

Vorwort

Das Lernen verursacht offenbar so viele Probleme, dass es sich lohnt, zu diesem Thema tonnenweise Ratgeberliteratur in die Regale der Buchgeschäfte zu pressen. Dagegen wäre nichts einzuwenden, nur setzt die überwiegende Mehrzahl am völlig falschen Ende an. Die meisten Veröffentlichungen zu diesem Thema beschäftigen sich mit der Frage: „Wie kann ich mir Wissen aneignen?“ Konsequenterweise werden Lerntechniken und Lernmethoden präsentiert – neueste, bessere, gehirngerechtere. Sie alle versprechen die Kunst des mühelosen Lernens. Die Unterschiede sind kaum größer als die zwischen Master- und Visa-Card. Bei all diesen Angeboten bleibt die emotionale Seite außen vor. Aber auch in der modernen Welt, die tief durchdrungen ist von ihrem Glauben an die rationale Machbarkeit des Lebens, bricht immer wieder irrationales Handeln durch – auch und gerade beim Lernen. Wo die Analyse nicht trifft, zielt das Angebot daneben.

**Falsche
Analyse
verursacht
Irrweg**

Was ist, wenn es sich also nicht um ein technisches Problem handelt? Angenommen, Sie wissen längst, was für ein Lerntyp Sie sind und wie Sie dementsprechend methodisch vorgehen sollten. Und doch verschieben Sie's auf morgen, weil Sie sich sagen: „Das hat noch Zeit. Dazu habe ich jetzt keine Lust. Das bekomme ich heute sowieso nicht mehr fertig. Morgen sieht die Welt schon anders aus.“ Und morgen? Verschieben Sie es wieder und wieder. Bis es, womöglich, zu spät ist. In solchen Situationen ist das Angebot an Lerntechniken so hilfreich wie eine Brille für einen Blinden. Die „Brille“ löst weder das Problem noch können Sie damit das Problem schärfer sehen. Die Frage ist daher nicht, wie kann ich mir Wissen aneignen, sondern was hindert mich daran, mit dem Lernen loszulegen?

**Emotionale
Bremsen
entdecken**

In den letzten 20 Jahren habe ich zahlreiche Trainings mit dem Schwerpunkt „Lernen lernen“ durchgeführt. Eines der mit Abstand am häufigsten genannten Probleme lautet: „Ich fange immer erst zwei Tage vor einer Klausur an zu lernen. Zwar ist bis jetzt alles gut gegangen, aber ich befürchte, dass ich irgendwann mit dieser ‚Kurzzeit-Strategie‘ auf die Nase falle.“ Geprägt von der Annahme „Je früher man sich um eine Sache bemüht, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit des Gelingens“ war ich anfangs blind für die enorme Ressource, die in der geschilder-

**Last-Minute-
Lernen ein
Problem?**

ten Problematik enthalten ist. Bis heute ist diese „Problematik“ in den Trainings das beherrschende Thema. Es hat in den vergangenen Jahren eher noch zu- statt abgenommen. Ursache dafür dürften Aus- und Weiterbildungsangebote sein, die zunehmend auf die Fähigkeit setzen, sich in immer kürzerer Zeit ein umfangreicheres Wissen anzueignen. Dazu zählen unter anderem Turbo-Abitur, auch „G-8“ genannt, Two-in-one-Ausbildungen, also Lehre plus Studium, Fern- oder Abendstudien parallel zur Arbeit sowie Fortbildungen speziell am Wochenende.

**Gefangen im
Korsett des
schlechten
Gewissens**

„Wie schaffe ich es, früher mit dem Lernen anzufangen?“ Wer die „falsche“ Frage stellt, bekommt nicht nur die „falsche“ Antwort, sondern er ignoriert zudem eine seiner größten Stärken, über die er verfügt: mit minimalem Aufwand ein Ziel zu erreichen. In den allermeisten Fällen dürfte die eigentliche Frage lauten: „Wie kann ich mit meiner Angst umgehen, wenn ich spät, aber letzten Endes doch noch rechtzeitig mit dem Lernen starten möchte?“ Aber was sind das für Ängste? Vereinfacht formuliert: Jedes Lernen hat eine Vorgeschichte. Und in dieser Vorgeschichte sind sowohl positive als auch negative (elterliche) Botschaften zum Lernen eingelagert. Unbewusst. Diese enge, aber diffuse Beziehung zwischen Lernen und Erziehung bildet die Keimzelle des schlechten Gewissens. Es urteilt über unsere Gefühle und Gedanken und spricht als mahnende innere Stimme Regeln aus, die unser Handeln beeinflussen: „Ich muss“, „Ich soll“, oder „Ich darf nicht“. Wird eine dieser Normen überschritten, dann sorgt unsere verinnerlichte Instanz für Strafe – etwa in Form von Gewissensbissen. Gefangen im Korsett des schlechten Gewissens, das wir bekommen, wenn wir beispielsweise nicht bei jeder Lernaufgabe bis an unsere Grenzen gehen, ist ein Lernen in Freiheit nicht möglich. Aber zum Glück lässt sich das schlechte Gewissen auflösen. Der erste und wichtigste Schritt, um den Teufelskreis aus Crash-Lernen und dabei auftretenden Schuldgefühlen zu durchbrechen, ist, sich der anerzogenen Mechanik bewusst zu werden. Das führt zugleich zu innerem Frieden, die Lernenergie wird entfesselt. Entdecken auch Sie, wie sich das Last-Minute-Lernen mit einem guten Gewissen praktizieren lässt. Dieses Buch skizziert einen Weg dorthin. Diesen Weg zu gehen, ist ein Wagnis. Ich glaube, es lohnt sich, ihn trotzdem zu gehen. Vielleicht ändern Sie anschließend nichts an Ihrem Lernen, aber wenn Sie sich damit besser fühlen als vorher, dann hat das Buch bereits seinen Zweck erfüllt.

Apropos Last-Minute-Lernen: Haben Sie in der Vergangenheit eher schlechte Ergebnisse mit dieser Strategie erzielt? Dann wird es höchste Zeit, das Vorgehen zu ändern. Erst wenn Sie zwischen dem Crash-Lernen und einer längerfristigen Strategie selbstbestimmt wählen können, sind Sie frei in Ihrem Lernen. Aber egal für welche Variante Sie sich entscheiden: Alles hat seinen Preis. Das Last-Minute-Lernen kostet Angst: Angst, nicht genügend gelernt zu haben. Die Langfrist-Methode kostet (Frei-)Zeit. Wie Sie dieses Dilemma lösen, erfahren Sie im zweiten Kapitel.

**Alles hat
seinen Preis**

Abschließend bitte ich die Leserinnen, sich im „Lernenden“ gut aufgehoben zu fühlen. Ich bin der Meinung, dass es für die Leser zu ermüdend wäre, auf jeder Seite dieses Buches mehrfach die Formulierungen „Lernende“ und „Lernender“ aufzunehmen. Deshalb habe ich auf diese Doppelbezeichnungen verzichtet. Ihnen zuliebe, den Lesern. Zugunsten der Lesefreude. Sonst bekomme ich noch einen Knoten in der Kugelschreiberin; und Sie einen in Ihrem Lesebriller.

**Leser-
freundliche
Entschei-
dung**

Hüpede bei Pattensen, im Sommer 2009

Michael Kluge