

VERA F. BIRKENBIHL

PRÜFUNGEN BESTEHEN

Gezielte Vorbereitung durch
gehirn-gerechtes Lernen



EINLEITUNG



Hier geht's los

Was viele Leute zwar ahnen, aber kaum glauben können, ist wahr: Viele angebliche »Lern-Methoden«, die man uns in der Schule beigebracht hat, bewirken in Wirklichkeit das Gegenteil: **Sie behindern echtes Lernen**. Dagegen kämpfe ich seit 39 Jahren in meinen Seminaren und Büchern an, aber die meisten Menschen, die etwas ändern könnten (Politiker, Schulbürokraten), haben wenig Interesse daran, und jene, die Interesse haben (z.B. einzelne Lehrkräfte), können sich **im bestehenden System** (noch) nicht durchsetzen. Auch wenn immer mehr Pilot- und Testschul-Experimente klar zeigen, daß es ganz anders geht, ändert sich im Großen und Ganzen in unserem Land noch zu wenig. **Leidtragende sind vor allem SchülerInnen**, aber auch Erwachsene, z.B. in firmeninternen Schulungen oder bei der VHS (da auch dort leider noch weitgehend die »alten« Methoden vorherrschen). Dieses Büchlein möchte **allen, die bisher meinten, sie könnten schlecht lernen** (beziehungsweise die immer nur »auf die Prüfung« gelernt haben), helfen zu **begreifen, wie kontraproduktiv die klassischen Methoden sind**.

- Diese Vorgehensweise entspricht keinem **echten LERNPROZESS**, der im Gehirn und im Denken etwas VERÄNDERT beziehungsweise neue EINSICHTEN erlaubt (oder in Zukunft ermöglichen wird).
- Dabei handelt es sich in Wirklichkeit um **stures, »blindes« PAUKEN**, das heißt um den Versuch, Daten (die man oft nicht begriffen hat) im Gedächtnis zu »deponieren«, um die anstehende Prüfung zu »schaffen«.
- Das Schlimmste daran ist die Tatsache, daß **echtes Lernen** mit angenehmen Transmitter-Ausschüttungen im Gehirn einhergeht, das heißt, echtes LERNEN macht SPASS und fördert die Gesundheit, während Pauken uns physisch wie geistig schädigt. Das ist so, als würde das Schulsystem SchülerInnen viele Jahre lang ermuntern, gefährliche Drogen (Streß-Hormone) zu konsumieren, während echtes Lernen die Art von »Droge« ist, die Körper und Geist fit macht!

Deshalb geht dieses Büchlein über die Frage »Wie schaffe ich die nächste Prüfung?« weit hinaus. Es will ins echte Lernen einführen (was bedeutet, daß Sie Infos so TIEF abspeichern, daß Sie später auch tatsächlich darüber verfügen können, wenn Sie sie benötigen), so daß Sie nicht nur Prüfungen »schaffen«, sondern Sie zu dem werden, was Sie von Ihrer Anlage her bereits

sind – ein echtes LERN-WESEN. Wir wurden nicht aufs Pauken eingerichtet, sondern auf echtes Lernen, da dieses das Überleben sichert. **Schulisches Pauken ist eine Irrform der Neuzeit**, aus der wir möglichst bald herausfinden müssen, insbesondere wenn man bedenkt, daß wir in eine Zukunft eintreten, in der die Menschen ihren Erfolg als **Kopf- oder Wissensarbeiter** erringen werden. Richtig lernen zu können hilft uns nicht nur, die Schule zu »schaffen«, sondern macht uns **zukunftsstauiglich**. Da es darüber hinaus auch weit mehr **SPASS macht** als Pauken, lohnt es sich für alle Beteiligten, sich damit auseinanderzusetzen.

Der Aufbau dieses Büchleins

Teil I beschreibt den gravierenden **Unterschied** zwischen PAUKEN und LERNEN, **Teil II** bietet Ihnen **konkrete Techniken** für erfolgreiches **LERNEN mit möglichst geringem Zeit- und Energieaufwand**.

LeserInnen, die meinen Schreib-Stil kennen, wissen zwei Dinge: Erstens, daß ich für alle, die meine Seminare nicht erleben können, gern **Buch-Seminare** schreibe, so daß sie **aktiv mitmachen** können (deshalb **Schreibzeug** bereitlegen). Zweitens, daß ich manche Informationen ans Buch-Ende, in sogenannte MERKBLÄTTER, »auslagere«. Das können Infos sein, die LeserInnen eines anderen meiner Bücher bereits kennen (um Überschneidungen im Haupttext zu reduzieren), oder aber Infos, die ein wenig mehr **in die Tiefe** gehen und

den Fluß der Argumentation im Hauptteil stören könnten. Wenn Sie auf ein MERKBLATT hingewiesen werden, entscheiden Sie im Einzelfall, ob Sie es lesen wollen oder nicht.

Beginnen wir mit einer kleinen Aufgabe.

Kleine AUFGABE

Bitte lernen Sie die folgende Liste auswendig. Halten Sie dabei folgende SPIELREGELN ein:

Entscheiden Sie, ob Sie die Liste **aufsagen** oder **aufschreiben** möchten.

Registrieren Sie, wie lange es dauert, bis Sie die Liste das erste Mal **beherrschen**.

- Kloster Ich will sprechen.
- Tor Ich will schreiben.
- Novizen
- bereit
- Aufgabe
- helfen
- eilen
- lernen
- Kreislauf

Zeit: Es hat _____ **Minuten** gedauert.





**TEIL I:
WARUM SIE ANDERS
VORGEHEN SOLLTEN, ALS ES
DIE SCHULE EMPFIEHLT**



Frage 1: LERNEN?

Welcher Aspekt ist für erfolgreiches Lernen am **wichtigsten**? Oder anders ausgedrückt: Auf welchen Aspekt kann man keinesfalls verzichten?

- Interesse beziehungsweise Motivation
- viele Wiederholungen
- Angst vor schlechten Noten

Falls möglich: Fragen Sie mindestens zwei andere Menschen (z.B. per Telefon), ehe Sie weiterlesen. Es könnte sehr spannend werden, denn die meisten Menschen, die das Regelschulsystem durchlaufen haben, denken ähnlich – weshalb sich die Antworten ungefähr gleichmäßig auf die drei Alternativen verteilen.

Die meisten Menschen meinen, man benötige **Interesse** und/oder **Motivation**, um zu lernen. Des weiteren argumentieren sie, daß **Angst vor schlechten Noten** zwar kein Interesse, vielleicht aber **Motivation** »schaffen« könnte, und »jeder weiß doch«, daß **viele Wiederholungen nötig** sind. Nun, die Antwort wird Sie überraschen, aber zuvor möchte ich Sie einladen, einen kleinen Selbsttest durchzuführen. Man lernt am mei-

sten, wenn man aktiv mitmacht. Das ist etwas, das Millionen von SchülerInnen aus Regelschulen nicht wissen, weil man dort von ihnen vor allem erwartet, ruhig dazusitzen und zuzuhören, sich also passiv »berieseln« zu lassen wie beim Fernsehen. Spielen Sie mit? Es ist wichtig, wenn Sie **den grundlegenden Unterschied** zwischen **zwei völlig unterschiedlichen Methoden** verstehen wollen. Und genau in diesem Unterschied liegt das Geheimnis erfolgreichen Lernens.

Frage 2: Wie kann man LEICHTER LERNEN?

- Durch eine genaue **Erklärung des Sachverhaltes**?
- Durch eine gute **Analogie**, einen guten **Vergleich**, eine gute **Metapher**?

Antworten und Auflösung der kleinen Aufgabe (von Seite 14)

In meinem Hosentaschenbüchlein »Eltern-Nachhilfe« unterscheide ich zwei Arten des Lernens: Erstens das übliche sture (dumme) **PAUKEN** (»Büffeln«), zweitens das **echte LERNEN**, das sich einstellt, wenn wir etwas **BEGRIFFEN** haben. Nun gilt die Regel:

Je weniger wir PAUKEN, desto mehr **Spaß** macht es. Und umgekehrt: Wer **Lernen** für schwierig, frustrierend etc. hält, verwechselt LERNEN mit PAUKEN, doch das ist ein völlig anderer Vorgang!

PAUKEN vs. LERNEN

Mit »PAUKEN« meine ich das sture Büffeln **isolierter** Daten, Fakten, Informationen, die uns entweder **nicht interessieren** und/oder **keinen SINN** bieten (z.B. eine PIN-NUMMER). Ist die Info **sinnlos**, dann können Gedächtnis-Tricks (sogenannte mnemonische Techniken) und Eselsbrücken helfen. Enthalten die zu lernenden Infos hingegen SINN (Bedeutung), dann ist es **weit interessanter, intelligenter und erfolgreicher**, sie **anhand dieser Bedeutung** zu erfassen. Merke: **Was wir einmal begriffen haben, ist schon (fast) »gelernt«.**

Dieses BEGREIFEN bezeichnen Forscher als **KONSTRUKTION**, weil dabei die einzelnen Informations-Bits wie Bausteine zu einem »Wissens-Gebäude« zusammengesetzt werden. Wenn aber der AUFBAU von Wissen eine Form der KONSTRUKTION darstellt, kann man das spätere Erinnern als **RE-KONSTRUKTION** bezeichnen. Ein Beispiel: Ich habe Abertausende von Seminar-TeilnehmerInnen viele Jahre lang gebeten, Fragebögen auszufüllen. Eines der Themen umfaßte die Art von Dingen, an die man sich schlecht/gut **erinnert**. Dabei stellte sich immer wieder heraus, daß wir uns an **STORIES** extrem gut, an **isolierte Daten und Fakten** hingegen extrem schlecht erinnern. Demzufolge wäre es sinnvoll, diese **in STORIES einzubetten**. Darauf basieren mnemotechnische Methoden seit 2500 Jahren, und es ist das Kernstück

hinter den Tricksmoderner »Gedächtnis-Trainer«: Man erfindet möglichst alberne Stories, um sich z.B. Geschichtsdaten oder chemische Formeln zu merken. Auch ich habe 1970 bis Ende der 1980er Jahre solche Tricks entwickelt und meinen TeilnehmerInnen und LeserInnen angeboten, aber die Gehirnforschung hat immer klarer gezeigt, daß es **bessere Wege** gibt. Deshalb plädiere ich dafür, daß wir lieber versuchen sollten, die »nackten Daten« zu **begreifen**, denn Begriffenes bettet sich automatisch in SINNVOLLE Verbindungen im Gehirn ein, und es sind **VERBINDUNGEN**, die Infos später wieder »auffindbar« machen, **nicht** die Informationen, Daten, Fakten als solche. Begreifen wir das, nehmen wir beim Lesen, Hören, Denken eine **qualitativ hohe KONSTRUKTION** vor. Nun gilt die Regel:

Die Qualität der **KONSTRUKTION** entscheidet über die Qualität der **RE-KONSTRUKTION**.

Im Klartext: Je besser uns die **sinnvolle KONSTRUKTION** gelingt, desto leichter können wir das Gelernte später RE-KONSTRUIEREN, nicht nur, aber auch **in einer PRÜFUNG**. Diese Art von echtem **Lernen integriert Neues in unser vorhandenes Wissens-Netz (oder Wissens-Gebäude)**, und wenn etwas **INTEGRIERT** wurde, ergeben sich **Verbindungen** mit vielen anderen Teilen des Netzwerks. Deshalb können die