

Universität Mannheim

NAME: .....

VORNAME: .....

---

**Deutsche Sprachprüfung  
für den Hochschulzugang ausländischer Studienbewerber  
(DSH)**

**HS 2015**

**Hörverstehen (Bearbeitungszeit: 50 Minuten)**

**Lernen und Gedächtnis**

In der modernen Wissenschaftsgesellschaft sind wir laufend neuen Informationen ausgesetzt. Um auf dem aktuellen Stand zu bleiben, müssen wir uns dem technischen Fortschritt, veränderten Arbeitsabläufen und Kommunikationsformen anpassen, uns fortbilden und Kompetenzen schulen. Kam früher nach Ende der Schul- und Ausbildungszeit kaum grundlegend Neues hinzu, so macht heute das Schlagwort vom lebenslangen Lernen die Runde. Und anders als früheren Schülern, die nach festen Vorgaben lernten, bleibt es heute vielfach uns selbst überlassen, wie wir all die Anforderungen meistern.

Wir müssen das Lernen mehr denn je aktiv gestalten. Richtig lernen will gelernt sein. Das tun wir übrigens sowieso. Jeder bildet automatisch Vorstellungen davon, wie er welche Inhalte am besten behält, verfolgt bestimmte Lernstrategien und legt sich Methoden zurecht, die seinen Talenten entsprechen. Das passiert oft, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Die Gefahr ist dabei, dass manche dieser Methoden das Lernen eher behindern als erleichtern. An der University of California identifizierten Psychologen nach Auswertung umfangreicher Befragungen über die beliebtesten Lerntechniken der Studenten vier besonders häufige Fallen. Fehler Nummer eins: Je mehr, desto besser. Oft versuchen Lernende möglichst viel auf einmal zu schaffen. Besser verteiltes Lernen bringt den Forschern zufolge dagegen mehr. Statt also 50 Vokabeln an einem Tag, lernt man lieber nur zehn. Zwischen den Lerneinheiten sollten regelmäßig Test- und Entspannungsphasen eingelegt werden.

Fehler Nummer zwei: Gleichförmigkeit. Ob aus Gewohnheit oder weil es vermeintlich dem eigenen Typ entspricht, lernen viele stets auf die gleiche Weise, etwa indem sie ihnen Abschnitte, die wichtig erscheinen, im Lehrbuch markieren und immer wieder durchgehen. Dabei hilft gerade Abwechslung, Wissen im Gehirn zu verankern. Lesen, Kernbegriffe notieren, sich selbst Zusammenhänge erklären, anderen davon zu erzählen, sich abfragen lassen – ein bunter Methodenmix ist die beste Garantie für ein gestärktes Gedächtnis.

Fehler Nummer drei: Passivität. Passives Aufnehmen von Fakten, die man sich nicht selbst erschlossen oder gedanklich erarbeitet hat, ist vielfach Zeitverschwendung. Wissen in eigenen

Worten wiederzugeben, es anzuwenden und auf andere Beispiele zu übertragen ist die bessere Strategie. Eine Grammatikregel, deren Sinn man begriffen hat, ist besser als eine auswendig gelernte.

Fehler Nummer vier: Angst vor Fehlern. So sagt man z.B. in einer Fremdsprache lieber gar nichts aus Angst, etwas Falsches zu sagen. Aber aktives Reproduzieren von Gelerntem – egal wie fehlerhaft – ist die effektivere Methode.

Doch lassen sich so allgemein gültige Regeln überhaupt aufstellen? Schließlich gleicht kaum ein Lernvorgang dem anderen: Sportarten wie Tennis und Boxen zu trainieren ist grundverschieden vom Lernen fürs Physikum.

Eine der wichtigsten Lehren aus mehr als 100 Jahren Lernpsychologie lautet, dass es mehrere, unabhängig voneinander funktionierende Gedächtnissysteme gibt. Und für jedes gelten eigene Grundsätze.

Wenn man z.B. Tennisspielen lernen will, muss man regelmäßig üben. Dafür ist also das so genannte prozedurale Gedächtnis zuständig.

Wie man am besten lernt, hängt also meistens vom Gegenstand, von der Situation und dem Ziel des Lernens ab. Individuelle Vorlieben spielen dagegen keine so große Rolle. Natürlich fällt manchen Menschen das Lernen leichter als anderen, doch wie man am besten lernt, ist weniger Typfrage als viele meinen.

Meistens lernen wir sogar, ohne es recht zu bemerken. Wir meiden z.B. die Treppenstufe, an der wie zuletzt hängen blieben.

Folgenden Leitsatz allerdings gilt es zu berücksichtigen, um effektiv zu lernen:

Wer lernen will, muss auswählen, das Wichtige vom Unwichtigen trennen, sich auf das Wesentliche konzentrieren. Wie viel Stoff genug ist, hängt natürlich von vielen Faktoren ab, etwa von der verfügbaren Zeit und der eigenen Begabung.

Außerdem: Wer lernen will, muss verknüpfen. Nichts, was wir lernen, steht isoliert für sich. Jede Vokabel, jede wissenschaftliche Theorie, jeder Tanzschritt fügt sich ein in das, was wir schon kennen oder beherrschen. Wie in einem riesigen Netzwerk knüpfen wir beim Lernen Beziehungen zwischen Dingen, die zunächst nichts miteinander zu tun hatten.

Der Bestand an in uns vorhandenem Wissen entscheidet mit darüber, ob und wie Neues hängen bleibt. So können Menschen, die bereits viel gelernt haben, weitere Inhalte meist leichter behalten.

Und: Wer lernen will, muss vergessen. Weglassen ist für das Gehirn unvermeidlich, wenn es neue Informationen aufnimmt, denn es ist keine starre Datenbank, sondern ein lebendiges Netzwerk. Aktuelles verdrängt darin Altes, Erinnerungen verblassen, kehren zurück und werden bei jedem Abruf anders gespeichert. Um dieses ständige Reorganisieren des Wissens zu unterstützen, sind zwischen lernintensiven Phasen Pausen angebracht.

Auch Emotionen sind mit Lernprozessen eng verbunden. Es gilt, möglichst positive Gefühle mit dem Gelernten zu verbinden.

Außerdem hat die neuere Forschung Belege dafür geliefert, dass motorische Aktivität beim Lernen hilft. Das Gehirn wird durch die motorische Aktivität in Erregung versetzt, die auch das Lernen erleichtern kann.

*744 Wörter, 5253 mit Leerzeichen, 70 Zeilen, nach einem Artikel in **Gehirn und Geist** 10/2013*

Universität Mannheim

NAME: .....

VORNAME: .....

Unterschrift

---

**Deutsche Sprachprüfung  
für den Hochschulzugang ausländischer Studienbewerber  
(DSH)**

**HS 2015**

**Hörverstehen (Bearbeitungszeit: 50 Minuten)**

**Lernen und Gedächtnis**

**Rechtschreibung:**

University of California

**Wörterklärungen:**

s. Schlagwort: z.B. schützt den Regenwald ist ein Motto (Schlagwort)

s. Physikum: s. Vorexamen im Medizinstudium

## Fragen zum Text

1. Sind die Aussagen richtig oder falsch? Kreuzen Sie bitte an!

2 Punkte

a. Wir müssen heute lebenslang lernen.

richtig   falsch

b. Methoden zu mischen stärkt das Gedächtnis nicht.

richtig   falsch

c. Eine Methode ist effektiv, wenn man sie aktiv wiedergibt.

richtig   falsch

d. Wenn man viel gelernt hat, vergisst man schneller.

richtig   falsch

2. Was müssen wir tun, um auf dem aktuellen Stand zu bleiben? Antworten Sie in Stichworten. Nennen Sie mindestens drei Aspekte!

3 Punkte

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

3. Welche Fehler gibt es bei den beliebtesten Lerntechniken der Studenten und welche Lösungen werden dazu vorgeschlagen? Nennen Sie zwei und schreiben Sie Sätze! 4 P

Fehler \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Lösung \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Fehler \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Lösung \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Eine der wichtigsten Lehren aus der Lernpsychologie lautet: Ergänzen Sie! *2 Punkte*

Es gibt mehrere, \_\_\_\_\_ voneinander \_\_\_\_\_

Gedächtnissysteme. Und für jedes \_\_\_\_\_ eigene \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ .

5. Wovon hängt es ab, wie man am besten lernt? Nennen Sie die drei Aspekte in Stichworten! *3 Punkte*

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

6. Drei Ratschläge für effektives Lernen! Ergänzen Sie! *6 Punkte*

Wer lernen will, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wer lernen will, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wer lernen will, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

insgesamt: 20 Punkte  
erreicht: Punkte

---

Datum

Unterschrift des Korrektors/in