

Lernen lernen

Grundsätzliche
Überlegungen zu
einem wichtigen
Bereich der
Schulberatung

Was ist Lernen lernen?

- „Lernen lernen heißt, dass der Lernprozess selbst zum Gegenstand des Lernens gemacht wird. Die Erfahrung des Lernens wird Inhalt der Reflexion, d.h. der bewusste Durchdringung gemachter Lernprozesse, mit dem Ziel, Einsichten in den eigenen Lernprozess zu gewinnen, um nachfolgende Lernhandlungen besser vollziehen zu können.“
 - Rainer 1980

Was ist Lernen lernen?

- „Lernen des Lernens sei definiert als Prozess der Vermittlung und Sicherung von Verfahren, durch deren Ergebnis der Lernende zukünftig imstande ist, kulturelle, gesellschaftliche und personale Aufgaben besser zu erkennen und leichter zu bewältigen. Nach einem Lernen des Lernens sollte der Schüler in der Lage sein, Teilprozesse der Lernens (z.B. Aufnahme und Verarbeitung) und ihnen zugrunde liegende Dispositionen (z.B. Motivation, Gedächtnis) und ihr Zusammenwirken in und außerhalb der Schule rationeller zu organisieren.“

- Stuckert 1973

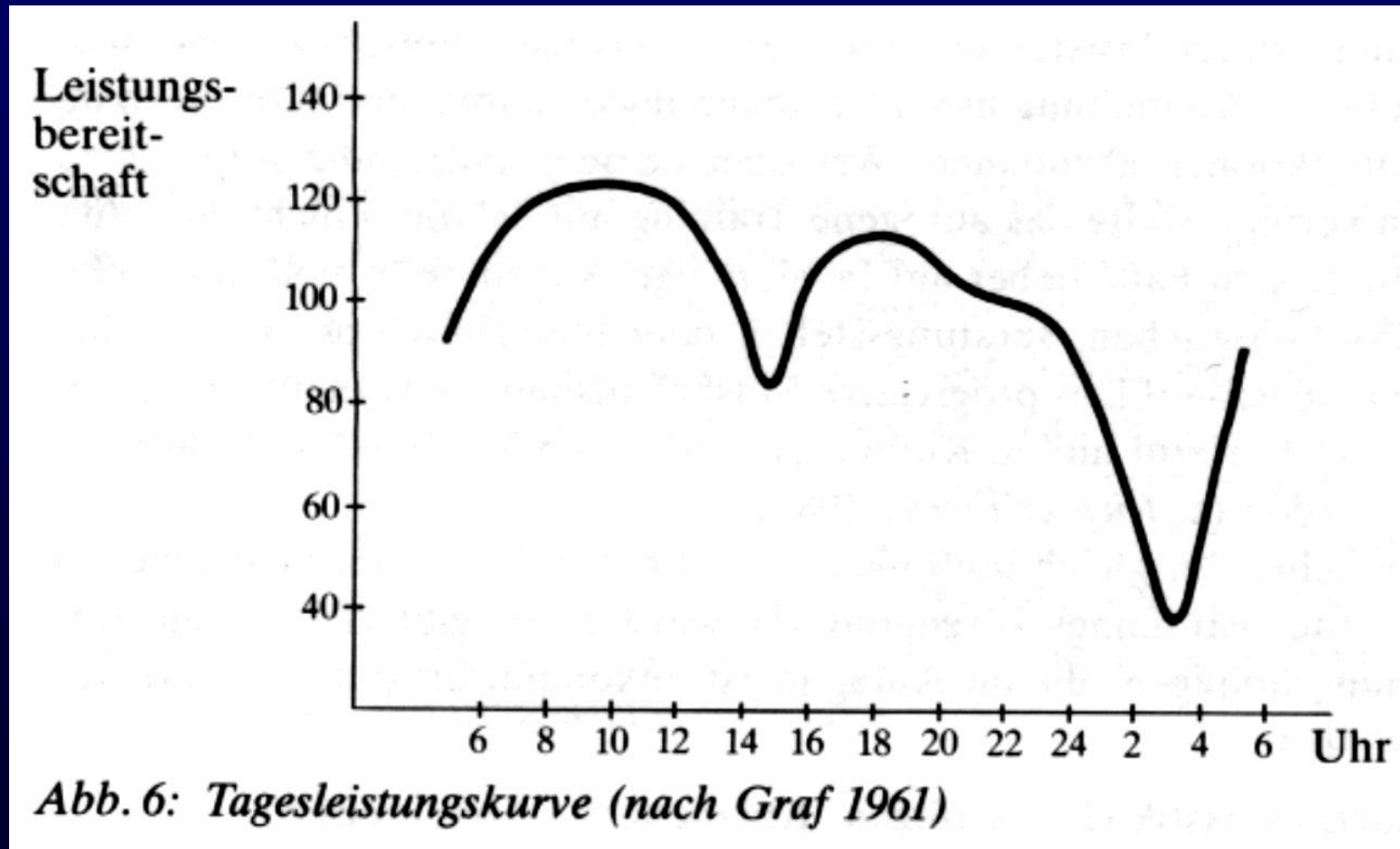
Wie kann das Lernen lernen in der Schulberatung aufgegriffen werden

- *Individualisierte Lernförderung* in Beratungsgesprächen, oft bei Schülern bei denen sich Leistungsdefizite zeigen
- *Beratung der Eltern* innerhalb von Beratungsgesprächen, aber auch an Elternabenden
- *Initiation und spätere Betreuung von Schülern-Lern-Gruppen*
- *Lernkurse in Form von Projekten* (Diese Form wurde in den beiden vorgestellten Projekten praktiziert.)

Thema: Lernphasen und Pausen

- Viele SchülerInnen zeigen in ihrem Lernverhalten einen Ablauf, der sich nicht dem Biorhythmus anpasst oder der nicht genug Pausen einplant.
- So sind es viele SchülerInnen aus der Grundschule noch gewohnt, am Mittag zu essen und dann gleich die Hausaufgaben und das Lernen anzuschließen ohne Pausen einzubauen.
- Eine sinnvolle Zeiteinteilung könnte sein:
 - Mittagessen
 - eine halbe Stunde Pause
 - schriftliche Hausaufgaben mit kleinen Pausen
 - Freizeit
 - am Abend noch einmal eine halbe bis zu einer Stunde Zeit für das Wiederholen, Lernen und Vertiefen des Stoffes

Tagesleistungskurve



Unser Gedächtnis

1. Station: Das Sinnesgedächtnis

- Ins Sinnesgedächtnis gelangen die Informationen, die über die Wahrnehmungskanäle ins Großhirn kommen.
- Dort halten sie sich in Form von elektronischen Schwingungen nur ein paar Sekunden.
- Nur durch Aufmerksamkeit und konzentriertes Wahrnehmen können sie ins Kurzzeitgedächtnis gelangen, ansonsten gehen sie verloren.

Unser Gedächtnis

2. Station: Das Kurzzeitgedächtnis

- Im Kurzzeitgedächtnis werden durch die Synthese einer Nukleinsäure-Kette erste Gedächtnisspuren gebildet, die jedoch nach einigen Minuten zerfallen können.
- Ins Kurzzeitgedächtnis können nur 7 ± 2 Einheiten aufgenommen werden.
- D.H. diese Einheiten sollten dann auch dem zu lernendem Stoff zur Verfügung stehen und nicht durch Ablenkungen (Musik bei den Hausaufgaben) bereits besetzt sein.

Unser Gedächtnis

3. Station: Das Langzeitgedächtnis

- Die Lernspur des Kurzzeitgedächtnis muss nun durch biochemische Prozesse von der Nukleinsäure-Kette kopiert und dauerhaft gespeichert werden.
- Dies geschieht, wenn der Lernstoff mit bereits vorhandenem Wissen assoziiert, von positiven Gefühlen begleitet, gut strukturiert und wiederholt wird.
- Auf diese Weise entstehen neuronale Strukturen in der Großhirnrinde – die Lerninseln unseres Gedächtnis.

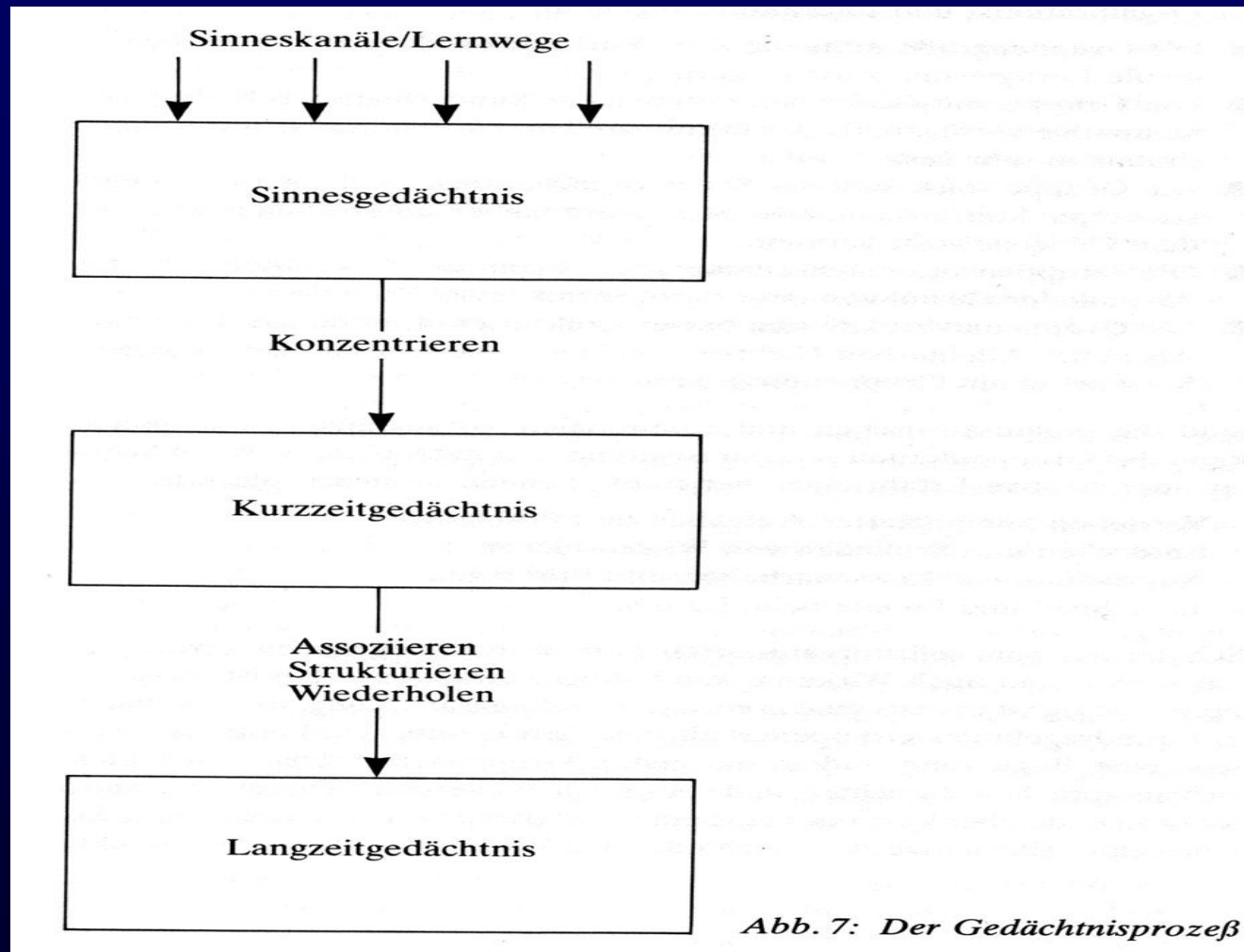


Abb. 7: Der Gedächtnisprozeß

Thema: Motivation

- Die Motivation ist das geistig- emotionale Bezugssystem, das den Lernenden aktiviert und steuert.
- In diesem Bezugssystem befinden sich unterschiedlich ausgeprägte Beweggründe (Neugierde, Wettbewerb, Anerkennung, Selbstverwirklichung usw.).
- Grundsätzlich hat jede kindliche Motivation eine physiologisch- vitale Basis.
- Im Laufe der Entwicklung wird diese durch familiäre, vorschulische und schulische Erziehungseinflüsse geprägt.

Verstärkung der Motivation

- Empirische und praktische Erfahrungen zeigen, dass Motivationsförderung davon abhängt, wie motiviert ein Lehrer selbst ist.
- Motivation kann durch positive Verstärkung im Sinne von Belohnung oder Lob gefördert werden. Wichtig ist hier, eine der Altersstufe angepasste positive Verstärkung zu finden:
- Um Motivation zu verstärken, sollte der Pygmalioneffekt genutzt werden. Der Pygmalioneffekt geht davon aus, dass eine Erwartung auch eine implizite Wirkung mit einschließt.
- So übernehmen SchülerInnen die Kommentare und Leistungsbewertungen ihrer Umgebung und übernehmen sie in ihr Selbstkonzept.

Thema: Lerntechniken

- Möglichst viele Sinnesorgane in den Lernprozess einbeziehen!
- In kleinen Portionen über den Tag verteilt lernen.
- Lernstoff durch Skizzen, Graphiken oder eigenen Stichpunktzetteln strukturieren.
- Lernstoff anfangs häufiger, dann in immer größeren Abständen wiederholen.
- Schwierige Inhalte (z.B. Definitionen oder schwere Vokabeln) mit einem Karteikastensystem üben.
- Schlüsselwörter, Gesten und Imaginationen als Eselsbrücken benutzen.

Thema: Prüfungsvorbereitung

- Um Prüfungsangst zu vermeiden, sollte die Prüfungsvorbereitung vier Tage vor der Prüfung beginnen.
- Am letzten Tag vor der Prüfung sollte nichts neues mehr gelernt werden, sondern nur noch wiederholt werden.
- Für Prüfungen sollten realistische Ziele angestrebt werden, um sich nicht einem unsinnigen Druck auszusetzen.
- Bei Prüfungsangst kann eine gezielte Vorbereitung, Selbstsuggestion und körperliche Entspannung helfen.

Literatur zum Thema

<p>Gustav Keller: Lehrer helfen lernen, Lernförderung, Lernhilfe, Lernberatung, Donauwörth, Auer 1993</p>	<p>Sibylle Kroll: Richtig lernen, Tipps und Lernstrategien für die Klassenstufen 5 bis 7, Freising, Stark, 1998</p>	<p>Vera F. Birkenbihl: Stroh im Kopf, Gebrauchsanweisung fürs Gehirn, Speyer, mvg, 1998</p>
<p>Kai Schnabel: Prüfungsangst und Lernen, Münster, Waxmann, 2000</p>	<p>Peter Strittmacher: Schulangstreduktion, Abbau von Angst in schulischen Leistungssituationen, Berlin, Luchterhand, 1997</p>	<p>A. Binder, R. Thiel, G. Keller: Sich besser motivieren – erfolgreicher lernen, für Schüler ab 14 Jahren, Göttingen, Hofgreffe 1997</p>