

# Leichter Lernen

## Die besten Strategien

Neue Erkenntnisse der Hirnforschung zeigen Wege, wie verblüffend viel im Kopf hängenbleibt.

Text von Ismene Kolovos, Illustrationen von Stefan Bachmann

Hilft es wirklich, sich die Aufgaben, für die man lernen muss, unter das Kissen zu legen, wenn man schläft?“, fragt eine Ratsuchende in einem Internet-Forum – und muss danach jede Menge Spott über sich ergehen lassen. So verlockend eine wundersame Informationsübertragung durch das Kopfkissen auch klingen mag, Anstrengung ist für jeden Lernerfolg unerlässlich. Doch es gibt Strategien, die besser funktionieren als andere. Das wiederholte Lesen und Markieren wichtiger Textpassagen ist eine besonders beliebte Lernmethode – laut Katherine Rawson, Gedächtnisforscherin an der Kent State University in Ohio, aber sehr ineffizient.

In einem kürzlich publizierten Bericht fühlen Rawson und ihre Kollegen unterschiedlichen Lernmethoden auf den Zahn. Ihre Empfehlungen sind zwar kein Wunderrezept, aber sie vermitteln solide Techniken, um Information langfristig zu behalten. Und es gibt ein paar weitere Faktoren, die laut den Erkenntnissen von Hirnforschern den Lernerfolg beeinflussen. Auf den folgenden Seiten nennen wir Ihnen die sieben Schritte zum Lernerfolg:

### 1. Sich ans Gelernte erinnern

Wer sich selbst testet oder von Freunden abfragen lässt, tut das meist, um seinen Lernerfolg zu kontrollieren. Sitzt das Gelernte schon, oder muss nachgebessert werden? Tests haben aber noch einen anderen Effekt: Wer versucht, sich an Gelerntes zu erinnern, festigt den Stoff besonders gut. Katherine Rawson hält Tests sogar für die wichtigste Lernstrategie überhaupt.

