

# Grundkurs 2:

## Texte lernen

### Texte lernen

Nicht selten müssen im Theater Texte auswendig gelernt werden. Für manche Menschen ist das ein Problem, weil es ihnen sehr schwerfällt, etwas im Gedächtnis zu behalten. Das Gedächtnis lässt sich jedoch wie ein Muskel trainieren und mit einigen Methoden und Tricks kann das Auswendiglernen erheblich vereinfacht werden. Selbst lange Monologe lassen sich so behalten.

#### Schritt 1: Den Text strukturieren und durchdringen

> Um einen Text gut auswendig zu lernen, muss man seinen Inhalt kennen. Diesen Inhalt behält man am besten, wenn man den Text auf ein paar zentrale Begriffe reduziert, die jeweils wichtige Abschnitte des Textes inhaltlich zusammenfassen. Diesen Vorgang des Reduzierens kann man dann später wieder umkehren und die Begriffe dazu benutzen, die eigentlichen Inhalte aus dem Gedächtnis hervorzulocken. Um einen Text in dieser Weise inhaltlich erfassen zu können, kann man folgendermaßen vorgehen:

- Den Text in Sinneinheiten einteilen.
- In jeder Sinneinheit die wichtigsten Textteile markieren (am besten mit einem Marker) und so den Inhalt auf das absolut Wesentliche reduzieren.
- Nur die markierten Textteile lesen und gedanklich den Gesamtinhalt des Textes rekonstruieren.
- Am Rand des Textes oder auf einem zusätzlichen Blatt jeweils einen Begriff pro Sinneinheit notieren, mit dem der Inhalt des Abschnitts erfasst wird.

#### Schritt 2: Auswendig lernen

> Lernen in Abschnitten: Am einfachsten ist es, einen Text nicht im Ganzen zu lernen, sondern in kleinen Abschnitten. Es bietet sich an, sich dazu jeweils die bereits eingeteilten Sinneinheiten vorzunehmen.

> Pausen machen: Eine Lerneinheit sollte ungefähr 20 Minuten dauern, nicht länger. Nach den ersten zehn Minuten sollte eine fünfminütige Pause gemacht werden. In dieser Zeit sollte man sich mit etwas ganz anderem beschäftigen: mit Kaffeekochen, die Post holen, ein Lied anhören, eine E-Mail schreiben, ... egal was. Dann sollte man sich noch einmal fünf Minuten mit dem Text beschäftigen.

> Gezielte Wiederholungen: Das Zauberwort des Auswendiglernens heißt Wiederholung: Egal, ob eine Lerneinheit zehn Minuten oder drei Stunden gedauert hat, das Gehirn hakt das als einmaliges Lernen ab. Erst wenn Inhalte wiederholt gelernt werden, wird der Stoff als wichtig erkannt. Wichtig ist dabei auch der richtige Abstand der Wiederholungen. Laut Lernforschung ist folgender Abstand besonders effektiv: die erste Wiederholung genau acht Stunden nach dem Lernvorgang, die zweite Wiederholung genau einem Tag nach der ersten, die dritte genau zwei Tage nach der zweiten Wiederholung.

#### Hilfreiche Tipps und Tricks zum Auswendiglernen

Es gibt weitere Tipps und Tricks, wie das Lernen von Texten einfacher und effektiver gestaltet werden kann, wie zum Beispiel:

#### Visualisieren

Den meisten Menschen hilft es, Lerninhalte zu visualisieren. Bilder bleiben meistens erheblich leichter und auch länger im Gedächtnis haften als Worte. Visualisieren kann man z.B. mit:

> Zeichnungen oder Grafiken: Die Stichworte zum Inhalt oder zu den Handlungen des Textes werden in kleinen assoziativen Zeichnungen oder Grafiken dargestellt. Beim Auswendiglernen können diese Bilder dann als Gedankenstütze genutzt werden. Außerdem bleiben die Bewegung der Hand beim Zeichnen des Bildes im Gedächtnis und unterstützen den Lernvorgang. Alternativ kann man auch die Handlung, die in einem Text beschrieben wird, wie in einem Film vor dem inneren Auge ablaufen lassen.

- > **Loci Technik:** Bei der Loci-Technik (locus = lat. Ort) verknüpft man die Lerninhalte mit bekannten Orten oder Wegen, die das Gehirn bereits gut kennt. In Gedanken geht man z.B. den Schulweg mit der Parkbank, dem Kiosk, der Fußgängerampel usw. ab und verknüpft jeden dieser Punkte mit einem Stichwort oder einem Satz. Diesen Weg kann man nun immer wieder in Gedanken nachvollziehen und den Text in der richtigen Reihenfolge abrufen.
- > **Mindmap:** Das Erstellen einer Mindmap kann helfen, gerade komplizierte Texte zu visualisieren. Wichtig ist dabei, die Mindmap auch so zu strukturieren, dass man den Ablauf des Textes erinnern kann.

### Lernen mit anderen Sinnen

Manchmal hilft es, neben den Techniken der Visualisierung auch andere Sinne mit einzubeziehen, denn Lernprozesse, die verschiedene Sinne beanspruchen, sind meistens effektiver. Das Gehör z.B. kann angeregt werden durch lautes Lesen oder das Verpacken des Textes in eine Melodie oder einen Rhythmus. Die Motorik kann mit einbezogen werden, wenn der Text geschrieben wird oder man während des Lernens auf und ab geht.

### Hinten anfangen

Manchen Menschen hilft es, mit dem Lernen eines Textes nicht vorne, sondern hinten anzufangen. Dadurch wird zum Schluss immer etwas wiederholt, was bereits gelernt ist – das lässt die Lerneinheit mit einem guten Gefühl beenden und motiviert zum Weitermachen.

---

### Weiterführende Literatur:

- > Dittrich-Brauner, Karin/Dittmann, Eberhard/List, Volker/Windisch, Carmen: Großgruppenverfahren. Springer Wissenschaft, Berlin 2008 (Kapitel „Lernen attraktiv machen – lerntheoretischer Hintergrund“).
- > Litzcke, Max Sven: Arbeits- und Lerntechniken – wie man sich perfekt organisiert. 2003 ([http://www.olev.de/publikationen/Litzcke\\_AuLT.pdf](http://www.olev.de/publikationen/Litzcke_AuLT.pdf)).
- > Manfred Spitzer: Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens, Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg 2002.