

Themenbereich **Faktoren für erfolgreiches Lernen**

## Förderung von Lerntechniken und Lernstrategien

von Dr. Fabian Lang, ZSL Referat 52 (Stand: 07/2021)

*Der Text gibt einen Überblick über Möglichkeiten, Schülerinnen und Schüler in einem effektiven Lernverhalten zu unterstützen, das den Fokus auf Verständnis und Vernetzung legt. Dabei soll es nicht um konkrete fachdidaktische Inhalte gehen, sondern um generelle bewährte Lernstrategien. Diese können einerseits bei der Unterrichtsplanung berücksichtigt werden, andererseits können Schülerinnen und Schüler selbst zur Einübung dieser Strategien ermutigt werden.*

Schülerinnen und Schüler in ihrem Lernverhalten zu unterstützen, ist unbestritten eine zentrale Aufgabe schulischen Handelns. Die eine Strategie, die beim Lernen zum Erfolg führt, gibt es leider nicht. Dafür sind die Kontexte, innerhalb derer Lernen stattfindet, zu komplex: verschiedene Fächer, Altersgruppen und Lernvoraussetzungen. Dennoch gibt es einige Herangehensweisen, die sich als hilfreich erweisen können.

### Was ist überhaupt „Lernen“?

Lernen ist ein aktiver und konstruktiver Prozess. Das bedeutet, dass Lernenden das Wissen nicht einfach eingetrichtert wird. Vielmehr entsteht dieses Wissen in den Köpfen der Lernenden selbst, basierend auf Assoziationen und Vorwissen und beeinflusst von Motivation. Wenn Schülerinnen und Schüler ihren eigenen Lernprozess bewusst und eigenständig steuern, spricht man auch von *selbstreguliertem Lernen*. Verschiedene Strategien können dabei helfen, diese Art des Lernens zu fördern.

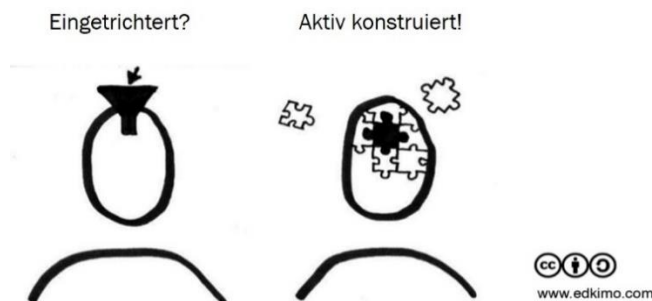


Abbildung 1: Lernen als aktiver und konstruktiver Prozess

### Makrostrategien

Auch wenn es bei der „richtigen“ Art zu lernen immer auch auf den jeweiligen Lerngegenstand ankommt, gibt es einige Makro- bzw. übergeordnete Strategien, die beim Aufbau und der Erweiterung von Wissensstrukturen hilfreich sein können.

- **Lernbiografien**

- Im Laufe ihrer Schullaufbahn sammeln Schülerinnen und Schüler verschiedenste Erfahrungen mit dem Thema Lernen. Es kann sich lohnen, diese Lernbiografien gezielt zu besprechen und so etwaige Fehlüberzeugungen, die erfolgreichem Lernen im Weg stehen, aufzudecken. Man kann erfragen, welche Assoziationen zum Thema Lernen bestehen, welche positiven und negativen Lernerfahrungen gesammelt wurden und insbesondere,

welche Glaubenssätze die Schülerinnen und Schüler in sich tragen. Überzeugungen wie „Begabung ist alles, Lernen bringt nichts“ oder „Nur perfekt ist gut genug“ können einer positiven Lernhaltung im Weg stehen. (Übrigens: Oft wird noch auf sogenannte „Lerntypen“ hingewiesen, z.B. visueller Typ oder auditiver Typ. Diese lassen sich wissenschaftlich nicht bestätigen: Die grundlegenden Lernmechanismen sind bei uns allen ähnlich).

- **Rahmenbedingungen schaffen**

- Eine störungsarme Umgebung (auch beim häuslichen Lernen) ermöglicht effektiveres Lernen, da so das sog. Arbeitsgedächtnis mit weniger irrelevanten Einflüssen belastet ist.
- Über- oder Unterforderung wirken beim Lernen demotivierend. Hier gilt es an das individuelle Leistungsniveau angepasste Aufgaben zu finden, da diese oft als motivierend erlebt werden.
- Das gezielte Einbinden von Pausen und (Selbst-)Belohnungen kann dabei helfen, die Lernbereitschaft aufrecht zu erhalten.

### **Mikrostrategien**

Neben den oben genannten allgemeinen Strategien können Schülerinnen und Schüler auch auf der Mikroebene zu einem strategischen Lernprozess befähigt werden, indem sie Lerninhalte gezielt strukturieren, erfassen, aufbereiten und memorieren.

- **Lerninhalte strukturieren**

- Schülerinnen und Schüler dazu ermutigen, immer wieder die „Vogelperspektive“ einzunehmen: Worum geht es hier? Was sind die Basics und was sind die Details? Wo stehe ich gerade in meinem Lernprozess? Wie hängt das mit anderen Inhalten zusammen?  
*Beispiel:* Erstellung von **Fachlandkarten** oder **Mindmaps**. Diese dienen dann als mentale **Anker**, um komplexe Themen (z.B. ganze Unterrichtseinheiten) besser greifbar zu machen.

- **Lerninhalte erfassen**

- Schülerinnen und Schüler dazu ermutigen, Texte (und andere Inhalte) planvoll anzugehen und nicht wie einen Roman von vorne nach hinten zu lesen.  
Stattdessen: (1) Einen groben Überblick über den Text verschaffen, (2) Fragen formulieren, die man beantwortet haben will, (3) jetzt erst aufmerksames Lesen, (4) über die Aussagen des Texts und den Bezug zu den vorab formulierten Fragen nachdenken.

- **Lerninhalte aufbereiten**

- Für spezifische Lerngegenstände (z.B. eine chemische Stoffgruppe, eine literarische Textgattung) **Abrufhilfen** schaffen (bzw. durch die Schülerinnen und Schüler selbst erstellen lassen)  
*Beispiel:* **Strukturen** (Prozess oder Hierarchisch), **Visualisierungen und Analogien** (z.B. Ähnlichkeiten von Strom- und Wasserkreislauf - letzterer ist alltagsnäher)

- **Lerninhalte memorieren**

- Memorieren - ist das nicht das eigentliche „Lernen“? Nicht unbedingt: Denn wer sich vorab eine gute Struktur im Kopf angelegt hat, hat schon halb gewonnen. Je komplexer der Lerninhalt, desto eher sollte der Fokus auf *Verstehen* anstatt bloßem Auswendiglernen liegen.

STRATEGIEN ZUM VERTIEFEN UND VERNETZEN:

- Mit Vorwissen verknüpfen („Was weiß ich schon darüber?“)
- Persönliche Relevanz verdeutlichen („Warum könnte das für mich wichtig sein?“)
- Beispiele generieren
- Mnemotechniken einsetzen, z.B. Akronym-Methode: Ein (Fantasie-)Wort überlegen, dessen Buchstaben für einen zu merkenden Inhalt steht.

STRATEGIEN ZUM ÜBEN:

- Systematisches Wiederholen: erste Wiederholung kurz danach, dann größer werdende Abstände
- Das Gelernte einer (fiktiven) anderen Person erklären (→ sicherstellen, ob man es wirklich verstanden hat oder ob noch Lücken vorliegen)
- Spickzettel schreiben (→ Man zwingt sich, sich auf das Wesentliche zu reduzieren)
- Klausurfragen generieren (→ Perspektivwechsel: Was müsste man jemanden fragen, um herauszufinden, ob er/sie das wirklich verstanden hat?)

**Fazit: Elaborieren statt Pauken**

Die vorgestellten Strategien und Methoden können Schülerinnen und Schülern dabei helfen, Lerninhalte zu elaborieren, also ein vertieftes Verständnis zu erlangen. Wer absichts- und planvoll mit dem Lernstoff umgeht, hat seine Lernzeit besser investiert als durch ziellose Wiederholungen. Dadurch entsteht vernetztes Wissen anstatt einer Aneinanderreihung von Fakten. Insofern ist die Vermittlung effizienter Lernstrategien eine Kompetenz, die sich auch langfristig auszahlt.

Natürlich muss im Einzelfall geprüft werden, welche Strategie geeignet erscheint und wie sie eingesetzt bzw. angepasst werden kann. Beim selbstregulierten Lernen benötigen vor allem jüngere oder leistungsschwache Schülerinnen und Schüler oft noch ein stärkeres „Gerüst“ zur Orientierung, um sich nicht überfordert zu fühlen. Was Lern-Ideen für spezifische Inhalte angeht, so muss das Rad nicht immer neu erfunden werden: Ein Austausch im Kollegium oder digital über Open Educational Resources (OER) kann Anregungen für Lerntechniken und Lernstrategien für ganz bestimmte Themen und Altersstufen bieten.

Informationen zu Beratungs- und Vernetzungsmöglichkeiten bietet außerdem die für die jeweilige Schule zuständige Regionalstelle des ZSL.

**Literatur**

Lehner, M. (2018). *Viel Stoff - schnell gelernt*. (2. Aufl.). Göttingen: Haupt-Verlag.

Metzig, W. & Schuster, M. (2016). *Lernen zu lernen: Lernstrategien wirkungsvoll einsetzen*. Berlin: Springer.

**Weiterführende Informationen**

Angebote der Schulpsychologischen Dienste und Kontaktdaten der Schulpsychologischen Beratungsstellen:

[www.zsl-bw.de/schulpsychologische-dienste](http://www.zsl-bw.de/schulpsychologische-dienste)