

Rico Eberle · LEARNING NUGGETS

LEARNING NUGGET E-LEARNING & KI 17. SEPTEMBER 2026

Lernen ist kein Ereignis, sondern ein Rhythmus

Ohne Wiederholung ist Gelerntes schnell weg, das zeigte Ebbinghaus 1885; wer Abrufmomente einplant, macht aus Lernen einen Rhythmus.

Von Rico Eberle, E-Learning-Experte für Weiterbildung und Gemeinderat in Dübendorf

RICO EBERLE · LEARNING NUGGET

1885.

Wie schnell vergessen wir?

Ohne Wiederholung: **erstaunlich schnell.**



Video zum Beitrag

Dieses Learning Nugget gibt es als Video mit Transkript (1:12 Min.). QR-Code scannen oder Link öffnen:

ricoeberle.ch/blog/die-vergessenskurve/

1885 hat Hermann Ebbinghaus an sich selbst gemessen, wie schnell wir vergessen. Das Ergebnis ist unbequem: Ohne Wiederholung ist Gelerntes erstaunlich schnell weg.

Wer einen Kurs plant, denkt meist an den Moment der Vermittlung, an gute Folien und eine klare Erklärung. Was danach mit dem Gelernten passiert, bleibt oft dem Zufall überlassen. Wie viel hängen bleibt, zeigt sich aber erst in diesem Danach.

Ein Selbstversuch mit sinnlosen Silben

Ebbinghaus war Versuchsleiter und Versuchsperson in einem. Er lernte Reihen sinnloser Silben auswendig und prüfte nach unterschiedlichen Abständen, von 20 Minuten bis zu 31 Tagen, wie viel davon noch da war. Gemessen hat er das mit der Ersparnismethode: Wie viel weniger Aufwand braucht es, eine Reihe erneut zu lernen?

Das Ergebnis ist die Vergessenskurve. Sie fällt am Anfang steil ab und flacht dann ab. 2015 haben Murre und Dros den Versuch wiederholt, ebenfalls mit einer einzigen Versuchsperson, über rund 70 Stunden. Ihre Ergebnisse glichen den Originaldaten von Ebbinghaus.

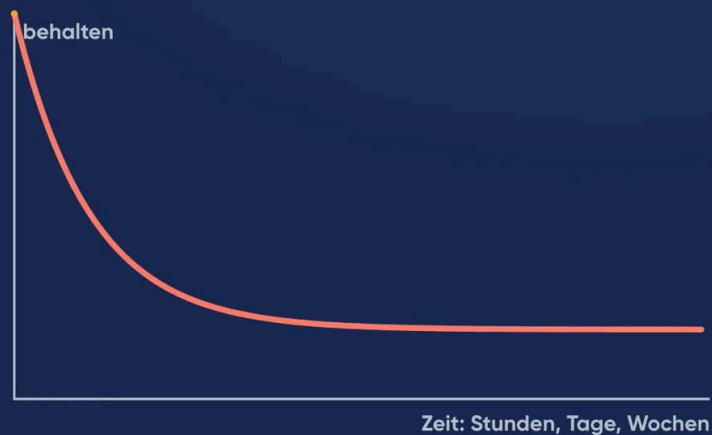
Was die Kurve nicht sagt

Vorsicht bei genauen Prozentzahlen, die dazu kursieren, etwa wie viel nach einer Woche vergessen sei. Ebbinghaus' Werte gelten für sinnlose Silben in einem Selbstversuch und lassen sich nicht einfach auf Kursinhalte übertragen. Deshalb zeigt das Video die Kurve als Schema, ohne Messwerte.

Die Vergessenskurve

Ebbinghaus, Selbstversuch mit sinnlosen Silben

2015 wiederholt: dieselbe Form



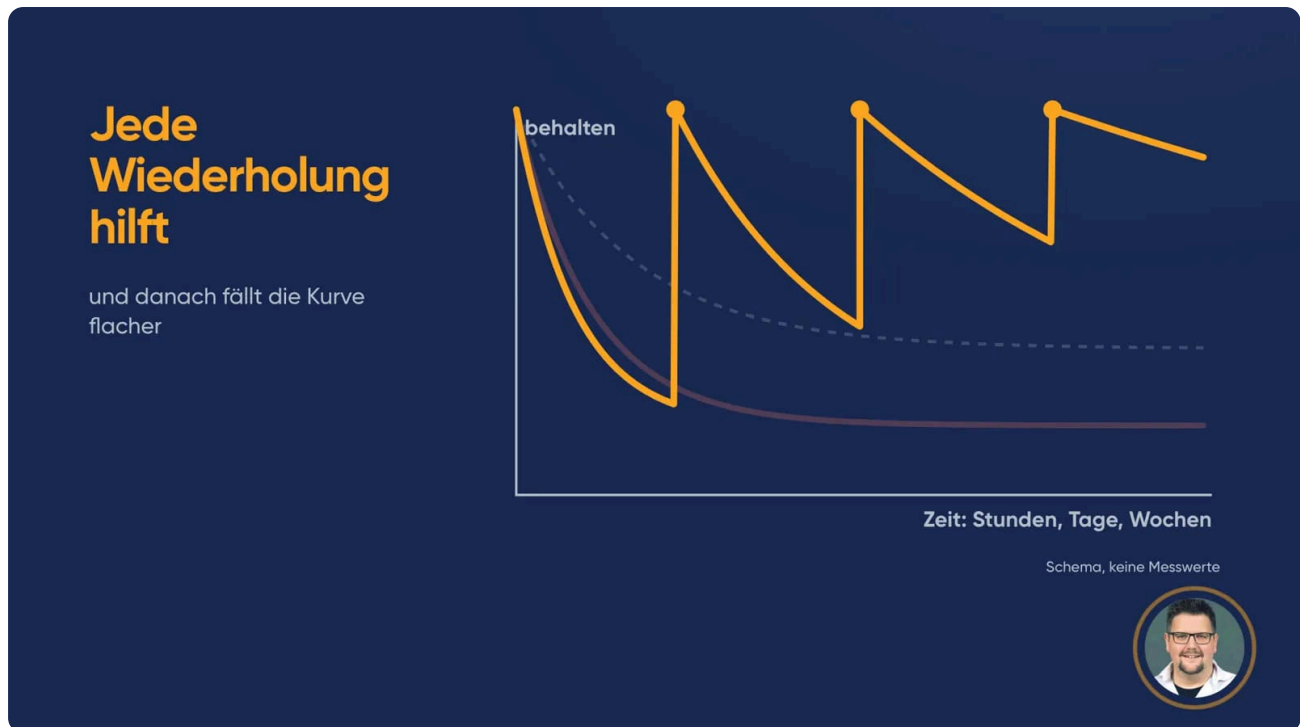
Schema, keine Messwerte



Sinnvollen Stoff behalten wir besser. Ebbinghaus selbst stellte fest, dass er für Strophen aus Byrons «Don Juan» nur einen Bruchteil der Wiederholungen brauchte. Das Prinzip bleibt aber: Ohne Wiederholung verblasst auch Sinnvolles.

Jede Wiederholung zieht die Kurve hoch

Die gute Nachricht steckt ebenfalls bei Ebbinghaus. Lernte er dieselbe Reihe an mehreren Tagen erneut, wuchs die Ersparnis. Vereinfacht gesagt: Jede Wiederholung zieht die Kurve wieder hoch, und danach fällt sie flacher ab als vorher.



Die heutige Lernforschung bestätigt die Richtung. Dunlosky und Kollegen haben 2013 verbreitete Lerntechniken nach ihrem Nutzen bewertet. Verteiltes Üben und Abfragen erhielten die beste Bewertung, erneutes Lesen eine tiefe. Fast jede Form von Übungstest hilft, schreibt Dunlosky.

Drei Dinge für deine Kurse

- 1. Wiederholung einplanen**, verteilt über Tage und Wochen, statt alles an einem Tag.
- 2. Abfragen statt nochmals lesen.** Wer sich aktiv erinnert, behält mehr als wer den Text erneut durchgeht.
- 3. Kurze Abrufmomente einbauen**, zum Beispiel ein Quiz zu Beginn der nächsten Lektion.

Ein Quiz zum Einstieg

Starte die nächste Lektion mit drei bis fünf kurzen Fragen: zwei zum Stoff der letzten Lektion, eine zu einem Thema von vor einigen Wochen. Ohne Noten, die Auflösung folgt direkt danach. Das kostet wenige Minuten und verbindet die beiden Techniken, die in der Übersicht von Dunlosky am besten abschneiden: abfragen und verteilt wiederholen.

Für die Kursplanung selbst: Nimm deinen aktuellen Kursplan und markiere bei jedem wichtigen Thema, wann es nach der ersten Lektion ein zweites Mal vorkommt. Wo keine Markierung steht, plant der Kurs das Vergessen gleich mit ein.

Kein Ereignis. Ein Rhythmus.



Lernen ist kein einmaliges Ereignis, sondern ein Rhythmus.

Häufige Fragen

Was ist die Vergessenskurve?

Die Vergessenskurve beschreibt, wie schnell Gelerntes ohne Wiederholung verblasst. Hermann Ebbinghaus hat sie 1885 im Selbstversuch mit sinnlosen Silben gemessen: Sie fällt am Anfang steil ab und flacht dann ab.

Wie viel vergisst man nach einer Woche?

Eine allgemeingültige Prozentzahl gibt es nicht. Die Werte von Ebbinghaus gelten für sinnlose Silben in einem Selbstversuch und lassen sich nicht einfach auf Kursinhalte übertragen; sinnvollen Stoff behalten wir besser.

Wie kann man das Vergessen bremsen?

Mit Wiederholung: Jede Wiederholung zieht die Kurve wieder hoch, danach fällt sie flacher ab. In der Übersicht von Dunlosky und Kollegen (2013) schnitten verteiltes Üben und Abfragen am besten ab, erneutes Lesen tief.

Quellen

1. Ebbinghaus: Memory, Kapitel 7 (1885, engl. Übersetzung)
<https://psychclassics.yorku.ca/Ebbinghaus/memory7.htm>
2. Ebbinghaus: Memory, Kapitel 8 (1885, engl. Übersetzung)
<https://psychclassics.yorku.ca/Ebbinghaus/memory8.htm>

3. Murre & Dros: Replication and Analysis of Ebbinghaus' Forgetting Curve, PLOS ONE (2015)
<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0120644>
 4. Dunlosky et al.: Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques, PSPI (2013)
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1529100612453266>
 5. Dunlosky: Strengthening the Student Toolbox, American Educator (2013)
<https://www.aft.org/ae/fall2013/dunlosky>
-



ÜBER MICH

Rico Eberle

Ich arbeite im E-Learning, bin Betriebsökonom FH und Gemeinderat in Dübendorf und präsidiere den Stiftungsrat der Stiftung Weiterbildungskurse Dübendorf (WBK). Die Learning Nuggets mache ich allein: Thema, Recherche, Text und Video. Fragen und Widerspruch sind willkommen.

Kontakt: ricoeberle.ch · LinkedIn: [linkedin.com/in/rico-eberle](https://www.linkedin.com/in/rico-eberle)

LIZENZ

Text, Transkript und Video von Rico Eberle stehen unter der Lizenz CC BY 4.0 (ausgenommen Musik und Soundeffekte des Videos). Du darfst die Inhalte teilen und bearbeiten, auch im Unterricht, wenn du die Quelle nennst.
creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de

ZITIERVORSCHLAG

«Lernen ist kein Ereignis, sondern ein Rhythmus», Rico Eberle, ricoeberle.ch, 2026,
<https://ricoeberle.ch/blog/die-vergessenskurve/>, CC BY 4.0