Lernen im Studium

Was ist Lernen?

Menschen unterscheiden sich von den Tierarten maßgeblich durch ihre Fähigkeit, ihr Verhalten und Handeln aufgrund von Erfahrungen anpassen zu können. Der Prozess des Lernens vollzieht sich ein Leben lang. Nach Rost bezeichnet man mit dem Begriff ‚Lernen'

> Vorgänge der Aufnahme und Speicherung von Erfahrungen sowie ihre Verknüpfung mit Verhalten. […] Wir benennen mit dem Wort „Lernen„ also einen Begriff, der bestimmte, so vorgestellte Vorgänge und Zusammenhänge per Definition einschließt (Inklusion) und andere als „nicht zum Lernen gehörige" ausschließt (Exklusion). „(Relativ stabile) Veränderungen im Verhalten(spotential)„ und „Veränderungen aufgrund von Erfahrungen" gehören dazu, „Veränderungen durch Krankheiten, Drogen usw.„ jedoch nicht. (Rost 2018:36).

Unterschiede zwischen dem Lernen an der Schule und an der Universität

Jede*r von euch hat bislang eine eigene Lernbiographie vorzuweisen, die sich aus individuellen Lerngewohnheiten und Erfahrungen zusammensetzt. Wenn ihr über Lerntechniken verfügt, die bislang gut funktionierten und den gewünschten Lernerfolg gezeigt haben, könnt ihr diese selbstverständlich weiterhin benutzen. Das Ausprobieren neuer Techniken kann euren Lernerfolg in diesem Fall sicherlich noch optimieren und euch neue Wege des Lernens aufzeigen.

Ab Studienbeginn werden neue Lernstrategien von euch gefordert, da sich die Voraussetzungen studentischen Lernens von denen in der Schule unterscheiden.

Das selbstständige Lernen ist an der Universität wesentlich wichtiger als in der Schule. Die Anleitung des Lernprozesses ist nicht gegeben und kollektives Lernen eher selten, da der Stoff oft selbstgewählt und interessengeleitet ist.

Maßgebliche Unterschiede des Lernens an der Universität im Gegensatz zur Schule ergeben sich unter anderem aus dem Umfang. Die Reduktion der Lerninhalte ist ebenso zentral wie das frühzeitige Lernen. Nicht alle vermittelten Lerninhalte können (und müssen) gelernt werden - insbesondere wenn Zeit zu einem knappen Gut wird.

Hinsichtlich der Klausurvorbereitung bietet es sich daher an, rechtzeitig Informationen der Dozent*innen zum Umfang und zur Art (Multiple Choice, offene oder geschlossene Fragen etc.) der Klausur einzuholen. Auch die Anforderungen eines Leistungsnachweises können von Dozent zu Dozentin stark variieren. Deshalb ist es ratsam, dass ihr euch auch im Hinblick auf euer Zeitmanagement rechtzeitig über diese Modalitäten informiert, um euch darauf einstellen zu können.

Im Gegensatz zum Lernen an der Schule erhaltet ihr während des Semesters keine Rückmeldungen über euren Leistungsstand. Da die Klausuren und Leistungsnachweise erst zum Semesterende bzw. in der vorlesungsfreien Zeit stattfinden bzw. zu erbringen sind, ist es wichtig, dass ihr semesterbegleitet und eigenständig lernt.

Der erste Schritt zum erfolgreichen Lernen besteht zunächst darin, dass ihr euch bewusst macht, welchen lernhinderlichen Faktoren ihr zu Studienbeginn ausgesetzt sein könnt. Danach ist es an der Zeit Strategien zu entwickeln, die euch helfen, mit diesen Faktoren angemessen umzugehen und euch ein angenehmes Lernen ermöglichen.

Folgende Faktoren können dem Lernerfolg im Wege stehen:

- universitäres Lernen erfolgt zumeist ohne regelmäßige Lern- und Leistungskontrollen, wodurch die (extrinsische) Motivation zu Beginn des Semesters eventuell gering ist (Klausuren, etc. stehen in der Regel erst am Semesterende an)
- ein zeitaufwendiger Nebenjob schränkt das Zeitbudget ein
- universitäre Lerninhalte zeichnen sich durch einen hohen Grad der Abstraktion aus
- der Lernstoff weist einen hohen Grad an Komplexität auf
- die Anforderungen der Dozent*innen können stark variieren oder unklar sein

Beim Lernen solltet ihr berücksichtigen, dass die Konzentrationsdauer (nur) ca. 45 Minuten am Stück beträgt. Es ist deshalb sehr wichtig, dass ihr euch Pausen gönnt und euch auch ausruht. Nur auf diese Art und Weise ist ein nachhaltiges und angenehmes Lernen möglich. Neben den o.g. Faktoren können euch folgende Tipps helfen:

- gut gelüftete Räume, da das Denken in stickigen Räumen erschwert wird
- ausreichende und regelmäßige Pausen und Ruhephasen
- genügend Bewegung in den Pausen
- genügend schlafen
- eine ausgewogene Ernährung
- ein geregelter Tagesablauf

Lernfördernde Tricks

Um Lerninhalte effektiv und langfristig im Gedächtnis zu verankern, könnt ihr euch einfacher Tricks bedienen:

- **Versucht Interesse und Begeisterung für die Lerninhalte zu entwickeln!** Nur Dinge und Sachverhalte, die uns interessant erscheinen, werden von unserem Gedächtnis schnell aufgenommen und auch langfristig gespeichert (intrinsische Motivation)
- **Nehmt euch nicht zu viel vor!** Sachverhalte bleiben besser in Erinnerung, wenn sie in kleine Lernportionen eingeteilt sind. Außerdem sind Teillernerfolge motivationsfördernd. Deswegen setzt euch unbedingt rechtzeitig mit dem Lernstoff auseinander.
- **Wiederholt und übt!** Das garantiert die Merkfähigkeit und stärkt die Selbstsicherheit im Umgang mit dem Erlernten gerade in Vorbereitung auf mündliche Prüfungen.
- **Versucht, an Bekanntes anzuknüpfen** und Neues mit bereits vorhandenem Wissen zu verbinden.
- **Bedient euch eines Belohnungssystems,** um eure Lernmotivation zu steigern oder ‚dranzubleiben'. Durch ein Belohnungssystem wird dein Antrieb gesteigert und ihr erreicht eure Lernziele sicherer (z.B. ein Stück Schokolade, wenn 30 Seiten gelesen wurden).
- **Sprecht viele Wahrnehmungskanäle an!** Auch wenn meist ein Lerntyp überwiegt, ist es einfacher, sich Sachverhalte z.B. mittels Bildern oder Unterstreichungen einzuprägen. Solltet ihr

bislang euren Lerntypen noch nicht kennen, dann kann ein Lerntyptest hilfreich sein. Dabei solltet ihr beachten, dass man nicht nur einem Lerntypen zuzuordnen ist. Es kann auch sein, dass ihr mehrere Lerntypen in euch vereint. Ein Lerntyptest kann auf jeden Fall einen Anhaltspunkt für eine Lernstrategie bieten. (Vgl. hierzu: Lerntyptest nach Vester)

- **Sorgt für ein entspanntes Lernklima!**
  Egal ob zu Hause am Schreibtisch oder in der Bibliothek. Nur ihr allein wisst, an welchem Ort ihr am besten Lernen könnt. Versucht, Ablenkungsquellen - wie social media, WhatsApp, Netflix, etc. - zu vermeiden und verlegt solche Aktivitäten lieber auf die Pausenzeiten.
- **Tauscht euch aus und simuliert Prüfungssituationen!** Die Simulation und das ‚Darübersprechen' stellen hilfreiche Taktiken dar, um festzustellen, an welchen Stellen ihr noch nachlernen müsst. Zusätzlich habt ihr die Möglichkeit, durch diese Strategie Sicherheit im Umgang mit dem Erlernten zu erlangen. Sollte die Möglichkeit des Austausches nicht gegeben sein, so könnt ihr alternativ ein Lern- bzw. Studientagebuch führen.
- **Nutzt Mnemotechniken!** (von gr. Mneme = Gedächtnis): z.B. durch Bildung von ‚Klumpen'. Dabei wird die Folge aus Buchstaben zu abstrakten Einheiten zusammengefasst, die man so schnell nicht vergisst.
  Beispiel zum Merken der Himmelsrichtungen:

„**N**ie **o**hne **S**eife **w**aschen!“ [1]

- **Nutzt Karteikarten!** Sie erleichtern das kleinschrittige und dauerhafte Lernen. Durch das Schreiben der Karteikarten stellt sich bereits ein Lerneffekt und eine Auseinandersetzung mit dem Lerninhalt ein. → (Nutzt verschiedene Lerntechniken)

Literatur

Weiterführende Literatur und Informationen

Klauer, Karl Josef/Leutner, Detlev (2007): Lehren und Lernen. Einführung in die Instruktionspsychologie. Weinheim/Basel

Mandl, Heinz/Friedrich, Helmut Felix ([6]2006): Handbuch Lernstrategien. Göttingen: Hogrefe.

Rost, Friedrich (2018): Lern- und Arbeitstechniken für das Studium. 8., vollst. überarb. u. aktual. Aufl. Wiesbaden: Springer

Vester, Frederic ([35]2012): Denken, Lernen, Vergessen. Was geht in unserem Kopf vor, wie lernt das Gehirn und wann lässt es uns im Stich? München

---

Ursprungstext: Sabine Fronia | Überarbeitung: Sandra Waldenberger

[1]
Quelle: Wikimedia Commons, Nutzer Patrick 87, Quelle: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Compass_Rose_de_small_N.svg [Letzter Aufruf: 2015-09-04]

From:
http://134.147.222.204/bportal/ - **Beratungsportal Germanistik**

Permanent link:
http://134.147.222.204/bportal/doku.php/reader:03:03.1_lernen

Last update: **2023/04/18 08:18**