

FREE FIRST CHAPTER

DIE GEHEIMNISSE DES SELBSTLERNENS

Lernblockaden in der traditionellen Bildung

Alleskönner werden leicht gemacht – mit diesen essenziellen Lernhilfen zum Selbststudium — Chapter One. About a 12-minute read.

Die folgende Szene aus der Disney-Version von Herkules fand ich schon immer sehr interessant.

Für alle, die die Handlung (und die eigentliche Legende – so verzerrt sie in dieser Verfilmung auch sein mag) nicht kennen, hier eine kleine Zusammenfassung. Nach seiner Geburt geraubt und seiner göttlichen Kräfte beraubt, irrt der junge Herkules einsam und unverstanden durch die Welt. Er hat das Gefühl, nicht zu den Sterblichen zu gehören, bis er herausfindet, dass er der Sohn des Zeus ist. Jetzt kommt die entscheidende Szene: Er schleicht sich in Zeus' Tempel und fragt, ob er nach Hause kommen darf.

Sein Vater verneint – nicht, bevor er bewiesen hat, dass er ein wahrer Held ist. Also geht er zu Philoktetes (Phil für seine Freunde), dem Königsmacher und Meistertrainer. Er beendet seine Ausbildung und absolviert eine Reihe heldenhafter Aufgaben, die als die zwölf Aufgaben (des Herkules) bekannt sind: das Besiegen der neunköpfigen Hydra, das Einfangen des kretischen Stiers, das Töten des nemeischen Löwen, das Pflücken der goldenen Äpfel der Hesperiden und so weiter.

Ehrgeizig arbeitet er sich durch diese Aufgabenliste und zementiert damit seinen Heldenstatus. „Vom Niemand zum Helden“, verkünden die Musen. Und so wird ihm ein Platz unter den Göttern auf dem Olymp angeboten.

In der Literatur nennt man einen solchen Lebensweg „Heldenreise“. Wir alle gehen einen bestimmten Weg, um unsere Berufung oder unser Lebensziel zu erreichen.

Und dieser Weg erfordert oft eine besondere Fähigkeit. Für Herkules bedeutete es, sich Muskelkraft und einen knackigen Waschbrettbauch anzutrainieren. Für dich kann es bedeuten, eine Fertigkeit zu erlernen oder dein Wissen auf einem bestimmten Gebiet zu vertiefen. Wenn das der Fall ist, dann betrachte dieses Buch als deinen ultimativen Leitfaden, den Phil, der dich durch die Irrungen und Wirrungen führt, die einen Helden ausmachen.

Vielleicht bist du auf deinem Weg zum Selbststudium schon auf einige Herausforderungen gestoßen: Selbstzweifel, Frustration, die Unfähigkeit, den Lernstoff zu verstehen oder zu behalten, oder ein Gefühl der Hilflosigkeit. Vielleicht hast du das Gefühl, dass dieser Studiengang nichts für dich ist, dass du „nicht dafür gemacht bist“.

Aber lass mich dir eines sagen: Du bist nicht das Problem. Dein Gehirn ist buchstäblich ein Supercomputer, der darauf ausgelegt ist, (ständig) zu lernen und zu wachsen. Definitionsgemäß bist du in der Lage, alles zu lernen, was du willst. Du musst nur wissen, wie. Und genau damit hast du wahrscheinlich Probleme: Wie sollst du das Lernen angehen und wo sollst du anfangen?

Keine Sorge. In diesem Buch wirst du durch den gesamten Entwicklungsprozess geführt, von der Zielsetzung und dem Aufschreiben bis zum Lesen, Auswerten und Motivieren. Ich gebe dir Tipps und Tricks, wie du deinen Lernprozess optimierst, effektiver lernst und den Stoff auf die „richtige“ Art und Weise aufbereitest und wiederholst.

Im Laufe der verschiedenen Lerntechniken wirst du feststellen, dass jeder Mensch anders lernt und du lediglich ein System finden musst, das für dich funktioniert. Wir werden uns mit den grundlegenden Mechanismen des Gehirns befassen (wie es Informationen entschlüsselt und speichert und wie man mit und nicht gegen das System arbeitet).

Am Ende dieses Buches wirst du eine ziemlich gute Vorstellung davon haben, welche Lernmethode für dich geeignet ist, was deine Stärken sind, wo du mehr Hilfe oder

Aufmerksamkeit benötigst und warum du diese Ziele überhaupt verfolgen willst. Mit ein bisschen Übung und Selbstvertrauen kannst du dir Lerngewohnheiten aneignen, die dich in jedem Themenbereich weiterbringen und dein Selbstvertrauen stärken.

Auch wenn die Disney-Verfilmung dir weismachen will, dass Herkules das alles allein geschafft hat (wie Phil sagen würde: „Er muss es allein schaffen.“), hatte er laut der Überlieferung eine Menge Hilfe. Bei jedem Schritt hatte er einen Gott oder ein Orakel, das ihm sagte, wie er seine Aufgaben erfolgreich bewältigen kann. Verließ er sich auf seinen eigenen Verstand und seine Tatkraft? Ja, aber er hatte Führung. In diesem Sinne und im Einklang mit dem Motiv der Mythologie, das wir hier haben, werde ich auf dieser Reise dein Orakel sein.

Du fragst dich vielleicht, warum gerade ich? Nun, auch ich hatte einen steinigen Weg vor mir, auf dem ich mir alles selbst beibringen musste.

Während meines Studiums habe ich mir selbst Wissen über Psychologie, Traumatologie und somatische Heilung angeeignet. Es war anspruchsvoll und anstrengend. Es gab Zeiten, in denen ich das Gefühl hatte, dass mir alles über den Kopf wächst und ich am liebsten aufgeben wollte. Ich zweifelte an mir, fühlte mich als Versagerin und verlor oft die Motivation.

Inzwischen habe ich durch die Erfahrungen anderer den klügeren Weg des Lernens entdeckt und konnte so mein Fachgebiet meistern und meine eigene Praxis als Coachin für Entwicklungstraumata eröffnen. Jetzt möchte ich dieses Wissen, das ich von Lehrern, Schriftstellern, Philosophen und anderen Selbstlernern gesammelt habe, an euch weitergeben, ihr brillanten Köpfe und zukünftigen Überflieger.

Bist du bereit, einen neuen Weg einzuschlagen? Dann lass uns mit Lektion eins beginnen: Wie das Lernen kompliziert wurde – auch bekannt als „Warum du hier gelandet bist“.

Kapitel 1: Lernblockaden in der traditionellen Bildung – Warum tun wir uns schwer?

Meine frühesten Erinnerungen an die Schule sind ziemlich traurig. Ich erinnere mich daran, dass ich alles in meiner Macht Stehende getan habe, um mich krank zu stellen: Ich habe Arztbriefe gefälscht, mich als meine Eltern ausgegeben und alles, was sonst noch dazugehört.

Nicht, dass ich das Lernen gehasst hätte, aber ich hasste die Schule mit einer Wut, die ich nur als biblisch bezeichnen kann (natürlich im Sinne des Alten Testaments).

Doch je älter ich wurde und je mehr Leute ich traf, desto mehr merkte ich, dass ich nicht die Einzige war, die so dachte.

Die meisten, die dem traditionellen akademischen Weg folgen, scheinen ähnliche Erfahrungen zu machen: Sie fühlen sich entfremdet, desillusioniert, enttäuscht.

Ich frage mich also: Welcher Teil der traditionellen Bildung ist es, der uns so abgeschreckt hat?

Um diese Frage zu beantworten, müssen wir zunächst den Begriff „traditionelles Lernen“ definieren.

Im Wesentlichen gilt Lernen dann als traditionell, wenn es folgende Kriterien erfüllt:

- Das Lernen findet in einem physischen Raum statt.
- Der Lehrplan, die Ressourcen und die Stundenzahl sind vorgegeben (in der Regel durch den Dozenten oder die Bildungseinrichtung).
- Die Studierenden nehmen passiv Wissen auf (und werden danach beurteilt, wie gut sie dieses Wissen in einem Test wiedergeben können).

Ironischerweise ist das Problem mit diesem Lernsystem, dass es nicht zum Lernen geeignet ist. Es ist ein veraltetes Überbleibsel, das sich nicht an moderne Studierende und ihre Lebensumstände angepasst hat. Deswegen fällt es vielen Studierenden schwer, überhaupt zu lernen.

In diesem Kapitel konzentrieren wir uns auf zwei wichtige Gründe, warum traditionelles Lernen zu „altmodisch“ sein kann, um effektiv zu sein.

Erstens: Es nutzt Angst, um Studierende zu motivieren.

Alle Studierenden – von den Einserschülern, die sich Notizen machen, bis zu denen, die sich anstrengen müssen, um überhaupt zu bestehen – können sich an die schiere Panik und den Schrecken vor einer bevorstehenden Prüfung erinnern. Ein lähmender Druck geht mit dem Versuch einher, „gut“ abzuschneiden. Eine seltsam allgemeingültige Erfahrung, wenn man darüber nachdenkt.

Uns allen wird eingeredet, dass wir keine Zukunft haben, wenn wir nicht hart genug lernen und die bestmöglichen Noten bekommen. Das ist wirklich eine schreckliche Vorstellung. Aber Angst bringt uns nicht weit. Irgendwann ist sie kein Ansporn mehr*. Biologisch gesehen raubt sie deinem Gehirn buchstäblich die Energie, die du benötigst, um neuen Stoff aufzunehmen und etwas zu lernen.

Das funktioniert folgendermaßen: Ein Teil deines Gehirns, die Amygdala, ist für das Überleben zuständig*. Du hast vielleicht schon von der Kampf-, Flucht- oder Erstarrungsreaktion gehört. Das ist eine Reaktion, die immer dann auftritt, wenn dein Gehirn Probleme wahrnimmt. Wenn dir also gesagt wird, dass du versagen könntest, stuft dein Gehirn das als Bedrohung ein. „Alarmstufe Rot“, warnt es den Körper, der sich auf Kampf, Flucht oder Erstarren vorbereitet.

Das Gehirn kann nicht zwischen einem hypothetischen Szenario, einem bloßen Gedanken und einem tatsächlichen Ereignis unterscheiden. Die simple Vermutung, dass etwas Schreckliches passieren könnte, reicht aus, um im Gehirn Alarm auszulösen. Außerdem steht uns nur eine begrenzte Energiemenge pro Tag zur Verfügung. Wenn wir also alles für Stress und Sorgen aufwenden, bleibt uns nichts mehr zum Lernen.

Kennst du das Sprichwort: „Sorgen sind ein schlechter Gebrauch der Vorstellungskraft“? Nicht nur das, sie sind auch eine schlechte Nutzung der Gehirnkapazität.

Zweitens: Der Lehrplan ist zu festgelegt und zu einengend.

In einer Zeit, als der Einzelne noch nicht so wichtig war wie die Gruppe, war es sinnvoll, ein einheitliches Modell zu haben, dem alle folgen mussten. Es war der effizienteste Weg, so viele Menschen wie möglich zu unterrichten. Doch im Laufe der Zeit haben wir gelernt, wie unterschiedlich wir Menschen sind, und wir haben erkannt, dass wir mehr brauchen als nur ein einheitliches Konzept.

Dennoch haben die traditionellen Systeme mit diesem neuen Ansatz nicht Schritt gehalten. Sie machen weiter wie bisher und entwickeln Lehrpläne und Programme, die die Studierenden als eine homogene Masse betrachten und nicht als eine Ansammlung von Individuen mit einzigartigen Bedürfnissen. Es ist ein System, in das die Studierenden passen müssen, nicht ein System, das zu ihnen passt.

Deswegen sind traditionelle Lehrpläne standardisiert und konzentrieren sich weitgehend auf die Wiederholung von Fakten und das Auswendiglernen von Informationen aus einem Lehrbuch. Im Gegensatz dazu berücksichtigen Selbstlernkurse, wie wir gleich sehen werden, die Bedürfnisse und Vorlieben der Lernenden. Welche Fragen könnten sie haben? Welche Hindernisse hindern sie daran, den Lernstoff zu verstehen? Und so weiter.

Es ist nicht hilfreich, dass traditionelles Lernen zeitlich begrenzt ist, egal ob in Schulen, Online-Instituten oder Universitäten. Ein Professor kann in ein paar Monaten nur eine bestimmte Menge an Informationen vermitteln. Man vergleiche dies mit der unendlichen Zeit, die einem Menschen zur Verfügung steht.

Die Tatsache, dass der traditionelle Weg den unterschiedlichen Bedürfnissen der Studierenden nicht gerecht wird, ist damit aber nicht entschuldigt. Das ist auch der Grund, warum viele Menschen negative Erinnerungen an ihre Schulzeit haben. Viele von uns hatten Schwierigkeiten, den Lernstoff zu verstehen, ihn zu behalten oder sich überhaupt dafür zu interessieren.

Das Selbstlernkonzept: Eine revolutionäre Entdeckungsreise

Vergleichen wir das alte System mit dem neuen. Wie kann Selbstlernen das bewährte Modell, mit dem die meisten von uns aufgewachsen sind, aktualisieren und modernisieren?

Zum Einstieg: Die Pandemie hat ihren Höhepunkt erreicht. Ohne unsere physischen Einrichtungen sind Lernende und Lehrende gezwungen, sich in die fremde Welt des Fernunterrichts zu begeben. An allen Ecken und Enden tauchen Online-Kurse auf.

Niemand weiß so recht, was er mit all diesen Veränderungen anfangen soll. Doch eines ist sicher: Es gibt kein Zurück mehr. Wir sind im Zeitalter des Selbstlernens angekommen. Trotz aller Verwirrung und Frustration nimmt es langsam aber sicher Gestalt an.

Aber seien wir ehrlich. Das Konzept des Selbstlernens ist nicht „neu“. Doch glücklicherweise ist es inzwischen Mainstream geworden. Immer mehr Menschen profitieren von den Vorteilen eines Konzepts, das von seinen Vorgängern lernt und deren Fehler ausgleicht. Denn, seien wir ehrlich, das alte Modell funktioniert nicht, zumindest nicht für alle. Es kann helfen, durchzuatmen, wenn man weiß, dass es auch andere Möglichkeiten gibt als den eingeschränkten, traditionellen Weg.

In diesem Sinne ist die erste große Verbesserung, die das Selbstlernen den Lernenden erlaubt, ein Thema so tief zu erforschen, wie sie es möchten.

Traditionelle Schulen können das nicht leisten, weil die Zeit knapp ist. Sie müssen das, was sie für wichtig halten, in einen halbjährlichen Lehrplan quetschen. Wenn du aber selbstständig lernst, musst du dich nicht einschränken. Du bestimmst deine (Lern-)Ziele und wie du sie erreichen willst.

Außerdem kannst du in deinem eigenen Tempo lernen, je nachdem, wie diszipliniert und engagiert du bist. Du entscheidest, welche Teile für dich relevant sind und welche nicht, wie schnell oder langsam du dich durch den Stoff arbeiten willst und mit welchem Schwierigkeitsgrad du dich wohlfühlst. Alle Entscheidungen liegen bei dir. Das macht das Ganze so anpassungsfähig und erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass du am Ball bleibst.

Obendrein kannst du alle Ressourcen verwenden, die du möchtest. Du bist nicht auf das Material beschränkt, das dein Professor für dich auswählt oder freigibt. In einer traditionellen Lernumgebung sind die Frage, die (gewünschte) Antwort und der Weg dorthin vorgegeben. Im besten Fall lernst du nichts. Im schlimmsten Fall werden deine Kreativität und dein Interesse an der Materie eingeschränkt*.

Deshalb lässt dir das Selbststudium alle Freiheiten, die du benötigst, um dich in die Materie einzuarbeiten. Du möchtest selbst recherchieren und das Thema aus erster Hand erforschen? Kein Problem. Willst du dir dein Lesematerial und deine Aufgaben selbst aussuchen? Nur zu! Auf diese Weise bist du sehr flexibel.

Der Unterschied ist enorm. Während sich der traditionelle Unterricht auf die Vermittlung von Informationen konzentriert, fördert das Selbststudium das kritische Denken und die Fähigkeit, theoretisches Wissen im wirklichen Leben anzuwenden. Das eine vermittelt ein oberflächliches Verständnis des Lernstoffs, das nach dem Semester wieder verblasst, während das andere das Wissen wirklich dauerhaft verankern kann.

Der letzte Aspekt, der das Selbststudium zu einer besseren Wahl macht, ist die Motivation durch Lust und nicht durch Angst.

Da wir bereits festgestellt haben, dass Angst vergänglich, unhaltbar und schlecht für die Gehirnfunktion ist, wird sie beim Selbstlernen eliminiert. Stattdessen konzentriert es sich auf den Wunsch zu lernen.

Der Selbstlerner oder Autodidakt wird durch den tiefen Wunsch motiviert, sich zu verbessern, zu wachsen, Wissen zu erwerben und zu teilen. Das ist das ausschlaggebende Element, das darüber entscheidet, ob wir unsere Ziele erreichen oder nicht. Wenn wir also konsequent arbeiten wollen, müssen wir ein klares „Warum“ haben.

Handlungsschritte

1. Organisationsübung: Liste auf, was du lernen möchtest. Welches Thema oder welche Themen haben dich zu diesem Selbstlernbuch geführt? Was möchtest du lernen?

Tipp: Persönlich empfehle ich, nicht mehr als vier Themen auf einmal auszuwählen, damit du dich nicht mit zu vielen Interessen überforderst.

2. Aufforderung zum Schreiben: Wie tief möchtest du in das gewählte Thema eintauchen? Wenn du zum Beispiel Mechanik studierst, willst du einen Motor auseinandernehmen und wieder zusammenbauen können? Oder möchtest du wissen, wie man ihn repariert, wenn er defekt ist? Und so weiter.
3. Aufforderung zum Schreiben: Gibt es Ängste, die dich zurückhalten? Zähle alle auf, die dir einfallen.

Zum Beispiel:

- „Ich habe Angst, dass die Leute weniger von mir halten, wenn ich nicht weiß, wie ...“
- „Ich habe Angst, dass ich in meiner akademischen/beruflichen Laufbahn hinter meinen Mitmenschen zurückbleibe und sie aufholen muss.“
- „Ich habe Angst zu versagen oder als Versager dazustehen.“
- „Ich habe Angst, dass die Leute merken, dass ich nicht so gut bin wie sie.“ (das berühmte Imposter-Syndrom)

Wenn du diese möglichen Ängste erkennst, kannst du sie entschärfen und dich weniger belastet fühlen.