

# Lernen ist lernbar: Autonomes Lernen und Lernstrategien

Dr. Annegret Schmidjell, Murnau



## Lerntechniken und Lernstrategien

**Lerntechniken** sind Verfahren, die von den Lernenden angewandt werden, um das fremdsprachliche Lernen vorzubereiten, zu steuern und zu kontrollieren (= **Fertigkeiten**, z.B. im Wörterbuch nachschlagen, Vokabeldatei führen).

Unter **Lernstrategien** wird eine Folge von Operationen verstanden, bei denen unterschiedliche Lerntechniken zusammenwirken, mit dem Ziel, das eigene Lernen zu fördern und selbstverantwortlich gestalten zu können (= **Pläne mentalen Handelns**, z.B. Lernpläne je nach Lerntyp aufstellen; Selbsteinschätzungsbögen).

### Beispiele:

- **Fragebogen zur Selbsteinschätzung:** Was für ein Lerntyp bist du (aus U. Rampillon, [Aufgabentypologie zum autonomen Lernen](#))?

# Arbeitsblatt Selbsteinschätzungsbogen

Was für ein Lernertyp bist du? Kreuze bitte an, was für dich gilt.

	Meistens	Manchmal	(Fast) nie	Ich weiß es nicht
1. Hast du gute Noten in Grammatik?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Hast du ein gutes Gedächtnis für neue Wörter?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Findest du es schlimm, wenn du Fehler machst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ärgerst du dich im Unterricht, wenn Fehler nicht korrigiert werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ist deine Aussprache besser, wenn du laut liest, als wenn du ein Gespräch führst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Möchtest du mehr Zeit haben, nachzudenken, bevor du etwas sagen musst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Macht dir der Unterricht Spaß?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Findest du es schwierig, mehr als zwei oder drei Wörter zu verstehen, wenn du im Ausland Urlaub machst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Lernst du neue Grammatikregeln, Wörter usw. am liebsten auswendig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Berechne deine Punktzahl

Meistens:	3 Punkte
Manchmal:	2 Punkte
(Fast) nie:	1 Punkt
Ich weiß es nicht:	0 Punkte

Gesamtpunktzahl: \_\_\_\_\_ Punkte.

### Auswertung

Lies bitte die Auswertung, die deiner Gesamtpunktzahl entspricht:

#### 1. Gesamtpunktzahl 23 – 27: Analytisch?

Du findest es vermutlich sehr wichtig, immer so präzise wie möglich zu arbeiten. Du bevorzugst wahrscheinlich Aufgaben, bei denen du sorgfältig nachdenken musst, z. B. Grammatikübungen, Wortschatzübungen usw. Das sind sehr oft auch die Aktivitäten, die von dir im Unterricht verlangt werden. Vielleicht kannst du die Art und Weise, wie du Fremdsprachen lernst, verbessern, indem du die folgenden Empfehlungen beachtest.

##### Empfehlungen

Du solltest versuchen, deine Geläufigkeit zu verbessern.

– Versuche, so oft wie möglich Deutsch zu sprechen, z. B. mit deutschsprachigen Touristen.

– Mach dir weniger Sorgen über deine Fehler. Es ist äußerst anstrengend, immer korrekt sprechen zu wollen. Denk daran, dass deine Gesprächspartner dir nicht zuhören, um deine Fehler herauszuhören, sondern um zu verstehen, was du meinst. Nachdem das Gespräch beendet ist, erinnerst du dich bestimmt noch an Fehler, die du dabei gemacht hast. Das ist der Moment, dir eine Notiz zu machen, um von deinen Fehlern zu lernen.

– Außerhalb des Unterrichts hast du nicht immer ein Wörterbuch dabei – und ganz gewiss keine(n) LehrerIn. Was du brauchst, ist Selbstvertrauen:

Du kannst mehr, als du meinst.

#### 2. Gesamtpunktzahl 9 – 13: Locker und entspannt?

Du scheinst Fremdsprachen ohne große Anstrengung zu erwerben. Du unterhältst dich gerne mit anderen. Ab und zu meinst du aber auch, dass du vielleicht mal etwas

mehr Grammatik lernen solltest, aber das macht dir wenig Spaß und dein Interesse lässt schnell wieder nach. Vielleicht kannst du die Art und Weise, wie du Fremdsprachen lernst, verbessern, indem du die folgenden Empfehlungen beachtest:

##### Empfehlungen

– Du solltest dir vielleicht mehr Zeit gönnen, um über die Fremdsprache nachzudenken und gezielt die Grammatik, die Aussprache, den Wortschatz usw. zu üben. Richte deine Zeit so ein, dass du regelmäßiger daran arbeitest.

– Du solltest vielleicht ein bisschen selbstkritischer werden und dich öfter korrigieren. Im Moment machst du dir vielleicht überhaupt keine Sorgen um Fehler, die du machst, und sie fallen dir gar nicht auf. Aber wenn du versuchst, etwas besser auf deine Fehler zu achten, kannst du sie vielleicht auch einfacher korrigieren.

#### 3. Gesamtpunktzahl 14 – 22: Gemischt?

Vielleicht passt du weder in die Kategorie *analytisch* noch in die Kategorie *locker und entspannt*. Vielleicht erkennst du dich besser in einem der beiden Lernertypen wieder? Wenn ja, dann können die Empfehlungen für diesen Lernertyp dir vielleicht helfen.

#### 4. Gesamtpunktzahl 0 – 8: Ungewiss?

Deine Gesamtpunktzahl bedeutet keineswegs, dass du nicht gut lernen kannst. Vielleicht hast du heute zum ersten Mal darüber nachgedacht, wie du die Fremdsprache lernst. Es kann sehr nützlich für dich sein, mehr darüber zu erfahren, damit du lernst, wie du die Fremdsprache effektiver lernen kannst.

##### Empfehlung

Einige allgemeine Informationen über das Lernen von Fremdsprachen kannst du in den Beschreibungen bei *analytisch* und *locker und entspannt* finden. Versuche, dir in der kommenden Zeit besser bewusst zu machen, wie du am liebsten vorgehst, um die Fremdsprache zu lernen. Das kann dir helfen, Entscheidungen darüber zu treffen, in welcher Hinsicht du deine Arbeitsweise verbessern kannst.

Welche Schlußfolgerungen ergeben sich daraus für das eigene Lernen – berate dich mit deinen FreundInnen, schreibe die Tipps auf, z.B.:

- a) Lerntyp Lesen: zu Hause nachlesen – Lernstoff durch Lesen von weiteren Artikeln aus Zeitschriften und Sachbüchern ergänzen...
- b) Lerntyp Hören: Lernstoff zu Hause hörbar machen (laut lesen, auf Tonband sprechen und abhören) - Lernstoff durch Radioprogramme ergänzen ...
- c) Lerntyp Sehen: Bildliches Vorstellungsvermögen schulen (=eigenes Gedanken-Bild) und Visualisierungstechniken einüben – Begriffe mit originellen Bildern verbinden – Skizzen, Zeichnungen und Mindmaps über den Lernstoff anfertigen – Bilder, Filme, Dias oder Museumsbesuche als Lernergänzung

➤ **Deine persönliche Gefühlscheckliste**

1) Lege eine Liste an:

links: a) Aufgabe, die ich gerade erledigt habe

rechts: b) Gefühle, die ich bei der Erledigung der Aufgabe hatte  
(Spaß/Ruhe/Zufriedenheit/ Ärger/Spannung/Langeweile ...)

2) Vielleicht entdeckst du Zusammenhänge, die dir beim weiteren Lernen helfen  
(Lernzeiten, Lernorte, Lernpartner, Themenbereiche, Lernstrategien usw.).

➤ **Regelmäßig und geplant wiederholen: das Benutzen einer Vokabeldatei**

(siehe: Rampillon, Lernen leichter machen, 1999/3, S.90ff.).

1. Setz dich mit einer/einem Lerner/in zusammen und überlegt, wie ihr die einzelnen Karteikarten gestalten könntet.

2. Beratet untereinander, wie man die Vokabeln mit einer Vokabeldatei lernen kann, wenn man

a) alleine lernt,

b) mit einem Lernpartner zusammen lernt,

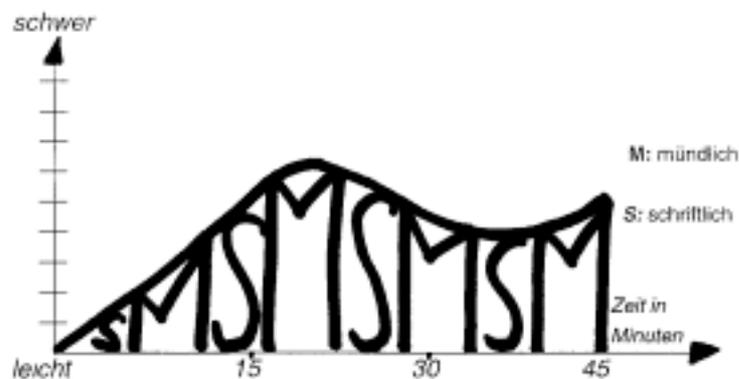
c) in der Gruppe lernt/wiederholt.

Denkt daran, daß man sich zum Lernen auch Spiele mit den Karten ausdenken kann. Welche?

3. Was macht ihr mit den Karteikarten, deren Vokabeln ihr sicher beherrscht?

4. Vergleichen Sie zum Schluss das Lernen mit einer Vokabeldatei mit anderen Strategien, die Sie bisher angewendet haben. Was sind die Vorteile einer Vokabeldatei? Was sind ihre Nachteile?
5. Tauschen Sie sich aus: Wie werden Sie künftig Ihre Vokabeln lernen? Schreiben Sie Tipps auf: z.B. Vokabeln im Zehnerblock lernen, abwechselnd aufschreiben und laut sprechen (siehe auch Lernkurve)

### Lernkurve:



#### ➤ Fehlerquellen/Fehlerstatistik

##### 1) Fehlerstrichliste anlegen:

linke Rubrik: fremdsprachliches Wort oder Wendung mit dem „ewigen“ Fehler, z.B. Rechtschreibfehler, Idiomatik, Zeitbildungsfehler, falsche Präposition u.ä..

rechte Rubrik: Strichliste nach jedem Auftreten (im Unterricht, evtl. mit L-Hilfen)

##### 2) Fehlerquellen gezielt ausschalten: schwerpunktmäßig diesen Punkt wiederholen

##### 3) Strichliste regelmäßig auswerten

#### ➤ Das eigene Lernen planen und einrichten: ermitteln, wie gelernt werden kann.

##### 1) Beachte die Lernkurve (siehe oben)

##### 2) Schaffe dir einen Überblick, was zu lernen und zu üben ist (Zettel, Pinboard)

##### 3) Verstärke das Üben auch in Bereichen, in denen du noch nicht so „fit“ bist (z.B. sachliche Gespräche mit Unbekannten führen, eine gehörte Nachricht verstehen) – mach eine Tabelle, um diese Punkte aufzulisten (s.o.).

##### 4) Bitte auch deine Lehrer/innen, die Tabelle auf dich bezogen mit ihren Einschätzungen zu vergleichen.

- 5) *Mache dir einen Aktionsplan und trage in eine Tabelle ein: Was üben? Wie? Wann? Wie lange/wie oft?*
- 6) *Achte dabei auf lerntypengerechte Strategien (s.o.) und auf die affektive Seite des Lernens (s.o.)*
- 7) *Teile den Lernstoff in „mundgerechte“ Portionen*
- 8) *Regeln: Mit Leichtem beginnen, dann Schwierigeres, dann wieder Leichtes usw. - Mündliches und Schriftliches abwechseln – Ähnliches nicht hintereinander lernen*
- 9) *Pausen sind integraler Bestandteil der Arbeitszeit (zwischendurch mehrere kurze 1-Minute-Pausen, nach 30-45 Minuten eine mind. 5 Minuten-Pause, nach mehr als zwei Stunden mind. 1 Stunde) – Rechte Gehirnhälfte aktivieren (ganzheitlich-kreatives Denken als Ruhepause für das analytisch-logische Denken, siehe Bsp.) – Abschalten und Umschalten durch Konzentrationstraining 1 Minute - 3 Minuten (siehe Bsp.) – körperliche Bewegung (z.B. Kinesiologische Übungen)*
- 10) *Beobachte regelmäßig deine Lernerfahrungen und deine Lernergebnisse!*

➤ **Konzentrationstraining**

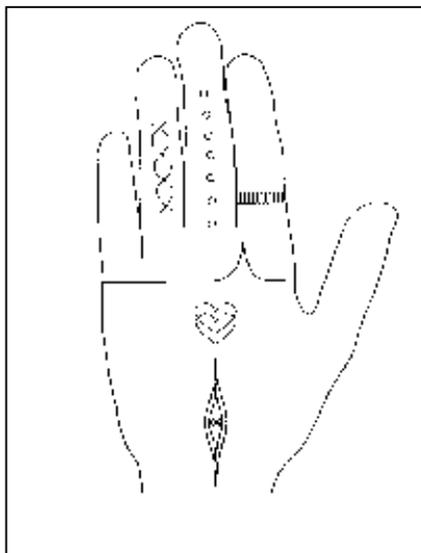
*Konzentration ist die Fähigkeit „sich auf eine Mitte hin sammeln können“, sich ganz und gar mit einer Sache oder einem Gedanken zu beschäftigen.*

*Hilfreich dafür sind Übungen, die beide Gehirnhälften aktivieren, wie z.B.*

- a) *gezieltes Sehen und Erinnern, d.h. sich Bilder einprägen und sie aus dem Gedächtnis wiedergeben (zeichnen/beschreiben). Hier ein Beispiel für eine Kopiervorlage, die man leicht selbst anfertigen kann:*

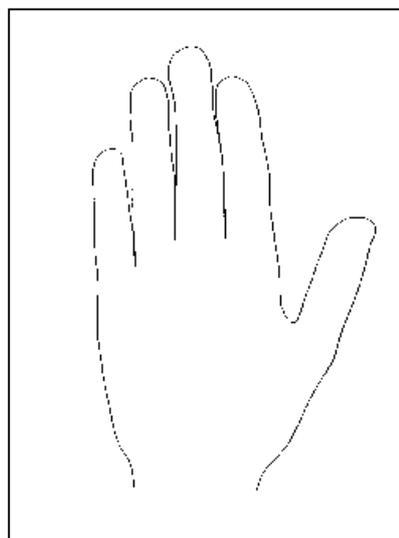
S.1:

*Diese Seite zeigt ein Tattoo-Beispiel. Merken Sie sich zunächst dieses Beispiel.*



S.2

*Zeichnen Sie dieses Tattoo bitte aus dem Gedächtnis*



- b) eine große dunkle Fläche vor dem inneren Auge sehen, auf der alles, was sich bewegt, solange weggeschoben wird, bis sie leer bleibt;
- c) Denken kreativ nutzbar machen, indem man mind. zehn Verwendungsmöglichkeiten eines Alltagsgegenstandes sich notiert, z.B. ein Tischtennisball, eine Büroklammer, eine Computermaus ...
- d) Kreativitätstechniken als Erholungspausen, die helfen, das (analytisch-logische) Denken der linken Gehirnhälfte zu regenerieren, z.B. aus zehn Dreiecken oder Doppelstrichen möglichst unterschiedliche Bilder zu zeichnen ...oder einfach „Kritzeln-Kratzen-Bilder“ zulassen ...

➤ **Sprachgebrauchsstrategie: „Mit allen Mitteln wuchern“**

- 1) Beispiel: Ali braucht etwas von ihrer Freundin, aber sie weiß das deutsche Wort nicht. Lies das Gespräch. Kannst du erraten, was sie braucht?

„Äh, .. ich hab mein äh ... Dingsda zuhause vergessen. Weißt du ... so ein Ding ... wie heißt es ... für die Haare?“ – „Shampoo“ – „Nein, äh ... das meine ich nicht, ... es ist meistens schwarz oder braun ... aus Plastik .... So ein Ding, das durch die Haare geht (zeigt die Bewegung).“ – „Ein Kamm!“ – „Ja, äh... nein, wie ein Kamm, aber rund.“ – „Ah, ich glaube, ich weiß, was du meinst!“

- 2) Ali versucht ihrer Freundin, auf verschiedene Art und Weise klarzumachen, was sie braucht. Lies das Gespräch noch einmal durch. Kreuze in der Tabelle an, welche Strategien Ali benutzt:

- a) Sagen, wie es aussieht: Es ist rund, braun ...
- b) Sagen, wozu es dient: Ich brauche es für ...
- c) Sagen, wo man es findet: Es liegt/es steht ...
- d) Sagen, wann man es findet: Man sieht es am Morgen ...
- e) Sagen, aus welchem Material es ist: Es ist aus Holz ...
- f) Ein Wort aus einer anderen Sprache benutzen
- g) Eine Zeichnung machen/ eine Bewegung machen

- 3) Kennst du noch andere Umschreibungsmöglichkeiten?  
 4) Was meinst du, welche Strategie ist die beste (für dich?)

Literaturhinweise:

- Ute Rampillon, [Lernen leichter machen](#)  
© Max Hueber Verlag, Ismaning 1999/3, ISBN 3-19-001574-0  
(für die Praxis der FremdsprachenlernerInnen/-lehrerInnen, mit praktischen Beispielen zu Lerntechniken und vielen Tips für die jeweilige Praxis im Kurs)
- Ute Rampillon, [Lerntechniken im Fremdsprachenunterricht](#)© Max Hueber Verlag, Ismaning 1996/3, ISBN 3-19-006967-0  
Handbuch (mit konkreten Lerntechniken für die Unterrichtspraxis wie Wortschatzerwerb, Grammatikerwerb, Hörverstehen, Leseverstehen, Sprechfertigkeit und Schreibfertigkeit mit systematischer vertiefender Beschreibung der einzelnen Lernbereiche)
- Ute Rampillon, [Aufgabentypologie zum autonomen Lernen](#)  
© Max Hueber Verlag, Ismaning 2000, ISBN 3-19-001638-0
- Christoph Edelhoff/Ralf Weskamp (Hrsg.), [Autonomes Fremdsprachenlernen:](#)  
© Max Hueber Verlag, Ismaning 1999, ISBN 3-19-006625-6  
(Fundierte wissenschaftlich orientierte Aufsätze aus einer Tagung zur Autonomie im Fremdsprachenlernen: Unterricht im Wandel,, Lernstrategien, Selbstlernsysteme, Lehrwerke, Klassenzimmer u.ä. in Beziehung zum „Lerner als Subjekt des Lernprozesses“)

## Mein persönliches Lerntagebuch

(Die Fragen können - müssen aber nicht – eine Hilfestellung sein; das Blatt kann regelmäßig in Kursen verwendet werden und fordert die Lernenden auf, über die eigenen Lernwünsche/Lernprozesse und die Lernergebnisse zu reflektieren.)

### Am Anfang:

- ❖ Was stelle ich mir vor, was kommen könnte? Was erwarte ich hier?
  
- ❖ Was weiß ich zum Thema?
  
- ❖ Evtl. nach der Einführung: Was interessiert mich besonders?

### In der Mitte:

- ❖ Was hat mir bisher gefehlt?
  
- ❖ Worüber möchte ich noch gerne mehr wissen- hier und jetzt, oder was möchte ich zu Hause vertiefen?

Am Ende:

- ❖ Was habe ich gelernt? Was war neu für mich?
  
- ❖ Was habe ich schon gewußt, sehe es aber jetzt in einem anderen Licht?
  
- ❖ Was habe ich eigentlich schon gewußt und wurde daran erinnert?
  
- ❖ Woran werde ich (bei meinem eigenen Lehren/Lernen) verstärkt denken in Zusammenhang mit dem Thema?
  
- ❖ Was werde ich auf jeden Fall – evtl. modifiziert – mit meinen LernerInnen machen/ihnen anbieten?
  
- ❖ Wie fühle ich mich im Moment?



# Lernen

Jede Situation, bei der es um eine Anpassung an neue Gegebenheiten geht, kann ein potentieller Stressor sein und Stress auslösen, der sich von Mensch zu Mensch unterschiedlich manifestiert (s. dazu Rudolf Friedrich).

Auf die Kurssituation übertragen kann also auch ein Kurs für den TN zunächst einmal eine Stresssituation bedeuten: zu Beginn, weil er sich einstellen muss auf den KL, andere TN, ihm fremde Räumlichkeiten und die Lernsituation und auch zu Beginn jedes einzelnen Kurses, wenn der TN aus dem Alltag (Beruf, Haushalt, Schule) zum Unterricht. Kommt.

Auch während des Kurses tauchen Situationen auf, in denen die TN sich gestresst fühlen, z. B. nach Phasen besonderer Anspannung (dem Durchspielen der Szenen in der Fremdsprache). Daher ist es auch ganz wichtig, dass Phasen der Spannung (Fremdsprache) mit Phasen der Entspannung (Muttersprache) abwechseln. Aber es können auch individuell verschiedene Situationen auftauchen, die bei einzelnen TN Stress verursachen.

Diese Stressempfindungen, die individuell sehr unterschiedlich sein können, erschweren das Lernen, setzen dem Lernen unnötige Grenzen und nehmen die Motivation. Dies sollten KL berücksichtigen, bevor sie mit dem eigentlichen Kurs beginnen.

Um diese Grenzen überschreiten zu können – was für jeden einzelnen möglich ist – und um wieder leicht und mit Spaß lernen zu können, ist es sinnvoll, den Stress abzubauen.

Wenn wir in Stress kommen, in Hektik oder Panik sind, dann schaltet unser Vorderhirn, das für unser Denken zuständig ist, ab. Wir fallen in sogenannte „alte Muster“, die schon beim Urmenschen vorhanden waren, und haben nur noch zwei Möglichkeiten: Kampf oder Flucht. Wir können dann nichts Neues denken oder aufnehmen. Das heißt, dass in einer solchen Situation Lernen nicht möglich ist. Um Lernen zu können, müssen Stress abgebaut und Lernblockaden beseitigt werden.

Man hat festgestellt, dass es einen Zusammenhang zwischen Lernen und Bewegung gibt. Die Angewandte Kinesiologie, die Lehre von der Bewegung des Körpers und der Muskeln, bietet mit Brain-Gym (Gehirngymnastik) einfache Möglichkeiten des Stressabbaus, um so

neue Wege für ein stressfreies und somit erfolgreiches ganzheitliches Lernen zu bahnen.

**Und hier einige praktische Beispiele:**

Um dem Sicherheitsbedürfnis den TN Rechnung zu tragen, empfiehlt es sich, die Stühle gegen die Wand im Kreis aufzustellen, so dass jeder jeden sehen kann, und den Bereich der TN (Stuhl, Tisch, Platz für Taschen etc.) zu respektieren.

Wenn die TN – unter Umständen abgehetzt und gestresst – im Kurs angekommen sind, empfiehlt sich die „Cook“-Energieübung zum Zentrieren und um das innere Gleichgewicht wiederherzustellen:



Bequem hinsetzen, die Beine nebeneinanderstellen. Das dominierende Bein anheben, den Fuß auf das Knie des anderen Beines legen, die Arme kreuzen und den Fuß mit den Händen umschlingen, die Zungenspitze an den Gaumen legen, atmen. 2. Teil der Übung: Beine nebeneinanderstellen. Fingerspitzen aneinanderlegen, die Zungenspitze an den Gaumen legen, atmen.

Dazu eignet sich gut sehr sanfte, langsame Musik.

(...)

Um zu erreichen, dass beide Hirnhälften zusammenarbeiten, gibt es z. B. die folgenden Übungen:

Die Arme weit auseinander nehmen. Die Hände bilden eine Halbkugel. Die Hände aufeinander zu führen, die Hände falten, atmen.

Eine andere Möglichkeit ist die Überkreuzbewegung („Cross-Crawl“):

Gleichzeitig den rechten Arm und das linke Bein, dann den linken Arm und das rechte Bein nach vorne bringen, den Körper mit den Armen und Beinen mitdrehen, ca. 50mal.



Variante: den rechten Arm nach hinten, das linke Bein angewinkelt nach hinten. Die rechte Hand berührt die linke Fußsohle und umgekehrt. Jede Form von Überkreuzbewegung kann eingesetzt werden. Dazu eignet sich gut rhythmische Musik.

Um die Hirnhälften zu integrieren und die visuelle (Lese-) Wahrnehmung zu fördern, eignet sich die „Liegende Acht“:

Den linken Arm ausgestreckt vor den Körper nehmen. Die Hand ist auf der Höhe der Nasenspitze.



Nach links oben beginnend eine liegende Acht malen, mit den Augen folgen, der Kopf bleibt in der gleichen Position. Der Schnittpunkt der Acht ist wieder vor der Nasenspitze. Dreimal mit dem linken Arm, dann wechseln. Weiter mit dem rechten Arm, wieder nach links oben beginnend, dreimal. Dann beide Arme zusammen nehmen, nach links oben beginnen, dreimal.