



Effektives Lernen für Heilpraktikeranwärter – 1. Lerneinheit

von Ralf Barenbrügge, Heilpraktiker und Schulleiter



Ralf Barenbrügge, geboren 1967 in Bonn, studierte dort Rechtswissenschaft, Germanistik und Philosophie und arbeitete mehrere Jahre in Berlin als Rechtsanwalt sowie freiberuflicher Dozent an der IHK Berlin. Aufgrund einschneidender persönlicher Erfahrungen mit den Folgen einer schulmedizinischen Fehlbehandlung wendete er sich dem Heilpraktikerberuf zu und ist seit 1996 Heilpraktiker in Berlin. Seit dem Jahr 2000 ist er zusammen mit seiner Lebenspartnerin Isabelle Guillou Inhaber der Allgemeinen Berufsakademie für Heilpraktiker.

Diese Aufsatzreihe wendet sich an alle intelligenten Faulpelze (und Faulpelzinnen), die Heilpraktiker werden wollen. Was ist ein intelligenter Faulpelz? Statt vier Stunden zu pauken, entwickelt er lieber in einer Stunde eine Strategie, wie er den gleichen Lernstoff in zwei Stunden lernen kann. Damit hat er nicht nur eine Stunde gespart (zum Relaxen), sondern auch Spaß gehabt und konnte ein dickes Erfolgserlebnis auf sein Lernkonto verbuchen.

Denn sich das umfangreiche medizinische Fachwissen für die Heilpraktikerprüfung anzueignen, stellt eine Herausforderung dar. Alle Schüler, auch die aus medizinischen Berufen wie Physiotherapeut oder Krankenschwester, können da ihr Leid klagen. Da lohnt es, sich einmal Gedanken darüber zu machen, wie wir effektiv, erfolgreich und vor allem mit Spaß lernen können.

Viele von uns blicken mit unguuten Gefühlen auf ihre Lernkarriere in der Schulzeit zurück. Hattet ihr auch häufiger Frust mit dem Lernen – und vor allem mit dem Vergessen? In meiner Schulzeit



jedenfalls war von Lehrerseite aus mit wenig Hilfestellung zu rechnen. Ich erinnere mich z.B. an meinen Englischlehrer Herrn Stiens, Gott habe ihn selig. Dessen Vermittlung der englischen Sprache beschränkte sich auf den mit steiler Stirnfalte vorgetragenen Spruch am Ende der Unterrichtsstunde: „Bis morgen lernt ihr die Englisch-Vokabeln im Lehrbuch von Seite Soundso! Und wehe, wenn ihr nicht ordentlich lernt, es gibt vielleicht einen Vokabeltest!“

Ja, aber *wie* sollten wir diese Vokabeln in unseren Kopf bekommen? Leider hat Herr Stiens uns das nie gesagt.

In den seltensten Fällen haben wir erfahren, wie dieses „Lernen“ ablaufen soll. Wir haben nie **gelernt, wie man lernt!**

Oft setzen wir Lernen mit Pauken gleich, dem stupiden Wiederholen und Auswendiglernen des Lernstoffs – ein fragwürdiger Weg, der einem oft jeden Spaß verleidet. Und die Schüler, die zum Pauken keine Lust hatten, galten als Faulpelze oder gar Dummköpfe.

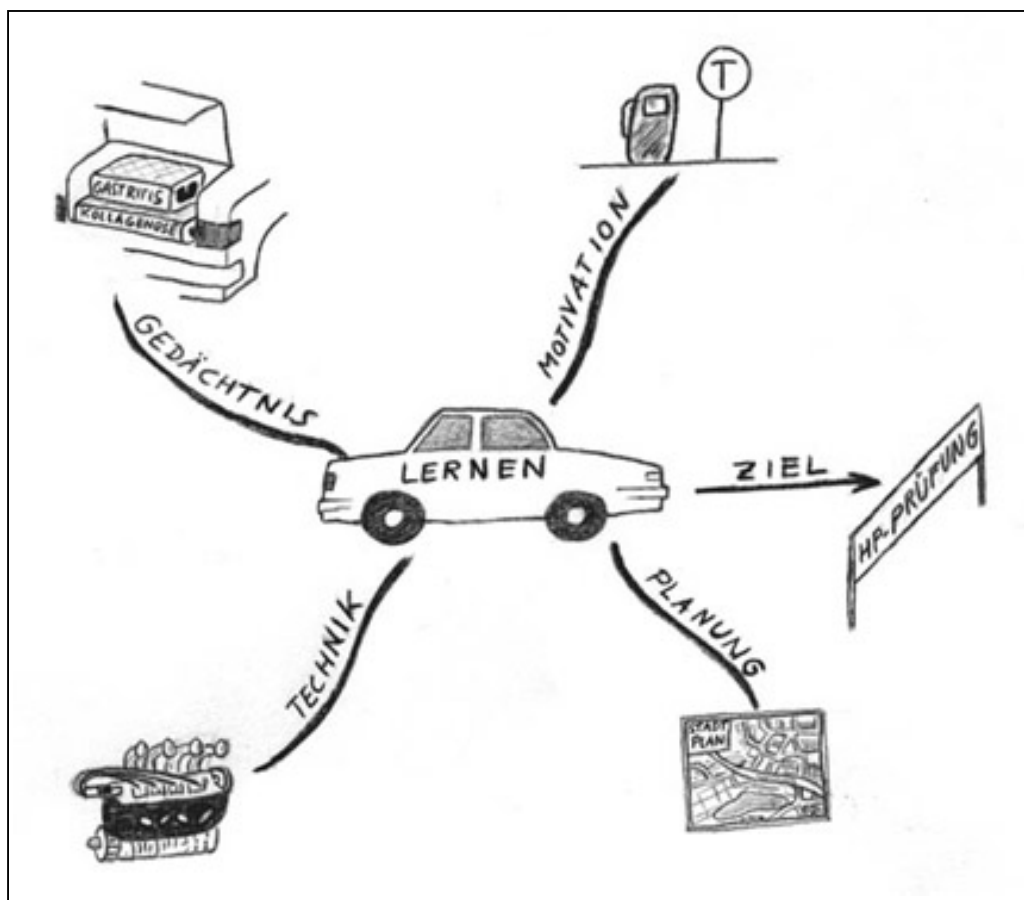


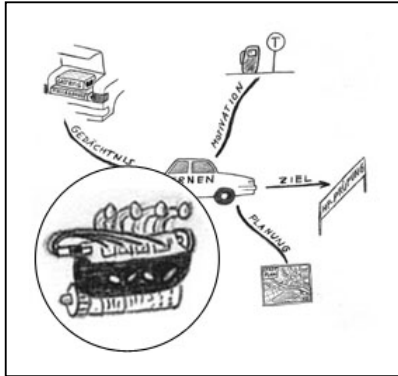
Als ehemaliger Anwalt musste ich die Prozedur zweier juristischer Staatsexamina über mich ergehen lassen und halte ich mich daher zu folgender Äußerung für berechtigt: Ein gesundes Maß an Faulheit ist für das Lernen förderlich. Denn wer faul ist, möchte nicht überflüssige Zeit für das Lernen aufwenden und denkt darüber nach, wie er sich effektiv organisieren kann. So schafft er dann das Lernpensum nicht nur in der Hälfte der Zeit wie der Paukende, sondern er behält die gelernte Information auch viel besser.

Ich habe viele Lerntechniken, u.a. auch für die Ärzteausbildung, ausgewertet (im Anhang findet Ihr eine exemplarische Literaturliste) und für die **Allgemeine Berufsakademie für Heilpraktiker** vor fünf Jahren das spezielle Training „Effektive Lerntechniken für Heilpraktikeranwärter“ entwickelt, welches ich Euch hier vorstellen möchte.

Aus unserer vieljährigen Seminarerfahrung hat sich herausgestellt, dass Lernprobleme sich immer auf drei Punkte konzentrieren: **Lerntechnik, Planung und Motivation.**

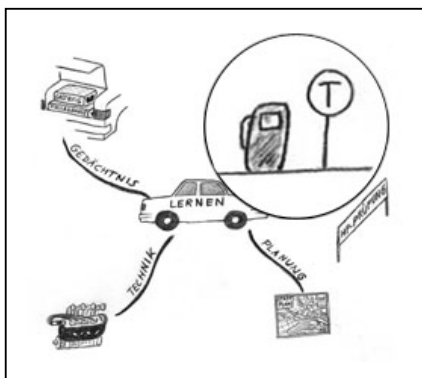
Dieses möchte ich anhand eines Vergleichs veranschaulichen. Mit dem Lernen verhält es sich wie mit dem Autofahren:





Um ein Auto fahren zu können, müssen wir uns zunächst mit seiner **Technik** vertraut machen. Wir müssen lernen, wie wir den Richtungswechsel mit dem Lenkrad umsetzen, wie das harmonische Zusammenspiel von Kupplung und Gas funktioniert usw. In Deutschland hat jeder Autofahrer seinen Führerschein, einen Führerschein für das Lernen besitzen die wenigsten.

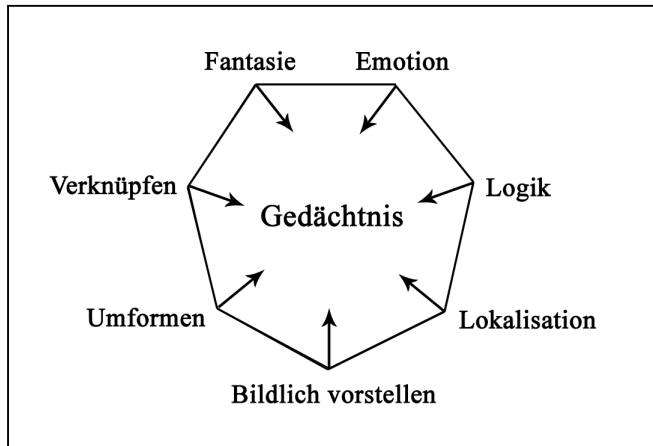
Sind wir mit der Technik des Autos vertraut, müssen wir eine Orientierung haben über unser Fahrtziel, um nicht ziellos in der Gegend herumzufahren. Wir benötigen eine **Planung**, die unser Fahrtziel bestimmen muss und die Routen enthält, die zu diesem Ziel führen. In jeder Tankstelle finden wir ausgezeichnete Straßenkarten, mit einem **Lernplan** sieht das schon schwieriger aus. Mit dem „einfach Draufloslernen“ ist es leider nicht getan.



Haben wir unseren Führerschein und sind auch mit Kartenmaterial gut ausgerüstet, dürfen wir eines nicht vergessen: Unser Auto voll zu tanken. Der Sprit ist beim Lernen unsere **Motivation**, die treibende Kraft, die dafür sorgt, dass wir unterwegs nicht plötzlich stehen bleiben.

In den nächsten Lerneinheiten werden wir uns zunächst den Lernführerschein holen und uns mit dem Thema der **Lerntechnik** beschäftigen.

Hier möchten wir zunächst das „Heptagramm der sieben mnemotechnischen Mentalfaktoren“ vorstellen und aufzeigen, wie sich damit typische Probleme beim Lernen eines schwierigen Stoffs meistern lassen. (Klingt schlimmer als es ist: Heptagramm bedeutet Siebeneck und mnemotechnisch heißt wörtlich übersetzt: gedächtnis-technisch. Der Begriff leitet sich ab von Mne-me, der altgriechische Muse der Gedächtniskunst).



Eine Betrachtung des Heptagramms ergibt zunächst, dass dort der Begriff „Wiederholung“ nicht aufgeführt ist. Denn das Heptagramm ist der *Lerntechnik* zugeordnet, während das Wiederholen des Lernstoffs zur *Lernplanung* gehört.

Die dem Heptagramm zugeordneten Lerntechniken sind teils in unserer linken analytischen Gehirnhälfte (z.B. Logik), die Mehrzahl aber (z.B. Fantasie) in unserer intuitiven rechten Gehirnhälfte angesiedelt. Das steht in völligem Gegensatz zu unseren Erfahrungen in der Schulzeit, in der einseitig unsere analytischen Fähigkeiten gefragt waren. Oft lagen genau darin unsere Lernblockaden begraben. Denn die moderne Lernpsychologie fordert, dass beide Gehirnhälften harmonisch zusammenspielen müssen, um erfolgreich zu lernen.

keiten gefragt waren. Oft lagen genau darin unsere Lernblockaden begraben. Denn die moderne Lernpsychologie fordert, dass beide Gehirnhälften harmonisch zusammenspielen müssen, um erfolgreich zu lernen.

Als Beispiel für die Anwendung des Heptagramms nehmen wir den medizinischen Fachbegriff der **Kollagenosen**. Wie knacken wir dieses Fremdwort?

Fremdwörter erwecken bei den meisten von uns zunächst ablehnende Gefühle. Wir können Fremdwörter nicht riechen, tasten, schmecken, sehen oder fühlen. Fremdwörter sind abstrakt und es fällt uns schwer, über ein Fremdwort eine bildliche Vorstellung zu entwickeln. Dies sind leider die besten Voraussetzungen dafür, wieder vergessen zu werden. Denn unser Gedächtnis neigt wie ein großer Filter dazu, alles auszusondern, was mit unseren Instinkten und dem Kampf um unser tägliches Dasein nicht zusammenhängt.

Auch wir modernen Menschen sind Kinder der Steinzeit und der prähistorische Mensch hätte den Kampf mit dem Säbelzahn tiger bestimmt nicht dadurch überlebt, dass er ihm den Begriff der Kollagenose erklärt hätte. In der Jetztzeit wird der Amtsarzt aber gerade dies von uns fordern. Wir sollten deshalb beim Lernen wie der prähistorische Mensch vorgehen: Statt mit der Keule erlegen wir unsere Beute (das Fremdwort) mit den Hilfsmitteln der Logik, um sie danach zu zerlegen, uns einzuverleiben und zu verdauen. Hätte sich unser Vorfahr zitternd in seiner Höhle verkrochen, aus Angst vor dem Säbelzahn tiger, wir wären vermutlich ausgestorben. So dürfen wir uns heute vor Fremdwörtern nicht verkriechen, sondern müssen auf sie aktiv mit der Keule der Logik zugehen und sie erlegen.

Um das Fremdwort „Kollagenose“ zu lernen, benutzen wir im Rahmen des Heptagramms zunächst die **Logik** (die „Lehre vom richtigen Denken“), die unserer linken Gehirnhälfte zugeordnet ist. Wir benutzen dabei die bewährte **5-Schritt-Technik**.



Die 5-Schritt-Technik

Schritt 1

Wir *zergliedern* das Wort zunächst in seine Bestandteile:

Kolla – gen – ose

Und siehe: Das Wortmonster sieht schon viel harmloser aus.

Schritt 2

Wir *übersetzen* diese Bestandteile und benutzen dafür gegebenenfalls ein einfaches Fremdwörterbuch:

- Kolla:** *Griechisch* für „Leim“
- gen:** Von *griechisch genesis* für „Entstehung“
- ose:** *Griechische Endung* mit der Bedeutung „Krankhafter Zustand“

Mit diesen beiden Schritten haben wir uns gleichzeitig eine Art „Fremdwörter-Guthabenkonto“ aufgebaut. Wie bei einem Steckbaukasten sind Fremdwörter oft aus lateinischen oder griechischen Silben zusammengebaut, die sich häufig bei anderen Fremdwörtern wiederfinden lassen. Nach Analyse des Wortes „Kollagenose“ können wir so in Zukunft die Wortsilben „ose“ und „gen“ bei allen Fremdwörtern leicht entschlüsseln, die sie ebenfalls aufweisen, wie **Genetik**, Osteopor**ose** usw.

Schritt 3

Wir *definieren* den Fachbegriff:

Kollagenose: Oberbegriff für eine Reihe von systemisch-entzündlichen Erkrankungen des Bindegewebes, bei denen eine Immunreaktion gegen körpereigenes Gewebe abläuft

Schritt 4

Wir versuchen, den Begriff zu *verstehen*. Analog zu unserem Neandertaler können wir das Verstehen mit dem Verdauen der erlegten Beute vergleichen. (In dem Zusammenhang ist übrigens interessant, dass makroanatomisch Darm und Gehirn Formenähnlichkeit aufweisen).

Unsere Kontrollfrage, ob wir den Begriff hier verstanden haben, ist: *Kann ich jemandem erklären, was eine Kollagenose ist?*

Hierbei können wir unsere Analyse aus den ersten beiden Schritten nutzen: Aus der wörtlichen Übersetzung wissen wir, dass „Leimentsteher“ (= Kollagene) für die Entstehung einer Krankheit (= ose) verantwortlich sind.



Dieses Verständnis können wir aber nur entwickeln, wenn wir schulmedizinische Grundlagenkenntnisse erwerben, die bei der Allgemeinen Berufsakademie für Heilpraktiker in den Kursen „Schulmedizinische Grundausbildung“ vermittelt werden. Der medizinische Stoff ist in diesen Kursen so strukturiert, dass er in Organsystemen unterteilt ist (Bewegungsapparat, Herz-Kreislauf, Gastrointestinaltrakt usw.). Innerhalb jedes Organsystems erklären wir zunächst den inneren und äußeren Aufbau des Organs (*Anatomie*). Wenn wir das verstanden haben, schauen wir uns an, wie dieses Organ funktioniert (*Physiologie*) und was passiert, wenn etwas nicht richtig funktioniert (*Pathophysiologie*). Wenn ein Organ nicht richtig funktioniert, entstehen Krankheiten, damit beschäftigt sich die *Pathologie*.

Dieses Schema wenden wir jetzt auf den Begriff Kollagenose an:

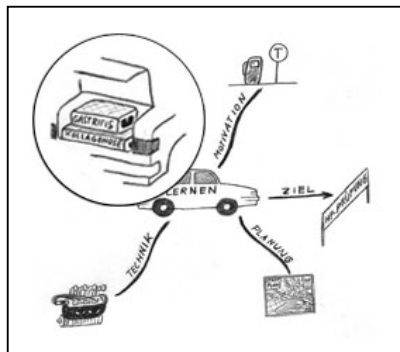
Aus der Anatomie – spezieller gesagt aus der Histologie oder Gewebelehre – lernen wir, dass Kollagene Gerüsteiweiße sind, die den Zusammenhalt von Gewebe ermöglichen. Beim Kochen erzeugen sie einen leimartigen Brei (das Glutin, daher kommt übrigens auch unsere Gelatine). Medizinhistorisch hat man unter Kollagenose ursprünglich die krankhaft gesteigerte Ablagerung dieser Kollagene im Bindegewebe bezeichnet. Klassisches Beispiel ist die Progressive systemische Sklerodermie (PSS), bei der die Ablagerung der Kollagene im Bindegewebe und insbesondere in den Gefäßwänden zu typischen Krankheitssymptomen führt. Hierzu gehören das Maskengesicht und die dünnen, in Beugstellung fixierten Madonnenfinger. Bei fortgeschrittenem Verlauf führt die PSS zur Schädigung innerer Organe (z.B. durch Sklerose der Niere).

Heute hat sich der Begriff „Kollagenose“ von seiner ursprünglichen Bedeutung entfernt und ist nun, wie bereits in Schritt 3 erwähnt, Oberbegriff für eine Reihe systemisch-entzündlicher Autoimmun-Erkrankungen des Bindegewebes.

Schritt 5

Nachdem wir das Fremdwort „Kollagenose“ im Rahmen unseres logischen Verarbeitungsprozesses analysiert, definiert und verstanden haben, müssen wir es nunmehr in eine *Struktur* einbinden.

Im lateinischen Wortsinne bedeutet Struktur „Gefüge, Bau, Aufbau“. Eine Struktur benötigen wir, um die Masse aus einzelnen Informationen aus dem medizinischen Bereich so zu ordnen und zu vernetzen, dass wir sie bei Bedarf (Stichwort Prüfung) jederzeit hervorrufen können.



Um bei dem Vergleich des Autos für das Lernen zu bleiben: Auch wenn wir über Führerschein, Straßenkarten und Sprit verfügen, benötigen wir einen großen Kofferraum (Gedächtnis), damit wir unsere Ware (den Lernstoff) sicher ans Ziel bringen. Wenn wir alles wurr in den Kofferraum hineinwerfen, werden wir unsere Sachen nur schwer wiederfinden. Wir benötigen eine Stapeltechnik, um jederzeit auf unsere Sachen zurückgreifen zu können, ohne unnötige Zeit mit kramen und suchen zu verschwenden. Nichts anderes leistet eine Struktur.

In der zweiten und dritten Lerneinheit werden wir verschiedene Möglichkeiten kennen lernen, wie wir mit Struktur den roten Faden in dem Wust der medizinischen Details finden.



Anhang: Exemplarische Buchtitel zum Thema „Effektives Lernen“

- Dr. Gunther Karsten Erfolgsgedächtnis; Mosaik bei Goldmann; 3. Auflage München 2002 (*Mit Spaßfaktor, empfehlenswert zum Einstieg*)
- Jürgen Hüholdt Wunderland des Lernens; vdf-Verlag; 12. Auflage, Bochum 2001 (*Das umfassendste Buch zum Thema Lernbiologie, Lernmethodik und Lerntechnik*)
- Jürgen und Hella Dahmer Effektives Lernen; Gondrom Verlag, Bindlach 1998 (*Brauchbares Übungsbuch, akademisch, für Medizinstudenten geschrieben*)
- Tony Buzan Speed Reading; mvg Verlag; 9. Auflage München 2003 (*Nach Durcharbeiten dieses „Klassikers“ ist eine Verdoppelung Eurer ursprünglichen Lesegeschwindigkeit realistisch*)
- Tony und Barry Buzan Das Mind-Map Buch; mvg Verlag; 5. Auflage München 2002 (*Die Technik des Mind-Map, das „Schweizer Taschenmesser des Denkens“ ist sehr wertvoll, um Wissensgebiete mit einem großen Wust an Details leichter zu lernen, benötigt aber einige Zeit zur Einarbeitung*)
- Vera Birkenbihl Stroh im Kopf, mvg Verlag, 40. Auflage München 2002 (*Nette Ergänzung mit dem Motto „Vom Gehirnbesitzer zum Gehirnbenutzer“*)
- Eugene T. Gendlin Focusing; Otto Müller Verlag; 7. Auflage Salzburg 1986 (*„Das“ Grundlagenwerk, überzeugend und gut verständlich geschrieben mit vielen Fall- und Übungsbeispielen zum selbst Ausprobieren*)
- Werner Tiki Küstenmacher
und Lothar J. Seiwert Simplify your life; Campus Verlag, 11. Auflage, Frankfurt/Main 2004 (*Viele brauchbare praktische Tipps, um Leben und Lernen geordnet zu bekommen*).
- Lothar Seiwert Das Bumerang-Prinzip; GU-Verlag; 3. Auflage, München 2004 (*Viele praktische Übungen zum Thema Lernplanung, Zeitmanagement und Motivationstraining, brauchbar und nett zu lesen*).