



Lerntipp: Lernen braucht Wiederholungen

Sicherlich hat jeder schon einmal folgende Erfahrung gemacht: Man prägt sich einen neuen Lerninhalt ein und stellt dann nach einiger Zeit enttäuscht fest, dass sich der neue Lernstoff weitgehend verflüchtigt hat. Leider hat neu Gelerntes i.d.R. nur eine Halbwertszeit von 30 Minuten. Das heißt, durchschnittlich ist nach einer halben Stunde nur noch die Hälfte vom neu Gelernten abrufbar. Nach einigen Tagen oder Wochen ist dann nur noch ein Bruchteil unmittelbar zugänglich. Häufig wird daher versucht, den Lernstoff bereits im ersten Lerndurchgang durch „Überlernen“ zu festigen, indem nach Beherrschen des neuen Lernstoffs noch weiter gebüffelt wird. Diese Strategie mag naheliegend sein, ist aber reine Zeitverschwendung – denn sie bringt nichts! Versuche haben gezeigt, dass sich die Vergessenskurve durch solche massierte Wiederholungen direkt im Anschluss an die erste Lernphase nicht überlisten lässt. Besser ist Folgendes:

- Neuen Lernstoff lernen, bis er beherrscht wird. Einige Zeit ruhen lassen.
- Stoff wiederholen, bis er wieder präsent ist. Wieder eine Zeitspanne ruhen lassen.
- Erneute Wiederholung und erneut ruhen lassen.

Bei jeder Wiederholung sollte die Auffrischungs-Lernphase kürzer und die Ruhephase länger werden. Eine allgemeingültige Regel von Lern-, Pausen- und Wiederholungstakten gibt es nicht, aber die Faustformel lautet für besonders widerspenstige Lerninhalte „5-10-20-Programm“:

- 1. Lernphase, dann 5 Minuten Pause, z.B. zur Wiederholung älterer Lerninhalte,
- 2. Lernphase, dann 10 Minuten Pause, z.B. zur Wiederholung älterer Lerninhalte,
- 3. Lernphase, dann 20 Minuten Pause z.B. zur Wiederholung älterer Lerninhalte.

Zur Wiederholung kann man die Lernkartei nutzen: Lerninhalte als Frage auf die Vorderseite einer Karteikarte und die Antwort auf die Rückseite schreiben. Mit diesen Karten kann man sich nun selbst abfragen. Legt man die Karteikarten in einem Kasten mit verschiedenen großen Fächern ab, wiederholt man automatisch in immer größeren Abständen: Fach 1 ist vorne und am kleinsten, hier kommen neue Kärtchen hinein und dieses Fach wird täglich bearbeitet. Bei einer richtigen Antwort wandern die Karten in Fach 2, das etwas größer ist. Fach 2 wird erst dann bearbeitet, wenn es voll ist. Werden die Antworten gewusst, geht das Kärtchen nach Fach 3, das noch größer ist – dadurch wird die Zeitspanne der Wiederholungen immer größer. Lerninhalte, die bei einer Wiederholung nicht mehr gewusst werden, wandern wieder in Fach 1 nach vorne.

Auf das Semester bezogen sollte man die zu Semesterbeginn gelernten Inhalte bereits während des Semesters auffrischen. Optimal ist es, mit dem kompletten Lernstoff circa 4 Wochen vor der Klausur durch zu sein, um diese Zeit für reine Wiederholungen zur Verfügung zu haben.