



Direktion Schule und Sport

**Schulgesundheitsdienst**

Bahnhofplatz 7

Postfach

CH-9001 St.Gallen

Telefon 071 224 54 36

Telefax 071 224 51 40

schulpsychologie@stadt.sg.ch

## **Merkblatt „Lernen lernen“**

Wenn Sie Rezepte erwarten, wie Ihr Kind gescheiter wird, bessere Noten schreibt oder in kürzerer Zeit mehr „hinein stopfen“ kann, dann werden Sie von diesem Merkblatt enttäuscht sein.

Wenn Sie hingegen erwarten, etwas darüber zu erfahren, worauf man achten soll, damit echte und wirkliche Lernprozesse zustande kommen und dass eventuell das Lernen nicht nur als Last angesehen wird, dann könnte Ihnen dieses Merkblatt dazu Hinweise geben.

### **LERN-Grundsätze:**

1. Etwas Lernen geht nicht ohne Engagement. Dieses kann eher interessegesteuert sein oder eher vom Pflichtbewusstsein ausgehen. Lernen braucht Zeit, Geduld, Ruhe, Aufmerksamkeit und Anstrengungsbereitschaft oder Lust. Lernen muss aber nicht zwingend anstrengend sein. Vor allem Kleinkinder lernen im Spiel scheinbar mühelos.
2. Lernen besteht nicht in erster Linie darin, nachzukauen, was vorgekaut wurde. Echtes Lernen besteht nicht darin, möglichst viele Dinge in den Kopf zu pressen. Lernen findet dann statt, wenn wir Interesse daran haben, zu verstehen, wie etwas funktioniert, wenn jemand wissen will, wie und warum etwas so funktioniert... Ein volles Gedächtnis ohne Landkarte, die zeigt, wie die Zusammenhänge sind, ist fast nicht zu gebrauchen. Lernen besteht also im Wesentlichen darin, sich orientieren zu können, Ordnung zu schaffen, Wege zu finden und diese sich einzuprägen.
3. Es gibt verschiedenste Lernwege und Lernarten. Niemand lernt wirklich gleich. Das macht auch nichts, wenn jeder so lange ausprobieren kann, bis etwas sitzt. Es geht weniger darum, alles richtig passend zu vermitteln, sondern mehr darum, sich Gelegenheit zu verschaffen, etwas auf eigenem Weg nachvollziehen und verstehen zu können.

4. Lernen passiert in plötzlich auftretender Klarheit (wir sagen: wie Schuppen von den Augen fallen!), in vielfachem Ausprobieren (sich herantasten, Versuch und Irrtum), durch Üben (stetiges Wiederholen, allenfalls sogar Auffrischen, wenn es sitzt, ist vielfach das A und O von jedem Können, das am Schluss so selbstverständlich aussieht), durch Fragen (bohren, bis es einleuchtet) und manchmal sogar in der Ratlosigkeit (es will und will sich der Nebel nicht lüften, aber ich lasse nicht locker)...
5. Lehren und Lernen sind zwei ganz verschiedene Dinge. Lernprozesse, die nicht stattfinden, können durch vermehrtes Lehren (Vormachen, Erklären, Repetieren) nicht ersetzt werden. Lernen passiert nur und ausschliesslich aktiv durch den Lerner, die Lernerin, wenn er/sie selbstgesteuert oder angeleitet sich etwas beibringt.
6. Lernen braucht ein Umfeld. Eltern machen klar, dass Lernen wichtig ist. Eltern machen klar, dass Lernen schwer sein kann, aber nicht muss. Sie fordern Lernen, helfen aber über Klippen hinweg zu kommen. Lernen braucht Zeit, einen geeigneten Ort und Ruhe. Lernen braucht die Gelassenheit und das Vertrauen, dass ich als Lerner/in dafür NICHT zu dumm bin, auch wenn ich es nicht auf Anhieb begreife. Lernen braucht Mut, sich mit etwas, das fremd ist, anzufreunden.

### **LERN-Strategien:**

1. Üben Sie mit dem Kind Lernstrategien wie: Was genau muss ich tun? Womit will ich anfangen? Was brauche ich dafür? Was tue ich, wenn ich nicht weiter weiss? Das Kind sollte lernen, sich solche Fragen zu stellen, besonders dann, wenn es schwierig wird.
2. Lernen heisst letztlich sich selbst lenken zu können, denn wer sich nicht auf den Weg macht und forscht, lernt ebenso wenig, wie jemand, der das Ziel aus den Augen und die Übersicht verliert. Lenken heisst auch, dass ich Ideen haben muss, wie ich mit Enttäuschungen, mit Langeweile, mit Oberflächlichkeit umzugehen habe.
3. Ihr Kind muss planen, denn so verschafft es sich die Aussicht auf Erfolg. Wenn ein Kind nur dasitzt und die langweiligen Hausaufgaben macht, obwohl es sich Schöneres zu tun vorstellen könnte, so kommt es nicht vorwärts. Ein Kind muss auf ein Ende, ein Ziel, eine Belohnung hinarbeiten wollen und sich diese auch selbst setzen können.
4. Abfragen durch Eltern ist wichtig! Nicht in erster Linie, um eine Prüfung vorzubereiten, sondern um Interesse zu zeigen, zweitens, damit das Kind sich ausdrücken muss und nicht nur den Eindruck hat, etwas in den Kopf stopfen zu müssen, drittens, damit ein Kind Rückmeldung darüber bekommt, ob die Sache schon sitzt. Als Eltern muss man sich dabei getrauen, eventuell auch schwierigere Fragen zu stellen, als in der Schule zu lösen sind.
5. Es gibt daneben viele Methoden der Lernkontrolle:
  - Zusammenfassungen schreiben  
(Früher schrieb man so genannte Spicks, Zettel zum verbotenen Abschauen in der Prüfung. Man hat in der Zwischenzeit gemerkt, dass das Schreiben des Spicks bereits schon hilft.)



- Schlagzeilen  
(So stellt man nur das Wichtigste zusammen und vor allem, man schafft Ordnung, indem man Wichtigeres und Unwichtigeres unterscheidet.)
  - Inhalt zeichnen  
(Ein Bild geht ebenso, wie eine Grafik.)
  - Herausfiltern von Gesetzmässigkeiten  
(Wie hängt das alles zusammen.)
  - Assoziationsbäume  
(Man sagt dem auch Mindmaps; meist staunt man, wie viel man weiss; zu jedem Wort fragt man sich, was einem dazu in den Sinn kommt ohne gross zu studieren; man zeichnet die Wörter in Kreise und hängt sie mit Strichen zusammen.)
  - Prüfungsaufgaben herstellen  
(Meist braucht man um Aufgaben zu erfinden mehr Kenntnis, als um sie zu lösen.)
  - Lernkarteien  
(Zettel für Wörter, Aufgaben, Themen werden beschrieben und je nachdem, ob man sie beherrscht oder nicht, in einem Kasten abgelegt. So kann man genau das wiederholen, was noch nicht sitzt, und auch sehen, wie das was sitzt immer mehr wird.)
6. Lernen braucht Abwechslung! Wer stundenlang an der gleichen Sache sitzt, ist entweder ein Fan oder es nützt nichts. Wer effizient lernen will, wechselt ab mit Einprägen, Wiederholen, Pause, Wiederholen, Abfragen. Manchmal, wenn man sich mit etwas verknorzt, ist auch eine Entspannung gut. Einfach mal für 5 bis 10 Minuten aufs Bett liegen und an etwas anderes oder nichts denken. Man sollte sich auch möglichst verschiedene Tätigkeiten nacheinander vorknöpfen.
7. Lernen sollte, damit aufkommende Langeweile sich nicht dummerweise in Ohnmacht verwandelt, auch vergnüglich sein dürfen. Humor, Lachen, Freude und Lernen, Konzentration und Aufmerksamkeit schliessen sich nicht aus, sondern ergänzen sich. Angst hingegen ist meist nicht lernfördernd. Stress kann positiv wirken! Manche lernen unter Druck besser. Das sollte aber nicht dazu verleiten, etwas zu verlauern, damit man dann alles im letzten Moment tun muss.
8. Die Vorstellung, die man vom Lernen hat, sollte nicht jene sein, dass ein Riesenberg von Stoff vor einem liegt, der kaum zu bewältigen ist, sondern eher, dass man selbst der Dompteur ist, der den Stoff, die Themen zähmt oder der Forscher, der das Unbekannte durchforscht oder der Abenteurer, der Risiken auf sich nimmt und Mutproben besteht...
9. Man sollte beim Lernen möglichst alles, was einem zur Verfügung steht, mit einbeziehen: Sehen, Hören, Fühlen, Sprechen, Spüren, Bewegen, Zeichnen, Schreiben, Bauen/Basteln. Was man sich nicht gut merken kann, lernt man besser mit Eselsbrücken, erfindet eine eigene Geschichte oder macht sich buchstäblich einen Reim darauf. Manches muss man auch mit einem etwas unbefriedigenden Gefühl in sich tragen und gären lassen, bis der „20ger“ fällt. Eine der wichtigsten Entdeckungen unserer Menschheit wurde zufällige in der Badewanne gemacht, nachdem es scheinbar keine Lösung gab. Vor lauter Freude und Überraschung rief dieser Grieche damals: Heureka! Ich hab's!

10. Lernen passiert immer am besten etappenweise. Am besten verschafft man sich zuerst eine Übersicht und legt sich einen Plan an. Aufgrund der ersten Übersicht überlegt man sich, was man begriffen hat und wo man Schwierigkeiten hat. Man nimmt sich vor, die schwierigen Elemente genauer zu studieren. Meist ist es nicht sinnvoll, sich kurz vor einer Prüfung nochmals alles einprägen zu wollen. Besser man hat diese Sicherheit bereits am Abend vorher gewonnen.
11. Wenn jemand die Orientierung verliert oder gar verzweifelt, kann es helfen, sich schriftlich oder indem man Selbstgespräche führt, zu vergegenwärtigen, was man genau der Reihe nach macht, wo man stolpert. Meist wird damit bereits klarer, wo das Problem liegt. Man kann sich dann auch wieder fragen, was man denn anders machen könnte, welche Möglichkeit, das Problem zu überwinden, es sonst noch gäbe. Meist hilft es, spontan sich auch Möglichkeiten einfallen zu lassen, welche nicht vorgesehen sind, welche vielleicht ungewohnt oder gar absurd sind... Plötzlich geht einem auf der Suche ein Licht auf.
12. Häufig wird darüber geklagt, dass ein Kind vieles wieder vergisst oder sich nicht so viel auf einmal merken kann. Merken Sie sich: Das Gedächtnis nimmt alles auf und speichert es. Meist ist das Problem nur, dass wir das Gespeicherte nicht mehr finden, obwohl wir wissen, dass es da ist. Dafür hilft es, dass ich zuerst eine Ordnung in die zu lernende Sache bringe. Dann weiss ich auch besser, wie ich auf das Gespeicherte wieder draufstossen kann, wenn ich es scheinbar wieder vergessen habe.
13. Geben Sie gerade Kindern, welche das Gefühl haben überfordert zu sein oder nicht zu genügen, Sicherheit, dass nicht alle gleichviel vom Gleichen können müssen. Ermutigen Sie Ihr Kind dazu, sich nicht zu unterschätzen. Zwingen Sie es, dranzubleiben, wenn es vor lauter Misserfolgsorientierung ausweichen möchte. Lassen Sie sich von Hektik, Angst und Missmut nicht anstecken. Erzählen Sie Ihrem Kind eigene Erfolgsgeschichten, die aufzeigen, wie Sie mit grossen Schwierigkeiten fertig geworden sind, oder trotz andauernder Schwierigkeiten damit leben gelernt haben.

