

Andreas Müller

Wer lernt, ist dabei

spirit of learning

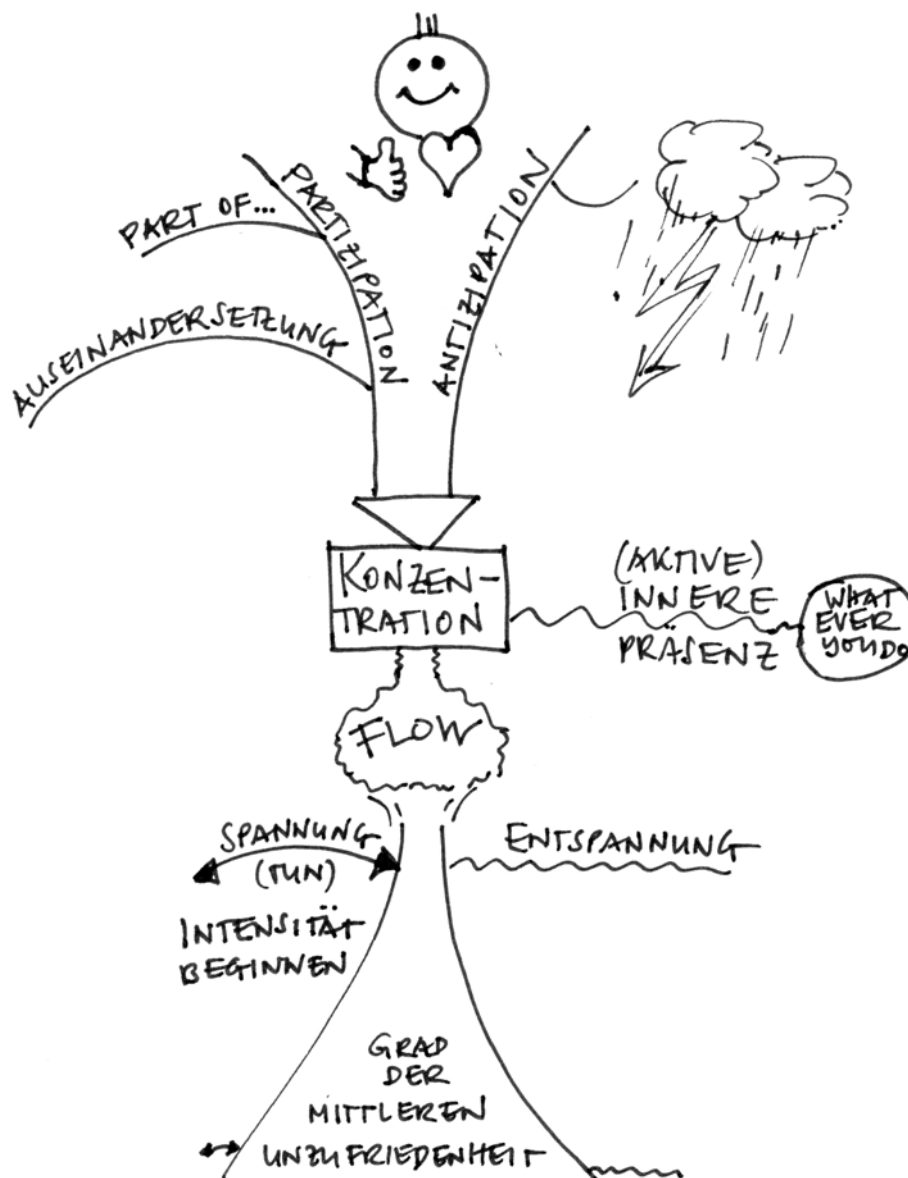
Wer lernt, ist dabei

Konzentration heisst: aktiv sein

Von Andreas Müller

Erfolgreiches Lernen setzt innere Präsenz voraus. Nur: Innere Präsenz fällt nicht wie Schnee vom Himmel. Sie ist das Resultat einer eigenaktiven Prozessgestaltung. Anders gesagt: Gewinnen beginnt mit Beginnen.

Advance Organizer:



Lernende, deren Leistungen zu wünschen übrig lassen, bekommen jeweils zu hören, dass sie sich besser konzentrieren sollen. Dabei wird stillschweigend vorausgesetzt, dass sie, wenn sie es wären, den verlangten Stoff schon lernen würden. Die Annahme heisst: Alles käme ins Lot, würden wir die Gedanken auf die erforderlichen Dinge richten. So ähnlich wie ein Fotograf, der versucht, ein Motiv in den Sucher zu holen, und beides, Kamera und Ziel, möglichst ruhig zu halten. Geht es darum, wenn wir uns konzentrieren sollen? Geht es darum, unsere Gedanken ruhig zu stellen und auf einen einzigen Gegenstand auszurichten?

Nein! Es geht zunächst einmal darum, aktiv wahrnehmend an Lernveranstaltungen teilzunehmen. „Die wirksamste Methode zu Steigerung der Aufmerksamkeit besteht darin, nach Neuartigkeit in der Situation zu suchen, egal, ob es sich um eine Geschichte, eine Landkarte oder ein Gemälde handelt“, meint beispielsweise Ellen Langer. Etwas Nützlicheres könnten Lernende kaum tun, „denn es ermöglicht ihnen, sich unabhängig zu machen von anderen Menschen und ihrer materiellen Umgebung. Wenn die Geistesverfassung des Adressaten von Neuartigkeit und Interesse bestimmt wird, spielt es keine Rolle, ob der Lehrer immer die gleichen alten Sachen herbetet.“ (Langer 2001)

Das heisst: Innere Präsenz entsteht dadurch, dass wir Neuartigkeit wahrnehmen, dass wir nach Unterschieden suchen oder in dem wir Dinge miteinander in Verbindung bringen. Das macht offen für neue Erkenntnisse, für neue Zusammenhänge und für neue Entwicklungen, aber auch für neue Erlebnisse, neue Erfahrungen, neue Gefühle.

Ein Experiment trägt zur Veranschaulichung bei: Schülern wurde ein bestimmtes Kapitel aus einem Geschichtsbuch vorgelegt. Um die Episode für sie bedeutungsvoller zu machen, wurden sie aufgefordert, den Text nicht nur aus ihrer eigenen Perspektive zu lesen, sondern ihn auch mit den Augen der Hauptperson zu sehen und sich zu fragen, wie sie an ihrer Stelle denken und fühlen würden, oder aus der Perspektive des Enkels und sich zu fragen, wie jener wohl denke und fühle. Eine Kontrollgruppe wurde einfach aufgefordert, den Abschnitt zu lernen. Nach einer gewissen Zeit wurden die Schüler mit einem Test überrascht. Jene Jugendlichen, die die Geschichte aus mehr als einer Perspektive betrachtet hatten, übertrafen die Kontrollgruppe in allen Bereichen. Sie wussten einerseits deutlich mehr und konnten andererseits wesentlich differenziertere Aussagen machen. (Langer 2001)

Jedes Ereignis, jede Buchseite, jede Vorlesung hat das Potenzial, uns zu verändern. Wenn wir wollen. Das setzt Engagement voraus. Und innere Präsenz. Und das - innere Präsenz - ist kein Zustand! Denn es gibt keine Entwicklung als Zustand. Es geht um suchen, forschen, wahrnehmen, unterwegs sein, handeln, anpacken, loslassen. Es geht darum, die Zukunft nicht abzuwarten, sondern sie zu gestalten. Es geht darum, durch die Entwicklung von Optionen eine aktive Rolle zu über-

nehmen bei der Gestaltung des eigenen Lernens. Empowerment könnte man neuhochdeutsch sagen. Antizipation und Partizipation sind die Schlüsselbegriffe. Und innere Präsenz ist das Ergebnis.

Wir hören den Donner erst, wenn der Blitz schon eingeschlagen hat. Die einen sehen aber das Gewitter aufziehen und stellen sich darauf ein. Die anderen stehen plötzlich im Regen und erschrecken, wenn es kracht. Antizipation lässt sich erklären im Vergleich zu Adaption. Adaption ist eine Anpassung an eine eingetretene Situation: Ich stehe im Gewitterregen. Und nun?

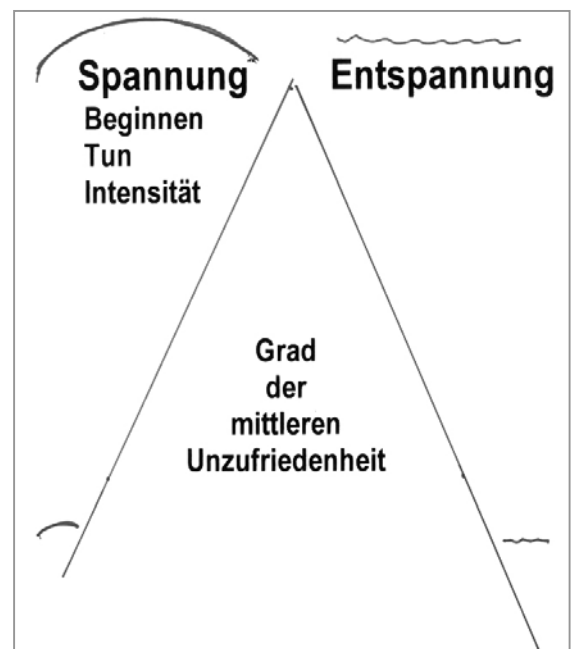
Das Muster heisst: Reaktion auf eine Problemlage, der es zu entrinnen gilt. Adaption sucht nach Antworten auf Fragen, die andere gestellt haben.

Die Informationen fallen auf uns nieder wie ein bunter strukturloser Konfettiregen und formieren sich in den Niederungen des Alltags zu sinnlos zusammengehäuften Datenbergen. Immer mehr ist die eine Dimension der Veränderung. Immer schneller die andere. Wer auf diese Entwicklung nach alten Adaptionismustern reagieren will, rennt mit hängender Zunge hinterher - immer mindestens einen Schritt zu spät. Für ein erfolgreiches Lernen ist ein antizipatives Verhalten gefordert. „Man soll die Dinge nehmen, wie sie kommen“, sagt ein Sprichwort, „aber man kann rechtzeitig dafür sorgen, dass sie so kommen, wie man sie nehmen möchte.“ Das ist Antizipation. Antizipation basiert auf einem offensiven, auf einem lösungs- und entwicklungsorientierten Verhalten. Das heisst: proaktiv die Fragen selber stellen, die Initiative ergreifen. Antizipation sucht nach Optionen und verschafft sich damit Spielräume. Das heisst: wählen können. Können statt müssen. Das ist ein Merkmal innerer Präsenz!

Partizipation ist dann gegeben, wenn aus Betroffenen Beteiligte werden. Partizipation ist Lernen, in dem man handelt. Nicht in dem man über Handeln redet. Handeln ist das Bindeglied zwischen dem Subjekt und der Umwelt. Partizipation hat deshalb zu tun mit aktiver Teilnahme an Entwicklungen. Wer partizipieren will, will sich auseinandersetzen. Das impliziert die Bereitschaft und die Fähigkeit zu Reflexion, diese aufmerksame Begleitung des eigenen Denkens und Handelns.

If you are not part of the solution, you most probably are part of the problem. Teil der Lösung sein, setzt aktives Engagement voraus. Daraus folgt: Antizipation und Partizipation führen zu innerer Präsenz. Und das wiederum heisst: Konzentration und innere Präsenz sind nicht die Voraussetzung für erfolgreiche Lernprozesse - sondern das Resultat davon. Auf Konzentration und innere Präsenz kann man nicht warten, um dann mit der Arbeit zu beginnen. Sondern es läuft genau umgekehrt.

Konzentration und innere Präsenz stehen in einem Wechselspiel von Spannung und Entspannung. Je weniger dieses Wechselspiel funktioniert, desto höher wird der Grad der mittleren Unzufriedenheit. Und das ist der schleichende Tod von innerer Präsenz



Die Devise lautet also nicht: Warten. Sondern: Beginnen! Alles Gewinnen beginnt mit Beginnen. Denn nur wer beginnt, versetzt sich in die Lage, innerlich präsent zu sein bei dem, was er tut. Aber eben: Das mit dem Beginnen ist häufig so eine Sache. Unsere inneren Stimmen führen nämlich einen Dauerringkampf um die Gunst des Augenblicks. Soll ich? Soll ich nicht? Volitionale Stärke ist gefordert, jene willentlichen Handlungen, Strategien und Steuerfertigkeiten also, die den Schritt vom Wollen zum Tun aktivieren. Oder eben nicht...

Aufschieberitis heisst der flächendeckende Virus, von dem viele Lernende befallen sein sollen. Unentwegt schieben sie die Arbeiten vor sich her wie der Pflug den Schnee. Aller guten Vorsätze zum Trotz. Sie müssen als Folge davon nicht nur mit ihren Pendenzen jonglieren, sondern auch noch mit ihrem schlechten Gewissen fertig werden. Die wirkungsvollste Strategie gegen Aufschieberitis heisst: Beginnen! Das ganze Geheimnis besteht darin, einen Anfang zu machen.

„Wenn ich mehr Zeit habe, werde ich die Blätter ordnen.“ Falsch! „Wenn jemand mitkommt, werde ich anfangen zu joggen.“ Nein! „Wenn ich Ruhe habe, werde ich mich der Lektüre zuwenden.“ Vergiss es! Die Begeisterung für eine Tätigkeit kommt nach dem Beginn. Nach! Die Energie stellt sich ein als Folge des Engagements. Die Motivation entwickelt sich durch das Tun. Das Tun lenkt den Fokus. „Gezielte Lenkung auf etwas hin“ formuliert es der Duden. Die innere Präsenz steht folglich in wechselwirksamem Zusammenhang mit dem Tun.

„Du sollst nicht töten“, hat Erich Kästner ans fünfte Gebot erinnert und gemahnt, „also schlag die Zeit nicht tot.“ Man kann auf alles Mögliche warten: auf den Bus, auf bessere Zeiten, auf eine günstige Gelegenheit, darauf, dass etwas passiert, auf die Motivation, die Konzentration, die göttliche Eingebung oder auf Belohnungen. Die sicherste Belohnung ist jedoch immer die, die uns die Gegenwart liefert. „Was du machst, ist unwichtig“, hat Gandhi gesagt, aber wichtig ist, dass du es machst.“ Das Rezept heisst also: Machen! Ernst und einen Anfang.

Dazu braucht es den ersten Schritt. Und genau dieser Schritt, so klein er auch sein mag, macht den Unterschied. Die nächste Sekunde ist die entscheidende Sekunde. Und die nächste. Er braucht nur die Bereitschaft zu beginnen. Einen Anfang zu machen und offen zu sein für das, was dieser Anfang bringt. Und der bringt eine ganze Menge. Und anderem birgt er die Chance, dass sich dieses Gefühl entwickeln kann, das Mihaly Csikszentmihalyi „Flow“ genannt hat, dieses Gefühl des Fließens jenseits von Angst und Langeweile.

Beispiel 1: Zuhörhilfe

Konzentriertes Zuhören hat zuerst und vor allem mit eigenen Aktivitäten zu tun. Eine der möglichen Aktivitäten heisst: Sich beteiligen. Fragen stellen. Eine andere: Notizen machen. Eigenes Formulieren erhöht die Verbindlichkeit. Mit dem Graf-iz werden Notizen zu Lerninhalten weiterverarbeitet.

Graf-iz		Name	Datum
		<ul style="list-style-type: none"> • Grafiz heisst, sich aufs Wesentliche konzentrieren und sich dieses Wichtige verstehend veranschaulichen. • Informationen werden transformiert (umgewandelt) in eine bildhafte Grafik, in zusammenfassende Schlagzeilen, einen erklärenden Lauftext und Hinweise auf Links. • Graf-iz heisst, gedankliche Energie investieren. Graf-iz sind Wertpapiere. 	
<p>Grafiz versteht sich als Verbindung von grafischer Gestaltung und Notiz. Sie ist immer nach gleichem Raster aufgebaut. Oben links findet sich Platz für die genaue Bezeichnung (Fach, Thema) und gleich daneben für Datum oder Bewertung.</p> <p>Das grosse Feld auf der linken Seite ist reserviert für die grafische Darstellung. Will heissen: Es ist meine Aufgabe als Schüler, den Informationen eine andere Form zu geben, sie zu transformieren, zu visualisieren. Das kann geschehen in Form von Mindmaps, von Skizzen, von Diagrammen, Flow-Charts und Ähnlichem. Keinen Sinn hat es allerdings, ein Bild einzukleben. Denn das Ziel ist klar: Transformation von Inhalten heisst, die eigenen Überlegungen und Erkenntnisse zu veranschaulichen.</p> <p>Gleich daneben am rechten Seitenrand werden etwa drei Kernaussagen formuliert. Hier geschieht in verbaler Form eine Reduktion aufs Wesentliche. Das grosse Feld darunter ist vorgesehen für fortlaufende Notizen, für den erklärenden Lauftext. Und am Fuss der Seite werden die Hinweise und Links angebracht: Wo finden sich weiterführende Informationen?</p>			
Müller, Andreas: Nachhaltiges Lernen www.institut-beatenberg.ch		Informationsdesign Vorlesungsmanuskript (A. Müller)	

Beispiel 2: Lesehilfe

Konzentriertes Lesen (von Fachliteratur) entsteht durch die aktive Auseinandersetzung mit dem Inhalt. Hilfreich erweist sich die PQ4R-Methode (Abs 1998). Das funktioniert in einfachen Schritten so:

- P wie Preview (Vorausschau): Überfliegen Sie ein Kapitel, stellen Sie die wichtigsten Abschnitte fest, und wenden Sie dann für jeden Abschnitt die folgenden vier Schritte an:
- Q wie Questions (Fragen): Überlegen Sie eigene Fragen oder einfach: Formulieren Sie Abschnittsüberschriften neu in Frageform. Besonders wirkungsvoll sind Fragen nach Unterschieden oder Gemeinsamkeiten. Oder öffnende Fragen, die beginnen mit: Welche ...?
- R wie Read (Lesen): Lesen geschieht immer mit dem Bleistift in der Hand - für Randnotizen, Scribbles, Hervorhebungen, Ergänzungen, Zusatzinformationen.
- R wie Reflect (nachdenken): Machen Sie beim Lesen öfter eine Pause, und denken Sie über das Gelesene nach. Vielleicht überlegen Sie sich Beispiele. Setzen Sie den Text in jedem Fall aber zu Ihrem Vorwissen in Beziehung. Bilden Sie Assoziationen zu Schlüsselbegriffen und Kernaussagen.
- R wie Recite (Wiedergeben): Versuchen Sie ganz einfach, die im Textabschnitt enthaltenen Informationen mit eigenen Worten wiederzugeben. Beantworten Sie dabei die Fragen, die Sie sich zu dem Abschnitt überlegt haben. Wenn Ihnen nicht genug einfällt, lesen Sie einzelne Passagen noch mal.
- R wie Review (Rückblick): Gehen Sie das Kapitel noch mal gedanklich durch. Rufen Sie sich die wesentlichen Punkte ins Gedächtnis. Integrieren Sie das Ergebnis der Arbeit in den eigenen Wissens- und Erfahrungsschatz. Manchmal hilft es, dabei das Buch einfach zuzuklappen.

Quellen

- *Abs, Hermann J. u.a.: Besser Lehren. Arbeitsgruppe Hochschuldidaktische Weiterbildung. Heft 2. Weinheim. 1998*
- *Csikszentmihalyi, Mihaly: Flow. Das Geheimnis des Glücks. Klett-Cotta. Stuttgart. 1992*
- *Langer, Ellen J.: Kluges Lernen. Sieben Kapitel über kreatives Denken und Handeln. Rororo. Reinbek. 2001*
- *Müller, Andreas: Wenn nicht ich, ...? Und andere unbequeme Fragen zum Lernen in Schule und Beruf. hep-Verlag. Bern. 2002*



Andreas Müller

Institut Beatenberg
CH-3803 Beatenberg
Tel. +41 (0)33 841 81 81
Fax +41 (0)33 841 81 89
mue@institut-beatenberg.ch
www.institut-beatenberg.ch