

Denken, Lernen, Selbstlernen - Vorbereitung auf Prüfungen

aus : Arbeitsgemeinschaft Lernmethodik, "Gewusst wie" ,
Sparkassen Schul Service, Deutscher Sparkassen Verlag, Stuttgart, 1998 (S. 50f)
Zusammengestellt und bearbeitet von H.H.Haar (ehem. Rektor) und U.Baumann

Klassenarbeiten sinnvoll vorbereiten

Am Tage vor der Klassenarbeit

Bei Thomas zu Hause ist **dicke Luft**. Morgen soll eine Klassenarbeit in Englisch geschrieben werden. Thomas war vor kurzem **krank** und hatte vier Tage in der Schule **gefehlt**. Er wusste zwar genau, wann die **Klassenarbeit** stattfinden sollte, hatte es aber immer wieder **aufgeschoben**, den versäumten Lernstoff **nachzuholen**. Nun sitzt er noch am Abend über den Englischbüchern, murmelt neue Vokabeln, **kämpft** sich durch neue Grammatikkapitel und **versucht**, die Erzählung im Lehrbuch zu **verstehen** und im Kopf zu **behalten**. Zusätzlich müsste natürlich alter Stoff **wiederholt** werden - man weiß ja nie genau, was drankommt. **Mehr als vier Stunden arbeitet Thomas nun schon!**

Thomas hat die Englischarbeit heute geschrieben, für die er gestern **fast vier Stunden lang gelernt** hatte. Während der Arbeit war ihm **vieles einfach nicht eingefallen**, das er gestern noch gelesen hatte. Auf dem Nachhauseweg **fällt** ihm das meiste **wieder ein**. **Er ärgert sich über sich selbst**.

Einige Tage später liest er in dicker, roter Schrift unter der Klassenarbeit **>Mangelhaft<**. Seine Eltern sind **entsetzt**:
»Du hast doch stundenlang für die Arbeit gepaukt, und jetzt so was! Mein Gott, Thomas! **Viel vorbereitet - schlechte Arbeit - wenig vorbereitet - bessere Arbeit [...] ?**

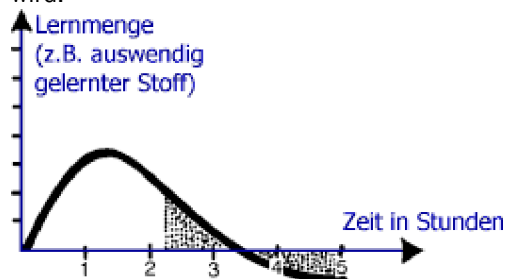
Was Thomas hier wieder erlebt hat, können sicherlich viele aus eigener bitterer **Erfahrung** bestätigen. Ist es auch dir schon einmal so ergangen, dass eine Klassenarbeit **daneben** geraten ist, die du am Tag zuvor **intensiv** vorbereitet hattest, und du in einer Arbeit, die am Vortag nur **mäßig vorbereitet** wurde, ein **überraschend gutes Ergebnis** erzielt hast? Wenn ja, ist die Lösung doch schnell gefunden: Viel vorbereitet = schlechte Arbeit, wenig vorbereitet = bessere Arbeit...

Ganz so **einfach** geht die Rechnung **leider nicht** auf. Aber trotzdem steckt ein **richtiger Ansatz dahinter!**

Sehen wir uns hierzu wieder ein **Schaubild** an, das für 13- bis 14jährige ungefähr zutrifft:

Wie viel man an einem Tag lernen kann.

Man kann erkennen, dass in den ersten zwei bis zweieinhalb Stunden eine beachtliche Lernmenge aufgenommen wird.



Mit zunehmender Zeit wird immer weniger Lernstoff aufgenommen

Aber mit **zunehmender** Zeit kann **immer weniger neuer Lernstoff** gespeichert werden. Nach dreieinhalb Stunden ist sogar der **Nullpunkt** erreicht, das heißt jetzt wird **nichts Neues mehr aufgenommen**, **nichts** mehr im Gehirn **verarbeitet** und **nichts** mehr im Gedächtnis **gespeichert**.

Wenn wir die Lernmenge mit Wasser und unser Gehirn mit einem Schwamm vergleichen, **könnten wir sagen, der Schwamm ist pitschepatsche-nass**, er nimmt jetzt kein Wasser mehr auf. **Nun steht da jemand mit einer Gießkanne und will unbedingt das restliche Wasser im Schwamm unterbringen. Und er gießt und gießt [...] .**

Weiterlernen nach dem Nullpunkt ist reine Zeitverschwendung

Was bedeuten denn die schwarz gepunkteten Abschnitte? Nichts Gutes. Sie zeigen nämlich die **Verluste**, die auftreten, **wenn man zu lange lernt** Nicht nur, dass man nichts Neues mehr aufnimmt, sondern **bereits beherrschter Lernstoff** wird durch die Menge des neuen Lernstoffs, durch ein "Überlernen" wieder **verdrängt**.

Durch Überlernen wird bereits Gelerntes wieder verdrängt.

Dazu am besten nochmals ein **Vergleich**: Stelle dir einen **vollbesetzten Schulbus** vor. Jetzt kommt dieser an die nächste Haltestelle, vordere und hintere Tür werden geöffnet. Vorne drängen neue Schüler hinein. Weil der Bus aber vollbesetzt ist, können »Neue« nur nachrücken, wenn »Alte« aussteigen oder herausgedrängt werden. Vergleiche in diesem Beispiel den Bus mit dem **Gehirn** und die Schüler mit den neuen Vokabeln und Grammatikregeln.

2

Beim Lernen **merkt man gar nicht, wie viel »Altes« wieder hinausgedrängt wird**, wie die Konzentration nachlässt und sich dadurch Fehler einschleichen - meist **Flüchtigkeitsfehler**. Man wird derart verwirrt, dass man nach stundenlangem Lernen zwar einen **dicken Kopf** hat, aber nur einen **mageren Lernerfolg** - manchmal weiß man hinterher sogar weniger als vorher .

Jetzt **freust** du dich bestimmt, dass du deiner Mutter oder deinem Vater schwarz auf weiß zeigen kannst, dass man nicht zuviel lernen soll. **Zuviel auf einmal ist unsinnig**

Doch Moment mal, bitte weiterlesen!

Unsinnig ist nur, zu viel auf einmal zu lernen. Wird in einer Klassenarbeit ein umfangreiches Stoffgebiet behandelt, muss auch viel dafür gelernt werden. Das ist aber nur sinnvoll, wenn man rechtzeitig mit der Vorbereitung anfängt. Denn auch **geistige Nahrung** muss **verdaut** werden.

Lernstoff muss sich in Ruhe setzen können . Deshalb sollte man am Tage vor der Klassenarbeit **keinerlei neuen Stoff** in diesem Fach mehr anrühren. Beschränke dich vielmehr auf eine **Wiederholung**, und zwar in Form eines **lockeren Überfliegens**.

Rechtzeitig mit dem Lernen aufhören ?!

Das kann man sich aber **nur leisten, wenn man an den vorhergehenden Tagen für die Arbeit gelernt hat**. Dann nämlich ist der Lernstoff **gefressen**, hat sich **gesetzt** und ist **verdaut**. So kannst du dir übrigens **erklären**, warum du bei einer weniger gut vorbereiteten Arbeit mal besser abgeschnitten hast: Du musstest **verdaute Erinnerungen** hervorholen, die **nicht** von frischem, unverdaulichem Ballast **überlagert** waren.

Unmittelbar vor und während der Klassenarbeit

Einstellen auf die Prüfung

Lass dich **unmittelbar** vor einer Klassenarbeit oder einem Test **nicht mehr auf Diskussionen mit deinen Mitschülern** ein; es gibt nämlich immer welche, die meinen, kurz vor der Klassenarbeit ihr Wissen an andere bringen zu müssen. Wenn dir die Prüfungsaufgaben vom Lehrer gegeben werden, dann **beobachte nicht deine Klassenkameraden**, sondern versuche vielmehr, **dich auf dich selbst zu konzentrieren**. Oft hilft auch ein **kleines Selbstgespräch in Gedanken**, um sich zu **beruhigen**. Du kannst dir zum Beispiel sagen: **»Ich habe mich, so gut es ging, vorbereitet, also werde ich es auch schaffen!«**

Aufgabenstellung im Auge behalten

Nachdem du deine **Aufgaben** bekommen hast, **lies diese erst zwei- bis dreimal durch**. Erscheint dir dabei eine Aufgabe **unklar** gestellt, so **frage bei deinem Lehrer zurück**. **Scheue dich nicht davor**: Auch wenn deine Mitschüler vielleicht wegen deiner »dummen« Frage grinsen. Wahrscheinlich ist mancher **froh**, dass du gefragt hast, weil **ihm selbst der Mut gefehlt hat**.

Natürlich solltest du **nicht dauernd den Lehrer fragen**. Um aber die **Aufgabenstellung immer im Auge zu behalten**, musst du dich selbst ständig fragen: **Was ist hier gefordert?**

Worte und Begriffe klären

Habe ich die **Aufgabe verstanden?** Muss ich noch ein Wort oder einen Begriff **klären**? Habe ich noch den **nötigen Überblick?** Wenn dir eine Aufgabe unklar bleibt, lies die **Aufgabenstellung** noch einmal **Wort für Wort** durch und schau, ob du ein Wort beim ersten Durchlesen vielleicht völlig **anders aufgefasst** hast. Wenn du **nicht weißt**, was überhaupt **gefragt** ist, kannst du auch **keine vernünftige Antwort** geben.

Ein weiteres **wichtiges** Moment ist auch, dass du dir deine **Prüfungszeit einteilst**. Hast du dir einen **Überblick verschafft**, so lege die **Reihenfolge** fest, in welcher du vorgehen willst.

Einteilung der Prüfungsaufgaben

Die Reihenfolge hängt davon ab, welchen **Schwierigkeitsgrad** die Aufgaben haben und die **Zeit**, die du dafür benötigst, um sie zu **lösen**. **Lass dich nicht durch eine erste Unkenntnis erschrecken**. **Suche** dir eine **Aufgabe** aus, mit der du **beginnen** willst. **Gib nicht gleich auf**, wenn du nicht weiterkommst. Wenn du mit jeder Aufgabe anfängst und sie gleich wieder beiseite legst, um die nächste herzunehmen, kannst du dich in eine regelrechte

Prüfungspanik treiben.

Versuche, nach dem **Klären aller Worte und Begriffe den Lösungsweg zu entwickeln**. Du wirst sehen, oft fallen dir auch die Dinge wieder ein, die dir **zunächst als unbekannt** erschienen sind.

Keine Aufgabensprünge

Begehe aber **nicht den Fehler und beiß dich an Aufgaben fest**, die du nicht lösen kannst. Du würdest nämlich zuviel **Zeit verlieren**. Wenn dir die Aufgabenstellung zwar klar ist, du aber im **Augenblick** dazu nichts zu schreiben weißt, dann **übergehe** diese Aufgabe, lass eine **Lücke**, an der du am **Schluss**, wenn noch Zeit hierfür bleibt, weiterarbeiten kannst,

Fällt dir zu einer **Fragestellung sehr viel ein**, dann **vergeude nicht allzu viel Zeit darauf**. Schreibe nur das **Wesentliche** nieder.

Entspannungspausen einlegen

Bei einer **längeren** schriftlichen Arbeit solltest du dir **zwischen** immer wieder einmal eine **kurze Pause** gönnen. Vor allem, wenn dir nichts mehr einfällt, so lege das Schreibzeug weg und **entspanne dich kurz**. Versuche, **tief durchzuatmen**. Du wirst sehen, dass es danach schon etwas **besser** geht. Vor allem verhinderst du dadurch, dass deine **Prüfungsanspannung dich verkrampft** und du dich an etwas **festbeißt** und nur die wertvolle Zeit **vergeudest**.

Gerade wenn du unter **Zeitdruck** stehst, ist die **Entspannungspause besonders wichtig**. Von einer Aufgabekurz entspannen (**etwa eine Minute lang**) und wieder mit **neuer Anspannung an die nächste Aufgabe!**

Wer sich beobachtet fühlt, verliert Zeit und Ruhe »Wenn der **Lehrer** mir bei der Klassenarbeit **über die Schulter schaut**, schaffe ich nichts mehr und warte nur darauf, dass er **weitergeht**. So verliere ich kostbare Arbeitszeit.« Vielleicht kannst du Claudias **Belastung** nachempfinden. Wenn dein Lehrer es ebenso handhabt, solltet ihr in der **Klasse einmal mit ihm darüber sprechen**. Den meisten Lehrern ist nämlich gar nicht bewusst, wie sehr sie durch dieses **»auf die Finger schauen«** ein zügiges Arbeiten **verhindern**. Böse Absicht steckt fast nie hinter dieser Lehrerangewohnheit.

Verhältnis der Strapazen zum Ergebnis

Etwas anders sieht es allerdings aus, wenn du dich ständig in eine außergewöhnliche **Stresssituation** begibst, um mit deinem **Spickzettel** zurecht zu kommen. Diese **Belastung** steht meistens nicht in einem besonders günstigen **Verhältnis** zum Ergebnis. Allzu oft hilft der unter größten Strapazen eingesetzte **Spickzettel gar nicht wirkungsvoll** weiter, und wieder ist ein Stück **kostbarer Zeit verloren**.

Anfertigen brauchbarer Spickzettel als Prüfungsvorbereitung.

Natürlich kann mit etwas **Glück** ein Spickzettel einmal **erheblich** weiterhelfen. Aber auch das Anfertigen eines **brauchbaren** Spickzettels will gelernt sein! In **Kurzfassung Wesentliches zusammenfassen ist wichtigste Voraussetzung**. Wer dies als **Training** seiner Klassenarbeitsvorbereitung versteht, sollte einen solchen Spickzettel durchaus erstellen. Mit Rücksicht auf die **außergewöhnliche Belastung** sollte man ihn allerdings **nicht unbedingt bei der Arbeit einsetzen**. Es kommt nämlich auch vor, dass man sehr viel Zeit verliert, mit seinen **Gedanken dauernd um diesen Spickzettel kreist**, und wenn man ihn dann endlich einsetzen kann, merkt man, wie **nutzlos** er bei dieser Aufgabe ist.

Aus Vernunftgründen in den meisten Fällen abzuraten

Nicht nur aus **moralischen Gründen**, sondern vor allem **aus Vernunftgründen** sollte man sich **unabhängig** machen von einer solchen Arbeitshilfe. Viel sinnvoller wäre es, sein **Training** für Klassenarbeiten so zu gestalten, dass man Aufgaben **allein und selbständig lösen kann**.

Sich dem Lernen öffnen

Wenn du in der vorigen Etappe die **enorme Bedeutung des Lernens wirklich voll und ganz erfasst hast**, so sollte allein diese Erkenntnis einen **überzeugenden Beweggrund** dafür darstellen, dass du dich **dem Lernen öffnest** und **nicht ablehnend gegenüberstehst**. Die grundlegende **Einsicht, dass es ohne Lernen nicht geht**, weil das **Lernen zur Natur des Menschen gehört**, müsste bei dir und **allen Menschen eine bereitwillige Einstellung zum Lernen** hervorrufen.

Lernen ist Naturgesetz Übrigens: **Alles, was man gern tut, macht mehr Spaß und geht leichter.**