

Sitzung 5: Lernstrategien

1. Lernstrategien

Lernstrategien sind Verhaltensweisen, die von Lernenden zum Wissenserwerb genutzt werden. Dabei werden drei Kategorien von Lernstrategien unterschieden.

Kognitive Lernstrategien

Kognitive Lernstrategien sind verhaltensbezogene Vorgehensweisen, die zum Zwecke des Wissenserwerbs eingesetzt werden. Sie dienen der Informationsverarbeitung und werden daher auch als Primärstrategien bezeichnet. Als kognitive Primärstrategien gelten Wiederholungs-, Organisations- und Elaborationsstrategien. Die Funktion von Wiederholungsstrategien besteht darin, durch Wiederholen zu erlernender Informationen (z.B. eine Telefonnummer «im Geiste» aufsagen) deren Speicherung ins Langzeitgedächtnis zu befördern. Elaborationsstrategien dienen dazu, neue Informationen an vorhandenes Wissen anzudocken. Eine Elaborationsstrategie ist das Veranschaulichen eines zu erlernenden abstrakten Begriffs durch ein selbst ausgedachtes Beispiel. Organisationstrategien dienen der Konstruktion «interner» Verbindungen, also von Bezügen innerhalb des zu erlernenden Stoffes. Organisationsstrategien ermöglichen so eine sinnvolle Strukturierung des Lernstoffes. Eine Organisationsstrategie beim Textlernen ist die Visualisierung der Zusammenhänge zwischen den wesentlichen Ideen in einer Concept Map.

Metakognitive Lernstrategien

Metakognitive Lernstrategien sind übergeordnete Strategien der Planung, Überwachung und Regulation sowie der Bewertung des eigenen Lernprozesses. Metakognitive Lernstrategien beziehen sich damit weniger auf den eigentlichen Lernvorgang, sondern mehr auf die Kontrolle des eigenen Lernprozesses. Die Planung steht am Beginn einer Aufgabe. Dazu gehört zum einen die Feststellung, welches Ziel überhaupt angestrebt wird, und zum anderen, wie dieses Ziel erreicht werden kann. Die Überwachung, ein weiterer zentraler Prozess, bezieht sich nicht nur auf die Feststellung von Ist-Soll-Diskrepanzen, sondern auch auf die Korrektur einer Aufgabenbearbeitung bzw. auf das kritische Begleiten des eigenen Bearbeitungsfortschritts. Die Bewertung erfolgt nach Beendigung einer Lernaufgabe und bezieht sich auf einen Vergleich der beobachteten Ergebnisse mit einem Standard oder mit einem im Zuge der Planung zuvor gesetzten Ziel. In enger Bezugnahme auf den vorangegangenen Planungsprozess wird nun beurteilt, ob das Ergebnis mit dem gesetzten Ziel übereinstimmt und ob der Lernprozess planmäßig abgelaufen ist.

Ressourcenbezogene Lernstrategien

Ressourcenbezogene Lernstrategien (auch *Stützstrategien*, *Strategien zweiter Ordnung*) bilden neben den kognitiven und metakognitiven Lernstrategien die dritte Kategorie von Lernstrategien. Sie umfassen die Organisation des eigenen Lernens und die Rahmenbedingungen des Lernens. Sie lassen sich unterscheiden in *interne* und *externe* ressourcenbezogene Lernstrategien. Zu den internen zählen die Regulation der eigenen Aufmerksamkeit und Anstrengung. Externe ressourcenbezogene Lernstrategien umfassen die Gestaltung der sachlichen und personalen Lernumgebung.

2. Ausgewählte Lernstrategien

Die Loci-Methode

Bei dieser Methode werden Punkte entweder am Körper (Körperroute) oder im Raum (Raumroute) festgelegt. An diese so genannten Routenpunkte hängt man dann Schlüsselwörter an, indem wir sie zu einem Bild verknüpfen. Die Loci-Methode besteht aus 3 Schritten. In einem ersten Schritt wird eine sogenannte Route mit verschiedenen Routenpunkten festgelegt. Im 2. Schritt erarbeitet man wichtige Schlüsselwörter des Lernthemas – dazu eignet sich übrigens besonders gut eine Mind-Map. Im 3. Schritt verbindet man dann diese wichtigen Schlüsselwörter des Lernthemas mit den einzelnen Routenpunkten der Route. Und zwar, indem man sich ein (lustiges) Bild dazu einfallen lässt!

Durch das „Abwandern“ der einzelnen Routenstationen in unserer Vorstellung kann man sich später an alle wichtigen Begriffe erinnern und das sogar in der richtigen Reihenfolge. Auf diese Weise ist es auch (fast) unmöglich, bei der Wiedergabe wichtige Punkte des Lernthemas auszulassen. Man weiß bei dieser Methode immer, an welcher Stelle des Lernstoffes man sich gerade befindet und welches Schlüsselwort als nächstes kommt.

Beispiel für die Körperroute

Die einfachste Route, die man auch immer bei sich hat, ist die Körperroute.

Schritt 1: Festlegen der Route

Man prägt sich die folgenden Körperpunkte in der entsprechenden Reihenfolge ein. Das ist ganz einfach, denn man geht den Körper von unten nach oben durch und schon hat man die erste Route!

= Fuß = Knie = Oberschenkel = Gesäß = Hüfte = Bauch = Brust = Schultern = Hals = Kopf

Schritt 2: Verbinden der Routenpunkte mit Schlüsselwörtern

Angenommen man will sich die 8 Planeten unseres Sonnensystems merken:

Merkur – Venus – Erde – Mars – Jupiter – Saturn – Uranus – Neptun

Im 2. Schritt dieser Methode verbindet man jetzt also die einzelnen Routenpunkte mit den Planeten:

Fuß = Merkur, Knie = Venus, Oberschenkel = Erde, Gesäß = Mars, Hüfte = Jupiter, Bauch = Saturn, Brust/Schulter = Uranus, Hals = Neptun

Das allein hilft aber noch nicht dabei, die Planeten auch wirklich zu lernen.

Schritt 3: (Lustige) Bilder und Geschichten erfinden

Man überlegt sich zu jedem Planeten ein Bild und dieses Bild verknüpft man dann mit dem entsprechenden Routenpunkt. Hier beispielhaft dazugehörige Bilder und Geschichten:

- Fuß – Merkur: Meer-Kur: Ich gönne meinen Füßen eine Meeres-Kur. Ich stehe mit meinen Füßen am Strand, Meerwasser umfließt die müden Füße.
- Knie – Venus: Venusmuschel: Dann knie ich im Sand vor einer Venusmuschel.
- Oberschenkel – Erde: Globus: Ich balanciere einen Globus (= Erde) auf meinen Oberschenkeln.
- Po – Mars: Schokoriegel Mars: In meiner hinteren Gesäßtasche habe ich einen Mars-Schokoriegel stecken.
- Hüfte – Jupiter: Yuppie (junge, karrierebewusste, erfolgreiche Großstädter) Ein Yuppie sitzt auf meiner Hüfte und wedelt mit Geldscheinen.
- Bauch – Saturn: Ich lasse Hula-Hoop-Reifen (Ringe) um meinen Bauch schwingen
- Brust/Schulter – Uranus: „Uran“-Utan: ein kleiner „Uran“-Utan sitzt auf meinen Schultern und lässt die Beine auf die Brust baumeln.
- Hals – Neptun: Meeresherr Neptun: Neptuns Dreizack steckt in meinem Hals fest.

Wenn man die Namen der Planeten mit den entsprechenden Bildern an den einzelnen Körperpunkten verankert, dann wird man sich auch nach Jahren noch an die 8 Planeten des Sonnensystems erinnern und sie in der richtigen Reihenfolge aufzählen können.

Sollten die 10 Körperpunkte nicht ausreichen, da man mehr als 10 Schlüsselwörter lernen und behalten will, dann kann man weitere Körperpunkte hinzufügen: Wirbelsäule, Ellenbogen, Hand, Nacken, Haare, ... Beispiele für weitere Routen können die Räume der eigenen Wohnung sein oder aber bestimmte Wege, die man häufig geht (Arbeitsweg, Spazierweg, Schulweg, Hunde-Runde, ...). Je mehr Routen man sich anlegt, desto mehr Informationen kann man speichern.

Mind-Mapping

Ein Mindmap (bzw. „Mind Map“) ist eine alternative Form, um Notizen anzufertigen, sowie eine Brainstorming-Methode. Bei einer Mindmap wird mit einer Baumstruktur gearbeitet. Das Thema steht in der Mitte. Von dort gehen beliebig viele Äste und Zweige ab, in denen die Unterpunkte mit bunten Farben und Schlüsselbildern ergänzt werden.

Das Erstellen eines Mindmaps ist leicht und folgt klaren Regeln:

- Unterteile das Thema in wichtige Unterpunkte.
- Ergänze diese durch Details – ausgedrückt in Schlüsselwörtern.
- Finde mindestens drei kleine Bildchen. Sie helfen beim Erinnern.
- Arbeite mit mindestens zwei verschiedenen Farben.
- Rahme Informationsblöcke ein, um sie klar abzugrenzen.

Mindmaps eignen sich ebenfalls zum Verknüpfen und Speichern bekannter Inhalte. Es ist eine sehr aktive und ansprechende Form der Wiederholung. Zu guter Letzt ist die Mindmap-Methode hilfreich, um sich einen Überblick zu verschaffen. Man kann diese Lerntechnik nutzen, um das „Große Ganze“ herauszuarbeiten – gerade dann, wenn man in Details zu versinken droht.

Quellen:

- Händel, M. (2014). Lernstrategien, ressourcenbezogene. In M. A. Wirtz (Hrsg.), *Dorsch – Lexikon der Psychologie* (16. Aufl., S. 956). Bern: Verlag Hans Huber.
- Hasselhorn, M. & Labuhn, A. (2014). Lernstrategien, metakognitive. In M. A. Wirtz (Hrsg.), *Dorsch – Lexikon der Psychologie* (16. Aufl., S. 956). Bern: Verlag Hans Huber.
- <http://paedpsych.jk.unilinz.ac.at/internet/arbeitsblaetterord/LERNTTECHNIKORD/LerneninGruppen.html>
- <http://www.genial-einfach-lernen.de/loci-methode/>
- <http://www.studienstrategie.de/lernen/mind-map-methode/>
- Metzger, C. (2007). *Lern- und Arbeitsstrategien*. Oberentfelden: Sauerländer Cornelsen.
- Nückles, M. (2014). Lernstrategien, kognitive. In M. A. Wirtz (Hrsg.), *Dorsch – Lexikon der Psychologie* (16. Aufl., S. 956). Bern: Verlag Hans Huber.