

## Wie lernen?

"Das Wissen der Welt ist verfügbar, das eigene Wissen leider nicht."

Diese Feststellung trifft wohl auf die meisten von uns zu.

Gründe (Informationsflut, Lernen für die Prüfung, keine Wiederholung, fehlende Zusammenhänge, isoliertes Fachwissen ...)

Wie lässt es sich ändern, wie können wir auf unser eigenes Wissen zugreifen?

"Alles eine Frage der Methode", würden die Gedächtnistrainer wohl sagen.

Ein Schlüssel: *Die Wiederholung*

Wenn Sie die Information, die Sie gestern gelernt haben, heute wiederholen, morgen wiederholen, übermorgen wiederholen usw., dann wird sie sich einprägen und können Sie diese auswendig aufsagen. Ihr Gehirn hat verstanden, dass diese Information für Sie wichtig ist und speichert sie.

Da man nicht jeden Tag jede Information wiederholen kann, gilt es einen effektiveren Weg zu finden: Das "**Prinzip der Lernkartei**" geht davon aus, dass im besten Fall 5 Wiederholungen ausreichen, um eine Information im Langzeitgedächtnis zu speichern. Prägen Sie sich die Information heute ein, versuchen Sie sich am folgenden Tag daran zu erinnern (1. Wiederholung), dann eine Woche später (2. Wiederholung), einen Monat später (3. Wiederholung, ein halbes Jahr später (4. Wiederholung) und schließlich ein Jahr später (5. Wiederholung). Hat es jedes mal funktioniert? Gut, dann haben Sie die Information im **Langzeitgedächtnis** gespeichert. Funktioniert eine der Wiederholungen nicht, beginnen Sie mit dieser Information wieder von vorne bei Schritt 1.

Dieses Prinzip wird oft beim **Vokabellernen** eingesetzt. Sie können es auch für jede andere Information nutzen. In LERNWEG nutzen Sie dieses Lernkarteiprinzip jedesmal, wenn Sie auf "Jetzt lernen" klicken. Sie nutzen es besonders effektiv, wenn Sie zu einem Sachverhalt jeweils eine oder mehrere Lernfragen selbst formulieren. Diese werden dann abgefragt.

Das wirkungsvolle Prinzip der Wiederholung begegnet Ihnen auch ein zweites Mal in LERNWEG. Jedesmal, wenn Sie Übersichten aufrufen - den historischen Zeitstrahl, den Zeitstrahl nach Bearbeitungsdatum, die Übersicht in der Tabelle oder wenn Sie einen Suchbegriff eingeben und die Ergebnisse durchsehen. Sie sehen nicht nur, was Sie gerade suchten, sondern auch weitere Informationen, die im Kontext auftauchen. Sie stoßen immer wieder auf die Informationen, die Sie bereits eingegeben haben.

Jeder LERNWEG Nutzer wird natürlich auch Informationen im Programm ablegen, die er oder sie nicht lernen will - sondern einfach nur verfügbar haben möchte. D.h. nicht alles, was Sie in Ihrem LERNWEG haben, ist wirklich Ihr Wissen.

Wissen heißt schließlich, eine Information verfügbar zu haben, abrufen zu können, bestenfalls: sie im richtigen Moment zu erinnern - *auch ohne Computer*.

## Ohne Computer?

Stellen Sie sich vor, sie hören

„1871“ - und Sie *denken* spontan: Edgar Degas, Impressionismus, "The Tub"  
„1510“ - Sie *erinnern sich* an Peter Henlein, den Erfinder der Taschenuhr  
„1412“ - Ihnen *fällt* Brunelleschi *ein*, der die Zentralperspektive entdeckte  
„1798“ - Sie *denken* an Beethoven und seine Sinfonien  
„1637“ - Sie *sagen* sich, da war doch Rembrandt und die Nachtwache

oder umgekehrt, Sie

- sehen ein Bild von Picasso und *denken* 1927, Ihnen fällt außerdem Thomas Mann (1925) und Charlie Chaplin (1933) ein
- hören jemand über Kant reden und Ihnen *fällt* 1764 *ein*, ja und James Watt (1777) und Napoleon (1795)
- lesen von Darwin und *denken* 1845 und an Verdi (1857), ...

[Anmerkung: Ich habe den Personen jeweils die Jahreszahl zugeordnet, die ihrem „Lebensmittelpunkt“ entspricht, also bei Beethoven (1770 - 1827) lautet die Jahreszahl „1798“. Das reicht mir als Erinnerungsdatum - ich kann mir dann leicht eine Lebensspanne in der Regel von +/- 30 Jahren denken.]

Stellen Sie sich vor, Sie haben 50, 100 oder 200 solcher Daten **im Kopf** und es ist leicht für Sie ein historisches Ereignis in Zusammenhänge zu setzen, weil Sie im Gedächtnis über ein solches Netz an Informationen verfügen. (Natürlich ist es wünschenswert mehr als nur Namen und Jahreszahl zu wissen, daher merken Sie sich stets auch ein oder zwei inhaltliche Stichworte zur Person. Das ist ein guter Anfang.)

Sie können dies in kurzer Zeit selbst erreichen, wenn Sie sich eine Methode aus dem Gedächtnistraining aneignen: das Major-System\*. Übersetzen Sie Zahlen - hier: Daten - in Worte und bringen Sie diese Worte mit berühmten Personen oder Ereignissen in Verbindung (Gedächtnistraining: Major-System)

### **Praktische Anwendung**

Denken Sie an Ihr e-Portfolio. Wie unter "025 Wie geht ein e-Portfolio?" bereits erwähnt, kann eine Person seinen Daten verschiedene e-Portfolios (Sichten) erstellen. Wie wäre es, wenn Sie ein e-Portfolio (auf einer Folie) erstellen mit der Bezeichnung: "Mein Wissen". Dort kommen nur die Einträge rein, die Sie tatsächlich wissen. Z. B. die erwähnten 50, 100 oder 200 Daten und vielleicht auch das Vokabular, welches Sie beherrschen. Nun könnten Sie jemand einen Gastzugang zu Ihrem LERNWEG geben, wo er nur die Einträge dieses e-Portfolios (dieser Folie) sieht und Sie könnten ihm lachend sagen: Das weiß ich alles. Fragen Sie mich irgendetwas. Ich gebe Ihnen die Antwort.

Was hier als "Spiel" dargestellt ist, können Sie auch ernsthaft betreiben und mehr und mehr Ihrer Einträge in dieses e-Portfolio (diese Folie) übernehmen. Auf diese Weise können Sie auch Ihr Ausbildungswissen bzw. das Gelernte aus dem Studium präsent halten. Bleiben Sie auf dem neuesten Stand (siehe Zeitmanagement: "Synergien"). Wenn Sie sich im nächsten Bewerbungsgespräch wiederfinden und der Interviewer ihnen sagt: "Nun - Ihr Studienabschluss liegt nun 5 Jahre zurück. D.h. Sie haben wahrscheinlich viel vergessen und sind nicht einsatzbereit, oder?" - können Sie mit einem Lächeln antworten: "Mein Wissen ist so frisch, als hätte ich letzte Woche das Studium abgeschlossen".

**Zwischenfrage:** Wenn das Ziel lautet: Persönliches Wissen verfügbar zu machen, *wäre dann nicht Gedächtnistraining die beste Lösung?* Warum noch LERNWEG?

Durch ein gutes Gedächtnistraining erreichen Sie zum einen (a), dass Sie sich gezielt an etwas erinnern und zum anderen (b), dass Sie in bestimmten Situationen zusätzlich zu den unwillkürlichen Assoziationen nun zusätzliche, erlernte Assoziationen haben.

Es ist fraglich, ob Sie über das Gedächtnistraining genauso viele Informationen gleichzeitig abrufen können, wie durch die Suchabfrage und (visuelle Darstellung in) den Übersichten von LERNWEG. Es mag sein, dass die geschickte Arbeit mit Mindmaps so etwas ermöglicht.

Im Bereich der Präsentation wird der Vorteil von LERNWEG als zusätzliche Darstellung des eigenen Wissens jedoch offensichtlich. Wenn Sie jemand etwas fragen, dann kommt die Antwort – *Satz für Satz*. Vielleicht wird Ihnen derjenige oder diejenige auch "stundenlang" antworten, um alles darzustellen, was er oder sie weiß. Doch ist es nicht praktikabel für die Präsentation und Kommunikation. Es dauert zu lange, der Zuhörer ist nicht in der Lage, die Informationen aufzunehmen und im Bewußtsein vorzuhalten. Er kann auch später nicht darauf zurückgreifen, um sie nachzulesen, zu lernen.

**Ein konkretes Beispiel:** Sie haben einen Termin zur Berufsberatung. Der Berater möchte wissen, was Sie bisher gemacht haben, was Sie können, wofür Sie sich begeistern, welche Ziele Sie haben. Selbst in einem *einstündigen* Gespräch werden Sie nur einen Teil der Fragen beantworten können. Vermutlich werden Sie auch - für den Berater - wichtige Informationen nicht erzählt haben, weil Sie sie vergessen haben oder dachten, es sei uninteressant. Und auf Beraterseite - also der Zuhörerseite - bleibt auch nur ein Auszug Ihrer Darstellung in Erinnerung, da er oder sie sich auch nicht alles notiert oder gemerkt hat.

Vergleichen Sie Ihre Präsentationsmöglichkeit mit LERNWEG. Sie erstellen einen Gastzugang und der Berater schaut sich im Zeitstrahl Ihre Aktivitäten an. Er sieht mit einigen Blicken die für ihn relevanten Infos. Wahrscheinlich hat er in 5 Minuten mehr relevante Informationen aufgenommen, als in dem einstündigen Gespräch möglich war. Sowohl Sie, wie auch Ihr Berater haben nun 55 Minuten gewonnen. Zeit, um über Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten zu sprechen und den Termin effizient zu nutzen.

**Fazit:**

Gedächtnistraining ist wichtig und effizient. In der Praxis reicht es jedoch nicht aus.

Sie benötigen auch Übersichten und kontextabhängige Zusammenstellungen von Informationen bzw. Wissen.

Es wird immer wieder Situationen geben, in denen Sie Gelerntes bzw. Wissen präsentieren wollen oder müssen.

LERNWEG und Gedächtnistraining ergänzen sich hervorragend.

\* Infos zur Lernkartei finde Sie hier:

<http://de.wikipedia.org/wiki/Lernkartei>

\*\* Infos zum Major-System finden Sie hier:

<http://de.wikipedia.org/wiki/Major-System>

oder auch auf der Seite vom memocamp:

<http://www.memocamp.de/deutsch/Gedaechtnistraining-mit-Memotechniken/Tipps/Zahlensystem-Majorsystem>