

Wie lernt man am besten für Prüfungen?

Bremens erfolgreichste Abiturienten verraten ihre Tricks und erklären, was man vermeiden soll

VON ULRIKE TROUE

Bremen. Ab dem 14. April beginnen in diesem Jahr die schriftlichen Abiturprüfungen in Bremen. Aber wie bereitet man sich am besten darauf vor? Und wann fängt man mit dem Lernen für eine wichtige Prüfung an? Leonard Stadeler aus Oberneuland und Alexandra Schween aus Tenever wissen das genau: Sie haben mit 889 an Ökumenischen Gymnasium beziehungsweise 880 Punkten an der Gesamtschule Bremen-Ost im vergangenen Jahr das beste Abitur in Bremen abgelegt. Im WESER-KURIER verraten sie ihre Lerntipps. Die gute Nachricht: Es ist noch nicht zu spät, um sich für ein gutes Endegebnis anzustrengen.

Was ist der perfekte Lernort?

Ein ruhiger, ungestörter Wohlfühlort fördert erfolgreiches Lernen. Da sind sich die beiden Top-Abiturienten einig. „Je weniger Ablenkung von außen ich bekomme, desto besser kann ich mich konzentrieren“, sagt Alexandra Schween. Ihr Tipp: ins eigene Zimmer zurückziehen. Die 20-Jährige, die heute Jura studiert, konnte am besten auf ihrem Sofa lernen, weil es ihr am Tisch zu unbequem war. Für Leonard Stadeler ist sein Schreibtisch hingegen der optimale Lernort. Der 18-Jährige habe zwischendurch immer wieder mal mit Mitschülern telefoniert, „der Austausch war mir wichtig“.

Wann sollte man mit dem Lernen beginnen?

Allgemein werde zu viel Druck gemacht, möglichst früh mit Lernen zu beginnen, findet Alexandra Schween. „Es ist nur wichtig, dass man seine Lernstrategie ungefähr etabliert hat.“ Aus ihrer Sicht heißt das, vorher fertige Lernzettel parat zu haben und einen groben Plan aufzustellen, an welchem Tag man welches Fach lernen will. Und er sollte Zeitpuffer fürs Nacharbeiten beinhalten. „Je früher, desto entspannter“, sagt Leonard Stadeler zum Timing. Seiner Ansicht nach beginnt die Prüfungsvorbereitung bereits im



Leonard Stadeler und Alexandra Schween, Bremens beste Abiturienten im vergangenen Jahr, haben einige Lerntipps parat. FOTO: FRANK THOMAS KOCH

letzten Schulhalbjahr.

Die Phase, in der er täglich intensiv für ein Fach gelernt habe, begann jeweils drei bis vier Wochen vor der jeweiligen Klausur. „Wenn man in der Oberstufe immer gut mitgekommen ist, dürfte der Einstieg in die Endphase ab den Osterferien reichen“, sagt Schween. Je näher die Prüfung rücke, desto intensiver sollte gebüffelt werden. Wichtig sei, den Tag vor der Prüfung möglichst entspannt anzugehen, um sich nicht verrückt zu machen.

Gibt es besondere Lerntechniken?

Strukturiertes Vorgehen sei das A und O. Als Erstes sollte man sich einen Überblick über behandelte Themen und Schwerpunkte im Unterricht verschaffen und eine Checkliste schreiben, um sich zu vergewissern, dass alle prüfungsrelevanten Inhalte vollständig vorliegen, rät Alexandra Schween. „Da hat man schon mal grob im Kopf, welches Thema schwieriger ist“, ergänzt Leonard Stadeler und sagt, dass es gut sei, aufs eigene Gefühl zu vertrauen. In der Oberstufe habe man schließlich ein relativ gutes Gespür für die eigene Selbsteinschätzung entwickelt.

Bei den Lernmethoden schwört Alexandra

Schween auf handschriftlich verfasste Lernzettel, die sie auswendig gelernt habe, „weil es das beste Mittel ist, sich etwas ins Gehirn zu rufen“. Ob man ein Thema wirklich durchdrungen hat, merkt man ihr zufolge, indem man versucht, es anderen Menschen verständlich zu erklären, etwa Familienmitgliedern. Der Austausch mit Mitschülern und sich gegenseitig sein Konzept zu erklären, ist auch für Leonard Stadeler eine von drei wichtigen Komponenten. Darüber hinaus habe er früh Mindmaps erstellt, um neue Infos direkt einordnen zu können. Als wichtiges Hilfsmittel zählt für ihn die Vorbereitung mit

Altklausuren, die im Internet einsehbar sind. Sein Top-Tipp: Sich mithilfe von Künstlicher Intelligenz Sachen erklären und Übungsaufgaben erstellen lassen. „Das kann ich nur empfehlen“, sagt der Student, der Closed KI als „sehr wichtiges Tool“ nutzt.

Wie wichtig sind Pausen, Bewegung und Ernährung?

Wer sich keine Pause gönnt, überfordert sich selbst, glauben beide. Jeder sollte regelmäßig ein- bis eineinhalbstündige Auszeiten zum Abschalten einplanen. „Spaziergänge in der Natur haben mir immer sehr gutgetan“, sagt Alexandra Schween. Für ihn sei das Tennistraining ein optimaler Ausgleich gewesen, erzählt Leonard Stadeler. „Man sieht seine Freunde wieder und powert sich so'n bisschen aus.“ Als Stressventil habe er auch Gespräche mit der Familie und Freunden empfunden.

Ein weiterer Tipp: In den Lernpausen über seine Defizite nachzudenken, tue der Psyche nicht gut. „Da kommt man in eine Spirale und stresst sich“, findet Alexandra Schween. Panikmache hält auch Leonard Stadeler für kontraproduktiv. Ein, zwei Stunden Lernen bringe einem superwenig, wenn man nicht genug geschlafen oder sich nicht bewegt hat. „Die eigene Gesundheit ist das Wichtigste“, sagt er. Und beide weisen nachdrücklich darauf hin, wie wichtig regelmäßige, ausgewogene Ernährung fürs Gehirn ist.

Gibt es Lerntricks?

Eine besondere Motivation könnte ein persönliches Ziel sein. „Ich hatte mir fest vorgenommen, einen 1,0-Schnitt zu schaffen“, verrät Alexandra Schween. Für Leonard Stadeler war ein Satz seiner Oma ein guter Ansporn. „Was man früh lernt, das kann einem nie jemand wegnehmen.“ Und bei Themen, für die er sich eigentlich nicht richtig interessiere, sei es förderlich, „sich einen Bezug zum eigenen Leben zu suchen, weil sich das Gehirn viel lieber daran erinnert, was relevant erscheint“. So habe man am Ende sogar noch Spaß am Lernen.