

TEXTE BESSER VERSTEHEN UND LÄNGER BEHALTEN

In Fächern wie Geschichte, Biologie und Geografie hängt der Lernerfolg davon ab, wie gut wir uns Texte erarbeiten und merken können.

Es gibt einige Strategien, die uns helfen können, Texte besser zu verstehen, schneller zu verarbeiten und den Inhalt länger zu behalten. Nicht jede Strategie ist für jeden Schüler gleichermassen geeignet - du profitierst am meisten, wenn bewusst eine oder zwei Strategien pro Woche ausprobierst und darauf achtest, ob sie dir helfen. Die Guten behältst du bei, die anderen lässt du sein. Auf der letzten Seite findest du ein Blatt, auf welchem du eintragen kannst, wie wirksam die einzelnen Strategien für dich sind. So kannst du dir deine optimale Strategie zusammensetzen.

Der grösste Unterschied zwischen Schülern, die sich Texte schlecht merken können, und solchen, die es gut können ist folgender: Gute Textlerner lernen aktiv, schlechte Textlerner ziehen sich die Texte passiv rein und hoffen, dass etwas hängen bleibt. Dieser Unterschied lässt sich oft sogar bei ein und demselben Schüler beobachten. In seinem Lieblingsfach oder bei einem Freizeitthema setzt er automatisch wirksame Strategien ein, weil er sich den Stoff merken will, bei einem unbeliebten Fach lernt er ineffektiv.

Die folgenden Strategien sollen dir helfen, aktiver zu lernen. Probier sie aus und trage in der Tabelle auf Seite ein, welche dir geholfen haben:

STRATEGIEN

Überblick verschaffen

Muss ein neues Kapitel für eine Prüfung gelesen werden, lohnt es sich, sich zunächst einen groben Überblick zu verschaffen. Dies sollte nicht mehr als 10 Minuten in Anspruch nehmen. Die Fragen: Um was geht es? Was davon interessiert mich? Worüber weiss ich schon etwas? wecken schon im Vorfeld etwas Interesse und aktivieren Vorwissen. Vielleicht machst du die Entdeckung, dass du doch noch mehr aus dem Unterricht weisst, als du gedacht hast.

Den Stoff in Lernportionen einteilen

Viele Schüler finden es hilfreich, den Text vor dem Lernen in sinnvolle Abschnitte einzuteilen. Setzt du dir ein Ziel, z.B. im Fach Geschichte, so ist es besser, sich Lernportionen vorzunehmen und sich zu sagen, „heute lerne ich alles zum Gebiet Totenkult der Ägypter bis ich es verstanden habe und wiedergeben kann“, als „heute lerne ich eine Stunde Geschichte.“

Erklären

Eine besonders gute Technik stellt das Erklären oder Nacherzählen des Gelesenen dar. Erklär dir dabei leise in Gedanken oder laut, was im Abschnitt oder auf Seite, die du gerade gelesen hast, stand. Sich den Text selbst mündlich zu erzählen geht bedeutend schneller, als den Text schriftlich zusammenzufassen, hat aber ähnliche Effekte: Du merkst, ob du alles Wichtige noch weisst und kannst nachlesen, was du dir nicht merken konntest. Du übst dich im Formulieren und hast den Text so gespeichert, dass du ihn an der Prüfung besser abrufen kannst. Durch das erzählen werden zudem andere Gehirnregionen aktiviert als beim blossen lesen, wodurch die Merkfähigkeit drastisch verbessert wird.

Beispiele suchen

Beispiele helfen uns, Neues mit bekanntem zu vernetzen und erhöhen damit die Wahrscheinlichkeit, dass wir uns den Text merken können.

Wichtiges unterstreichen

Grosse Bedeutung kommt der Reduktion von Lernstoff auf das Wichtigste zu. Eine Strategie stellt dabei das Unterstreichen von wichtigen Wörtern dar. Dabei sollen nur Schlüsselwörter oder Sätze unterstrichen werden, anhand derer du den Text rekonstruieren kann. Auf einen Blick sollte das Wichtigste erfassbar sein, damit das Repetieren deutlich verkürzt wird, wie im folgenden Beispiel:

Nun gibt es bei Tieren noch eine Vielzahl weiterer, auf bestimmte Endzustände zulaufende Verhaltenssysteme, etwa im Sexual-, Brut- und Aufzuchtverhalten oder im innerartlichen Sozialverhalten, für die eine genetische Basis anzunehmen ist. Für letzteres spricht die Stereotypie der Ausführung sowie die systematische innerartliche Verbreitung und vor allem die Lernunabhängigkeit bestimmter Verhaltenssequenzen. So beginnen isoliert aufgezogene und erstgebärende Rattenweibchen ein bis zwei Tage bevor sie gebären, Papierschnitzel in ihrem Käfig zusammenzutragen und eine Art Nest zu bauen, obwohl sie es nie bei anderen Tieren beobachtet haben oder sonst wie erfahren haben konnten. Auch das Reinigen des Nestes, Wärmen und Säugen der Jungen erfolgt ohne vorherige Lerngelegenheiten.

Es werden also die Begriffe unterstrichen, die kennzeichnen, dass Instinkte eine genetische Basis haben und wodurch eine solche Basis festgestellt werden kann.

Wenn am Ende fast der ganze Text gelb markiert ist, solltest du stärker darauf achten, dass du nur die Schlüsselwörter markierst. Frage dich: Anhand welcher zwei bis drei Wörter kann ich diesen Abschnitt rekonstruieren?

Fragen generieren

Versetzt dich einmal in deinen Lehrer, wenn du einen Text lernen musst. Was würdest du als Lehrer zu diesem Abschnitt für eine Prüfungsfrage stellen? Schreib dir die Fragen an den Rand des Buches oder auf ein separates Blatt und teste dich nach dem Lernen: Kannst du die Fragen beantworten?

In der Gruppe lernen

Gerade bei Fächern die uns weniger interessieren, kann uns Gruppenarbeit motivieren. Gruppenarbeit ist allerdings nur effizient, wenn ihr euch wirklich während der abgemachten Zeit mit dem Lernen auseinandersetzt. Arbeiten in der Gruppe lohnt sich nur, wenn ihr euch darauf vorbereitet und beispielsweise den Stoff durch zwei teilt und dann jeweils alleine euren Teil vorbereitet und dem Lernpartner beim Erarbeiten eurer Hälfte zur Seite steht. Lerngruppen sollten nicht aus mehr als zwei (höchstens 3) Personen bestehen.

Sinnvoll repetieren

Leider vergessen wir gelesenes und gelerntes auch wieder – wiederholen ist notwendig, damit wir uns an der Prüfung und möglichst auch später noch erinnern können.

Warte mit dem Repetieren nicht, bis du alles wieder vergessen hast, sonst musst du nochmals von vorne beginnen. Oft lesen Schüler zunächst alles einmal durch, was aber nicht sinnvoll ist. Nimm dir eine Lernportion vor und lerne sie, bis du sie kannst. Repetiere sie dann am nächsten Tag kurz, bevor du mit der nächsten Portion beginnst. Je eher du repetierst, desto weniger hast du vergessen und desto schneller weisst du wieder alles. Zur Repetition kannst du das Inhaltsverzeichnis, die

Titelüberschriften oder die unterstrichenen Schlüsselwörter benutzen: Frage dich, ob du die wesentlichen Inhalte noch weisst und lese Textabschnitte nochmals, wenn du Lücken feststellst.

Grafische Darstellung

Bei Abschnitten oder Themen, die du dir besonders schlecht merken kannst (und nur bei diesen) lohnt es sich, wenn du dich fragst, ob es einen Weg gibt, sie so darzustellen, dass du sie besser behalten kannst. Häufig helfen dabei Mind-Maps oder andere Formen der grafischen Darstellung (z.B. Zeitleisten für Jahreszahlen).

Diese Strategie:	Hilft nicht	Soso-lala	Hilft mir
Überblick verschaffen			
Den Stoff in Lernportionen einteilen			
Erklären			
Beispiele suchen			
Wichtiges Unterstreichen			
Fragen generieren			
In der Gruppe lernen			
Sinnvoll repetieren			
Grafische Darstellung			

Meine optimale Lerntechnik für das Lernen von Texten sieht folgendermassen aus:

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	