

Das Gelernte behalten - und die Nerven

In jedem Studium gibt es Phasen, in denen es dicke kommt: Klausuren, Tests, Referate. Wie man stressige Zeiten gut bewältigen kann.

VON KATJA WALLRAFEN

FRANKFURT/MÜNCHEN (dpa) Ein Studium verlangt einem in der Regel viel ab: Motivation, Ehrgeiz, methodisches Vorgehen und wissenschaftliche Präzision. Gleichwohl gibt es einige besonders lernintensive Fächer, für die eine extra Portion Fleiß und Ausdauer nötig sind. Ob Physik oder Chemie, Maschinenbau, Medizin oder Jura: Die Klausurphasen sind oft eng getaktet, der Druck ist hoch. Kein Wunder, dass das Nervenkostüm flattert. Wie kommen Studierende da am geschicktesten durch?

Stoff zum eigenen Wissen machen

Ein lernintensives Studienfach hat sich auch Henning Beck nach dem Abitur ausgesucht. Die Biochemie. Promoviert hat er anschließend in Neurowissenschaften, und heute beschäftigt er sich intensiv mit dem menschlichen Gehirn. In Vorträgen und Büchern geht er unter anderem der Frage nach, welchen Weg das Wissen nimmt, um ins Gehirn zu gelangen und dort zu bleiben. Indem man zum Beispiel nicht nur lernt, sondern auch versteht. „Egal, worum es geht, es ist wichtig, dass man den Stoff zum eigenen Wissen macht. Also möglichst nicht passiv konsumieren, sondern aktiv mit dem Stoff umgehen“, sagt er. Etwa, indem man sich selbst Schaubilder erstelle oder Fallstudien anwende. Dabei gelte: „Jeder kann entsprechend eigenen Vorlieben eine Technik entwickeln. Die eine schreibt selbst eine Zusammenfassung, der andere verstetigt das Erlernte, indem er anderen dieses Wissen vermittelt, etwa durch einen Vortrag“, so Beck.

Wie ein Trainingsplan für einen Wettkampf

Der Neurowissenschaftler vergleicht das gezielte Lernen auf eine Prüfung mit dem Training für einen Wettkampf. Sein Tipp: Rechtzeitig einen Zeitplan erstellen, in dem konkret der Lernstoff und das Datum, bis wann der sitzen soll, festgehalten werden. Der Plan kann dann so aussehen, dass man in einer ersten Lernphase die Grundlagen erarbeitet, sich dann in einer zweiten Phase Spezialfragen widmet und kurz vor dem Prüfungstermin auf den Punkt lernt.

Ideal ist, wenn das Lernen zur Gewohnheit wird. Etwa, indem regelmäßige Zeitfenster dafür reserviert werden, zum Beispiel immer von 16 bis 18 Uhr. „Der erste Tag ist immer der Schwerste“, sagt Beck. Wichtig sei, dass man überhaupt beginnt: „Und sei der erste Schritt auch noch so klein, es ist ein Anfang.“

Welcher Lerntyp bin ich?

Auch Cordula Nussbaum ist Fan definierter Lernziele, die man schwarz auf weiß festhält. Sie persönlich favorisiert die Rückwärtsrechnung: Ausgehend vom Termin der Prüfung wird definiert, welches Pensum bis wann geschafft sein will. „Wenn man die Aufgaben in kleinere Schritte aufröselte, türmen sie sich nicht wie eine unbezwingbare Wand auf“, sagt die Zeitmanagement-Expertin und Trainerin. Zudem könne man Meilensteine festlegen und sich darüber freuen, wenn man die erreicht.

Nussbaum weist aber darauf hin, dass Lernpläne nicht für jeden erfolgversprechend sind: „Man sollte prüfen, welcher Lerntyp man ist. Manche gehen die Sache systematisch an, andere, die ich ‚kreative Chaoten‘ nenne, benötigen Freiraum und Flexibilität, um gut und produktiv arbeiten zu können.“

Ankerpunkte für die Wissensspeicherung

Ob man nun ein systematischer oder ein spontaner Lerntyp ist, Nussbaum empfiehlt bei einem großen Lernpensum stets, verschiedene Merktechniken auszuprobieren. Sie würden helfen, die wichtigen Informationen zu speichern und auch zu behalten – und somit Zeit zu sparen. Merktechniken kommen in Form von Eselsbrücken wie Merksätzen, Reimen oder Grafiken daher, aber auch als komplexe Systeme, mit denen man sich selbst komplette Bücher, endlos erscheinende Wortlisten oder tausendstellige Zahlen merken könne.

Zum Beispiel mit der Loci-Methode: Dabei schafft man sich gedanklich feste Plätze und legt die Informationen, die man sich merken will, dort ab. „Ich persönlich mag den Körperbriefkasten als Merktechnik“, sagt Nussbaum. Andere würden Räume in einem Haus als Ankerpunkte für die Wissensspeicherung festlegen. Dort legt man dann die Lerninhalte ab, immer



Wer ganze Bücher nahezu auswendig kennen muss, braucht gute Lernstrategien.

FOTO: MARKUS HIBBELER/DPA

in der gleichen Reihenfolge. „Und wenn wir uns an das Gelernte erinnern wollen, dann spazieren wir gedanklich die Plätze ab und kommen so schneller an die Lerninhalte wieder heran“, erläutert Nussbaum. Die Technik helfe dabei, Lerninhalte an einem Gerüst entlang anzuordnen und somit strukturiert abzurufen.

Ruhepausen fürs Gehirn

Übrigens benötigt das Gehirn auch Zeit, um das Erlernte zu verarbeiten. „Permanente Wissenszufuhr funktioniert nicht, das Gehirn muss die Chance bekommen, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu trennen und sich zu regenerieren“, sagt Hennig Beck. Er rät dazu, in allen Zeitplänen neben aktiven Phasen auch Ruhephasen einzubauen: „Als Faustregel kann man sagen, fünf Teile Arbeit, ein Teil Pause, in der man dann vielleicht eine Runde spazieren oder kurz einkaufen geht, oder mit jemandem am Telefon plaudert. Also nach 100 Minuten lernen, 20 Minuten Pause einplanen.“

Nussbaum hat noch einen Hinweis zur Stärkung der Selbstmotivation und des Nervenkostüms: „Man sollte auch kleine Teilerfolge abhaken und sich darüber freuen, dass etwas geschafft wurde.“ Am besten gönne man sich gleich eine Belohnung: Schokolade, Sport, ein Nickerchen – alles, was als Anerkennung guttut.

INFO

100 Milliarden Gehirnzellen

Gehirn Das menschliche Gehirn enthält etwa 100 Milliarden miteinander verknüpfte Nervenzellen (Gehirnzellen). Sie sind über Nervenbahnen mit unserem gesamten Körper verbunden.

Studierende Im laufenden Wintersemester 2021/22 sind nach Angaben des Statistischen Landesamtes an den nordrhein-westfälischen Hochschulen rund 756.300 Studierende eingeschrieben.

Entwicklung Das sind rund 14.200 (1,8 Prozent) weniger Studierende als im Wintersemester 2020/21.

Universität muss nach Gerichtsurteil Plätze nachmelden

AACHEN (dpa) Die Rheinisch-Westfälische Technische Hochschule (RWTH) in Aachen hat sich bei der Berechnung von Kapazitäten vertan und muss zum kommenden Wintersemester 2022/23 sechs zusätzliche Studienplätze im Studienfach Medizin anbieten. Das hat das Verwaltungsgericht kürzlich in Aachen mitgeteilt.

Erfolgreich geklagt hatten Bewerber um einen Medizinstudienplatz, die im zentralen Vergabeverfahren leer ausgegangen waren. Da für jedes einzelne Studienjahr die Kapazität neu ermittelt wird, rechneten die Richter auch dieses Mal nach. Sie fanden dabei heraus, dass die Universität bei zwei Personalstellen zu Unrecht Verwaltungsaufgaben zur Minderung der Lehrverpflichtung einbezogen hatte. Das führte zu insgesamt sechs zusätzlichen Studienplätzen.

Statt 282 können nach dem Urteil nun 288 Erstsemester-Studenten ihr Medizinstudium beginnen. Für die sechs zusätzlichen Plätze gibt es 30 Antragsteller. Unter ihnen muss die Uni losen. Das Gericht teilte auch mit, dass die RWTH ansonsten seit dem Wintersemester 2003/04 immer richtig gerechnet hatte. Die fehlerhafte Kalkulation betrifft das Wintersemester 2021/22. Die Plätze werden aber dem Jahrgang 2022/23 zugeschlagen.

KOLUMNE DOZENTENLEBEN

Erleben üben!

Nicht jetzt“ antwortet die Studentin auf meine Bitte zum Rollenspiel. Es gilt, mit einer guten Geschichte das Interesse des Topmanagers ihrer Wunschfirma zu wecken.

„Nicht jetzt, bin busy, wichtiges Meeting“ – sind gern genannte Gründe für Fantasie fressende Phänomene. Die Studentin offenbart, dass sie sich kaum länger als 90 Sekunden konzentrieren kann. Sie bevorzugt Kurzfassungen. Infoschnipsel ergoogelt sie in Sekunden. Alle paar Minuten verschickt sie Nachrichten, öffnet 40 Mal pro Stunde ihren Maileingang, folgt parallel Leuten auf Instagram. Sie schlüpft virtuell in Kleider, schickt davon Fotos in entsprechender Pose an den Hersteller. Influencer, deren dünner Lebenslauf kaum eine halbe DIN-A4-Seite füllt, sagen ihr, wie Wohnung und Gesicht auszusehen haben. Ihre Einkäufe tätigt sie per Klick – als eine von weltweit 849 Millionen Onlinekäufern. Sie wartet auf den Lieferdienst statt auf Freunde.

In Firmen sind längst Awareness-Berater im Einsatz: Sie suchen mit digital Getriebenen nach Auswegen. Zügellose Smartphone-Nutzer können Forscher zufolge echte Emotionen nicht mehr richtig deuten. Ihre Empathie nimmt ab. Sie schlafen weniger. Exzessi-

Exzessives Multitasking verwirrt die Gedanken und raubt Fantasie und Konzentration. Beispiele aus der Praxis gibt es jede Menge. Ein flammender Appell für die Entschleunigung unseres Alltags.

ves Multitasking verwirrt die Gedanken. Mit jeder Unterbrechung muss sich das Gehirn neu orientieren. Digitale Endgeräte animieren zum Wegspeichern und Vergessen. Das Netz lockt die Aufmerksamkeit an, um sie zu zerstreuen. Goldfische haben eine Aufmerksamkeitsspanne von neun Sekunden.



Edda Pulst ist Professorin für Digitalisierung an der Westfälischen Hochschule. FOTO: PULST

den – viele Smartphone-User liegen darunter.

Abhilfe verschafft altmodisches Geschichtenerzählen – neu-deutsch „storytelling“ genannt. Echte Erzählungen machen nachweislich glücklicher als Tausende von Chats. Die Geschichtenerzähler in Marrakesch gehören mit Recht zum immateriellen Kulturerbe der Menschheit. In meinem Buch der 100 besten Ausreden übertreffen die arabischen Studenten ihre deutschen Kommilitonen bei Weitem. Während in Deutschland zu Prüfungen langweilige Atteste per Mail eintrudeln, raunen mir die Prüflinge in Arabien kleine Lügen ins Ohr, die Sackgassen in Kreuzungen verwandeln. Meine arabischen Freunde definieren als Basis für gutes Erzählen das „Sitting“. Hier und Jetzt. In den Himmel schauen. Staunen. Geschehen lassen, dass Geschichten entstehen. Das eigene Herz verschenken, statt belanglose Herzen in den Digitalorbit tippen. Weniger Termine und Sachen – die eigene Person nicht allzu ernst nehmen.

Mal einen Tag ohne Smartphone. Eine lange Weile das Gehirn in Ruhe lassen. Mit der Natur verabreden, nicht mit dem Hamsterrad.

Erleben üben – statt überleben. Jetzt.

Geldsorgen und Einsamkeit belasten die Studierenden

KASSEL/FRANKFURT (epd) Die Pandemie setzt Studierenden zu. Beim Studierendenwerk Kassel ist der Beratungsbedarf daher deutlich gestiegen. Die Nachfrage sei so hoch wie nie, sagte die stellvertretende Geschäftsführerin, Julia Thonfeld. So habe die Sozialberatung, die auch bei finanziellen Fragen zur Seite steht, im vergangenen Jahr rund 2330 Einzelberatungen verzeichnet – einen Anstieg von 50 Prozent gegenüber 2019.

Viele Studierende seien durch finanzielle Sorgen und Probleme bei der Jobsuche belastet. Einige hätten sich verschuldet, sagte Thonfeld. Deshalb sei auch der Bedarf nach Unterstützung aus dem Nothilfefonds des Studierendenwerks hoch, besonders nach dem Auslaufen der Überbrückungshilfen im September. 2021 seien 42.000 Euro ausgezahlt worden, die Hälfte im vierten Quartal. 2020 seien 39.000 Euro geflossen, 2019 hingegen nur 18.000 Euro.

Ratsuchende wenden sich auch vermehrt an die psychologische Beratung in Kassel. Psychologin Katja Hoffmann stellt fest, dass die Pandemie Probleme wie Tagesstrukturierung, Motivationschwierigkeiten,

Leistungsdruck oder Orientierungslosigkeit verstärkte. Hinzu kämen Einsamkeit, Unsicherheit, Zukunftsängste, Überforderung, Geldnöte und Sorgen um Angehörige.

Zu Pandemiebeginn hätten viele ihren Nebenjob verloren, zugleich seien viele Eltern durch Kurzarbeit nicht in der Lage gewesen, ihre Kinder zu unterstützen. Sorge um die Finanzierung des Studiums sei „eines der zentralen Themen in den Beratungen“ gewesen.

Psychologin Hoffmann bestätigt den Eindruck: „Überwiegend wird allein im Zimmer gelernt, der Austausch untereinander fehlt, einige fühlen sich einsam und erschöpft, sind überfordert und frustriert.“ Auch jene, die über gute Ressourcen verfügen, ermüdeten allmählich. Das führe zu Unzufriedenheit: „Prüfungsphasen oder Hausarbeiten werden weniger gut bewältigt, was auch zu Studienzweifeln führt.“

Das Studierendenwerk Frankfurt hat 2021 eine deutlich höhere Anzahl an Beratungsneuanfragen verzeichnet. Sprecherin Sylvia Kobus sagte, auffällig sei, dass die mentale Gesundheit in der Pandemie verstärkt thematisiert werde.

„Prüfungsphasen werden weniger gut bewältigt, was zu Studienzweifeln führt“

Katja Hoffmann
Psychologin