

# Wie wird richtig studiert?

**Klausuren, Hausarbeiten  
Pflichtvorlesungen, Referate –  
viele Uni-Stundenpläne sind  
prall gefüllt. Aber man kann  
das Studieren lernen, behauptet  
eine Professorin aus Hannover.  
Die NP verrät ihre Tipps –  
und hat Studenten nach ihren  
Lernmethoden gefragt.**



**KONZENTRIERT:** Leon Spitzer (links) und Bastian Rehfeldt studieren beide Bio-Verfahrenstechnik. Sie bauen auf soziale Netzwerke und lernen gern gemeinsam.  
Fotos: Mast, Wilde

## Professorin aus Hannover schreibt einen Leitfaden

VON JANA MEYER

**HANNOVER.** Viele Studenten kennen das Problem: Insbesondere durch die Umstellung auf das Bachelor-Master-System sind die Anforderungen in den letzten Jahren gestiegen. Während des Semesters Referate und Präsentationen vorbereiten, am Ende sehen sich die Studenten mit vielen Klausuren konfrontiert. Vielfach stellt sich die Frage „Wie bewältige ich die an mich gestellten Anforderungen, ohne dass ich selbst auf der Strecke bleibe?“. Wie lerne und organisiere ich mich richtig?

Die Professorin Kira Klenke (58) hat ein Buch geschrieben, das helfen könnte – der selbstbewusste Titel: „Studieren kann man lernen“. Es ist eine Art Selbst-Coaching-Programm für Studenten. Klenke selbst kann sich gut in die Studenten einfühlen. „Lernen war für mich sowohl in der Schule als auch an der Uni immer eine Qual“, erklärt die promovierte Mathematikerin, die seit 1992 an der

Hochschule Hannover lehrt. Trotzdem hat sie es erfolgreich geschafft: „Erst als ich mich als Lehrende mit Hochschuldidaktik und Coaching beschäftigte, habe ich gemerkt, dass ich damals unbewusst Lernstrategien entwickelt habe“, erzählt die 58-Jährige.

In Ihrem Buch hat sie ihr Wissen für Studierende komprimiert. „Jeder lernt anders, und damit muss auch jeder für sich selbst herausfinden, wie er am besten lernt“, unterstreicht sie. Denn es gibt sie nicht, die perfekte Lernstrategie.

„Den inneren Zustand zu managen, ist einer der wichtigsten Faktoren für ein erfolgreiches Studium“, sagt Klenke. Denn dieser innere Zustand wirke sich auf die äußeren Resultate aus. „Wenn ich beispielsweise nicht an mich und meine Fähigkeiten glaube, werde ich auch nicht erfolgreich sein“, gibt sie zu bedenken. Die Arbeit mit positiven Glaubenssätzen spielt hierbei eine wichtige Rolle. Sie entstammt dem Konzept des neurolinguisti-

schen Programmierens. „Woran ich glaube, das lenkt auch mein Handeln“, erklärt sie. Am Beispiel eines Rennfahrers verdeutlicht sie den Zusammenhang. Wenn dieser von der Bahn abkomme, richte er seinen Blick auf das freie Feld, nicht auf den

Baum. Er blicke nicht der Gefahr entgegen, sondern versuche ihr auszuweichen. „Studenten sollten sich auf Positives besinnen“, erläutert sie. Zu sagen „Ich finde eine Lösung“, wäre so ein positiver Glaubenssatz.

Generell sei es wichtig, sich im Klaren zu sein, wie lernen funktioniert. Schritt für Schritt führt Klenke heran und erklärt Motivationsmethoden, Lerntechniken und mentale Tricks.

Die Studierenden müssten sehr viel ausprobieren und reflektieren. „Nur dann finden sie heraus, wann Lernen optimal funktioniert: morgens, in der Gruppe oder zu Hause“, beschreibt sie. Auch Lerntypen spielen eine Rolle: „Wenn ich immer nur lese und nichts hängen bleibt, brauche ich vielleicht andere Sinneseindrücke.“ Für ein erfolgreiches Studium sei es auch vorteilhaft, sich Kommilitonen als Verbündete zu suchen: „Das hilft in vielen Situationen: Man kann sich gegenseitig motivieren, unterstützen oder auch zusammen lernen.“

**Jeder lernt anders – und damit muss auch jeder für sich selbst herausfinden, wie er am besten lernt.**



Autorin und Professorin Kira Klenke betont: „Es gibt keine perfekte Strategie.“

## Er lernt erst kurz vor den Prüfungen

**HANNOVER.** Ein Ziel zu haben, auf das man hinarbeitet, für Christian Thorens (30) ein wichtiger Aspekt. „Ich weiß genau, was ich nach dem Abschluss machen will“, erklärt der 30-Jährige, der im zweiten

Semester des Master-Studiengangs Kommunikationsmanagement ist. Das motiviere ungemein. Verraten will er sein Ziel aber nicht.

Lernen jedenfalls tut der 30-Jährige immer erst kurz vor den Prüfungen: „Ich war damit immer erfolgreich. Warum sollte ich diese Methode also ändern?“ Planlos ist er dabei jedoch keineswegs: „Die Kurzfristigkeit muss sorgfältig geplant sein, sonst funktioniert es nicht.“

Er lernt in Intervallen: ein paar Tage für das eine, dann für das andere Fach. Je nach Umfang der Prüfung plant er mehr oder weniger Zeit ein. „Ich bin ein Lerntyp, der alles Stück für Stück machen

**Die Kurzfristigkeit muss sorgfältig geplant sein, sonst funktioniert es nicht.**

Christian Thorens (30), Kommunikationsmanagement



muss“, erklärt Thorens, „klar ist das komprimierte Lernen viel stressiger, aber während des Semesters konzentriere ich mich mehr auf die Referate.“

Jeder müsse sich sein Studium so strukturieren, dass es individuell passt. Er lerne am liebsten allein. Dazu braucht er eine leere Wohnung, seinen Schreibtisch und absolute Ruhe: „So kann ich mich am besten konzentrieren.“ Für Fächer, die er weniger mag, wendet er auch das sogenannte Bulimie-Lernen an: „Ich schreibe Karteikarten, sauge das Wissen ein und habe es nach der Klausur wieder vergessen.“

Bei Fächern, die Spaß machen, bereite er sich nachhaltiger vor: „Da lerne ich nicht nur stumpf auswendig, sondern setze mich mit der Materie auseinander.“

In Seminaren oder Vorlesungen schreibt er nicht mit: „Das bringt mir nichts: Ich muss aufmerksam zuhören und darüber nachdenken – wenn mich etwas interessiert, schlage ich das nochmal nach.“

Für Hausarbeiten sucht er sich gezielt Themen, die ihn interessieren, und nutzt so die Freiheiten im Studium für sich: „So ist man engagiert bei der Sache und der persönliche Nutzen ist hoch – es macht Spaß.“

## Im Doppelpack: „So kann man sich gegenseitig helfen“

**HANNOVER.** „Teilweise geht es nicht ohne Bulimie-Lernen“, erklärt Leon Spitzer (23). In der Klausurphase hätten er und Kommilitone Bastian Rehfeldt (22) oft so viel zu tun, dass es ohne die Brachialmethode, nur fürs Kurzzeitgedächtnis zu lernen, nicht geht. Die beiden studieren im sechsten Semester Bio-Verfahrenstechnik – das heißt: viel Mathematik und Naturwissenschaften.

„Klar bleibt langfristig mehr hängen, wenn man während des Semesters etwas tut, aber für uns ist die Methode einer intensiven Lernphase direkt vor den Klausuren die effektivste“, sagt Spitzer.

Wesentlich für ein erfolgreiches Studium ist für beide, sich ein soziales Netzwerk aufzubauen. „So kann man sich austauschen, gegenseitig helfen und auch motivieren“, beschreibt der 23-Jährige. Er und Rehfeldt lernen größtenteils zusammen. „Für uns ist das die beste Lernmethode“, sagt der Kommilitone. Die richtigen Strategien lerne man erst während des Studiums. „Es ist völlig anders als in der Schule“, so Spitzer. Deshalb sollte man sich zu Beginn des Studiums Zeit zur Eingewöhnung nehmen. Sonst bekomme man schnell Selbstzweifel, wenn man schlechte Noten schreibt oder durchfällt.

„Mit der Zeit bin ich kontinuierlich besser geworden, obwohl ich seltener zur Vorlesung gehe“, sagt Rehfeldt. Jeder müsse seinen individuellen Weg finden. „Ich brauche zum optimalen Lernen mehr Sinneseindrücke, die ich in den Vorlesungen eben nicht habe“, sagt der 22-Jährige. Leon Spitzer erklärt eine Lernstrategie: „Wir fassen die Folien der Vorlesungen zusammen, schreiben Zusammenhänge immer wieder auf und diskutieren darüber.“ Rehfeldt ist auch schon mal bei einer Klausur durchgefallen: „Ich wusste, dass ich nicht genug vorbereitet war.“

Sich selbst im Kontext der äußeren Anforderungen gut einschätzen zu können, sei elementar. Außerdem ist es wichtig, seinen Fokus auf Positives zu legen. „Wenn ich mich nur darauf konzentriere, was ich noch nicht kann, frustriert das mehr als zu motivieren“, beschreibt Spitzer. Um Grundlagen zu verstehen, nutzen die beiden neuerdings auch Youtube-Videos von Dozenten oder anderen Studenten. Rehfeldt: „Um sich Basiswissen anzueignen, ist das super.“

Auch Schlafen spiele eine wichtige Rolle. „Wenn ich effektiv lernen will, schlafe ich vorher mindestens zehn Stunden“, führt Rehfeldt an. „Außerdem verarbeitet das Gehirn Gelerntes im Schlaf und festigt sich so“, ergänzt Spitzer.

jam

### Eigene Ziele formulieren

Zu Beginn des Studiums ist man noch sehr motiviert und hat Visionen, die anspornen. Im Laufe der Zeit gehen diese aufgrund der stark wachsenden Anforderungen von außen oft verloren. Das passiert nicht, wenn man sie schriftlich fixiert hat.

Deshalb sollte man sich im ersten Semester die eigenen Ziele bewusst machen und aufschreiben – neben einem End- auch kleine Etappenziele. Sie können so als roter Faden durchs Studium leiten und immer wieder aufs Neue motivieren.

### Viel Selbstreflexion

Lernen ist individuell, deshalb ist es wichtig herauszufinden: Wann lerne ich gut und wann nicht? Ein wichtiger Aspekt ist der Lerntyp. Nehme ich besser auf, wenn ich höre, sehe oder wenn ich selbst etwas tue, zum Beispiel eine Mind-Map mache

oder eine Zusammenfassung schreibe. Manchmal ist es auch eine Mischung von allem. Hilfreich ist ebenfalls, Verschiedenes auszuprobieren. Lerne ich besser in der Gruppe? An welchem Ort kann ich mich gut konzentrieren und zu welcher Tageszeit?

### Kontinuierlich lernen

Man erspart sich viel Stress, wenn man sich bereits während des Semesters mit dem Lernstoff auseinandersetzt. 15 Minuten in der Woche reichen für ein Fach bereits aus. Wenn man sich kontinuierlich damit beschäftigt, verankert es sich besser im Gehirn. Es gibt einen langfristigen Lerneffekt und man vergisst den Stoff nicht nach der Prüfung – wie beim sogenannten Bulimie-Lernen kurz vor der Prüfung. Außerdem kann man sich das Lernen in der Klausurphase erleichtern, indem man die Unterlagen im Semester sortiert.

### Positive Glaubenssätze

In schwierigen Situationen sollte man sich besinnen: Was zeichnet mich aus? Es geht darum, positive Glaubenssätze zu formulieren. Vor einer schweren Klausur sollte man sich nicht aufzählen, was man alles noch nicht kann. Das ist kontraproduktiv. Man gerät schnell in Panik. Es geht darum, sich Mut zu machen, indem man sich beispielsweise sagt: „Ich habe bereits viel gelernt, damit kann ich die Prüfung trotz dem schaffen.“ Wenn es holperig wird, ist es wichtig, sich auf Positives zu fokussieren.

## Bei ihr klappt es mit Plan und Pausen

**HANNOVER.** Klausuren muss Halszka Nazarczuk (31) in ihrem Mediendesign-Studium wenige schreiben. In der Regel hat die 31-Jährige ein großes Projekt pro Semester, welches als Prüfungsleistung gewertet wird: „Meist ist das ein Film.“ Das macht das Studieren für sie jedoch nicht weniger stressig und anspruchsvoll.

„Wir haben viele Freiheiten, kaum Anwesenheitspflicht“, erklärt Nazarczuk, „da muss man schon diszipliniert sein.“ Der innere Schweinehund lasse einen dann gerne zu Hause bleiben: „Man muss aber an die Hochschule, weil Rücksprache mit den Professoren wichtig ist, damit der Film am Ende auch deren Ansprüchen genügt.“ Gut sei da die Arbeit im Team. „Wenn man sich abspricht, wann man hinget, hat das etwas Verbindliches“, beschreibt die Studentin.

Die typische Studentenkrankheit kennt sie auch: das Aufschieben: „Beim Studieren passt keiner auf, dass du die Sachen erledigst. Du bist selbst dafür verantwortlich.“ Nach den ersten zwei Semestern habe sie gemerkt, dass es so nicht funktioniere: „Seitdem mache ich mir einen Plan, an den ich mich auch halte.“ Es nütze nichts, dann nie wieder draufzusehen.

Trotzdem braucht sie einen gewissen Druck zum Arbeiten: „Ich habe über die Zeit festgestellt, dass ich dann am produktivsten bin, wenn ich viel zu tun habe.“ Pausen sind dabei aber für die 31-Jährige in Arbeits- und Lernprozessen das Wichtigste: „Besonders dann, wenn man nicht weiterkommt und blockiert ist.“ Anstatt in Panik zu verfallen, verbannt sie das Problem kurzzeitig aus ihrem Bewusstsein: „Ich muss dann weg vom Arbeitsort und etwas Aktives machen: Spazierengehen zum Beispiel.“ Auch das Rückbesinnen an vergangene schwierige Situationen helfe ihr: „Ich erinnere mich, dass ich diese bereits gemeistert habe, und rede mir dadurch gut zu.“

**Beim Studieren passt keiner auf, dass du die Sachen erledigst. Du bist selbst dafür verantwortlich.**

Mediendesign-Studentin Halszka Nazarczuk (31)

jam

