

Berlin. Hören, sehen, sprechen und ausprobieren: Das seien die vier Lerntypen, die meist kursieren, sagt Reiner Laue, der die Zentrale Studienberatung der Universität Stuttgart leitet. Der visuelle Typ profitiert von Grafiken und Bildern. Der auditive Typ kommt am besten klar, wenn er den Lernstoff hört. Für den kommunikativen Typ ist Reden die effektivste Methode. Und was macht der Motoriker? „Learning by doing“, er probiert aus. So weit die Theorie. „In der Praxis macht es eher die Mischung“, sagt Laue.

Der eine lernt besser, wenn er etwas hört. Der andere, wenn er es liest. Den Reiz solcher Konzepte versteht Professorin Nicole Vidal. „Sie sind schön griffig.“ Doch das Urteil der Erziehungswissenschaftlerin, die an der Pädagogischen Hochschule Freiburg lehrt und forscht, fällt eindeutig aus: „Populär, aber unwissenschaftlich“ seien diese Einteilungen. „Die Forschung bestätigt sie nicht.“

# Die richtige Strategie fürs Lernen

Wie man sich am besten Wissen aneignet, ist eine Typfrage. Ausprobieren heißt die Devise. Und nicht verzweifeln, wenn es nicht gleich auf Anhieb klappt

Dennoch gibt es im Internet oder in Ratgeberbüchern zahlreiche Tests, die diese Frage beantworten wollen. Vidals Urteil ist eindeutig: „Sie genügen keinem Kriterium, das an Testpsychologie gestellt wird.“ Laut Studienberater Laue können sie aber zumindest einen ersten Eindruck darüber geben, wie man am besten lernt.

Die Devise heißt ausprobieren. Laue ermuntert, verschiedene Lernformen zu testen. Zum Beispiel: Die Lerninhalte einsprechen und sich die Aufnahmen anhören. Dabei

werden die Informationen gleich auf mehreren Ebenen verarbeitet. Oder: Fakten handschriftlich notieren statt sie auf dem Computer eintippen. „Man muss herausfinden, was für einen am effizientesten ist“, sagt die Freiburger Erziehungswissenschaftlerin Vidal.

Bis eine neue Lernstrategie fruchtet, kann es einige Zeit dauern. Geduld ist also gefragt. „Die Automatisierungsprozesse dauern. Das ist wie beim Autofahren, wo man sich in den ersten Fahrstunden kaum mit dem Fahrlehrer unterhalten kann, weil man sich auf alles derart konzentrieren muss“, sagt Psychologe Björn Kröske.

Auch das Lernziel spielt eine Rolle und das Vorwissen zu einem Thema. Björn Kröske erläutert es an einem Beispiel: Bekommt ein Laie in einem Gespräch die Funktions-

### Wie lerne ich richtig?

■ Regelmäßig lernen statt für Stunden am Stück (**Bulimie-Lernen**). Ein detaillierter Zeitplan hilft, den Stoff auf mehrere Tage oder Wochen aufzuteilen.

■ Einen Ort aufsuchen, an dem man sich nicht so leicht ablenken lässt. Beispielsweise in eine **Bibliothek** oder an einen **aufgeräumten Schreibtisch** setzen. Telefon und Internet ausschalten.

■ **Vor dem Essen** lernen. Mit vollem Magen sinkt die Konzentration.

weise eines Automotors erklärt, wird er sich kaum etwas merken können. Ihm fehlen Anknüpfungspunkte im Gedächtnis. Eine Zeichnung wäre hier hilfreicher, um Zusammenhänge zu verstehen. Dagegen wird ein Kfz-Mechaniker beim Zuhören etwas lernen, da er bereits vorhandenes Wissen aktivieren und die neuen Informationen daran anknüpfen und einordnen kann. „Die Präsentation sollte so sein, dass die Aufnahme des Wissens relativ leicht fällt. So bleibt viel Platz zum tiefen Verarbeiten“, erklärt Kröske.

### Neue Infos in Strukturen

Entscheidender noch als die Präsentationsform ist die aktive Auseinandersetzung mit dem Stoff. Studienberater Reiner Laue plädiert für Lerngruppen. Wer über Lerninhalte

redet, verarbeitet sie tiefer – und kann sie in der Klausur besser abrufen. Eine ähnliche Strategie: Modelle oder Regeln einem Freund erklären. Etwas mit eigenen Worten beschreiben zu müssen, hilft beim Verstehen. Psychologe Björn Kröske betont: „Damit Informationen in das Langzeitgedächtnis gelangen und dort auch langfristig abrufbar sind, müssen wir mit ihnen gearbeitet haben. Es geht darum, sie in bestehende Wissensstrukturen einzubetten.“

Die wenigsten Informationen merken sich Menschen beim ersten Mal. Wiederholung ist eine so triviale wie einleuchtende Lernstrategie. Vidal rät, Lernstoff zeitnah zu rekapitulieren. Beispielsweise morgens auf dem Weg zur Uni. Vorlesungsnote zum Beispiel sollten Studierende nicht wochenlang liegen lassen, sondern schon ein bis zwei Tage danach überarbeiten. Damit

merken sie, welche der Inhalte sie verstanden haben und wo sie noch einmal ranmüssen. „Da sollte man sich disziplinieren.“

### Bulimie-Lernen bringt gar nichts

Erreichbare Ziele helfen ebenfalls beim Lernen. Die sollten konkret sein. Laue nennt ein Beispiel: „Von den ersten drei Seiten in meinen Notizen will ich das Wesentliche verstanden haben.“ Das sorgt für ein Erfolgserlebnis, wenn das gelungen ist. Wer dagegen ohne Ziel gelernt hat, bleibe oft mit einem diffusen Gefühl zurück, sagt Laue. Das lasse die Motivation sinken.

Auch das Gehirn nimmt Wissen am besten etappenweise auf. Ein Beispiel ist das Lernen von Vokabeln. Statt die lange Liste von 50 Wörtern durchzugehen, sollten nur die ersten sieben bis neun gepaukt werden, bis sie sitzen. Mehr könne der Kopf nicht am Stück aufnehmen, sagt Laue. „Auch Faktenwissen sollte man in kleine Portionen aufteilen.“ Das sogenannte Bulimie-Lernen, bei dem sich Studenten vor Prüfungen in wenigen Tagen den Lernstoff von Monaten hineinzwängen, bringt aus Sicht von Laue gar nichts – wenn man für sein Leben lernt.