

2 Das ABC ist der Hammer

Einfach und effizient –ABC-Listen

Kennen Sie das Stadt-Land-Fluss-Spiel? Wer dieses Spiel häufig gespielt hat oder spielt, weiß, dass man alsbald eine beachtliche Menge Städte, Länder und Flüsse kennt, ohne dass man diese bewusst gelernt hätte. Dieser, von **Vera F. Birkenbihl** benannte **Stadt-Land-Fluss-Effekt** ist die Grundlage der ABC-Techniken, die von Birkenbihl entwickelt wurden.

Während man bei dem bekannten Spiel zu verschiedenen Bereichen (Städte, Länder, Flüsse, Berufe usw.) Begriffe mit demselben Buchstaben schreibt, sucht man bei den ABC-Techniken Wörter zu demselben Thema mit verschiedenen Buchstaben, nämlich mit allen Buchstaben des Alphabetes.

Die ABC-Listen sind das Lern-Werkzeug. Das ABC ist sozusagen der Hammer. Es gibt viele Möglichkeiten (20 Techniken) diesen Hammer zu benutzen, das heißt, die verschiedenen ABC-Varianten sind verschiedene Möglichkeiten mit ABC-Listen zu arbeiten.

ABC-Listen generieren

Wie geht man vor?

- Nehmen Sie ein Blatt Papier längs (DIN A4 oder größer), nummerieren Sie es von oben nach unten von 1 bis 26 durch und schreiben Sie die Buchstaben des Alphabetes auf. Sie können auch die Liste auf der nächsten Seite verwenden.
- (Vordruck im DIN A4-Format finden Sie auf unserer Internetseite.)
- ❖ Wählen Sie jetzt ein Thema, zu dem Sie Lust haben. Das kann Ihr Lieblingsthema sein oder etwas, das Sie gerade lernen, lesen oder gehört haben. Sollte Ihnen gerade nichts einfallen, nehmen Sie „Tiere“ oder „Berufe“ und schreiben Sie Ihr Thema über das Alphabet. Jetzt versuchen Sie zu jedem Buchstaben des Alphabets einen Begriff zu Ihrem Thema aufzuschreiben.
 - ❖ Gehen Sie dabei nicht das Alphabet von A bis Z krampfhaft durch! Gleiten Sie mit den Augen über die Buchstaben und schreiben Sie da etwas hinein, wo Ihnen etwas einfällt (**Regel 1**). Sollten Ihnen mehrere Begriffe zu einem Buchstaben einfallen, dürfen Sie gerne auch mehrere Begriffe hinschreiben, wo Ihnen nichts einfällt, bleibt der Platz leer (**Regel 2**). Verweilen Sie nicht länger als 2 Minuten über dieser Liste, denn dieser erste Versuch soll Ihnen lediglich ein Gefühl dafür vermitteln.

Verschiedene ABC-Varianten

Einfach so!

Man kann ein Wissens-ABC ohne jede Einschränkung machen. In der Regel reichen 1,5 bis 3 Minuten. Das hängt davon ab, wie schnell man schreibt und wie viel man zu diesem Thema weiß. Wenn der Schreibfluss versiegt, kommt in der Regel nicht mehr viel, dann kann man aufhören.

Mit Zeit-Limit

Wenn wir mit einem Timer, mit einer Sanduhr oder einer Eier-Uhr die Zeit begrenzen, können wir feststellen, welchen Zugriff wir auf unser Wissen haben. Wenn man andauernd auf die Uhr schaut, wird unser Gedankenfluss ständig unterbrochen, das ist ungünstig. Deshalb ist der Zeitbegrenzer sinnvoll.

Wir haben meist einen riesigen Schatz an passivem Wissen, nur haben wir davon keine Ahnung und können es deshalb auch nicht hervorholen, wenn wir es brauchen. Häufige ABC-Listen zum selben Thema öffnen die Schatzkisten unseres Wissens. Je öfter wir ABCs zu demselben Thema machen, um so mehr wird uns in der gleichen Zeit dazu einfallen.

Mit Prognose

Bevor wir mit dem ABC beginnen, schätzen wir, wie viele Begriffe uns in einer bestimmten Zeit einfallen. Dann arbeiten wir an der Liste, bis der Timer klingelt. Durch den Vergleich dessen, was wir erwartet und was wir tatsächlich geschafft haben, bekommen wir ein Gefühl für unser Wissen. Wir lernen uns selbst besser einzuschätzen. Es soll ja Leute geben, die sich öfter überschätzen, während wieder andere ständig ihr Licht unter den Scheffel stellen.

Die Kuvert-Technik

Man steckt ein erstelltes ABC in ein Kuvert und fügt weitere ABCs zu demselben Thema später ungelesen hinzu. Daher der Name Kuvert-Technik. Birkenbihl verwendet die französische Bezeichnung Couvert-Technik. Nach einer gewissen Zeit kann man die Listen nebeneinander legen und sie miteinander vergleichen und zusammenführen. Dadurch bekommt man ein Gefühl für die Entwicklung, die stattgefunden hat. Diese Technik ermöglicht uns, ein Thema besser zu ergründen, wir gehen dabei in die Tiefe.

Die Technik kann man aber auch dann anwenden, wenn man z. B. mit einem neuen Thema (in der Schule) beginnt, vermutlich noch nicht viel darüber weiß, dieses Wissen wahrscheinlich eher oberflächlich und vage ist, sich aber mit jedem weiteren Tag ergänzt und abrundet. Das ist wie Heranzoomen eines Bildes. Es wird immer schärfer und es tauchen immer mehr Details auf. Das ist spannend zu beobachten.

Diese ABC-Listen können Sie natürlich auch ungelesen in einer Schublade, in einem Ordner oder wo auch immer ablegen. Das Kuvert ist nur eine Metapher für **verschlossen**, im Gegensatz zu der folgenden Technik.

Kumulativ

Hier bleibt eine angefertigte ABC-Liste **offen** (ouvert statt Couvert) liegen und wird bei weiteren Gelegenheiten ergänzt. Das kann man mit immer anderen Farben machen. Wir können so beobachten, was uns noch alles einfällt, nachdem wir schon dachten, dass das alles ist, was wir zu diesem Thema wissen.

Erfahrungsgemäß ist die Liste beim 3. oder 4. Eintrag voll oder unübersichtlich. Dann sollte man ein neues Blatt nehmen. Während die Kuvert-Technik in die Tiefe geht, kumuliert man hier Wissen, es wird mehr. Wochen später ist die Ausbeute zu demselben Thema ein Vielfaches von der ersten Ahnung. Vorausgesetzt, man bleibt dran. Bei den meisten Menschen ist diese Feststellung mit einem Glücks-Gefühl verbunden.

Wenn es schneller gehen soll, kann man aber auch ein erstelltes Wissens-ABC in einer Gruppe (Freunde, Familie) rund gehen lassen und jeder fügt etwas hinzu. Eine bessere Variante davon: Jeder macht ein ABC zu dem Thema und anschließend ergänzt jeder selbst sein eigenes ABC mit dem, was den anderen noch zu dem Thema einfiel. Auch so kann sich Wissen anhäufen.

Diese Vorgehensweise eignet sich auch hervorragend in einer Schulklasse, z. B. als Einstieg in ein Thema. Jeder macht ca. 2 Minuten lang eine ABC-Liste zu dem neuen Thema, von dem jeder meint, dass er so gut wie nichts weiß. Nach diesen 2 Minuten werden die gefundenen Begriffe in einem ABC am besten auf Folie zentralisiert. Da staunen meist alle, wenn sie erkennen, wie viel eine Gruppe zu einem Thema weiß, von dem jeder Einzelne angeblich keine Ahnung hatte. Das macht neugierig und ist Priming vom Feinsten, sowie eine einfache und effiziente Möglichkeit, Spannung in den Lernprozess zu bringen.

Die „**laterale Arabesque**“, so benannt von Vera F. Birkenbihl: Wenn Sie ein ABC erstellen, z. B. Berufe und Sie schreiben gerade Elektriker, Klempner, dann fallen Ihnen wahrscheinlich noch andere Handwerker ein. Der Techniker

könnte Sie jetzt aber zum Zahntechniker bringen und schon bewegen sie sich im medizinischen Bereich und landen jetzt wahrscheinlich früher oder später bei den Berufen im Krankenhaus. Verfolgen Sie ruhig solche seitlichen Ausreißer, Unterkategorien, sie sind meist sehr ergiebig. Lassen Sie diese Seitensprünge zu!

Warum funktioniert es?

Die ABC-Technik ist eine Assoziativ-Technik. Sie funktioniert dank unsres neuronalen Netzwerkes im Kopf. Mit ABC-Listen bekommen wir Zugang zu unserem eigenen Wissen.

Wenn wir mit den Augen über die Liste gleiten, sticht uns sofort der Buchstabe ins Auge, bei dem noch nichts steht. Wir suchen gezielt nach Begriffen unseres Themas mit diesem Anfangsbuchstaben.

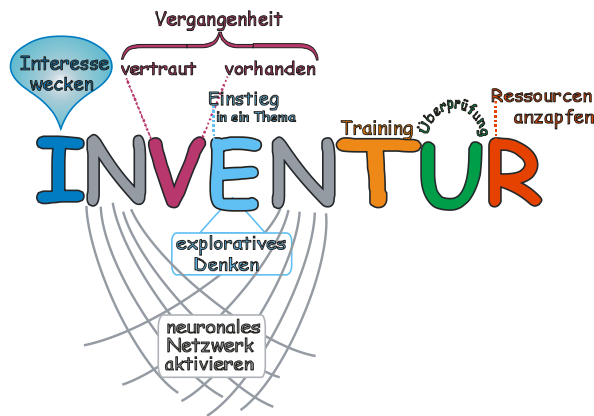
Eine Metapher lässt uns das besser verstehen: Stellen Sie sich einen riesigen dunklen Raum vor mit einer einzigen kleinen Lampe an der Decke. Sie können sich in etwa ein Bild machen, von dem, was in dem Raum zu finden ist, können aber nichts genau sehen. Schalten Sie jetzt eine Taschenlampe ein, wirkt diese wie ein Suchscheinwerfer. Sie können einzelne Gegenstände oder Lebewesen gut erkennen, sehen aber nicht, was sonst noch da ist, es sei denn, sie richten Ihren Suchstrahl woanders hin. Wenn Sie einen Baum mit D suchen, fällt Ihnen die Dattelpalme ein, die Ihnen so vielleicht nicht eingefallen wäre.

Wozu macht man ABC-Listen?

1. Inventur

Mit einem schnellen ABC können wir erfahren, was wir zu einem bestimmten Thema wissen. Damit lässt sich jeder Lernprozess einleiten, wir werden neugierig auf das, was andere dazu wissen. Das kann natürlich auch eine Inventur in meinem eigenen ganz persönlichen geistigen Dachstübchen zu einem ganz bestimmten Zeitpunkt sein, zu einem Thema, das mich in diesem Moment interessiert.

Wenn wir ein Buch lesen, können wir, bevor wir weiterlesen, eine ABC-Liste mit den Schlüsselbegriffen machen, die bisher in dem Buch vorgekommen sind. Eine Woche oder einen Monat nachdem wir das Buch gelesen haben, können wir mit einem Inventur-ABC sehen, was wir noch darüber wissen. Das gilt natürlich auch für einen Artikel aus einer Zeitschrift oder einen Abschnitt aus einem Lehrbuch.



Sie sollen einen Aufsatz schreiben? Ein Referat oder einen Vortrag halten? Sie wissen noch nicht, was Sie da schreiben oder reden sollen? Machen Sie eine ABC-Liste zu dem vorgegebenen Thema. Schreiben Sie alle Begriffe auf, die Ihnen dazu einfallen. Es wird Ihnen eine ganze Menge einfallen und eine Idee löst die nächste aus. Sie wissen schon: wir denken assoziativ.

Wenn Sie noch zur Schule gehen, können Sie, bevor Sie zur Schule gehen, mit einem Inventur-ABC überprüfen, was Sie noch von dem am Vortrag Gelernten wissen, ganz abgesehen davon, dass das eine hervorragende Konsolidierung ist. Und das schaffen Sie in nur wenigen Minuten für die Fächer eines ganzen Schultages. Das ist ein exzellentes Feedback und Training zugleich. Lassen Sie sich auf ein zweiwöchiges Experiment ein! Sie werden staunen, wie viel besser Sie werden!

2. Notizen machen:

Wenn man bei einem Vortrag, im Unterricht, bei einer Konferenz usw. alles mitschreiben will, bekommt man einen Schreibkrampf, kann sich nicht an der Diskussion beteiligen und weiß nachher oft nicht, was wirklich wichtig war. Wenn man stattdessen mit den Schlüsselbegriffen ein ABC erstellt, ist das sehr bequem, man kann mitreden und weiß anschließend auch wirklich, worum es ging. Man kann auch ein Protokoll auf diese Weise erstellen. Es ist kurz und übersichtlich und die Kopien können gleich an alle verteilt werden.



Die Botschaft einer Information steckt in den Hauptwörtern (Svantesson - Textschublade auf www.birkenbihl.de). Überzeugen Sie sich selbst davon! Das können Sie leicht überprüfen, wenn Sie jemanden bitten, in einem Text außer den Hauptwörtern alles zu schwärzen oder am Computer zu entfernen oder abzudecken. Sie werden verstehen, worum es geht.

Positive Erfahrungen haben wir mit ABC-Listen bei Filmausschnitten im Unterricht gemacht. Während sich die Lerngruppe ein Video über die Geschichte des Aspirins oder das Leben Albert Einsteins ansieht, erstellt jeder für sich ein ABC mit den Schlüsselbegriffen aus dem Film. Dadurch ist jeder aktiv am Wissenserwerb beteiligt, hat direkt eine Zusammenfassung und das Klischee des passiven Wissenskonsumenten taucht gar nicht erst auf. Noch besser ist es, wenn man vorher nach den Erwartungen an den folgenden Filmausschnitt fragt, denn Fragen macht neugierig. Jeder, der Fragen an den Film stellt, möchte wissen, was der Film darauf antwortet und hat nicht das Gefühl, etwas vorgesetzt zu bekommen, wonach er nicht verlangt hat.¹

Das kann man natürlich auch zu Hause machen. Fernsehen, DVD, Internet, Zeitschriften, das Medium spielt keine Rolle. Beiträge, die uns interessieren, lassen sich schnell in einer ABC-Liste in Stichworten

¹ Ein Museumsbesuch ist vielleicht besser, aber nicht immer möglich, zumal das den gesamten Unterrichtsablauf stört: Der Lehrer muss in den anderen Klassen und Kursen vertreten werden, die Schüler fehlen in den anderen Kursen, wo wieder andere Lehrer mit „Rumpfkursen“ von einigen Schülern arbeiten müssen. Wenn man diesen organisierten Unterrichtsausfall in den Griff bekäme, würde sich die Diskussion um Abitur nach 12 oder 13 Jahren erübrigen.

festhalten. Haben wir uns erst einmal daran gewöhnt, greifen wir automatisch zu einem Stift und einer ABC-Liste, um Notizen zu machen, sobald etwas los ist. Es wird Sie verblüffen, wie wenig manchmal aufzuschreiben ist.

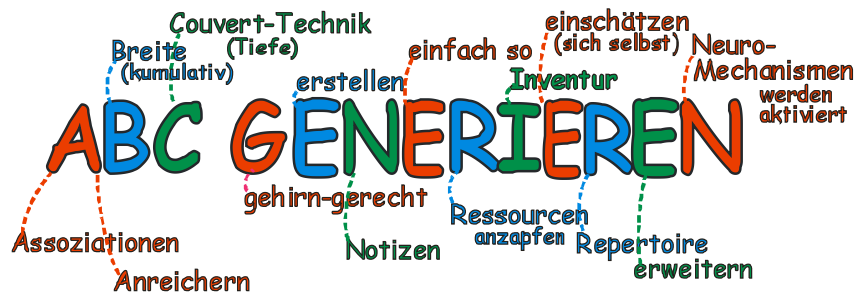
Sorgen Sie dafür, dass Sie immer einen Stapel leerer ABC-Listen griffbereit haben, wenn Ihnen fertige Listen lieber sind. Es gibt aber auch Menschen, die gerne erst ein ABC machen.

Wenn man diese Technik nutzen möchte, dann soll man sich das so einfach wie möglich machen. Nur wer damit experimentiert und trainiert, kann die Früchte seiner Saat ernten.

Im Vera F. Birkenbihl-Brief vom Februar 2006 berichtet einer ihrer Coaching-Klienten:

„Mein erster Kongress nach Erlernen der Aktiv-ABC-Technik war unglaublich. Ich konnte die ABCs nebeneinander legen und sofort hatte ich den Überblick, wo diverse Referenten einander ergänzten oder sich teilweise sogar diametral widersprachen. Noch nie habe ich einen Kongress so entspannt erlebt und hinterher in so wenig Zeit den Bericht für die Firma erfasst wie diesmal. Ich habe mindestens drei Arbeitstage eingespart und jede Menge Nervenkraft [...]“.

Wie Sie sehen, gibt es durchaus Erwachsene, die solche einfachen Werkzeuge, wie ABC-Listen, die viele als Spielzeug abwerten, erfolgreich im Beruf einsetzen. Manchmal sind es gerade die einfachen Dinge, die auch sehr effizient sind! Darüber lesen, hilft noch nicht. Man muss schon damit arbeiten. Probieren Sie die verschiedenen Varianten einfach aus. Sie merken dann schon, welche Variante Ihnen am besten gefällt. Die Supereffekte dieses genialen Denk- und Lern-Werkzeugs lassen sich nur bei regelmäßigem Üben beobachten. Das Schöne daran ist, dass man sofort damit anfangen kann und es kostet kein Geld!



Man kann natürlich auch herkömmliche Listen erstellen. Die sind aber anders. Dazu einige Anmerkungen. Wir haben das ausprobiert. Selbst und mit vielen „Versuchspersonen“.

- ❖ Wenn man Listen zu einfachen Begriffen macht, bei welchen die Teilnehmer generell viel wissen (Städte, Länder, Berufe, Tiere, Eigenschaften, negative Gefühle), fällt den meisten in einer begrenzten Zeit (1 Minute) mit einer herkömmlichen Liste genau so viel ein, wie mit einer ABC-Liste. Da sie durch den assoziativen Schreibfluss nicht den Buchstaben im Alphabet suchen müssen, sparen sie Zeit. Daher ist hier kein signifikanter Unterschied festzustellen.
- ❖ Zu Themen, bei welchen den Teilnehmern generell weniger einfällt (Flüsse, positive Gefühle, Musikinstrumente, Schriftsteller, Naturwissenschaftler, Zukunftstauglichkeit), sind die ABC-Listen ergiebiger.
- ❖ Auch dann, wenn Listen ohne Zeitlimit erstellt werden, ist die Ausbeute bei den ABC-Listen größer.
- ❖ Wer das Arbeiten mit ABC-Listen gewohnt ist, ist mit ABC-Listen immer effektiver als ohne.

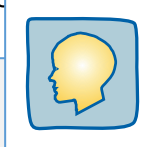
Mit ABC-Listen spielend lernen

Bereits erstellte ABC-Listen lassen sich bei verschiedenen Übungen einsetzen. Wir geben Ihnen hier einige Anregungen und hoffen, dass Sie diese Beispiele noch kreativ ergänzen werden. Wobei man nicht immer das Herstellen einer Abc-Liste und ihre Verwendung sauber voneinander trennen kann, muss und will. Das zeigt gleich das erste Beispiel. Oft folgt die Arbeit mit den ABC-Listen zeitlich direkt auf ihre Entstehung. Aber nicht immer.

Anreichern der ABC-Listen

Sie haben zu einem Thema eine ABC-Liste erstellt. Jetzt können Sie diese ergänzen. Sie können z. B. jeden Begriff beschreiben oder definieren, Sie können etwas zu deren Verwendung oder Aussehen hinzufügen, zu ihrem Vorkommen, mit Daten ergänzen u. ä.

Sie können beispielsweise eine ABC-Liste zu Materialien mit Möglichkeiten ihrer Verwendung oder Herstellung ergänzen. Sie haben eine Liste mit Nobelpreisträgern erstellt und erweitern diese jetzt um die Leistung, für die sie den Nobelpreis erhalten haben oder mit dem Jahr, in welchem sie ihn bekommen haben. In einer Liste mit bedeutenden Schriftstellern können Sie mit deren Geburts- und Sterbejahr ergänzen oder mit deren wichtigsten Werken. Sie können auch mit Definitionen ergänzen. Sie merken schon, Ihren Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt.



Was hilft uns so eine Erweiterung?

Dadurch, dass wir über die einzelnen Begriffe nachdenken und mehr über sie in Erfahrung bringen, aktivieren wir immer wieder dieselben Synapsen und durchlaufen in unserem Gehirn verschiedene Ebenen. Dabei verknüpfen wir unsere Begriffe mit Begriffen, die schon in unserem Wissensnetz vorhanden sind, sie werden also direkt in unser vorhandenes Wissensnetz eingebunden.

Da wir diese Synapsen immer wieder aktivieren, wachsen sie, wie wir bereits wissen. Das ist Lernen. Und es macht Spaß, was das Lernen noch unterstützt.

Kleben Sie für solche Anreicherungen 2 oder 3 ABC-Listen aneinander oder nehmen Sie Blätter im DIN A3-Format.

ABC als Rede- und Denktraining

Das ist eine mündliche Variante der Anreicherung von ABC-Listen. Man kann über jeden der Begriffe in der ABC-Liste eine Minute lang (bis der Timer klingelt) reden. Das ist gar nicht so einfach, wenn man nicht viel darüber weiß. Dieses ist vor allem in der Gruppe ein schönes Spiel, wenn man blind einen Buchstaben des Alphabetes aus einem Beutel mit Buchstaben zieht, oder wenn einer leise zählt oder das Alphabet aufsagt und ein anderer STOPP ruft. Über den Begriff mit dem ausgewählten Anfangsbuchstaben muss nun geredet werden. Die Redezeit kann man natürlich dem Alter der Kinder und vor allem dem Können-Level der Lernenden (Spieler) anpassen. Genauso die Spielregeln.

Ob man hier Strafpunkte für Zeitschinden oder Unsinn erteilt oder Bonuspunkte für besonders clevere Beiträge, ist irrelevant. Das Spiel als solches macht so viel Spaß, dass dieser Spaß bereits die Belohnung ist.

Man kann auch eine Variante ohne Zeitbegrenzung spielen, nämlich dann, wenn es um Definitionen von Begriffen geht. Da es hier ja darum geht, mit möglichst wenigen Worten etwas treffsicher zu beschreiben, erübrigt sich die Zeitmessung.

Nichtsdestotrotz kann man auch ganz alleine trainieren. Man tippt blind einen Begriff in der Liste an und redet dann eine vorher festgelegte Zeit darüber. Das kann man mit so vielen Begriffen wiederholen, wie man Lust hat, mehr oder weniger als Training für die nächste Gruppenrunde. Es macht einfach Spaß und wenn es mal nicht so gut läuft, hat man sich nicht blamiert.