

Beata RUSEK

<https://orcid.org/0000-0002-5489-1043>

(Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza w Częstochowie)

EFFEKTIVES ÜBEN UND WIEDERHOLEN

Summary

Efficient language practice and revision

It takes extensive practice and revision to achieve excellence in any skill or competence, mastery in a foreign language being no exception here. Indeed, the Latin phrase *Repetito est mater studiorum* can serve as a useful mantra to all language learners and teachers. True as it is, in the reality of the Polish schooling system teachers usually lack time to provide learners with extensive language practice and revision, while students in turn tend to associate them with monotonous drill and kill routines. The aim of the following article is to provide insights into the workings of the human memory, explain why regular revisions are indispensable in successful foreign language learning, how to create optimal conditions for efficient in-class language practice and how to enable active participation of all the learners in revision activities.

Keywords: Efficient practice, language revision, memory, memorization.

Sicheres Beherrschen jeder Fertigkeit und Fähigkeit erfordert regelmäßiges Üben und Wiederholen. Deswegen sollten alle Fremdsprachenlernenden das lateinische Sprichwort *Repetito est mater studiorum* sehr ernst nehmen. In der polnischen Schule wird selten Zeit für Üben und Festigen gefunden, und die Schüler assoziieren das Wiederholen mit monotonen, langweiligen Übungen. Das Ziel des vorliegenden Beitrags ist zu zeigen, wie unser Gedächtnis funktioniert, warum Wiederholen im Fremdsprachenlernprozess unabdingbar ist, was die wichtigsten Prinzipien effektiven Übens und Wiederholens sind und wie man Wiederholungen gestalten sollte, damit möglichst alle Schüler daran aktiv teilnehmen können.

Wie funktioniert das Gedächtnis?¹

Gelerntes kann nur dann genutzt werden, wenn es gespeichert und später abgerufen werden kann. Um dafür sorgen zu können, dass Gelerntes für die Schüler verfügbar bleibt, muss man wissen, wie unser Gedächtnis funktioniert. Heutzutage wird am häufigsten mit dem im Jahre 1968 von Atkinson und Shiffrin vorgeschlagenen Modell der Informationsverarbeitung gearbeitet. Das Modell² unterscheidet zwischen sensorischem Register, Kurz- und Langzeitgedächtnis. Die Grundlage für das Behalten ist die Aufmerksamkeit. Um wahrgenommen zu werden, muss die Information erstmal die Aufmerksamkeit wecken, d.h. durch den sensorischen Register kommen. In der Informationsgesellschaft, in der wir leben, sind wir ununterbrochen mit zahlreichen Reizen konfrontiert. Umso mehr unsere Schüler. In dem sensorischen Register werden nur wenige von den Reizen als wichtig herausgefiltert. Nur die Informationen, die als relevant eingestuft werden und Aufmerksamkeit finden, werden auf die nächste Stufe der Verarbeitung, in das Kurzzeitgedächtnis (auch Arbeitsgedächtnis genannt) weitergereicht. Im Arbeitsgedächtnis können nur sehr begrenzte Informationsmengen über sehr kurze Zeit gespeichert werden. Dann werden sie entweder vergessen oder im Langzeitgedächtnis, das keine zeitlichen Beschränkungen hat, weiterverarbeitet. Der Prozess der Speicherung verläuft dynamisch, die Informationen befinden sich in ständiger Bewegung. Kommt es in den Prozessen zu Störungen, tritt Vergessen ein. Fromm³ weist dabei auf vier Probleme hin:

- Auffrischungsprobleme,
- Interferenzprobleme,
- Spurenerfallsprobleme,
- Zugriffs- / Abrufprobleme.

Auffrischungsprobleme hängen eng mit der kurzen Haltezeit des Kurzzeitgedächtnisses zusammen. Jede Information muss wiederholt und bearbeitet, d.h. aktiviert werden. Sonst wird sie vergessen. Damit das nicht passiert und die Informationen in das Langzeitgedächtnis aufgenommen werden, sind nach Woolfolk⁴ folgende Strategien der Erhaltung anzuwenden: Elaboriertes Wiederholen (neue Informationen mit bereits bekannten in Beziehung setzen, z.B. bevor man Perfekt einführt, muss man sicher sein, dass die Schüler die Verben *sein* und *haben* konjugieren können) und Chunking (Mit Zusammenfassen von Einzelinformationen zu größere Gruppen, wie z.B.: nichts zu danken, gern geschehen, alles Gute zum Geburtstag etc. kann die Kapazitätserweiterung des Gedächtnisses erzielt werden).

¹ Vgl. dazu auch M. Bönsch, *Nachhaltiges Lernen durch Üben und Wiederholen*, Schneider Verlag, Hoheneggen 2014, S. 23ff. Mehr zu Lernen und Gedächtnis auch bei G. Roth, M. Koop, *Besser lernen – besser lehren. Schulpraxis und Hirnforschung im Tandem*, Raabe Verlag, Stuttgart 2015, S. 80ff.

² Vgl. dazu M. Fromm, *Lernen und Lehren. Psychologische Grundlagen für Lehramtsstudierende*, Waxmann Verlag, Münster – New York 2017, S. 64ff.

³ Ibidem S. 66f.

⁴ A. Woolfolk, *Pädagogische Psychologie*, Pearson Verlag, München 2008, S. 316.

Eine andere Störung betrifft Inhalte, die sich ähnlich sind. Wenn sich Informationen überlagern, kann die Speicherung gestört werden, deswegen sollten z.B. Englisch- und Deutschstunden in dem Stundenplan nicht direkt nacheinander liegen. Je nachdem, ob es vom Kurzzeit- oder Langzeitgedächtnis die Rede ist, unterliegt der Spurenerfall unterschiedlichen Prozessen. Was das Kurzzeitgedächtnis anbetrifft, gehen nicht ausreichend aufgefrischte Informationen verloren, das heißt: sie werden vergessen. Jede Gehirnaktivität hinterlässt Spuren, die neuronale Verbindungen stärken, wodurch Erinnern und Abrufen der Inhalte erleichtert wird. „Ein Spurenerfall bestünde dann entsprechend in der Degeneration solcher Verbindungen. [...] vom Spurenerfall ist aber weiter die Rede, wenn ein allmähliches Schwinden der Erinnerung im Langzeitgedächtnis angenommen wird. Andere Autoren gehen davon aus, dass nichts verloren geht, sondern nur nicht mehr abgerufen werden kann.“⁵ Können die Informationen aus dem Langzeitgedächtnis nicht abgerufen werden, haben wir mit Zugriffsproblemen zu tun. Je mehr Spuren zu einer Information führen, desto schneller kann sie abgerufen werden.

Gegen das Vergessen

Unser Gedächtnis funktioniert so, dass im Normalfall beim Übergang vom Arbeitsgedächtnis in das Langzeitgedächtnis ein starker Informationsverlust stattfindet. Wir vergessen das meiste, was wir soeben erfahren oder erlebt haben. Im Alltag ist es von Vorteil, weil unsere Gehirne mit unnötigen Informationen nicht belastet werden. In der Schule aber ist es ein nachteiliger Prozess, denn das Ziel der Bildung ist es, dass möglichst alle Inhalte hängen bleiben. Deswegen sollten die Ergebnisse der Gedächtnisforschung bei der Unterrichtsplanung berücksichtigt werden, um das Vergessen zu reduzieren.

Roth und Koop⁶ nennen drei wichtige Bedingungen, die dem Vergessen entgegen wirken: Aufmerksamkeit und Konzentration, Anbindung an das Vorwissen und Wiederholung.

Der Aufmerksamkeitsgrad und die Konzentration bestimmen im hohen Maße, wie tief die Lerninhalte verarbeitet und wie dauerhaft sie gespeichert werden. Es wird zwischen außen- und innengesteuerter Aufmerksamkeit unterschieden. Unter der ersten werden alle Aufmerksamkeitszustände verstanden, die von äußeren Reizen hervorgerufen werden, wie z.B. Farben, Bewegungen, Geräusche. Alles, was auffällt und überrascht, zieht die Aufmerksamkeit auf sich. Die zweite Art der Aufmerksamkeit wird von Inhalten hervorgerufen, denen wir eine Bedeutung zumessen. Die Inhalte brauchen nicht attraktiv oder auffällig zu sein. Es reicht, dass sie für uns wichtig sind.

⁵ M. Fromm, *Lernen und Lehren...*, S. 67.

⁶ G. Roth, M. Koop, *Besser lernen – besser lehren. Schulpraxis und Hirnforschung im Tandem*, Raabe Verlag, Stuttgart 2015, S. 83.

Eine weitere Bedingung für effektives Behalten ist Anbindung an das Vorwissen, d.h. dass neue Inhalte umso dauerhafter gespeichert werden und leichter abrufbar sind, je besser sie sich an das bereits Erlernte anschließen können. Roth und Koop stellen den Mechanismus in ihrem Gedächtnismodell sehr plastisch dar. „Das Gedächtnismodell besteht aus einem Behälter mit vielen weitmaschigen Netzen, die übereinander angeordnet sind. Die dort zu verankernden Inhalte fallen durch alle Netze hindurch bis auf den Boden und können von dort nicht hochgeholt werden, sofern sie nicht »Ärmchen« ausbilden, mit denen sie sich an die Netzfäden anklammern können. Je mehr und je länger diese Ärmchen sind, desto mehr bleiben die Inhalte an der Oberfläche und können von dort leichter abgerufen, d.h. erinnert werden. Der Anzahl und Länge der Ärmchen entspricht der Grad der Anschlussfähigkeit an vorhandenes Wissen sowie der Grad der Wiederholung.“⁷ Dementsprechend gehört das Wiederholen – neben Aufmerksamkeit und Anbinden an das Vorwissen – zu den wichtigsten Voraussetzungen, die dem Vergessen entgegen wirken.

Üben und Wiederholen in der Schule

Ohne Üben und Wiederholen kann vom Lernerfolg keine Rede sein. Nicht nur Musiker und Sportler müssen mühsam dieselben Bewegungen üben. Auch Fremdsprachenlernende sind darauf angewiesen, dieselben Wörter, Redewendungen und Strukturen mehrmals zu wiederholen. Nur so ist sichere Verankerung neuer Inhalte im Langzeitgedächtnis möglich. „Aber dem Wiederholen und Üben haftet seit langem der Stallgeruch der Muffigkeit und der Überdrusses an.“⁸ Das betrifft nicht selten beide Seiten, sowohl die Schüler als auch die Lehrer. Schüler⁹ assoziieren Wiederholen mit langweiligen, immer gleichen Übungen, mit Monotonie und mechanischen, sinnlosen Tätigkeiten¹⁰. Lehrer finden selten Zeit im Unterricht für Üben und Wiederholen und verlagern es in die Hausaufgaben.¹¹ Im Unterricht wird nicht selten nur Neues eingeführt, um den Lehrplänen gerecht zu werden. Die Lehrer versuchen mit dem Stoff „durchzukommen“, ungeachtet dessen, ob die Lernenden mitkommen oder nicht. Roth und Koop geben noch einen Grund für unzureichende Übzeiten im Unterricht, nämlich die Vertrautheit der Lehrer mit dem Stoff. Gute Lehrende sollten sich in die Lage der Lernenden versetzen können, denen viel unvertraut

⁷ Ibidem S. 85f.

⁸ L. Paradies, H.J. Linser, *Üben, Wiederholen, Festigen. Praxishandbuch für die Sekundarstufe I und II*, Cornelsen Scriptor, Berlin 2013, S. 8.

⁹ L. Paradies, H.J. Linser, *ibidem*, S. 9f. führen Ergebnisse einer Schülerumfrage an, aus denen hervorgeht, dass Übungen bei den Schülern oft „negativ fixiert“ sind. Üben macht ihnen keinen Spaß. Es wurde ihnen auch nicht beigebracht, wie man effektiv üben kann.

¹⁰ Vgl. dazu auch U. Sandfuchs, *Vom Sinn und Zweck des Übens. Eine Einführung in das Thema*, „Friedrich Jahresheft 2000, Üben und Wiederholen“, S. 4.

¹¹ Vgl. dazu L. Paradies, H. J. Linser, *Üben, Wiederholen, Festigen...*, S. 27; M. Bönsch, *Nachhaltiges Lernen durch Üben und Wiederholen*, Schneider Verlag, Hohengehren 2014.

ist und die oft Probleme haben, dem Unterrichtsprozess zu folgen. „Je größer diese Verständnisschwierigkeiten sind, desto weniger bleibt vom Gehörten oder Gelesenen hängen.“¹² Im Angesicht dessen plädieren Paradies und Linser¹³ für eine Didaktik des Übens, wobei sie auf zwei wichtige Punkte aufmerksam machen. Erstens stellen sie das alte Sprichwort „Übung macht den Meister“ in Frage, indem sie darauf hinweisen, dass nicht jedes Üben dem Schüler beim Erreichen seiner Lernziele behilflich ist. Auch Meyer¹⁴ betont, dass nur richtiges Üben den Meister macht und er nennt es „intelligentes Üben“. Automatisches Üben, ohne Einsicht in die Lerninhalte, kann den Lernprozess gefährden¹⁵, denn es „schadet dem fachlichen und methodischen Kompetenzerwerb, dem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten sowie der Ausdauer und der eigenen Motivation.“¹⁶ Die Autoren stellen auch fest, dass es ein Fehler ist, das Üben „der häuslichen Situation“ zu überlassen, denn üben muss man können und das muss erst im Unterricht gelernt werden. Nur durch regelmäßige Wiederholungen können Fähigkeiten und Fertigkeiten erworben werden. Wird im Unterricht ausreichend oft geübt und wiederholt, so wird die kognitive Arbeit erleichtert und die erforderliche, geistige Anstrengung reduziert. „Üben muss integrativer Bestandteil des Schulunterrichts werden“¹⁷, so lässt sich ihr Plädoyer für eine Didaktik des Übens kurzfassen. Übungen und Wiederholungen müssen schon auf der Etappe der Unterrichtsplanung berücksichtigt, und zwar so geplant und gewählt werden, dass sie effektives Behalten sowie Anwenden neuen Wissens gewährleisten. Auch Maier¹⁸ betont, dass Üben „die gleiche Beachtung und Sorgfalt der Planung wie andere Aufgaben des Unterrichts verdient“. Es ist notwendig, geeignete Methoden des Übens im Unterricht zu erarbeiten. „In gutem Unterricht wird geübt“, so Sandfuchs¹⁹. Die Häufigkeit der Übung bildet die unabdingbare Grundlage für weitere Faktoren, die über den Übungserfolg entscheiden. Wird wenig wiederholt, hat man geringen Übungserfolg, viele Wiederholungen versprechen einen größeren Übungserfolg. Man muss jedoch beachten, dass nicht nur die Häufigkeit des Übens, sondern viel mehr seine Qualität für den Lernerfolg ausschlaggebend ist.

¹² G. Roth, M. Koop, *Besser lernen – besser lehren...*, S. 85.

¹³ L. Paradies, H. J. Linser, *Üben, Wiederholen, Festigen...*, S. 14.

¹⁴ H. Meyer, *Was ist guter Unterricht*, Cornelsen Verlag, Berlin 2009, S. 104.

¹⁵ U. Sandfuchs, *Vom Sinn und Zweck des Übens...*, S. 4 betont, dass Gedächtnisdrill und Lernen ohne Einsicht seien sinnlos. W. Menzel, *Kein reines Vergnügen. Grundprinzipien des Übens*, „Friedrich Jahresheft 2000, Üben und Wiederholen“, S. 11 betrachtet blindes Üben ohne Einsicht in die Probleme als sinnloses Pauken ohne Effekt. Auch E. Leupold, *Nichts ist unmöglich! Handlungsorientiertes Üben im Fremdsprachenunterricht*, „Friedrich Jahresheft 2000, Üben und Wiederholen“, S. 140 unterstützt die Meinung, dass inhaltsleere Übungen wenig Sinn haben.

¹⁶ L. Paradies, H. J. Linser, *Üben, Wiederholen, Festigen...*, S. 14.

¹⁷ Unter ihren zehn Maximen zum Üben stellt U. Rampillion. *Zehn Maximen zum Üben*, „Friedrich Jahresheft 2000, Üben und Wiederholen“, S. 14 an erster Stelle: „Üben ist Bestandteil des Unterrichts“.

¹⁸ R. Maier, *Zehn Grundsätze zur Aufgabe Üben*, „Friedrich Jahresheft 2000, Üben und Wiederholen“, S. 14f.

¹⁹ U. Sandfuchs, *Vom Sinn und Zweck des Übens...*, S. 6.

Grundsätze effektiven Wiederholens

Dass Wiederholen, Festigen und Anwenden im Fremdsprachenerwerb unabdingbar sind, ist den meisten Lehrern klar. Nicht allen ist es aber einsichtig, wie man üben und wiederholen sollte, damit es nicht erfolglos bleibt. Im Folgenden wird auf die wichtigsten Prinzipien effektiven Übens und Wiederholens hingewiesen, die dazu beitragen können, dass auch die Schüler die Wichtigkeit von Wiederholung erkennen. Fromm²⁰ nennt vier Gründe, die einen Schüler dazu veranlassen, sich in einer Sache anzustrengen. Es sind Interesse, Anspruchsniveau, Erfolgswahrscheinlichkeit und Kontrollierbarkeit. Würden alle Unterrichtsinhalte im Interessenbereich der Schüler liegen, hätte man als Lehrer nicht mehr viel Arbeit. Würden die Schüler die Unterrichtsthemen interessant und spannend finden, wäre dann intrinsische Motivation groß genug, dass sie sich mehrmals mit denselben Inhalten beschäftigen. „Übungsmaterialien, die im Interessenhorizont der Lernenden liegen, die sie als Individuen ansprechen, die ihre persönlichen Fragen und Probleme aufgreifen, haben die Chance, von den Lernenden angenommen zu werden.“²¹ Leupold²² nennt als Beispiel Fleiß, Geduld und Ausdauer von Jugendlichen²³, die Sprünge auf ihren Inlinern üben. Sie werden von mehrmaligem Wiederholen nicht müde. Ihre Ausdauer hängt aber sicher auch mit den weiteren von Fromm genannten Gründen zusammen, wie Anspruchsniveau, Erfolgswahrscheinlichkeit und Kontrollierbarkeit. Den Jugendlichen reicht nicht mehr aus, mit Inlineskaten bloß ihre Zeit zu vertreiben, sie wollen immer besser werden und sie wissen, sie können besser werden. Sie halten es für möglich, dem Anspruchsniveau gerecht zu werden. Wäre die Erfolgswahrscheinlichkeit nicht vorhanden, würde sich keiner Mühe geben. Ohne Aussicht auf Erfolg ist die Bereitschaft, sich anzustrengen, nicht gegeben. Und der letzte Aspekt – Kontrollierbarkeit. Die Anstrengungsbereitschaft ist viel höher, wenn die Lernenden die Lernprozesse als kontrollierbar erfahren.

Je nach dem Autor variieren die Prinzipien effektiven Übens und Wiederholens. Im Folgenden wird versucht, die Prinzipien in Bezug auf Fremdsprachenlehren und -lernen zu systematisieren.

Damit Üben im Unterricht überhaupt stattfindet, muss auf Seite der Schüler die Übungsbereitschaft vorhanden sein²⁴, deswegen soll man die Übungsbereitschaft als wichtigste Voraussetzung für erfolgreiches Üben betrachten. Die Forschungen von

²⁰ M. Fromm, *Lernen und Lehren...*, S. 76ff.

²¹ U. Rampillon, *Zehn Maximen zum Üben*, „Friedrich Jahresheft 2000, Üben und Wiederholen“, S. 15.

²² E. Leupold, *Nichts ist unmöglich! Handlungsorientiertes Üben im Fremdsprachenunterricht*, „Friedrich Jahresheft 2000, Üben und Wiederholen“, S.40.

²³ Auch H. Meyer, *Was ist guter Unterricht*, Cornelsen Verlag, Berlin 2009, S. 105 nennt Beispiele für hingebungsvolles, dauerhaftes und lustbetontes Üben (in der Freiarbeit in der Grundschule, am PC oder in der Heavy-metal-band) und fasst zusammen, dass Üben den Lernenden Spaß macht, wenn es freiwillig ist, wenn Selbsttätigkeit der Schüler möglich ist, wenn es Aussicht auf Übungserfolg gibt und wenn man den selbst kontrollieren kann und wenn der Lerngegenstand für die Schüler interessant ist.

²⁴ Vgl. dazu W. Menzel, *Kein reines Vergnügen...*, S. 10.

Paradies und Linser²⁵ ergeben, dass Schüler zum Üben bereit sind, wenn sie erstens einen für sie nützlichen Zweck verfolgen, zweitens aufgrund von persönlichen Vorlieben an einem Sachverhalt interessiert sind und drittens, wenn sie Spaß am Lernen haben, wenn sie sich in dieser zwischenmenschlichen Situation wohl fühlen.

Bönsch²⁶ betont in seinem Gesetz der Bereitschaft die Wichtigkeit der Sinnhaftigkeit der Übung. Sind der Sinn und die Notwendigkeit der Übung für die Lernenden einsichtig, so ist ihre Bereitschaft, sich anzustrengen, größer. Aus der Gedächtnispsychologie geht auch hervor, dass sinnvolle Inhalte schneller und dauerhafter behalten werden.

Menzel²⁷ weist auf ein anderes Aspekt hin, nämlich auf das Bewusstsein unzureichender Kompetenz. Übungsbereitschaft „setzt voraus, einen Mangel überhaupt überwinden zu wollen. Es erfordert Disziplin, Anstrengung und Durchhaltevermögen [...] Mit Übungsbereitschaft können wir nur rechnen, wenn der Wille zur Vermeidung einer ganz bestimmten Art von Fehlern vorhanden ist, die man nicht mehr machen möchte.“

Eine weitere Voraussetzung für effektives Lernen sind Vorwissen und Vorverständnis der Schüler, denn Üben setzt bestimmtes Wissen und Können voraus. Es wurde bereits erwähnt, dass neue Inhalte nur dann dauerhaft im Langzeitgedächtnis gespeichert werden können, wenn sie an altes Wissen gebunden werden. Üben geschieht konstruktivistisch. Es kann nur im engen Zusammenhang mit Vorwissen, Vorerfahrungen, im Kontext bestimmter Situationen trainiert und angewendet werden.²⁸ „Üben beginnt nie bei Null, sondern auf einer Skala des Wissens und Könnens erst dann, wenn bereits etwas da ist.“²⁹

Effektives fremdsprachliches Üben soll nach Caspari³⁰ zielgerecht, lernergerecht, gestuft, verteilt und abwechslungsreich sein sowie Rückmeldung über Übungserfolg beinhalten:

- a) Zielgerechtes Üben³¹ – Übung braucht ein klares Ziel, das Schüler verstehen. Sie müssen wissen, wozu sie die Aufgabe machen sollten, was sie dabei lernen, welchen Nutzen sie davon haben. Caspari macht auch darauf aufmerksam, dass die zu übenden Inhalte zuvor erlernt und verstanden werden müssen.
- b) Lernergerechtes Üben³², d.h. dass die Lernenden Einsicht in Sinn und Relevanz der Übungen haben, sie haben die Möglichkeit, eigene Inhalte und Ideen in den

²⁵ L. Paradies, H.J. Linser, *Üben, Wiederholen, Festigen...*, S. 10.

²⁶ M. Bönsch, *Nachhaltiges Lernen durch Üben und Wiederholen*, S. 28.

²⁷ W. Menzel, *Kein reines Vergnügen. Grundprinzipien des Übens*, „Friedrich Jahresheft 2000, Üben und Wiederholen“, S. 10f.

²⁸ Vgl. dazu U. Rampillon, *Zehn Maximen zum Üben*, S. 14.

²⁹ W. Menzel, *Kein reines Vergnügen. Grundprinzipien des Übens*, S. 10.

³⁰ D. Caspari, *Fantasie und Kreativität. Prinzipien für das fremdsprachliche Üben*, „Friedrich Jahresheft 2000, Üben und Wiederholen“, S. 146f.

³¹ Vgl. dazu auch R. Maier, *Zehn Grundsätze zur Aufgabe Üben*, S. 14ff., W. Menzel, *Kein reines Vergnügen...* S. 11f., L. Paradies, H. J. Linser, *Üben, Wiederholen, Festigen...*, S. 61.

³² Vgl. dazu auch C. Finkbeiner, *Experten, Partner und Projekte. Modelle für ein kooperatives Üben im fremdsprachlichen Unterricht*, „Friedrich Jahresheft 2000, Üben und Wiederholen“, S. 144.

Unterricht einzubringen. „Hierzu zählen auch Lerninteressen, die Lernererfahrungen und Lernkulturen der SchülerInnen, ihre Lernmuster, bzw. ihre Zuordnung zu Lernertypen, ihre Selbsttätigkeit (d.h. die Fähigkeit und Bereitschaft zu Selbstorganisation und Selbstverantwortung), die Angemessenheit der Übungsanforderungen, (Über- bzw. Unterforderung) und/ oder die Anbindung an ihr subjektives Wissen und Können.“³³

- c) Verstuftes Üben – gemeint ist hier die Komplexität des Übungsgegenstandes. Man geht vom Einfachen zum Schwierigen über. Auch Maier³⁴ vertritt die Meinung, dass ein Übungsprozess aus einer Folge von Schritten bestehen muss: „Wiederholung zur Sicherung des Zusammenhangs, zur Vertiefung des Verstehens und zur Sicherung des Vollzuges, dann aber auch bewusstes Fortschreiten in Methode und sachlichem Anspruch.“
- d) Verteiltes Üben³⁵ – sprachliche Phänomene sollten regelmäßig wiederholt werden und zwar mit zunehmenden zeitlichen Abständen. „Bei planmäßigem Üben sind kurzdauernde, über einen längeren Zeitraum verteilte Wiederholungen weit wirkungsvoller als pausenloses, gehäuftes Üben. Außerdem sind solche Übungen zeit- und kraftsparender.“³⁶ Meyer³⁷ empfiehlt folgenden Wiederholungsrhythmus: erste Wiederholung nach etwa 15 Minuten, zweite nach zwei Stunden, dritte nach zwölf Stunden, vierte Wiederholung nach zwei Tagen, fünfte nach einer Woche und sechste nach zwei Wochen³⁸. „Gemäß neuester lernpsychologischer Erkenntnisse sollte in bestimmten Abständen immer wieder wiederholt werden, so dass das Gelernte auch sicher gespeichert und memorisiert werden kann. Wiederholungsübungen sind sehr wichtig, um einem Sprachverlust entgegen zu wirken.“³⁹
- e) Abwechslungsreiches Üben, bei Bönsch⁴⁰ Gesetz der Modifizierung oder des Formwechsels genannt. Zu beachten ist, dass die Vielfalt sowohl die Ziele als auch Tätigkeiten sowie Materialien und Sozialformen betreffen kann. Werden die Schüler immer mit gleichförmigem Üben konfrontiert, werden sie schnell

³³ U. Rampillon, *Zehn Maximen zum Üben*, S. 15.

³⁴ R. Maier, *Zehn Grundsätze zur Aufgabe Üben*, S. 15.

³⁵ Vgl. dazu auch A. Renkl, *Automatisierung allein reicht nicht aus. Üben aus kognitionspsychologischer Perspektive*, „Friedrich Jahresheft 2000, Üben und Wiederholen“, S. 16, Paradies, H.J. Linser, *Üben, Wiederholen, Festigen...*, S. 61. Einer von Indikatoren intelligenten Übens von H. Meyer, *Was ist guter Unterricht*, S. 59 heißt „Es wird oft, aber kurz geübt. Dafür steht ausreichend Zeit zur Verfügung.“

³⁶ M. Bönsch, *Nachhaltiges Lernen durch Üben und Wiederholen*, S. 27.

³⁷ H. Meyer, *Was ist guter Unterricht*, S. 111.

³⁸ M. Bönsch, *Nachhaltiges Lernen durch Üben und Wiederholen* weist auf mehrere Maßnahmen hin, die man bei rechter Übungsdosierung beachten sollte: Zu ihnen gehören: Ermüdungserscheinungen frühzeitig erkennen und Erholungspausen einschalten, Zeiten physischer Sättigung beachten, schlechtes seelisches wie körperliches Befinden der Lernenden berücksichtigen, vorzeitiges Abbrechen der Übung vermeiden.

³⁹ C. Finkbeiner, *Experten, Partner und Projekte. Modelle für ein kooperatives Üben im fremdsprachlichen Unterricht*, „Friedrich Jahresheft 2000, Üben und Wiederholen“, S. 144.

⁴⁰ M. Bönsch, *Nachhaltiges Lernen durch Üben und Wiederholen*, S. 26.

gelangweilt; ihre Motivation sinkt und der Leistungszuwachs steigt immer geringer an. Deswegen darf das Wiederholen „nicht immer dem gleichen Klischee folgen, sondern muss den Lernstoff in möglichst verschiedene Situationen übertragen. Ein Wechsel der Übungsformen ist außerordentlich hilfreich. Übungsanregungen sollten daher so gestaltet werden, dass mit ein und demselben Material auf ganz verschiedene Weisen geübt wird.“⁴¹ Die Schüler mögen den Reiz des Neuen. Deswegen ist es wichtig, schon bekannte Inhalte, die den Reiz des Neuen verloren haben, in neue Zusammenhänge, in neue Situationen, in immer größere Aufgaben zu setzen. Indem man im Unterricht differenzierte Arbeitsmaterialien, -techniken und -medien einsetzt, kann unterschiedlichen Lerntypen gerecht werden⁴².

- f) Rückmeldung über Übungserfolg⁴³ – der Lernende braucht Erfolge, um seine Lernbereitschaft aufrechtzuerhalten, um weiterzumachen. Erfährt er laufend im Unterricht Misserfolge, wird seine Lernbereitschaft zerstört. Deswegen ist es sehr wichtig, die Unterrichtsprozesse so zu gestalten, dass von den Anfangsstunden Lernresultate nachvollziehbar und Erfolge möglich sind⁴⁴.
- g) Körpereinsatz und Bewegung – berücksichtigt man im Unterricht Bewegung und Emotionalität, werden die Lernprozesse nicht nur lebendiger und authentischer, sondern es werden auch bessere Behaltensleistungen erzielt⁴⁵.

Neben den wichtigsten Prinzipien, die notwendige Bedingungen für das gute Üben beschreiben, nennt Bönsch⁴⁶ Übungshilfen, die man als zusätzliche Hilfe für die Übungsgestaltung betrachten sollte. Zu den wichtigsten gehören:

- a) Die richtige Ansetzung der ersten Übungswiederholung – analysiert man die Vergessenskurve von Ebbinghaus, versteht man, dass die erste Wiederholung die wichtigste beim ganzen Üben ist. „Sie ist der eigentliche Träger des Übens, alle anderen Wiederholungen dienen nur der letzten Festigung.“⁴⁷ Ebbinghaus hat in seinem Experiment nachgewiesen, dass man in der ersten Zeit nach dem Lernen das meiste vergisst. Deswegen sollte die erste Übungswiederholung so schnell wie möglich erfolgen. Warten wir mit dem Wiederholen ein paar Tage, bedeutet es oft, dass wir eigentlich nicht mehr wiederholen, sondern etwas aufs Neue lernen.
- b) Die Vermeidung retroaktiver Hemmungen – lernpsychologische Forschungsergebnisse bestätigen, dass das Vergessen unmittelbar mit rückwirkenden

⁴¹ W. Menzel, *Kein reines Vergnügen...*, S. 11.

⁴² Vgl. dazu auch Paradies, H.J. Linser, *Üben, Wiederholen, Festigen...*, S. 61.

⁴³ Bei M. Bönsch, *Nachhaltiges Lernen durch Üben und Wiederholen*, S. 28 das Prinzip des Erfolges genannt.

⁴⁴ M. Bönsch, *ibidem*, S. 29f. formuliert zwei weitere Gesetze, die den Übungserfolg beeinflussen, das Gesetz der Begabung und das ontogenetische Übungsgesetz. Sie beziehen sich auf die persönlichen Eigenschaften der Lernenden und werden von der Unterrichtsgestaltung kaum beeinflussbar, deswegen werden sie an dieser Stelle nicht näher erörtert.

⁴⁵ Vgl. dazu auch M. Niemiec-Knaś, B. Rusek, *Aktivierung der Lernenden im Fremdsprachenunterricht*, Wydawnictwo AJD, Częstochowa 2016, S. 71ff.

⁴⁶ M. Bönsch, *Nachhaltiges Lernen durch Üben und Wiederholen*, S. 31f.

⁴⁷ *Ibidem*, S. 31.

Hemmungen zwischen neu aufgenommenen Inhalten zusammenhängt, viel stärker als mit Passivität der Lernenden. Es wäre deswegen am besten, wenn auf eine intensive Übungsphase eine Pause, Schlaf oder Spiel folgen könnten, was in der Schule natürlich nicht immer möglich ist und nur selten praktiziert wird. Es sollte jedoch von den Stundenplanern berücksichtigt werden, so dass Fächer, die einander sehr ähneln, wie z.B. Deutsch und Englisch nicht direkt nacheinander kommen.

- c) Die Bevorzugung aktiver Übungsformen – auch wenn passive Wiederholungen mit dem Lehrer im Rahmen der ganzen Klasse bequemer und zeitsparender sind sowie den Anschein verleihen, innerhalb von kurzer Zeit viel wiederholen zu können, sind sie viel weniger produktiv und für einzelnen Schüler weniger effektiv. Deshalb muss die Selbsttätigkeit der Lernenden im Unterricht gefordert und gefördert werden. „Das heißt: die Schüler sollen aktiv, aus sich selbst heraus Eingebühtes mündlich, schriftlich oder manuell wiederholen.“⁴⁸ Die Bevorzugung „ganzheitlichen“ Übens – gemeint ist hier Erfassen des gesamten Übungsstoffes bei einer Übung. Sollte es nicht möglich sein, können schwierige Stellen isoliert und das Ganze in Teilganze aufgegliedert werden.
- d) Die Bevorzugung sozialer Übungsformen – Die Schüler lernen schneller in Interaktion mit anderen. Dem Lehrer stehen hier Gruppen- und Partnerarbeit, sowie Klassenspaziergang (auch Partnerarbeit mit wechselndem Partner genannt) zur Verfügung. Entscheidend ist, dass in diesen Sozialformen die Schüler voneinander lernen, sich gegenseitig etwas erklären, Unklarheiten beseitigen, einander prüfen etc.
- e) Die Strukturierung des zu Übenden – das Üben muss Sinn haben, es muss in größere Zusammenhänge eingebettet werden. Der Lernende muss dem Übungsbesitz eine Struktur geben, ihn gliedern, neu Hinzukommendes in das schon Bereitstehende einordnen.
- f) Die emotionale Verankerung – Inhalte, die nicht nur intellektuell aufgenommen, sondern auch intensiv emotional erlebt werden, prägen sich schneller und dauerhafter ein. Und auch wenn nicht immer Lernprozesse in der Schule emotional zu gestalten sind, sollten die Lehrer für stressfreie, angenehme Atmosphäre sorgen, denn Angst hemmt und blockiert Behaltensprozesse.
- g) Die anregende Überprüfung des Geübten – es ist wichtig, dass die Schüler selbst ihre Arbeit kontrollieren können. Bönsch⁴⁹ plädiert dafür, „dass Prüfungsverfahren mehr Anregung, mehr Anlass zum Lernen geben sollten als Angst und Anlass zum Resignieren“.
- h) Das Leben selbst – Es wäre falsch anzunehmen, dass einmal erlernte Fähigkeiten und Fertigkeiten uns für immer gegeben sind und nicht vergessen, verlernt werden können. Will man sie auf die Dauer erhalten, müssen sie laufend überlernt werden. Die beste Möglichkeit wäre, sie im Leben zu gebrauchen und so durch

⁴⁸ Ibidem, S. 31.

⁴⁹ Ibidem, S. 33.

Gebrauch dauernd zu üben. Den Deutschlernenden, die außerhalb von Deutschland lernen, bietet der Alltag kaum solche Möglichkeiten. Deswegen ist es so wichtig, im Unterricht möglichst oft zu wiederholen, und so einzelne Sprachphänomene in immer größere Kommunikationskontexte zu setzen.

Ein Vorschlag für die Praxis⁵⁰

Damit der Lernende beim Wiederholen auch wirklich etwas lernt, muss er konzentriert dabei sein. Der Lehrer muss zuerst seine Aufmerksamkeit und Lernbereitschaft wecken und die dann im Laufe des Unterrichts aufrechterhalten, was oft eine viel schwierigere Aufgabe ist. Bei mehrmaligem Wiederholen kann nämlich Monotonie und Routine und bei Lernenden Müdigkeit und Langeweile hervorkommen. Und Langeweile frustriert, senkt die Motivation und blockiert die Lernbereitschaft. Deswegen lebt effektives Wiederholen vom Wechsel im vielfachen Sinne, von der Interaktion, vom Rätsel, vom Ungewöhnlichen. Hauptsache, dass sich etwas ändert, dass etwas überrascht. Wichtig ist auch, dass bei jeder Wiederholung etwas Neues kommt, dass nicht alles bekannt ist. Gewechselt kann zwischen den Fertigkeiten oder Sozialformen. Sprachliche Phänomene, die früher schriftlich geübt wurden, können in mündliche Situationen eingebettet werden. Übungen, die allein gemacht wurden, können anschließend in einer veränderten Form in Partner- oder Gruppenarbeit ausgeführt werden. Sehr hilfreich ist auch, möglichst viele Sinne zu beteiligen. Und was dabei das Wichtigste ist – das persönliche Engagement des Lernenden. Das Ziel der Lehrenden sollte sein, alle Lernenden zu beteiligen, so dass jeder einzelne selbstständig Aufgaben ausführt, nicht nur zusieht und zuhört, wie andere etwas machen.

Eine bewährte Unterrichtsform, in der alle Lernenden gleichzeitig beschäftigt sind, ist der Klassenspaziergang⁵¹, auch Partnerarbeit mit wechselndem Partner genannt. Die Lernenden gehen gleichzeitig im Klassenraum umher und arbeiten mit unterschiedlichen Personen. Der Klassenspaziergang eignet sich sehr gut für Wiederholungsphasen. In dieser Form können grammatische Phänomene und Redemittel nicht nur geübt und gefestigt, sondern auch in der Interaktion mit anderen Schülern angewendet werden. Als Beispiel kann hier die Wiederholung von Redemitteln zum Ausdruck von Überraschung dienen, wie z.B.: *Wirklich? Echt? Ist das wahr? Was? Das kann nicht sein.* etc. Die Lernenden werden gebeten, je zwei oder drei lustige Informationen über ein fiktives, komisches Land zu erfinden und sie auf kleine Kärtchen zu schreiben, z.B.: *In diesem Land bellen Katzen* oder *In diesem Land isst man nur Eier*. Je irrealer, komischer die Information, desto besser, desto einfacher wird es für die Lernenden, mit echter Überraschung zu reagieren. Anschließend werden die Kärtchen gesammelt und neu verteilt, jeder bekommt ein neues Kärtchen. Die

⁵⁰ Vgl. dazu E. Dźwierzynska, *O potrzebie powtarzania w nauczaniu języków obcych*, „Języki Obce w Szkole” 2011, Numer 2, S. 16f.

⁵¹ Vgl. dazu M. Niemiec-Knaś, B. Rusek, *Aktivierung der Lernenden...*, S. 90ff.

übrigen Kärtchen werden auf eine Bank gelegt, so dass die Lernenden während der Aufgaben ihr Kärtchen gegen ein anderes tauschen können. Die Lernenden gehen im Klassenraum umher, treffen sich mit einer Person, lesen gegenseitig ihre Informationen vor und reagieren überrascht auf die Feststellung des Partners. Dann tauschen sie ihre Kärtchen und gehen mit einem neuen auf eine andere Person zu. Wird der Klassenspaziergang in einer Gruppe zum ersten Mal eingesetzt, ist es gut, mit einem Schüler den Vorgang zu demonstrieren: aufeinander zugehen, Person 1 liest die Information vor, Person 2 reagiert, Person 2 liest ihre Information vor, Person 1 reagiert, Kärtchen tauschen, auf eine andere Person zugehen, den Vorgang mit mehreren Personen wiederholen. Die zu lernenden Redemittel kann man auf große Zettel schreiben und sie an die Tafel heften, so dass sie während der Aufgabe gut sichtbar sind. Nach ungefähr 5 – 10 Minuten werden die Lernenden gebeten, mit ihren Kärtchen an ihre Plätze zu gehen. Zur Auswertung werden die Reaktionen nochmal in einer Kettenübung wiederholt. Sobald ein Lernender seine Information vorgelesen hat, legt er sein Kärtchen weg.

Ein nicht zu unterschätzender Vorteil des Klassenspaziergangs besteht darin, dass alle Lernenden 10 Minuten lang sprechen, dass sie spontan und frei auf die Äußerungen ihrer Mitlernenden reagieren können. Es besteht kein Druck, die Wendungen sind sichtbar, es entsteht keine Angst, dass man etwas nicht weiß, dass man schlecht beurteilt oder benotet wird. Dafür aber merkt man, wie schnell man sich durch mehrmaliges Wiederholen die Redemittel merken kann. Für die Phase der Auswertung sollen die großen Karten mit Redemitteln verdeckt werden, damit die Lernenden auch sehen können, wie viel sie gelernt haben. Die Lernenden sehen auch ein, dass es Spaß machen kann, sich mit vielen unterschiedlichen Personen in der Gruppe zu unterhalten und auf diese Art und Weise zusammen zu lernen.

Die Notwendigkeit des regelmäßigen Wiederholens und Einübens bei Erwerb fremdsprachlicher Fertigkeiten soll von allen Lehrkräften eingesehen werden, weil das wiederholende Einüben genauso wie die Erarbeitung neuer Inhalte eine natürliche und unabdingbare Phase des Spracherwerbs ist. Wie Neueinführung der Sprachinhalte bedarf das Wiederholen eigener Methodik und Strategien. Man muss beachten, dass rein mechanisches Wiederholen nur kurzfristig wirksam sein kann. Gute Struktur, Methodenvielfalt, Anzahl der Verknüpfungen zu bekannten Sprachmitteln sowie das Anwenden der Fremdsprache in neuen Kontexten steigert die Effektivität der Wiederholungsprozesse und somit des Spracherwerbs im Allgemeinen.

Bibliographie

- Bönsch M., *Nachhaltiges Lernen durch Üben und Wiederholen*, Schneider Verlag, Hohengehren 2014.
- Caspari D., *Fantasie und Kreativität. Prinzipien für das fremdsprachliche Üben*, „Friedrich Jahresheft 2000, Üben und Wiederholen“, S. 146–147.

- Dźwierzynska E., *O potrzebie powtarzania w nauczaniu języków obcych*, „Języki Obce w Szkole” 2011, numer 2, S. 16–19.
- Finkbeiner C., *Experten, Partner und Projekte. Modelle für ein kooperatives Üben im fremdsprachlichen Unterricht*, „Friedrich Jahresheft 2000, Üben und Wiederholen“, S. 143–145.
- Fromm M., *Lernen und Leben. Psychologische Grundlagen für Lebramtsstudierende*, Waxmann Verlag, Münster – New York 2017.
- Leupold E., *Nichts ist unmöglich! Handlungsorientiertes Üben im Fremdsprachenunterricht*, „Friedrich Jahresheft 2000, Üben und Wiederholen“, S. 140–142.
- Maier R., *Zehn Grundsätze zur Aufgabe Üben*, „Friedrich Jahresheft 2000, Üben und Wiederholen“, S. 14–15.
- Menzel W., *Kein reines Vergnügen. Grundprinzipien des Übens*, „Friedrich Jahresheft 2000, Üben und Wiederholen“, S. 10–13.
- Meyer H., *Was ist guter Unterricht*, Cornelsen Verlag, Berlin 2009.
- Niemiec-Knaś M., Rusek B., *Aktivierung der Lernenden im Fremdsprachenunterricht*, Wydawnictwo AJD, Częstochowa 2016.
- Paradies L., Linser H.J., *Üben, Wiederholen, Festigen. Praxisbandbuch für die Sekundarstufe I und II*, Cornelsen Scriptor, Berlin 2013.
- Rampillon U., *Zehn Maximen zum Üben*, „Friedrich Jahresheft 2000, Üben und Wiederholen“, S. 14–15.
- Renkl A., *Automatisierung allein reicht nicht aus. Üben aus kognitionspsychologischer Perspektive*, „Friedrich Jahresheft 2000, Üben und Wiederholen“, S. 16–19.
- Roth G., Koop M., *Besser lernen – besser lehren. Schulpraxis und Hirnforschung im Tandem*, Raabe Verlag, Stuttgart 2015.
- Sandfuchs U., *Vom Sinn und Zweck des Übens. Eine Einführung in das Thema*, „Friedrich Jahresheft 2000, Üben und Wiederholen“, S. 4–8.
- Wild, E., Möller, J. (Hrsg.) *Pädagogische Psychologie*, Springer-Verlag, Berlin-Heidelberg 2009.
- Woolfolk A., *Pädagogische Psychologie*, Pearson Verlag, München 2008.