

Keinen Bock auf Lernen?

Dabei kann Lernen doch Spaß machen und ganz fix gehen – wie beim neuen Computerspiel, dem Text deines Lieblingssongs oder dem neuen Trick beim Inline-Skaten. Wie soll man aber Latein-Vokabeln, Mathe-Regeln, Chemie-Formeln oder komplizierte Texte in den Kopf bekommen?

Ich denke, hier wird nach wie vor viel falsch gemacht – von den Arbeitsbedingungen über die Lerntechnik, die Motivation bis hin zur Prüfungsvorbereitung. Entsprechende Misserfolge erzeugen Frust, Frust killt die Lust auf Schule, ein Teufelskreis. Dabei wissen wir aus der Erfahrung vieler Beratungsgespräche: Man muss kein geistiger Überflieger sein, um das Gymnasium zu schaffen. Man muss „nur“ richtig lernen. Aber wie? Hier zehn Tipps und Tricks aus der Praxis als Lehrer und Berater, die ich ganz persönlich an die Schülerinnen und Schüler richten will, die sich in diesem Punkt angesprochen fühlen:

1. Zuerst solltest du versuchen zu klären: Wo genau liegt **mein Problem** beim Lernen? Kannst du dich beispielsweise nicht konzentrieren, dann forsche mal nach, warum das so ist: Fühlst du dich nicht wohl in der Klasse? Ist es einfach zu unruhig? Spricht dich der Unterricht nicht an? Wirst du von deinem Tischnachbarn abgelenkt? Schweifen deine Gedanken dauernd ab? Geht zuhause am Schreibtisch ständig das Telefon oder toben kleine Geschwister?
Versuche schon mal, diese „**Rahmenbedingungen**“ zu klären und zu verbessern!
2. Werde dir klar darüber, was du für ein **Lerntyp** bist: Kannst du dir das am besten merken, was du hörst, was du siehst, schreibst oder praktisch tust? Setze da deinen Schwerpunkt, benutze aber möglichst alle Sinne!
Beispiel: Lies dir eine Vokabel laut vor, stell dir dazu ein Bild oder eine Situation vor, verbinde diese mit dem Schriftbild und schreibe dann das Wort „aus dem Kopf“ auf.
3. Nimm im Unterricht schon mit, was geht! Denke mit, frage nach, schalte dich ein, das ist „**Gehirnjogging**“! Lass dich nicht runterziehen von Leuten, die mit Bezeichnungen wie „Streber“ oder „Schleimer“ um sich schmeißen! Sie haben meist selber die größten Probleme.
4. Gestalte dir deinen **Arbeitsplatz** so ansprechend, dass du dich gerne hinsetzt. Räume alles weg außer dem, was du gerade für die jeweilige Arbeitsetappe brauchst. Organisation und Übersichtlichkeit am Schreibtisch und in der Büchertasche können sogar Spaß machen, wenn du merkst, dass du damit auch Zeit sparst. Die hast du dann später für Freunde und Hobbies.
5. Zur Organisation gehört auch ein gutes **Timing**:
 - Ein übersichtlicher Wochenplan mit allen schulischen und privaten Terminen und Vorhaben („Pflicht und Kür“ mit verschiedenen Farben), am besten in einem übersichtlichen Kalender auf dem Schreibtisch.
 - Feste tägliche Arbeitszeiten, für die du möglichst alle Störungen abstellst.
 - Im Leistungstief nach dem Essen mache etwas Entspannendes, verschiebe aber möglichst wenig auf den Abend, denn das belastet den ganzen Nachmittag!
6. Richtige **Dosierung** heißt:
 - Passende Lernportionen machen, z.B. schwierige Vokabeln im Zehnerpack lernen, dann ein anderes Fach (keine Sprache!) anpacken, um später die Vokabeln zu wiederholen.
 - Beginne immer mit leichtem, möglichst angenehmem Lernstoff, denn das Gehirn braucht etwa 15 Minuten, um sich einzustimmen und „warmzulaufen“!

- Spätestens alle 45 Minuten ist eine Pause fällig. Also 5 Minuten frische Luft schnappen, etwas zu trinken oder Obst, ein bisschen Bewegung oder Stretching.
7. **Musik** kann bei Routineaufgaben sogar helfen, aber bitte leise im Hintergrund und was melodisches, ruhiges! Vokabeln lernen oder knifflige Aufgaben lösen klappt mit Musik nicht!
 8. Gönn dir für den Schluss als Motivationshilfe eine kleine **Belohnung**, auf die du dich freuen kannst: Raus zum Sport oder Spielen, mit Freunden treffen, was kleines Leckeres, Musik machen oder hören...! Aber bitte nicht schummeln, der Stoff muss sitzen!
 9. Vorbereitung auf Prüfung heißt **Training für den Ernstfall** und ist ein Kapitel für sich, das den Stoff als Grundlage voraussetzt. Schumi lernt beim Training vor dem Grand Prix auch nicht noch schnell das Autofahren, Er stellt sich auf die Rennstrecke, das Wetter und sein Material ein.
 - Für mündliche Prüfungen wie drohende Abfragen, Referate bis hin zum Colloquium solltest du beispielsweise die Situation mit verteilten Rollen praktisch durchspielen, am besten mit Partner/in.
 - Rede besser zu viel in der Prüfung als zu wenig, sonst muss der Lehrer umso mehr fragen! Versuche, selbst ein bisschen die Regie zu übernehmen!
 - Für anstehende Schulaufgaben besorge dir die Aufgaben der Parallelklasse zum Training oder von früheren Klassen des betreffenden Lehrers. Bewährte Aufgaben werden immer mal wieder gern gestellt (Habe ich jetzt zu viel verraten??).
 - Mache dir Lernposter, Mind-Maps oder gut gegliederte Spickzettel über schwierigen Lernstoff und hänge diese dort auf, wo du täglich häufig vorbeikommst! Präge sie dir jeweils ein paar Minuten ein, lies sie dir laut vor oder halte dem Kanarienvogel, Stofftier oder sonst wem einen Kurzvortrag darüber!
 - Prüfungsangst als „gesundes Lampenfieber“ schadet übrigens nicht. Die Stress- oder besser Leistungshormone schärfen die Sinne und erhöhen die Konzentration. Wenn allerdings Panik daraus wird, steckt vielleicht ein persönliches Problem dahinter.
 - Nütze die Kraft des positiven Denkens, um locker zu bleiben. Sage dir immer wieder: Ich habe gelernt! Ich bin gut vorbereitet! Ich schaffe das!
 - Verschaffe dir kurzfristig mögliche Erfolge über Exen oder mündliche Noten, auch in Fächern, in denen es dir leichter fällt! Auch kleine Erfolgserlebnisse bauen dein Selbstwertgefühl auf.
 10. Erarbeite dir möglichst bald eine **Zielvorstellung**, z.B. ein Berufsziel, das zu deinen Interessen, Stärken und Wünschen passt. Besorge dir Informationen darüber, versuche mal hineinzuschnuppern. Warum? Wer ein Ziel hat, kann sich besser motivieren, selbst aktiv zu werden und auch beim Lernen durchzuhalten, denn er weiß, wofür er sich plagt. Und ohne Mühe wird's sicher nicht gehen.

Hast du dazu Fragen, brauchst du konkrete Hilfe oder Informationen? Dann komme doch mal am Beratungszimmer vorbei. Ansprechpartner sind - natürlich neben deinen Fachlehrern – der Beratungslehrer oder die Schulpsychologin deiner Schule.

Fred Weyh
Beratungslehrer