

Mit Schmerz, Witz und Erotik – So lernen Erwachsene am effektivsten

Stand: 28.05.2023 | Lesedauer: 6 Minuten

Von Melanie Croyé



„Lernen ist oft eine große Herausforderung, zumal viele Menschen dabei überkommene Überzeugungen mitbringen, wie Lernen funktioniert“, sagt ein Experte

Quelle: Getty Images/Maskot Bildbyrå

Im Vergleich zu Kindern fällt es Erwachsenen schwerer, neue Informationen schnell zu verarbeiten. Lerntechniken aus der Schulzeit helfen nur wenig. WELT hat mit Experten gesprochen. Der Lernort ist entscheidend – und die richtigen Methoden.

☐ in neuer Job, eine berufliche Umorientierung oder die persönliche Bereicherung durch das Einüben einer Fähigkeit – für Erwachsene ist [lebenslanges Lernen \(/wirtschaft/karriere/bildung/article196601069/Lebenslanges-Lernen-Wer-laenger-lernt-lebt-auch-laenger.html\)](/wirtschaft/karriere/bildung/article196601069/Lebenslanges-Lernen-Wer-laenger-lernt-lebt-auch-laenger.html) heute wichtiger denn je. Doch im Vergleich zu jungen Menschen fällt es älteren oft schwerer, neue Informationen aufzunehmen und zu behalten.

Das größte Problem: Viele greifen automatisch auf die Lerntechniken zurück, die sie noch aus ihrer Schulzeit kennen. Doch es gibt effektivere Wege, um als Erwachsener erfolgreich zu lernen und das Neue langfristig im Gedächtnis zu behalten.

„Lernen ist oft eine große Herausforderung, zumal viele Menschen dabei überkommene Überzeugungen mitbringen, wie Lernen funktioniert“, sagt Stefan Müller, Referent für Hochschuldidaktik an der Westsächsischen Hochschule Zwickau.

Oft werde nie hinterfragt, was man einmal eingeübt hat. Für ihn ist daher die wichtigste Frage jeder Lernstrategie: Welches Lernziel habe ich eigentlich? Je nachdem, ob Fakten wiedergegeben werden sollen, psychomotorische Fertigkeiten erlernt werden sollen oder möglicherweise die eigene Haltung verändert werden soll, kommen verschiedene Lernmethoden infrage.

Es ist daher ratsam, sich vorab klarzumachen, warum man etwas lernen möchte und welche Ziele damit verbunden sind. Diese Ziele können beruflicher Natur sein, wie zum Beispiel der Wunsch nach einer Beförderung, oder persönliche Interessen und Leidenschaften widerspiegeln. Die eigene Motivation zu kennen und zu pflegen, ist ein entscheidender erster Schritt auf dem Weg zum effektiven Lernen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Wahl der richtigen Lerntechniken. Viele Erwachsene greifen automatisch auf Methoden zurück, die sie aus der Schulzeit kennen, wie zum Beispiel stundenlanges Auswendiglernen von Texten oder das sture Pauken von Fakten.

Doch diese Techniken sind oft nicht optimal für das erwachsene Gehirn. „Stumpfe Wiederholung ist ineffizient. Das ist schlicht die falsche Herangehensweise“, sagt Markus Hofmann, Gedächtnisexperte und Lerncoach. Er verspricht seinen Kunden, dass er ihnen beibringen kann, sich einfach alles zu merken.

„Zu mir kommen immer wieder Leute, die von ihrem Arbeitgeber geschickt wurden und die eigentlich gar keine Motivation haben, weil sie negative Assoziationen mit dem Lernen verbinden“, sagt Hofmann. Ihnen bringe er bei, völlig neu zu denken. „Erwachsene versuchen oft, Dinge rational abzuspeichern, aber das funktioniert nicht. Wir müssen wieder lernen und fühlen wie ein Kind, müssen in Bildern denken und die Information so im mentalen Briefkasten ablegen, dass wir sie garantiert wiederfinden.“

Konkret bedeute das, Informationen und Fakten mit Emotionen zu verknüpfen und dann mithilfe einer festen Struktur im Hirn ([/gesundheitsplus185761980/Hirnforschung-Wie-Sie-kreativer-werden.html](https://gesundheitsplus185761980/Hirnforschung-Wie-Sie-kreativer-werden.html)) abzuspeichern. „Indem ich eine Information auf übertriebene, schmerzhaft, witzige, erotische oder krasse Art und Weise mit einem klar definierten Ort verknüpfe, finde ich sie immer wieder“, sagt Hofmann. Diese Lerntechnik wird manchmal auch als Gedächtnispalast oder Loci-Methode bezeichnet.

Im Prinzip bedeutet das vor allem: Anstatt passiv Informationen aufzunehmen, sollten Erwachsene aktiv am Lernprozess teilnehmen. Hochschuldidaktiker Stefan Müller nennt das „planvoll lernen, mit System.“ Dies kann durch aktives Lesen, Diskussionen oder das Erstellen von eigenen Zusammenfassungen und Notizen geschehen. Durch die aktive Auseinandersetzung mit dem Lernstoff wird das Gehirn stärker aktiviert und das Gelernte besser im Gedächtnis verankert.

Der richtige Lernort

Dazu gehört auch die passende Lernumgebung. Die meisten Erwachsenen bevorzugen einen ruhigen und ungestörten Ort zum Lernen, an dem man sich konzentrieren ([/wirtschaft/karriere/bildung/plus234563222/Deep-Work-Diese-Tricks-erhoehen-Ihre-Konzentration-im-Job.html](https://wirtschaft/karriere/bildung/plus234563222/Deep-Work-Diese-Tricks-erhoehen-Ihre-Konzentration-im-Job.html)) kann, andere wiederum mögen eine leichte akustische Anregung im Hintergrund und lernen lieber im Café.

Wieder andere an einem nüchternen Ort wie einer Bibliothek oder im eigenen Bett. Ablenkungen wie das Handy, soziale Medien oder andere störende Einflüsse sollte man jedoch minimieren oder ausschalten. Ein strukturierter Zeitplan und klare Lernziele können ebenfalls dabei helfen, das Lernen effektiver zu gestalten.

„Wenn ich dann lerne, muss ich mich fragen: Wie kann ich mich kognitiv mit dem Gegenstand auseinandersetzen“, rät Müller. Eine Möglichkeit ist das Lernen in der Gruppe, weil man dabei nicht nur Verantwortung für sich selbst, sondern auch für andere übernimmt, sich vorbereitet, intensiver mit der Thematik auseinandersetzt, in die Diskussion geht.

Auch Selbsttests über das Gelernte hält Müller für eine interessante Lerntechnik, um von oberflächlichem Lesen wegzukommen. Bereits während des Lesens erstellt man dabei eine Reihe an Fragen, die man sich später selbst beantwortet. Ziel sollte dabei sein, dass man in der Lage ist, Stellung zum Gelernten beziehen zu können. Was waren die wichtigsten Aussagen? Was ist kritisch daran?

„Egal, welche Lernmethode man wählt, es sollte immer darum gehen, sich tiefgründig mit einem Thema auseinanderzusetzen“, sagt Müller. Er empfiehlt zudem, regelmäßig zu reflektieren, wie gut eine Maßnahme funktioniert hat – und gegebenenfalls das Setting, die Zeit oder die Methode anzupassen.

Neben den erwähnten positiven Ansätzen gibt es auch Fehler, die Erwachsene beim Lernen häufig machen und die vermieden werden sollten. Ein häufiger Fehler besteht darin, sich zu sehr unter Druck zu setzen und unrealistische Erwartungen zu haben. Lernen ist ein Prozess, der Zeit und Geduld erfordert.

Lernwiderstände abbauen

Es ist wichtig, sich selbst genügend Zeit zu geben und kleine Fortschritte zu schätzen. „In einem entspannten Umfeld, in dem Lernen gefördert wird und Spaß macht, komme ich automatisch an mein Lernziel“, sagt Gedächtnistrainer Markus Hofmann. Druck, Bestrafung oder Belohnung seien dagegen nicht zielführend, weil die Motivation dabei nicht intrinsisch sei.

Lange Zeit war die Forschung der Ansicht, dass man nur seinen Lerntyp herausfinden müsse, dann könne man leichter lernen. Diese Annahme gilt inzwischen jedoch als überholt, warnt Didaktiker Stefan Müller.

Lernwiderstände seien nicht durch Typen zu begründen, sondern meist dadurch, dass Menschen ihr bisheriges Handeln gerne rechtfertigen und die Sinnhaftigkeit dahinter verteidigen. Deshalb erwecke die Einteilung in Lerntypen ein Gefühl von Kontrolle. Das kann jedoch kontraproduktiv sein.

Genauso wie ein zu starker Fokus auf bestimmte Lernmethoden. Jeder Mensch lernt auf unterschiedliche Weise, und es ist wichtig, verschiedene Techniken auszuprobieren, um herauszufinden, welche am besten funktionieren.

Ein Mix aus verschiedenen Ansätzen kann dazu beitragen, das Lernen abwechslungsreich und effektiv zu gestalten. Techniken wie wiederholtes Lesen, Auswendiglernen, Hervorhebungen und Unterstreichungen oder Stoffzusammenfassungen haben nach Ansicht von Stefan Müller den geringsten Nutzen.

Stattdessen ist es sinnvoll, das Lernen als einen aktiven Prozess zu betrachten, bei dem man das Wissen versteht und anwenden kann. Das bedeutet, dass man Zusammenhänge herstellt, kritisch denkt und das Gelernte in verschiedenen Kontexten anwendet. Ein Text wird nicht nur gelesen, sondern das Gelesene immer wieder hinterfragt, sodass man sich aktiv damit auseinandergesetzt hat und es sich so besser merken kann.

Hier könnte man etwa die SQR3-Methode anwenden. Das Kürzel steht für „Scan“, „Question“, „Read“, „Recite“, „Review“, also: Den Text zunächst querlesen, sich dann Fragen dazu überlegen, den Text danach zu lesen, sich selbst wiederzugeben und am Ende noch einmal abfragen.

Zudem kann man dem Lernexperten zufolge auch verschiedene Methoden anwenden, um das Zeitmanagement beim Lernen zu verbessern: ein genauer Lernplan, verpackt in kleine Einzeleinheiten und das Stellen eines Weckers auf 25 bis 40 Minuten (Pomodoro-Methode) sind hier zwei Beispiele.