

Praktische Tipps für einfacheres Lernen

# Die Bibliothek im Kopf

Wie sieht die richtige Motivation aus? Welche Lerntechniken kann ich anwenden? Wie muss ich die Lernzeit planen? Hanna Hardeland ist freiberuflich als Lerncoach in Hannover sowie Hamburg tätig und weiß, wie man richtig lernt.

**D**ie Prüfung zum Rettungsassistenten rückt immer näher. Der Stress steigt. Kein Plan, was für die Prüfung wichtig ist, und das schlechte Gewissen quält, weil gestern die Party mit den Kollegen lustiger war als über den Büchern zu hocken. Die anderen aus dem Lehrgang sind bestimmt schon viel besser vorbereitet. Jetzt aufgeben oder richtig loslegen?

„Wir lernen immer und ständig“, erklärt Hanna Hardeland, wobei es nicht immer darum gehe, sich nur einfach Fach- oder Faktenwissen anzueignen. Die Menschen lernen bewusst und unbewusst: Einstellungen, Erfahrungen und Verhaltensweisen im Alltag werden auch erlernt.

Während das Ultrakurzzeitgedächtnis Informationen nach Wichtigkeit filtert und diese auch nur wenige Sekunden speichert, ist das Kurzzeitgedächtnis beim Lernen schon eher gefordert. Als Arbeitsspeicher werden im Kurzzeitgedächtnis Informationen für einige Minuten gesichert, um bei ständigem Wiederholen dann im Langzeit-

gedächtnis wie in einer Bibliothek dauerhaft gesichert zu werden.

„Forschungen haben gezeigt, dass bei mehrkanaligem Lernen – beispielsweise durch Lesen, Anschauen, Hören, Sprechen und Schreiben – der Lernerfolg höher ist“, sagt Hanna Hardeland. Die Sinne sollten also beim Lernen zusammenarbeiten.

## Lerntechnik zur Vorbereitung

„Der allseits bekannte Lernzettel kann der Beginn sein, Informationen aus Lehrbüchern zusammenzufassen“, erläutert Hardeland. Hierbei sei jedoch zu beachten, nur punktuell mit eigenen Worten die Inhalte herauszuschreiben. „Stupidies Abschreiben bringt gar nichts“, so die Fachfrau für das Lernen.

Mindmaps bieten sich an, um komplexe Inhalte in einem Zusammenhang darzustellen. Beispielsweise steht in der Mitte der Begriff „Herzinfarkt“. Einzelne Aspekte wie Krankheitsursache, Symptome, Gefahren, Erstmaßnahmen, Therapie und Diagnostik stehen dann als Oberbegriffe in Verbindung zu dem Hauptthema. Jeder dieser Unterbegriffe wird nun mit weiteren Informationen angereichert.

„Diese strukturierten, wolkenähnlichen Zeichnungen entsprechen unserer Gehirnstruktur und unserem Denken, daher ist diese Lernmethode sehr effektiv“, weiß die Dozentin von der Fachhochschule Hannover.

Auch kreative Bilder, schematische



Viele lernen zu Beginn für sich allein. Danach kann das Lernen in der Gruppe effektiver sein.

## erinnerungsvermögen

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Hören                              | 20% |
| Sehen                              | 30% |
| Hören und Sehen                    | 50% |
| Hören, Sehen und Sprechen          | 70% |
| Hören, Sehen, Sprechen und Handeln | 90% |



Anatomiezeichnungen, die eigenhändig und bunt zu Papier gebracht wurden, haben einen hohen Lerneffekt. Eine unterschiedliche Aufbereitung des Lernstoffes kann viele Impulse geben. So werden die linke rationale Hirnhälfte wie auch die emotional betonte rechte Hirnhälfte angesprochen. „Der Lernstoff wird über unterschiedliche Kanäle aufgenommen“, sagt Hardeland.

Karteikarten eignen sich besonders zum Überprüfen und Abfragen des bereits gelernten Wissens. Gefahr nach Ansicht von Hardeland ist meist aber das pure Auswendiglernen. Hierbei werden Inhalte zerrissen oder Zusammenhänge nicht eindeutig dargestellt. Erfahrungsgemäß, so die Lernexpertin, fördern Berge an Karteikarten eher Lernfrust als -lust.

Je kurioser und eigenartiger Eselsbrücken sind, desto besser können diese Informationen behalten werden. Auch wenn andere in der Lerngruppe diese vielleicht scheinbar sinnfreie Eselsbrücke nicht nachvollziehen können, ist es doch meist eine echte Lernhilfe, weil sich ausgiebig mit diesem Aspekt auseinandergesetzt wurde. Die Lerntainerin ist der Überzeugung, dass „das Gehirn beim Lernen aktiv sein muss“. Eselsbrücken stellen Gesetzmäßigkeiten heraus, die man sich so besser merken kann.

### **Aus der Praxis, für die Praxis**

Das reine Auswendiglernen ist wenig erfolgversprechend. Denn in der Prüfung wird auch praktisches Wissen abgefragt. Der Prüfling soll beweisen, dass er Zusammenhänge versteht. Dafür sind Transferleistungen nötig.

Gerade in der Rettungsdienstausbildung sieht Hardeland den Vorteil, Zusammenhänge gut lernen zu können. Denn der Patient bietet immer eine große Auswahl an Beschwerden und Symptomen. Würden nur einzelne Symptome ohne Zusammenhang zu dem Krankheitsbild und zur Anatomie gelernt, könnte das komplexe Krankheitsbild des Patienten nicht erkannt werden. „Der Transfer fehlt also“, so Hardeland.

Theoretisches Wissen in der Rettungsdienstausbildung kann auch praktisch in Form von Fallbeispielen trainiert werden. Die Fallbeispiele sollten möglichst realistisch sein. „Kleinere Fallbeispiele, die sich auf den Kern des Krankheitsbildes konzentrieren, sind sinnvoll“, sagt Hardeland.

„Ich höre von den Prüflingen oft, dass sie nicht wissen, was in der Prüfung tatsächlich verlangt wird“, erzählt sie. Hardeland sieht zudem das Problem, in der Vorbereitung auf Prüfungen. Meistens sind die Bedingungen und Schwerpunkte ganz anders als in der eigentlichen Prüfung. Besser wäre es, auch in der Vorbereitung kleine Einheiten unter Prüfungsbedingungen durchzusprechen. Somit kann zu einem gewissen Teil die oft subjektive Überforderung vermieden werden.

## Optimales Lernumfeld

Allein die Tatsache, dass in einem mündlichen oder praktischen Abschluss Prüfer anwesend sind, kann schon die Wiedergabe von Wissen erschweren. Der Tipp von Hardeland ist recht einfach: „Der Lernende sollte sein Wissen in thematischen Zusammenhängen anderen wie Kollegen oder Freunden vortragen.“

Lernen ist eng mit Gefühlen verbun-

den. Stress und negative Einstellungen zu Personen und Themen verhindern das Lernen. „Die Heirat von Prominenten behalten wir womöglich mit Datum und Ort viel besser im Kopf, weil das positive Emotionen weckt“, scherzt die gelernte Krankenschwester.

Eine positive und ruhige Lernatmosphäre ist eine zwingende Voraussetzung. Menschen, die am Schreibtisch lernen, können sich hier besser konzentrieren. „Beim Lernen im Bett oder auf dem Sofa sind Körper und Geist auf Entspannung eingestellt“, erläutert Hardeland. „Eine konzentrierte Wissensaufnahme ist hier kaum möglich.“

Statt nebenbei mit Freunden zu telefonieren oder im Internet zu surfen, sollte der richtige Arbeitsplatz mit allen Materialien und Lehrbüchern vorbereitet sein. „Eine innere und äußere Ruhe sind wichtig“, unterstreicht Hardeland. Ausreichend trinken und ausgewogenes Essen, um einen stabilen Blutzuckerspiegel zu haben. Schokolade hingegen lässt den Glukosespiegel

schnell ansteigen und wieder abfallen. Kleinere Bewegungspausen wie Sport oder Einkäufe erledigen dienen der Entspannung. Diese Pausen sollten nichts mit dem Lernen zu tun haben und wenig intellektuell anspruchsvoll sein. „Grundsätzlich ist alles gut, was zur Entspannung beiträgt“, meint Hardeland. Sich ins Lernen reinzusteigern, ist frustrierend.

## Planung ist alles

Wann soll angefangen werden? Wann ist die Prüfung? Die längste Phase ist die Aufbereitungsphase zum Durcharbeiten und Vorbereiten des Lernstoffes. In der Vertiefungsphase, die etwas kürzer ist, bietet sich die Möglichkeit, Querverbindungen herzustellen, das Wissen anders aufzubereiten oder von einem anderen Standpunkt aus zu betrachten.

„In der letzten Phase – der Wiederholungsphase – wird das Wissen immer wieder wiederholt“, beschreibt Hanna



Mindmaps bieten sich an, um komplexe Inhalte in einem Zusammenhang darzustellen.

Hardeland die Lernplanung. Auch an Reservetage ist zu denken, wenn einmal Krankheit oder eine zusätzliche Schicht auf dem Rettungswagen anstehen.

Das Beste ist, den Tag vor der Prüfung frei zu halten. „Das vermeidet Panik“, so Hardeland. Es ist ihrer Ansicht nach eher unwahrscheinlich, dass schnelles Durchlesen kurz vor der Prüfung, w-möglich am Prüfungstag, etwas bringt. Lieber kontinuierlich intensiv, konzentriert und effektiv lernen, als oberflächliches Lesen kurz vor der Prüfung. Vor der Prüfung mit wenig Schlaf durchzuarbeiten, sollte zudem auch vermieden werden.

Beim Erstellen des Lernplanes sollte sich Zeit genommen werden: zusammenhängende und ähnliche Themengebiete werden in problemorientierten Feldern zusammengefasst. Auch wenn das etwas zeitaufwendiger ist, sollte beispielsweise zum Schädel-Hirn-Trauma sowohl die Krankheitslehre als auch die Anatomie und rettungsdienstliche Versorgung gemeinsam gelernt werden. Isoliert nur die Anatomie zu pauken, ist nicht ratsam. „Zusammenhängende Komplexe lernen, um immer wieder Querverbindungen zu schaffen“, fasst Hanna Hardeland zusammen. „Unser Gehirn braucht Strukturen.“

## In der Gruppe stark

Viele lernen für sich allein. Das ist zu Beginn nach Ansicht der Lernexpertin ein guter Ansatz. Danach aber kann das Lernen in der Gruppe effektiver sein.

Allerdings gibt es hierbei einiges zu beachten: Themen sollten vorher selbst vorbereitet werden. Erst dann die abgeprochenen Themen in der Lerngruppe vertiefen und wiederholen. Anhand von Unterlagen und Lehrbüchern kann spielerisch ein Thema erarbeitet werden. Frage-Antwort-Spiele oder Klausurfragen werden in der Gruppe einander gestellt, somit besteht die Möglichkeit, eine Prüfungssituation annähernd darzustellen.

„Lernblockaden sind natürlich, sich dann aber zu zwingen, hat wenig Erfolg und erzeugt Frust“, meint Hardeland und schlägt vor, dieses Thema einige Stunden später noch einmal zu versuchen. Oder mit einem anderen Thema, was eventuell mehr Freude bereitet, weiterzumachen. „Ziele setzen. Was will ich heute schaffen“, schlägt Hanna Hardeland vor, „heute lerne ich das Thema und morgen bearbeite ich ein

## methoden

**Mindmap:** Eine kognitive Technik, die zum Beispiel zur Erschließung und visuellen Darstellung eines Themengebietes dient. Prinzip der Assoziation, Gedanken frei zu entfalten.

**Karteikarte:** Vorderseite: Stichwort oder Frage, Rückseite: stichwortartig die Antwort.

**Lernzettel:** reduzierte Zusammenfassung des Stoffes auf das Wesentliche, farblich und ggf. schematisch hervorgehoben.

**Zeichnungen, Schema, Diagramme:** anatomische, strukturelle Zusammenhänge in Form von bunten und kreativen Darstellungen bearbeiten.

**Lernlandkarten:** Themen werden zusammengefasst



**Karteikarten eignen sich besonders zum Überprüfen und Abfragen des bereits gelernten Wissens.**

auf einem großen Blatt dargestellt.

**Frage-Antwort-Spiel:** In einer Lerngruppe werden Fragen gestellt, die ein anderer beantworten muss. Nach jeder Frage erfolgt von den

anderen eine Kontrolle anhand der Lernunterlagen.

**Alte Prüfungsfragen:** machen es möglich, klassische Kernthemen oder häufig wiederkehrende Fragen zu erkennen.

## lerntipps

1. Als Einstieg vor jeder Lernaktivität: gedankliches Warmup, das heißt, in 15 Minuten alles zu dem Thema aufschreiben.
2. Eine Themenübersicht – so wie eine Art Lernplan – erstellen. Was will ich wie und wann lernen?
3. Bei der Stoffaufbereitung den Stoff bzw. die Inhalte auf das Wesentliche reduzieren.
4. Dem Gehirn beim Lernen Struktur geben und Kategorien bilden, Zusammenhänge herausstellen, zum Beispiel durch Lernen mit Mindmaps.
5. Wenn Auswendiglernen, dann in mehreren „kleinen Portionen“.
6. Regelmäßiges Wiederholen von Lernstoff.
7. Vorbereitung speziell auf die Prüfungsart (mündlich, praktisch, schriftlich).
8. Herstellen von Querverbindungen, somit das Gehirn aktiv werden lassen.
9. Lernmethoden wechseln.
10. Pausen, Ruhe, Entspannung einplanen und nutzen.

anderes.“ Auch Belohnungen wie zum Beispiel ins Kino gehen oder sich selbst Sanktionen setzen, eben keine Party besuchen, gehören mit zur Motivation.

Für die Motivation sind mittelschwere Themen wichtig: Wenn unbeliebte Themen zu bearbeiten sind, sollte ein Berufsbezug hergestellt werden. Diese vielleicht weniger begeisternden Kapitel sollte man dann mit anderen Themen zeitlich mischen. „Mit Themen beginnen, die Freude bereiten“, empfiehlt Hardeland.

Typische Symptome für eine Lern- oder Prüfungsblockade sind neben Schwitzen auch Konzentrationsschwierigkeiten. Professionelle Hilfe bei aus-

geprägter Prüfungsangst, zum Beispiel durch einen Lerncoach, sollte sich jeder holen, wenn ausschließlich negative Gefühle und Stress das Lernen bestimmen.

## Wissenspräsentation in der Prüfung

In einer Prüfung ist es wichtig, erst einmal zur Ruhe zu kommen. Positive Gedanken zu schaffen, ist nach Ansicht von Hardeland ein guter Trick: „Ich bin gut vorbereitet, ich habe gut gelernt.“ Ein gewisses Maß an Lampenfieber und Anspannung ist gut.

In der Prüfung sollte dann mit dem



Die Simulation einer Prüfung bereitet auf die Situationen gut vor.

Allgemeinen angefangen und ins Spezielle übergegangen werden. Manchmal hilft es auch, die Frage kurz aufzuschreiben. Den Prüfern kann dadurch zu Beginn präsentiert werden, was man schon weiß. Vielleicht beruhigt es, dass die meisten Prüfer eigentlich nie wollen, dass jemand die Prüfung nicht besteht. Gerade in mündlichen Prüfungen ist das Wissen eher weniger von Bedeutung. Zum Bestehen trägt meist ein Großteil der Präsentation und das selbstsichere Auftreten zum Erfolg bei.

„Bohrende Nachfragen in einer mündlichen Prüfung sind nichts Schlechtes“, meint Hardeland. Wenn das Basiswissen abgefragt ist, wollen Prüfer mehr wissen und dem Prüfling die Chance geben, seine Note noch zu verbessern.

Auch in einer praktischen Prüfung sollte immer mit den Grundlagen begonnen werden: Anamnese, Vitalzeichenkontrolle und Beurteilen des Um-

feldes. Meist ergeben sich die richtigen rettungsdienstlichen Versorgungsschritte schon von allein, wenn sich der Prüfling einen Überblick verschafft und die einzelnen Informationen wie Puzzleteile zusammenfügt.

Simulationen von Prüfungen – Experten nennen das Probehandeln – bereiten auf diese Situationen ein wenig vor. Den Prüfer an seinen Gedanken teilhaben lassen, wirkt differenziert. Beispiel: „Ursachen für diese Zyanose könnten ein Herzinfarkt, ein akuter Asthmaanfall oder eine Aspiration sein.“

Wissen kann übrigens auch im Schlaf aufbereitet werden, weiß Hanna Hardeland. „Es ist weniger das Lehrbuch unter dem Kopfkissen, sondern vielmehr die Tatsache, dass im Schlaf das zuvor Gelernte verarbeitet und in bestimmten Gehirnarealen abgespeichert wird.“ Daher schadet wenig Schlaf dem Lernprozess. Das Lehrbuch auf dem Nachtschrank oder unter dem Kopfkissen ist

insofern mehr ein Ritual oder eine positive, motivierende Handlung.

Und zum Schluss sei noch verraten: Spickzettel sind super! Der Weg zum perfekten Spickzettel ist nämlich das Ziel: Der Vorteil liegt allein in der ständigen Reduktion des Wissens auf wenige Schlagworte. Wer also den perfekten Spickzettel erstellt hat, wird ihn in der Prüfung nicht mehr brauchen.

Unsere Autoren: Björn Wuttig (Jg 1976), freier Fachjournalist, Krankenpfleger auf einer Intensivstation, Rettungsassistent, Ausbilder und Dozent Rettungsdienst (Text und Fotos)

## informationen

**H**anna Hardeland, zertifizierter Coach und Lerncoach (Universität Kiel), arbeitet als systemische, lösungsorientierte Beraterin sowie Trainerin für Stressbewältigung und Stressmanagement. Im Internet ist sie unter der Adresse [www.hannahardeland.de](http://www.hannahardeland.de) zu finden.