



Lernen als Erwachsener

Auch als Erwachsene kommen wir nicht umhin, uns neues Wissen anzueignen oder vielleicht sogar von Zeit zu Zeit Prüfungen zu absolvieren.

Viele Erwachsene haben jedoch schlicht das Lernen verlernt oder assoziieren „Lernen“ sofort mit Negativerlebnissen.

Negativerlebnisse

Beispiel gefällig? Ich war in der 1. oder 2. Klasse Gymnasium. Mathematik. Der Herr Professor, vielleicht Mitte fünfzig, also aus damaliger Perspektive uralt 😊.

Er rechnet die ganze Tafel voll, während er irgendwelche Zahlen vor sich hinmurmelt. Schließlich dreht er sich zur Klasse um und sagt: „So, haben das jetzt alle verstanden? Auch die Dümmersten? Freudenthaler?“ Man kann sich vorstellen, wie nachhaltig derartige Interventionen wirken ...

Am besten nehmen wir einen großen Schwamm und löschen derartige Erinnerungen symbolisch von unserer Gedächtnistafel und schreiben neue, hilfreiche Empfehlungen zum Lernen:

1. Das Ziel

Schon als Schüler haben wir uns oft gefragt, warum wir etwas lernen sollen: „Non scholae sed vitae discimus“: Nicht für die Schule, sondern für das Leben lernen wir. Als Erwachsene hat die Frage nach dem Sinn wohl eine noch höhere Bedeutung!

- Was? Was genau möchte ich wissen/können/verstehen ...?
- Wozu? Was ist der Nutzen? Für mich? Für andere?
- Wenn dann? Wenn ich mein Ziel erreicht habe, wie geht es mir dann? Wie fühlt es sich an, wenn ich mein Ziel erreicht habe? Was ist dann anders als vorher?

2. Der Arbeitsplatz

An einem hellen, freundlichen Arbeitsplatz lernt es sich leichter. Richten Sie einen distanzierten Blick auf Ihren Lernplatz: ist er einladend? Was ließe sich verändern, damit Sie gerne dort hin gehen?



3. Der innere Schweinehund

Es gibt immer Gründe, nicht zu beginnen – unser innerer Schweinehund ist nicht nur kreativ, sondern auch beharrlich beim Finden von Argumenten. Und manchmal soll er durchaus zu seinem Recht kommen, schließlich bewahrt er uns ja auch vor Überlastung. Aber: Sie sind der Chef, Sie entscheiden, ob Lernen oder Faulenzen angesagt ist. Verhandeln Sie mit Ihrem Schweinehund: 1 Stunde lernen, dann Couch. Oder überlisten Sie ihn mit der „10 Minuten-Strategie“: Sie beginnen zu lernen und bleiben volle 10 Minuten dabei, um dann neu zu entscheiden. In der Regel werden Sie weiter lernen, weil Sie die Einstiegshürde bereits überwunden haben! Und machen Sie sich klar, dass auch die Vorbereitung des Arbeitsplatzes und der Unterlagen schon zum Lernen gehört.

4. Das Lernmaterial

Je einladender Ihre Unterlagen – analog oder digital - sind, desto öfter werden Sie „vorbeischauen“ (ohne „offiziell“ zu lernen). Blättern Sie mal kurz in Ihrem Buch oder stöbern Sie online in Ihrem Stoff und lassen Sie sich überraschen, wie mühelos Ihnen manchmal Zusammenhänge klar werden. Betrachten Sie Ihr Lernmaterial als Ihren Freund: er gibt Ihnen etwas, das Sie brauchen – siehe Punkt 1!

5. Das Selbstgespräch

Sprechen Sie mit sich selbst, indem Sie sich Fragen stellen und Antworten geben. Wenn Sie laut denken, sind Sie konzentriert. Diese Methode verhindert, dass Sie geistig abdriften oder – salopp ausgedrückt – ins Narrenkastl schauen. Probieren Sie es aus!

6. Überprüfung

Beginnen Sie nicht zu früh, in die Selbstabfrage zu gehen oder sich abfragen zu lassen. So bleiben Sie in einer guten Spannung und können sich mehr und mehr darauf freuen, Ihr Wissen endlich preisgeben zu können!

Viel Erfolg!