

KREIS LIPPE

Experte rät zum Büffeln in den Ferien

Der Detmolder Schulpsychologe Dr. Josef Hanel empfiehlt Schülern, die Osterferien zu nutzen, um sich auf das restliche Schuljahr vorzubereiten. Er hat wertvolle Tipps, wie es mit dem Lernen klappt.

Kreis Lippe. Schüler sollten die Zeit der Osterferien nutzen, um wieder den richtigen Lernrhythmus zu finden für die erfolgreiche Bewältigung des restlichen Schuljahres. Das rät Dr. Josef Hanel, der langjährige Leiter des Schulpsychologischen Dienstes der Stadt Detmold und Vorsitzende im Verein für Schulpsychologie Detmold.

Bevor man sich in den Ferien dem Nichts-Tun hingibt, sollte man einen Ausspruch von Hugo Kückelhaus beherzigen: „Nicht die Anstrengung macht wirklich (geistig) müde, sondern das Herumhängen“, rät Hanel.

Lust lässt auf sich warten – und verfliegt schnell

Wie man den Lern-Akku wieder leistungsbereit machen kann und worauf es beim Lernen ankommt, lasse sich aus der Lernpsychologie ableiten. Hanel nennt in einer Pressemitteilung mehrere Punkte für die „Selbstorganisation beim Lernen“.

Die Gewohnheit, mit Hartnäckigkeit zu arbeiten. „Viele Schüler orientieren sich an der Lust, sitzen tagelang herum und warten, dass die Lust über sie kommt“, schreibt er. „Sie müssen normalerweise relativ lange warten und merken dann, dass sie schnell wieder verfliegt, wenn es anstrengend wird. Sehr viele Dinge in der Schule sind anstrengend und absolut nicht lustvoll, wohl aber bereiten sie Genugtuung, Spaß und Freude, wenn man sie endlich beherrscht.“ Lernen erfordere „regelmäßige Anstrengung, Arbeit, Ordnung und Selbstüberwindung“, so Hanel. Das funktio-



Lernen ist wie Sport, erfordert systematisches und hartnäckiges Training. Auch sollten die Ziele konkret benannt sein. Das rät Schulpsychologe Dr. Josef Hanel den Schülern. Symbolfoto Pixabay

niert am leichtesten, wenn es zur Gewohnheit geworden ist.

„Eine positive Einstellung zur Schule und Unterricht beibehalten“, lautet ein zweiter Tipp. Gemeint sei die Fähigkeit, Dinge wie Regeln und Gesetzmäßigkeiten als gegeben akzeptieren zu können, ohne sie ständig zu hinterfragen und zu diskutieren und sich damit unnötige Reibungsverluste und Konflikte zu verschaffen. Das bedeute nicht Konformismus, aber eine zu kritische Einstellung schade.

„Ein konkretes und realistisches Anspruchsniveau setzen“, lautet Tipp drei des Experten. Konkrete Zielvorstellungen sollten vorhanden sein und die

Schritte zu diesem Ziel bekannt sein. Vage Schulziele zögen nicht, sie seien zu allgemein und abstrakt. „Damit du später einmal einen besseren Beruf bekommst!“, das sei nicht konkret genug, um Anreizcharakter zu haben. Das Ziel, einen Schulabschluss wie das Abitur zu erreichen, könne nur den Charakter der Vorläufigkeit haben, weil es zu weit entfernt liege. Besser sei es, sich konkrete Ziele für die nächsten Wochen zu setzen, zum Beispiel wie die nächste Klassenarbeit vorzubereiten ist oder in welchem Fach man sich mehr am Unterricht beteiligen möchte. „Eine Änderung in der Einstellung zum Lernen erreicht

man am besten in kleinen, überschaubaren Schritten, die man auch schaffen kann“, fasst Hanel zusammen.

Wer erfolgreich lernen will, benötigt eine effektive Lerntechnik und entsprechendes Rüstzeug, so der vierte Tipp Hannels. Zu einem lernökologisch gut ausgerüsteten Arbeitsplatz gehörten adäquates Arbeitsmaterial, effektive Lern- und Arbeitstechniken, spezielles Know-how der einzelnen Fächer sowie die Beherrschung der Kulturtechniken. Schule lege, so Hanel, oftmals wenig Gewicht auf das Beherrschen einer individuellen Lern- und sinnvollen Arbeitstechnik. „Man nimmt einfach an, dass sich

eine solche in jahrelangem Selbstversuch schließlich von alleine einstellen wird. Ein Irrtum“. Ebenso selbstverständlich wie eine richtige Vorbereitung für eine Bergtour benötige der Schüler eine entsprechende Ausrüstung und Schulung für den Lernvorgang.

Lernen richtig trainieren – wie beim Sport

Sich selber gut zu kennen, sich anstrengen zu wollen und zu können, das sei Grundvoraussetzung für erfolgreiches Lernen. Eine gute Vorbereitung auf die kommende Schulzeit helfe enorm, den Anforderungen auch gerecht zu werden, und das erfordere die richtige Einstellung. „Schon der berühmte Physiker Albert Einstein hat erkannt, dass große Leistungen zu 90 Prozent durch Schwitzen und zu 10 Prozent durch Einfälle zustande kommen“, formuliert es Hanel.

Also sollte man sich in Sachen Lerntechnik und Lernorganisation gut aufstellen, um so stundenlanges wenig sinnvolles Pauken zu verhindern. „Lernen soll man wie eine Sportart begreifen, und dazu gehört das richtige Training. Da läuft, schwimmt oder bolzt man ja auch nicht blindlings drauflos, sondern trainiert Technik und Taktik“, veranschaulicht Hanel. Lerntechnik-Bücher zum Eigengebrauch gebe es in den Buchhandlungen, zum Beispiel aus dem Beltz- oder Dudenverlag, auch schon für das Grundschulalter.

Weitere Informationen unter www.SchuPs.de, oder per E-Mail an info@schups.de.