Leistungsfähigkeit.

### Time is running

Ein gutes Zeitmanagement ist das A und O für erfolgreiches Lernen. Wichtig dabei ist, auch feste Pausen im Zeitplan zu berücksichtigen, denn ohne Erholungsphasen ist das Gehirn nur begrenzt aufnahme- und leistungsfähig. Die Hochleistungsphasen des Gehirns liegen üblicherweise in den Vormittags- und späten Nachmittagsstunden und sollten gezielt für anstrengende Lerneinheiten genutzt werden. Am frühen Abend empfehlen sich Übungen und Wiederholungen. Grundsätzlich sollten Studenten täglich nicht mehr als sechs bis acht Stunden lernen. Sinnvoll ist es, kleine und große

Ziele im Zeitplan zu definieren und sich beim Erreichen von Etappensiegen selbst zu belohnen. Um den stets herrschenden Zeitdruck gering zu halten, ist es ratsam, frühzeitig mit den Prüfungsvorbereitungen zu beginnen. Eine Analyse der eigenen Lerngeschwindigkeit und eine genaue Übersicht über den erforderlichen Stoff helfen, den Lernaufwand vorab einzuschätzen.

### Lernmethoden

Gelernt wird im Studium meist ein-dimensional. Studenten versuchen in der Regel, sich den Stoff durch wiederholtes Lesen einzuprägen. Manchmal hilft es aber auch, andere Lernkanäle zu testen. Viele wissenschaftliche Theorien kategorisieren Lerntypen nach Sinnesindrücken. Demnach nehmen Menschen neue Informationen über das Sehen (visuell), das Hören (auditiv), die schriftliche Verarbeitung von Gelesenem oder die praktische Anwendung (kinästhetisch) wahr. Für visuelles Lernen kann etwa die Erstellung von Mindmaps oder textstützenden Skizzen helfen. Auditive Lerntypen können Lernpartner bitten, ihnen die Notizen vorzulesen.

Eine beliebte Lernmethode ist darüber hinaus die Arbeit mit Karteikarten und Exzerpten. Hierbei werden die wichtigsten Inhalte aus dem Stoff herausgefiltert, sortiert und geordnet auf Papier gebracht. Schon die Vorbereitung der Stichpunktsammlungen hat einen Lerneffekt, anschließend festigt die ständige Wiederholung der Karteninhalte den Stoff. Besonders fürs Lernen unterwegs eignet sich diese Form. Wer lieber gemeinsam mit anderen lernt, sollte sich nach einer passenden Lerngruppe umsehen, die sich regelmäßig trifft. Die Verbindlichkeit der Gruppe kann für den Studenten eine große Motivation sein. Hier findet er Gleichgesinnte, die für die eigene emotionale Situation Verständnis aufbringen. Darüber hinaus ergänzen sich die Teammitglieder meist in ihren Fähigkeiten, sodass Fragen oder Probleme konstruktiv gelöst werden. Soziale Netzwerke oder E-Learning-Plattformen wie Moodle helfen bei der Suche und beim Teammanagement. Hierüber können nicht nur vielversprechende Lernkontakte geknüpft, sondern auch Terminpläne erstellt und Dokumente ausgetauscht werden. ◀