



Lernen lernen in der Erzieher-Ausbildung: 5 Techniken, die halten

Markieren bringt wenig, Abrufen bleibt: die 5 Lerntechniken mit der besten Forschungslage, übersetzt für den Alltag der Erzieher-Ausbildung.

Von Tom Frischmuth · Stand: Juli 2026 · erziehero.de/magazin/lernen-lernen-erzieher-ausbildung

DAS WICHTIGSTE IN 30 SEKUNDEN

- Markieren und Wiederlesen fühlen sich gut an, bringen aber wenig. Die Forschung stuft sie als Techniken mit geringem Nutzen ein.
- Am besten belegt sind zwei Techniken: sich selbst abfragen und mit Abstand wiederholen.
- Drei Verstärker kommen dazu: Themen mischen, laut erklären, an Fällen üben.
- Kurze, regelmäßige Einheiten schlagen den Lernmarathon vor der Klausur.
- Lerntypen (visuell, auditiv und so weiter) sind ein Mythos. Nutze Techniken, die für alle wirken.

Halb neun am Abend. Nach acht Stunden Kita sitzt du am Küchentisch, der Textmarker quietscht über das Skript zur Bindungstheorie. Alles leuchtet gelb, alles fühlt sich gelernt an. Zwei Wochen später, in der Klausur, ist fast nichts mehr da. Das liegt nicht an dir. Es liegt an der Technik.

Warum fühlt sich Markieren gut an und bringt trotzdem wenig?

Wiederlesen und Markieren machen einen Text vertraut. Vertrautheit fühlt sich wie Können an. Genau das ist die Falle: Die Klausur fragt nicht, ob dir der Stoff bekannt vorkommt. Sie fragt, ob du ihn aus dem Kopf holen kannst.

Ein Forschungsteam um John Dunlosky hat zehn verbreitete Lerntechniken systematisch verglichen. Markieren, Wiederlesen und Zusammenfassen landeten hinten. Ganz vorn standen zwei unscheinbare Techniken:

sich selbst testen und verteilt wiederholen. Um die beiden herum bauen wir deinen Werkzeugkasten.

Technik 1: Frag dich selbst ab

Jeder Abruf aus dem Gedächtnis stärkt die Spur, viel mehr als erneutes Ansehen. Die Forschung nennt das den Testeffekt. Das zeigt eine bekannte Studie von Roediger und Karpicke: Wer sich selbst getestet hatte, wusste nach einer Woche deutlich mehr als die Gruppe, die den Text erneut gelesen hatte.

So geht es konkret: Skript zu. Beantworte drei Kernfragen zum Thema aus dem Kopf, schriftlich oder laut. Erst danach schlägst du nach. Fehler sind kein Rückschlag, sie zeigen dir die Lücke, bevor die Klausur sie zeigt. Karteikarten funktionieren nach demselben Prinzip. Auch die Prüfungsfragen unter unseren Fachartikeln sind genau dafür gebaut, zum Beispiel im Beitrag zu den Bindungstypen.

MERKSATZ

Wissen bleibt, wenn du es abrufst, nicht wenn du es nur ansiehst.

Technik 2: Wiederhole mit Abstand

Zehnmals an einem Abend wiederholen bringt weniger als fünfmal über zwei Wochen. Diesen Verteilungseffekt belegt eine Meta-Analyse von Cepeda und Kolleg:innen über mehr als 300 Experimente. Die Faustregel daraus: Je weiter die Prüfung entfernt ist, desto größer dürfen die Abstände zwischen den Wiederholungen sein.

Für dich heißt das: Lieber dreimal 20 Minuten über die Woche als einmal 60 Minuten am Stück. Ruf außerdem in jeder Einheit ein paar Minuten alten Stoff mit ab. Genau

dieses Wiedersehen nach einer Pause macht die Erinnerung stabil.

Technik 3: Misch die Themen

Statt ein Thema totzulernen und erst dann zum nächsten zu gehen, wechsele innerhalb einer Einheit ab: erst Piaget, dann Erikson, dann zurück. Das Mischen zwingt dein Gehirn, bei jeder Aufgabe neu zu entscheiden, welches Wissen gebraucht wird. Besonders hilft es dort, wo du Ähnliches leicht verwechselst. Typische Kandidaten: die

vier Bindungstypen untereinander oder Piagets Begriffspaar **Assimilation** und **Akkommodation**.

Ehrlich gesagt: Gemischtes Üben fühlt sich anstrengender an und langsamer. Der Lernzuwachs zeigt sich erst in der Prüfung. Lass dich davon nicht täuschen.

Technik 4: Erklär es laut

Erkläre den Stoff jemandem, der Mitschülerin, dem Mitbewohner, zur Not dem Spiegel. Beim Erklären merkst du sofort, wo es hakt, und Warum-Fragen verknüpfen neues Wissen mit dem, was du schon kannst. In der Fachschule hast du dafür die perfekte Übung: Lerngruppen, in denen ihr euch Themen gegenseitig als Mini-Unterricht beibringt. Wer erklärt, lernt am meisten.

Technik 5: Üb an Fällen, nicht an Definitionen

Klausuren an Fachschulen fragen selten "Definiere Bindung". Sie erzählen von der zweijährigen Lea beim Abholen und wollen, dass du beobachtest, deutest und handelst, quer durch mehrere **Lernfelder**. Dahinter steht die Logik der Ausbildung: Sie zielt auf berufliche Handlungskompetenz, also darauf, dass du in echten Situationen fachlich begründet handeln kannst.

Trainiere deshalb an Fallbeispielen. Nimm eine Situation aus deiner Praxisstelle, beschreibe sie sachlich und spiele durch: Was beobachte ich? Wie deute ich es fachlich? Was tue ich? Diese **Reflexion** ist gleichzeitig die beste Vorbereitung auf Fallaufgabe und Kolloquium.

Wie sieht das in einer echten Ausbildungswoche aus?

Nach einem Kita-Tag ist der Akku leer, und das darf so sein. Die gute Nachricht: Diese Techniken brauchen keine langen Abende, sondern kurze, feste Momente. Der Bus, die Pause, zehn Minuten nach dem Abendessen reichen.

So kann deine Woche aussehen:

Nach dem Unterricht: drei Kernfragen zum neuen Stoff notieren.

Am nächsten Tag: die Fragen aus dem Kopf beantworten, zehn Minuten.

Zwei Tage später: noch einmal abrufen, Lücken notieren und nur diese nachlesen.

Am Wochenende: zwei Themen gemischt wiederholen und einen Fall laut durchsprechen.

Vor der Klausur: die Abstände vergrößern und weiter abrufen statt neu markieren.

GENAUER HINGESCHAUT

Die Rangliste der Techniken stammt aus der Übersichtsarbeit von Dunlosky et al. (2013), die zehn Lerntechniken nach ihrer Studienlage bewertet. Hohen Nutzen bescheinigt sie nur dem Selbst-Testen (practice testing) und dem verteilten Wiederholen (distributed practice). Zusammenfassen, Markieren und Wiederlesen erhalten geringen Nutzen, weil die Effekte klein sind oder nur unter engen Bedingungen auftreten. Mischen (interleaving) und Erklärtechniken gelten als vielversprechend mit moderater Beleglage.

Zu den Lerntypen: Pashler et al. (2008) prüften, ob Menschen besser lernen, wenn der Unterricht ihrem angeblichen Lernstil entspricht (visuell, auditiv, kinästhetisch). Ergebnis: Für diese Passung fehlen belastbare Belege, trotz jahrzehntelanger Popularität des Modells. Die Vorlieben sind real, ein Lernvorteil daraus ist nicht nachweisbar. Wer in der Facharbeit über das Lernen schreibt, findet in beiden Arbeiten zitierfähige Grundlagen.

Häufige Fragen

Wie lange sollte eine Lerneinheit dauern?

Kurz und ehrlich konzentriert: 15 bis 30 Minuten reichen für eine Abruf-Runde. Entscheidend ist nicht die Länge eines Abends, sondern dass du über die Woche verteilt mehrmals beim Stoff warst.

Bringen Karteikarten wirklich etwas?

Ja, denn sie erzwingen genau die zwei stärksten Techniken: Abrufen statt Ansehen und Wiederholen mit Abstand. Wichtig ist, die Antwort erst zu denken und dann umzudrehen, und richtige Karten nicht sofort auszusortieren.

Was mache ich in der letzten Woche vor der Klausur?

Kein neuer Lernmarathon. Ruf ab, was du kannst, schließe gezielt die Lücken, sprich zwei Fälle laut durch und schlaf ausreichend. Das Gedächtnis festigt Gelerntes im Schlaf, durchgemachte Nächte kosten mehr, als sie bringen.

QUELLEN UND ZUM WEITERLESEN

Dunlosky, John et al. (2013): Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques. Promising Directions From Cognitive and Educational Psychology. In: Psychological Science in the Public Interest, 14 (1), 4 bis 58.

Roediger, Henry L. und Karpicke, Jeffrey D. (2006): Test-Enhanced Learning. Taking Memory Tests Improves Long-Term Retention. In: Psychological Science, 17 (3), 249 bis 255.

Cepeda, Nicholas J. et al. (2006): Distributed Practice in Verbal Recall Tasks. A Review and Quantitative Synthesis. In: Psychological Bulletin, 132 (3), 354 bis 380.

Pashler, Harold et al. (2008): Learning Styles. Concepts and Evidence. In: Psychological Science in the Public Interest, 9 (3), 105 bis 119.

Konsens sind der Testeffekt und der Vorteil des verteilten Wiederholens. Moderater belegt ist, wie stark Mischen und Erklärtechniken in der Breite wirken. Für Unterricht nach Lerntypen fehlen belastbare Belege.

QUELLE

Frischmuth, T. (2026): Lernen lernen in der Erzieher-Ausbildung: 5 Techniken, die halten. In: ErzieHero-Magazin. Online unter: <https://erziehero.de/magazin/lernen-lernen-erzieher-ausbildung> (Zugriff am 25.07.2026).



Scannen und am Tablet lesen