

Mönchsgang gestalten

Gehen, Sprechen und Erinnern sinnvoll verbinden

Eine kompakte Entscheidungshilfe für Lernziel, Textmenge, Bewegungsform, Wiederholung und Abruf.

DIE KERNIDEE

Beim Mönchsgang wird nicht einfach nur gegangen. Die Bewegung begleitet eine kurze Lernhandlung: Lesen, Sprechen, Rezitieren oder Memorieren. Je klarer diese Kopplung ist, desto leichter bleibt die Aufmerksamkeit beim Inhalt.

1 Sechs Prüfpunkte vor dem Start

1 Lernziel zuerst festlegen

Frage dich: Was soll nach dem Gang sicherer abrufbar sein? Ein kurzer Text, ein Satzmuster, Fachbegriffe, Verbformen oder ein Merksatz? Wenn das Ziel unklar ist, wird die Bewegung schnell zum Selbstzweck.

2 Lernmenge klein halten

Wähle nur so viel Material, dass es beim Gehen noch verarbeitet werden kann. Für den Einstieg reichen wenige Wörter, kurze Satzfolgen oder ein überschaubarer Textabschnitt. **Lieber zwei gute Runden mit wenig Inhalt als ein voller Zettel beim Laufen.**

3 Bewegung bewusst einfach lassen

Der Weg muss sicher und unkompliziert sein. Keine Zusatzaufgaben, keine komplizierten Schrittfolgen. Die Bewegung soll Rhythmus geben und Aktivierung schaffen – nicht zusätzliche Denkarbeit erzeugen.

2 Vom gestützten zum freien Abruf

Die stärkste Phase beginnt dort, wo die Vorlage nach und nach weniger gebraucht wird.

4 Nicht alles gleichzeitig verlangen

Entscheide pro Runde, worauf die Aufmerksamkeit liegt: lesen, sprechen, erinnern oder auf ein einzelnes Aussprachemerkmal achten. Wer gleichzeitig lesen, memorieren, korrigieren und im Partnerdialog reagieren soll, wird eher überlastet.

5 Wiederholung dosieren und Vorlage reduzieren

Plane zwei bis vier kurze Durchgänge. Beim ersten Gang darf die Vorlage vollständig genutzt werden; danach wird seltener hingeschaut oder ein Teil abgedeckt. Ziel ist nicht möglichst viel Wiederholung, sondern zunehmend selbstständiger Abruf.

6 Transfer ohne Bewegung prüfen

Beende den Mönchsgang mit einem kurzen Abruf im Stehen oder Sitzen: **Was ist jetzt ohne Gehen und ohne Vorlage verfügbar?** So wird sichtbar, ob die Bewegung das Lernen unterstützt hat oder nur während der Übung getragen hat.

Mini-Check vor dem Start

- Ein klares Lernziel
- Kurze, überschaubare Lernmenge
- Einfacher und sicherer Gehweg
- Pro Runde nur ein Schwerpunkt
- Vorlage wird schrittweise reduziert
- Abschluss mit freiem Abruf

Abgrenzung: Der Mönchsgang ist kein Stationenlauf und keine Lernlandschaft. Sein Kern ist das Lernen *während des Gehens*. Auch vom Gedächtnispalast unterscheidet er sich: Dort werden Inhalte mental an Orten verankert; hier findet die Lernbewegung real im Raum statt.