

9. Pausenlos lernen?

Durch regelmäßig eingelegte Pausen kann der Ermüdung und der Langeweile bei der geistigen Arbeit wirksam vorgebeugt werden. Wenn Sie versuchen - etwa unter dem Druck eines bevorstehenden Prüfungstermins - »pausenlos« zu lernen, werden Sie feststellen, daß Sie sich mit fortschreitender Arbeitszeit immer schlechter konzentrieren können, daß Ihre Gedanken abschweifen oder, daß Sie vor sich hinträumen. Solche spontanen

- meist unbemerkten — Unterbrechungen bezeichnet man als »verdeckte« Pausen.

Unkontrollierbar lange Unterbrechungen Ihrer geistigen Arbeit können Sie vermeiden, wenn Sie von vornherein einen festen Rhythmus von Erholungspausen in den Lernablauf einplanen. Wirkungen einer sinnvollen Pausenregelung:

- Sicherung der notwendigen Erholung
- Verhinderung eines zu starken Abfalls der persönlichen Leistungskurve
- »Verdauung« der aufgenommenen Informationen
- Leistungssteigerung, bedingt durch die Aussicht auf eine Pause

(»Pausen-Erwartungs-Effekt«)

Sehen Sie etwa 10-30% der Arbeitszeit für bewußt erlebte Unterbrechungen Ihres Lernens vor.

Pausen zeigen einen um so größeren Erholungseffekt, je stärker sich Pausentätigkeit und Pausenumgebung von der Lerntätigkeit und der Lernumgebung unterscheiden.

Wenn Pausen zu kurz sind, ist das »Ermüdungs-Erholungs-Gleichgewicht« nicht mehr gewährleistet und es kann zu einer gegenseitigen Störung der Lernprozesse kommen.

Nach längeren Pausen ist erneutes Einarbeiten nötig. Sie müssen Ihre eigene »Trägheit« überwinden und sich auf das zu Lernende neu einstellen (»Aufwärmeeffekt«). Bei zu langen Pausen besteht die Gefahr, daß bereits aufgenommene Informationen wieder vergessen werden.

Während kurzer Unterbrechungen des Lernens von nicht mehr als einer Minute Dauer, in denen Sie den Arbeitsplatz nicht verlassen, können Sie zum Beispiel bei geschlossenen Augen einige Male tief durchatmen. Neben solchen Erholungszeiten unterscheidet Kugemann noch folgende Pausentypen.¹

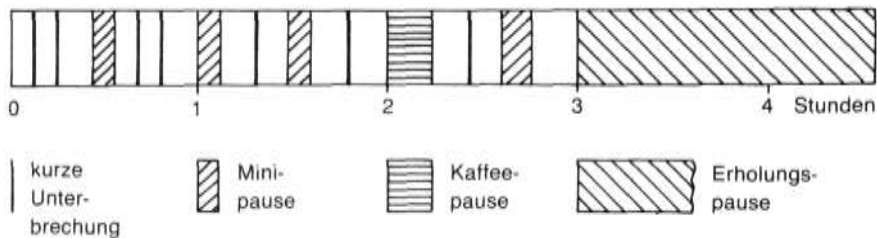
- Minipausen
- Kaffeepausen
- Erholungspausen

¹ Vgl. Kugemann, W. F.: Lerntechniken für Erwachsene, Reinbek bei Hamburg 1978, S. 40

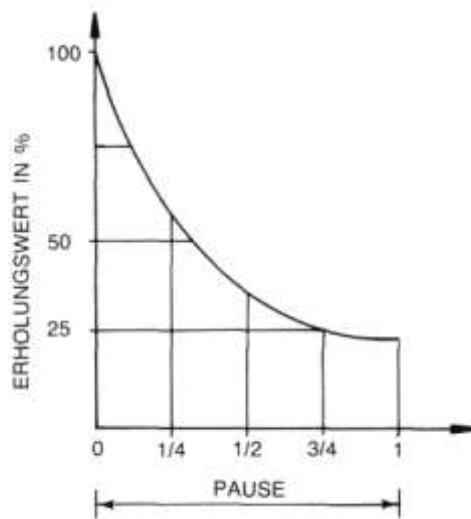
Nähere Angaben zu ungefährender Dauer und Häufigkeit dieser Pausen und zu möglichen alternativen Tätigkeiten während dieser Pausen können Sie der folgenden Aufstellung entnehmen.

	Minipause	Kaffeepause	Erholungspause
Dauer	etwa 5 Min.	ca. 10 bis 15 Min.	ungefähr 60 bis 90 Min.
Zeitpunkt	alle 20 bis 30 Min.	nach 2 Std. Arbeit	nach dreistündiger Arbeitszeit
Beispiele für alternative Tätigkeiten	Aufstehen Herumgehen Zum Fenster hinausschauen Tief atmen Entspannungsübungen	Eine Erfrischung zu sich nehmen Spaziergang Sich kurz hinlegen Routinearbeiten erledigen	Körperliche Anstrengung Gespräch Schlaf Musik hören

Für jeden Menschen gleich gut geeignete Zeitpunkte und Längen von Pausen gibt es genauso wenig, wie es allgemeingültige ideale Lernzeitpunkte gibt. Eine Pausenplanung für einen dreistündigen Lernabschnitt könnte etwa folgendermaßen aussehen.



Aus der folgenden Abbildung können Sie entnehmen, daß die Auswirkung auf die Beseitigung der Ermüdung zu Beginn der Pause wesentlich größer ist, als an ihrem Ende. Der Kurvenverlauf zeigt auch, daß mehrere kürzere Pausen mehr Erholung bringen als eine längere Pause von gleicher Gesamtdauer.



Bezogen auf den Rhythmus der physiologischen Leistungsbereitschaft (24-Stunden-Periodik) sollte darauf geachtet werden, daß größere Pausen in die Phasen der Kurvenminima gelegt werden.

