

# 1 WAS WILL DIESES BUCH?

Lernen hat sich zum salonfähigen Thema gemausert. Das kann man einerseits an der Menge von Literatur ablesen, die vor allem innerhalb der letzten 15 Jahre zu diesem Thema verfasst wurde. Besonders in neuester Zeit erlebt Lernen einen Boom in der auch den Laien verständlichen Fachpresse. Dies alles wäre nicht der Fall, wenn kein Interesse am Lernen bestünde.

Zugleich hat die Wissenschaft sich in der zurückliegenden Dekade sehr eingehend mit dem Phänomen Lernen befasst und hat viel Forschungsaufwand in die Erkundung der Prozesse gesteckt, die sich in unserem Gehirn abspielen, während wir lernen.

Man hat versucht, die Annahmen der Lernpsychologie in neuronalen Strukturen niedergelegt zu finden. Dies mit unterschiedlichem Erfolg und mit unterschiedlicher Erklärungssicherheit. Meist wird hierbei mit sehr aufwändigen Verfahren versucht, erhöhte Aktivität in bestimmten Hirnarealen beim Erfüllen spezifischer Aufgaben oder Probleme festzustellen. Leider sind die Ergebnisse und vor allem die aus solchen Studien abgeleiteten Aussagen noch alles andere als gesichert, und es ist daher Vorsicht bei der Interpretation der Befunde geboten. Dem „Gehirn beim Denken“ zuzusehen ist ein reizvoller Aspekt, der in der Realität wissenschaftlichen Arbeitens so jedoch noch nicht existiert, wie dies dem medizinisch-psychologischen Laien gerne vermittelt wird.

Wenn Sie dieses Buch lesen, haben Sie vermutlich ein Interesse daran, Ihr eigenes Lernen zu überdenken, zu verbessern oder einfach nur zu überprüfen, ob Sie mit der Art, wie Sie lernen „richtig“ liegen. Auf jeden dieser Wünsche wollen wir in diesem Buch eingehen.

## Wie „arbeitet“ dieses Buch?

*Lernen – ein Lern- und Arbeitsbuch* trägt keine bahnbrechenden neuen Erkenntnisse bei, die in noch keinem anderen Buch geschrieben stehen. Dazu ist die Fülle wirklich guter Quellen zum Thema einfach zu groß. Und wir wollen Ihnen auch nicht das 120ste Buch über das Gehirn und das Lernen präsentieren und damit einen Aufguss aus dem bereiten, was es bereits gibt<sup>1</sup>.

Dieses Buch hat einen Vorgänger, das Werk *Lernen mit Sinn und Verstand*. Was in diesem Buch stand, hat nach wie vor Bedeutung und gehört zu dem Allgemeinwissen, das interessierte Laien vom Lernen haben sollten. Falls Sie *Lernen mit Sinn und Verstand* bereits kennen, dann werden Ihnen Abschnitte dieses

Buches zumindest bekannt vorkommen. Dennoch ist die vorliegende Ausgabe keine bloße Überarbeitung des Vorgängers.

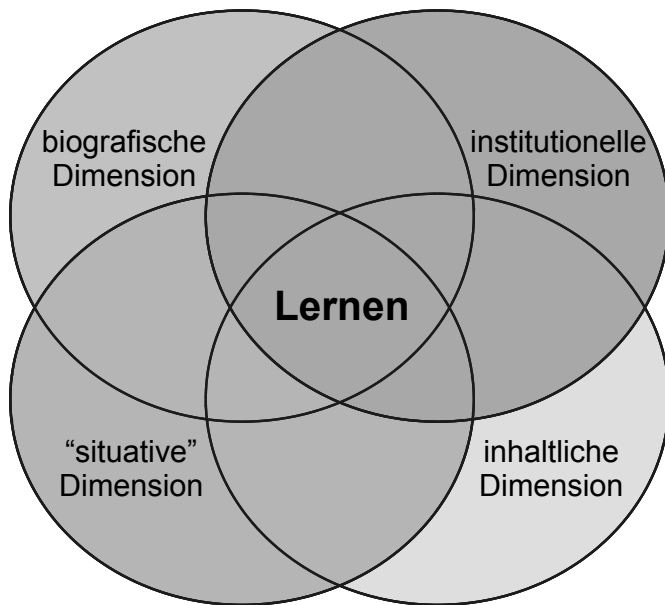
Uns ist daran gelegen, die bestehenden Erkenntnisse so aufzubereiten, dass Sie davon einen höchstmöglichen Profit haben. Wenn Sie lernen, tun Sie das meist im Rahmen einer bestimmten Absicht: Sie bereiten sich z. B. gerade auf eine Prüfung vor oder schreiben an einer Abschlussarbeit in einem Fach. Vielleicht besuchen Sie gerade an der Volkshochschule einen Sprachkurs oder arbeiten daran, ihre künstlerisch-bildnerischen Fähigkeiten zu erweitern. Eventuell erlernen Sie gerade eine Sportart, bei der Sie viel Spaß haben. Wenn Sie darüber nachdenken, fallen Ihnen sicher für sich eine ganze Reihe von Lernanlässen ein, die Sie selbst kennen.

Lernen bedarf einer Gliederung, ein Buch über Lernen natürlich auch. Wir haben lange überlegt, wie diese Gliederung aussehen könnte und haben darüber diskutiert, wie man dieses Problem am besten löst. Dabei haben wir festgestellt, dass – je nach Perspektive – ganz verschiedene Gesichtspunkte für ein Buch über das Lernen in Frage kommen können. Davon abgesehen, dass sich „Lernen“ auf die drei grundlegenden Prozesse „Aufnahme von Inhalten“, „Ablegen/Speichern“ und „Aufbereitung von Inhalten“ sowie den „Abruf“ (das Erinnern) von Inhalten beziehen lässt<sup>2</sup>, kann man weitere Ordnungskriterien nennen:

- Man kann sich für das Lernen in bestimmten „Lebensphasen“ interessieren, also z. B. das Lernen in der Kindheit betrachten, im Jugend-, im Erwachsenenalter. Dann hätten wir eine biografische Ebene angesprochen.
- Man kann jedoch das Lernen auch danach betrachten, in welchen institutionellen Zusammenhängen man damit konfrontiert wird: Da wäre beispielsweise die Schule als Institution, die Ausbildungsstätte im Beruf oder die Universität. Ziemlich sicher spielen hier auch Volkshochschulen oder andere Formen institutionalisierten und nicht institutionalisierten Lernens noch eine Rolle.
- Auch Weiterbildung fällt unter diese Perspektive. Sie bildet eine weitere Dimension im Hinblick auf die Situation, in der oder für die Sie lernen: Hierunter fällt die Vorbereitung auf Prüfungen, die Teilnahme an beruflicher Fortbildung oder Ähnliches.
- Schließlich kommt es ganz entscheidend auch darauf an, in welchem inhaltlichen Bereich das Lernen angesiedelt ist. Dies bildet unsere vierte Dimension. Sie möchten z. B. lernen, sich möglichst viele Dinge in sehr kurzer Zeit einprägen (wie die Gedächtniskünstler), oder Sie wollen eine neue Sprache lernen, einen naturwissenschaftlichen Zusammenhang verstehen. Oder es geht Ihnen darum, spezielle Übungen für Ihre Rückenmuskulatur richtig einzuset-

zen. Vielleicht aber lernen Sie, weil Lernen Ihnen Spaß macht und weil Sie sich geistig fit halten wollen. Auch dies würde zu dieser „Ebene“ gehören.

Und im Mittelpunkt all dieser verschiedenen Ansatzpunkte steht das verbindende Thema, nämlich das Lernen selbst (vgl. folgende Abbildung).



Dimensionen des Lernens

Auch können Sie sehen, dass sich die verschiedenen Kreise bzw. die Dimensionen überschneiden. Dies ist durchaus nachvollziehbar: Stellen Sie sich vor, ein Kind (biografische Dimension) lernt in der Grundschule (institutionelle Dimension) in einem zusätzlichen Nachmittags-Angebot (situative Dimension) spielerisch Französisch (inhaltliche Dimension, nämlich Sprachenlernen). Alle in der Abbildung genannten Bereiche sind hier angesprochen.

Viele Situationen, in denen Sie auf Lernen stoßen, weisen diese Charakteristik auf. Obwohl häufig alle vier Dimensionen berührt werden haben wir uns in diesem Buch dazu entschlossen, uns auf die situative und die inhaltliche Ebene zu konzentrieren. Ganz bewusst haben wir hierfür den übergreifenden Begriff *Lernanlässe* gewählt und diese beiden Ebenen so mit einer inhaltlichen Klammer versehen.

Dies hat einen besonderen Grund: Nicht alle Empfehlungen, die es zum Thema Lernen gibt, „passen“ auf jede X-beliebige Situation. Deshalb haben wir Lernanlässe und die dazu kompatiblen Lernstrategien, Techniken und Erkenntnisse zu bündeln versucht. Diese Bündel sind nicht als Rezeptbuch zu sehen, in dem die Zutaten zum Lernen für jeden Anlass zu finden sind. Es sind lediglich Empfehlungen, die man guten Gewissens an Interessierte weitergeben darf, da sie auf relativ gesicherten Ergebnissen aus der Forschung<sup>3</sup> beruhen. So haben Sie mit diesem Buch die Möglichkeit, einzelne, für Sie relevante Lernanlässe nachzulesen (wenn Sie sich z. B. gerade auf Prüfungen vorbereiten müssen) oder aber das Buch als Ganzes durchzuarbeiten.

Gleichzeitig haben wir versucht, Ihnen praktische Tipps und Übungsmöglichkeiten zur Verfügung zu stellen, damit Sie nicht nur lesen, sondern gleich selbst ausprobieren können, wie und ob sich bestimmte Ratschläge in der eigenen Erprobung bewähren. Der Untertitel *Lern- und Arbeitsbuch* legt dieses Vorgehen ja bereits nahe. Wir möchten Ihnen diese Übungsmöglichkeiten besonders ans Herz legen, denn nur wenn neue Verhaltensweisen und Lerngewohnheiten gut eingeübt werden, können Sie Ihr eigenes Lernen analysieren und nachhaltig verändern.