

1- 4. Lernpausen

Beim Lernen sollten regelmäßig Lernpausen eingeplant und eingelegt werden, um die Konzentration bzw. Aufmerksamkeit zu erhalten und Lernblockaden zu vermeiden.

Zudem bewirkt die Erwartung einer bald vorgesehenen Pause einen Motivationsschub.

Werden keine Pausen eingehalten, treten unweigerlich Aufmerksamkeitsverluste auf.

Man ermüdet und beginnt Fehler zu machen, zu träumen, abzuschweifen oder sich zu langweilen.

Durch Pausen können sich Körper und Geist erholen, sodass in der nachfolgenden Lernphase wieder eine volle Aufmerksamkeitsleistung möglich ist.

Da mit zunehmender Lernzeit die Ermüdung steigt, darf nicht zu lange mit dem Einlegen von Pausen gewartet werden.

Man kann der Ermüdung mit einem gestuften Pausenprogramm vorbeugen:

- Nach 30 Minuten Lernzeit eine „Minipause“ einlegen (ca. 5 Minuten)
- Nach 1 bis 1½ Stunden eine „Midipause“ einlegen (ca. 15 bis 20 Minuten)
- Nach 3 Stunden eine längere Erholungspause einlegen („Maxipause“, mindestens 1 Stunde)

Generell gilt jedoch, dass zwei Vier- Stunden- Blöcke pro Tag nicht überschritten werden sollten. Dies entspricht dem Arbeitstag eines Arbeitnehmers.

Am Anfang kann es nötig sein, die eigene Arbeitszeit pro Tag unter Berücksichtigung der Pausenregelung langsam zu steigern (z.B. zunächst mit vier Stunden täglich beginnen).

Lernpausen sollten dabei immer als echte Pausen genutzt werden; d.h. hier findet keine geistige Arbeit statt.

Pausen sind umso nützlicher für den Lernprozess, je mehr sich die Pausentätigkeit vom Lernverhalten unterscheidet.

Geeignete Pausenaktivitäten sind z.B.:

- Verspannungen durch gymnastische Übungen oder Entspannungsübungen abbauen
- Alltägliche Aufgaben (z.B. Schuhe putzen, Kaffee kochen) erledigen
- Musik hören
- Tee trinken
- Leichte Mahlzeiten zu sich nehmen („Voller Bauch studiert nicht gern!“)
- Schlafen (stützt die Lernprozesse, die kurz vor den Pausen stattgefunden haben, besonders abends)
- Immer das Arbeitszimmer lüften!

Angenehme Pausenaktivitäten können zur Belohnung für geleistete Arbeit verwendet werden. Hier besteht allerdings die Versuchung, dass man die Arbeit nicht wieder aufnimmt!

Aufgrund von physiologisch bedingten Schwankungen der Tagesleistung, kann man nicht zu jeder Tageszeit dieselbe Leistung bringen.

Das Einplanen und Einlegen von Pausen ist besonders während der physiologisch bedingten Leistungstiefs im Verlauf eines Tages wichtig.

Bei den meisten Menschen finden sich zwei Leistungstiefs im Tagesverlauf:

- Erster Tiefpunkt: zwischen 14- 15 Uhr („Verdauungsmüdigkeit“).
- Zweites Abfallen der Leistungsfähigkeit: ab 21 Uhr, Tiefpunkt in der Zeit von 2 bis 4 Uhr morgens.

Stehen aber sehr viele Lernaufgaben an, ist es häufig notwendig, auch während der Leistungstiefs zu arbeiten.

Um in diesen tagesrhythmisch ungünstigen Zeiten einem verstärkten Aufmerksamkeitsverlust entgegenwirken, kann man

- mehr Lernpausen als gewöhnlich einlegen
- hauptsächlich solche Aufgaben bearbeiten, die eher einen wiederholenden Charakter haben
- Abwechslungen in den Lernstoff und in die Lernwege bringen.

Bearbeiter: Vera Onckels und Siegfried Preiser

Literaturhinweise:

Keller, G. (2005). Lerntechniken von A bis Z. Bern: Hans Huber.

Metzig, W. & Schuster, M. (2000). Lernen zu lernen. Heidelberg, Berlin: Springer.