

GANZ SCHÖN SCHLAU

Warum wir von Natur aus neugierig sind und es ein Leben lang bleiben sollten – im Job und privat. Plus: 5 Tipps, mit denen wir die Leistung unseres Gehirns verbessern.

Die heutige Bestsellerautorin Elizabeth Gilbert hat gerade die Uni abgeschlossen, als sie Winifred kennenlernt. Winifred feiert ihren 90. Geburtstag in ihrem New Yorker Apartment mit einer wilden Party, trägt die rot gefärbten Haare hochgesteckt und dazu bernsteinfarbenen Schmuck. Gilbert, die 2010 mit „Eat Pray Love“ weltberühmt werden sollte, beeindruckt etwas anderes noch mehr:



ELIZABETH GILBERT

Zehn Jahre zuvor hatte die Dame ein lebhaftes Interesse an der Geschichte des alten Mesopotamiens entwickelt. Inzwischen hat sie an mehreren Ausgrabungen im Mittleren Osten teilgenommen, Keilschrift lesen gelernt und Freundschaft mit den bekanntesten Professorinnen und Professoren und Gelehrten auf dem Gebiet geschlossen. Mittlerweile suchen Expertinnen und Experten sogar ihren Rat, denn inzwischen gilt Winifred als Autorität auf dem Gebiet.

Jeder Mensch, folgert Gilbert (2015 in ihrem Bestseller „Big Magic. Nimm dein Leben in die Hand und es wird dir gelingen“), kann Experte oder Expertin auf einem beliebigen Gebiet werden. Wann er sich dazu entschließt, spielt keine Rolle. Gilbert bekennt, dass sie damals auf Winifreds Party glaubte, mit dem Universitätsdiplom habe sie ihre Ausbildung abgeschlossen. Die Bekanntschaft mit Winifred führt ihr auf plastische Weise vor Augen, dass dies nicht der Fall ist. Der Lernprozess eines Menschen, schreibt Gilbert sinngemäß, ist nicht vorbei, sobald dir jemand ein Zeugnis in die Tasche steckt. Er endet erst, wenn du es willst.

MIT ANDEREN WORTEN: ES IST NIE ZU SPÄT

„Big Magic“ ist ein Ratgeber, in dem es um Leidenschaft und die Macht der Inspiration geht. Das Thema Lernen spielt in dem Buch erst beim zweiten Hinsehen eine Rolle. Trotzdem führt Gilbert ihren Leserinnen und Lesern mit der Anekdote um die 90-jährige Winifred eindrucksvoll vor Augen, was auch Forscher/-innen längst herausgefunden haben: Wenn Lernen bedeutet, neue Fähigkeiten zu erwerben und sich Wissen anzueignen, so endet dieser Prozess nicht nach der Schulzeit. Der Darmstädter Genforscher Hans-Günter Gassen etwa, Autor des Buches „Das Gehirn“, geht davon aus, dass uns das Be-

dürfnis nach Neuem angeboren ist. „Die Lust am spielerischen Lernen, die Neugierde sind dem Menschen in die Wiege gelegt“, sagte Gassen vergangenes Jahr in einem Interview mit der Frankfurter Rundschau. „Wenn wir kleine Kinder beobachten, die ein Spielzeug über dem Bett hängen haben, dann fangen sie von selbst an, zu forschen und zu spielen.“ Schon Babys ertasten den Raum mit Hand, Fuß und Mund. „Das ist Teil unserer angeborenen Überlebensstrategie“, so Gassen. „Durch diese Tasterfahrung wird das Gehirn geprägt.“



PROFESSOR RUDOLF TIPPELT

Auch Professor Rudolf Tippelt, Professor für Pädagogik an der Ludwig-Maximilians-Universität in München, glaubt, dass Menschen von Natur aus gerne lernen. Das sogenannte Explorationsverhalten von Kindern in der frühkindlichen Phase diene dazu, den Kreis des Verstehens immer weiter auszudehnen. „Um eigene Bedürfnisse und Interessen befriedigen zu können, muss ich Neugier entwickeln und mir die Welt nach und nach erarbeiten“, sagt Tippelt. Dieses Verhalten, glaubt der Forscher, sei fast allen Menschen gemein.

Ob dieser Drang zur Erforschung der Welt und die damit einhergehende Freude am Lernen erhalten bleiben, hängt auch von den Möglichkeiten zur Weiterbildung ab, die einem Menschen zur Verfügung stehen. Tippelts Forschungsschwerpunkte liegen unter anderem auf der Erforschung von Weiter- und Erwachsenenbildung sowie Bildungsprozessen über die Lebensspanne hinweg. Er unterscheidet zwischen Möglichkeiten des formellen und informellen Lernens. Ersteres meint Fortbildungsmöglichkeiten wie

Schulungen und Seminare für Mitarbeiter/-innen. „Die Angebote sind in den letzten zwanzig Jahren deutlich breiter geworden“, sagt Tippelt. „Trotzdem sind wir in Deutschland noch nicht so weit, dass jeder Mensch eine Weiterbildung machen kann. Die skandinavischen Länder sind da schon weiter.“

Wenn die Möglichkeiten der betrieblichen Weiterbildung nicht jedem zur Verfügung stehen, gewinnt die informelle Variante des lebenslangen Lernens an Bedeutung. Denn sie findet im Alltag statt. Als Beispiele gelten webbasiertes Lernen über Videos, Podcasts, Foren, die Lektüre von Zeitschriften oder die Teilnahme an Lerngruppen. Wie stark wir von diesen Angeboten Gebrauch machen, hängt vom persönlichen Bildungsgrad und dem der Familie ab. Denn wie viele Bildungsmöglichkeiten ein Kind nutzen kann, beeinflusst den Kompetenzerwerb bis ins hohe Alter.

Welche Vorteile Menschen von ihrer angeborenen Neugier haben, beantworten Forscher/-innen je nach Fachgebiet ganz unterschiedlich. Pädagoge Tippelt glaubt: „Wir fühlen uns sicherer in der Welt, wenn wir mehr über sie wissen. Außerdem müssen wir in der Lage sein, uns in die Lebenswelt anderer hineinzubegeben, um erfolgreich soziale Kontakte zu knüpfen.“

Dem amerikanischen Neurowissenschaftler Irving Biederman zufolge hat die menschliche Neugierde nicht nur den Sinn, uns beim Überleben zu helfen. Sie macht sogar süchtig. Denn, so fand Biederman 2006 heraus, das Erlernen und Verstehen neuer Zusammenhänge mache regelrecht „high“. Der Grund: Im Moment der Erkenntnis werden im Gehirn körpereigene Opiate freigesetzt. Dadurch entstehe ein Hochgefühl mit starkem Suchtpotenzial. Dieses mo-

tiviere die Menschen dazu, immer wieder nach neuem Wissen zu suchen – Neugier als Lust des Lebens.

Dazu passt ein Zitat, das Albert Einstein zugeschrieben wird: „Ich habe keine besondere Begabung, sondern bin nur leidenschaftlich neugierig“, soll der bekannteste Physiker der Neuzeit (1879–1955) gesagt haben. Was wie Koketterie klingt, ist vermutlich wahr: Neugier macht leistungsfähig – und erfolgreich. Denn



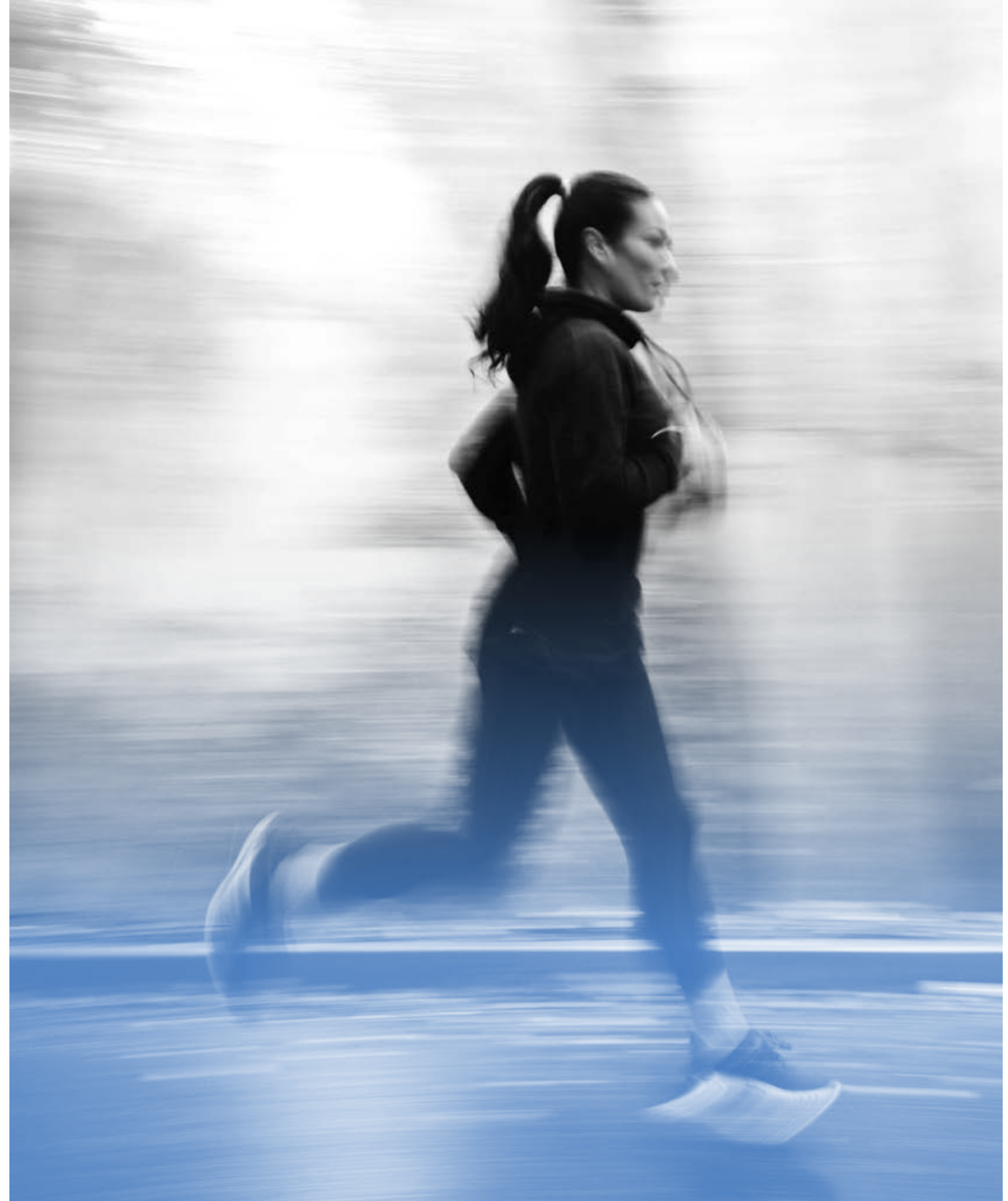
SABINE REMDISCH

nichts anderes als Neugier verlangen Politiker/-innen, Wissenschaftler/-innen und Unternehmer/-innen, wenn es um berufliche Qualifikation, Innovationen und Fortschritt geht.

Für die Psychologin Sabine Remdisch, Professorin am Institut für Performance Management der Leuphana Universität Lüneburg, ist Weiterbildung der Schlüssel zum Erfolg für Arbeitnehmer/-innen. „In der zunehmend digitalen Arbeitswelt stehen Unternehmen unter dem Druck, die Qualität ihrer Produkte und Dienstleistungen kontinuierlich und immer schneller zu optimieren“, sagt Remdisch. Gelingen könne dies nur mit dem dafür nötigen Wissen und Kompetenzen, die nachhaltig zur Erhöhung des Unternehmenswertes beitragen. „Sprich: mit gut ausgebildeten Führungskräften und Mitarbeitenden, die fachlich auf der Höhe der Zeit sind und als kreative Vordenker ein hohes Innovationspotenzial ins Unternehmen tragen“, glaubt die Professorin. Lebenslanges Lernen ist also die

entscheidende Antwort auf die Anforderungen der modernen Arbeitswelt. Es könne heute nicht mehr davon ausgegangen werden, dass einmal getätigte Lerninvestitionen für das gesamte Leben tragen – eine Ausbildung allein reiche mittlerweile kaum mehr aus.

„Also lautet ein Beschluss, dass der Mensch was lernen muss“, heißt es bei Lehrer Lämpel in „Max und Moritz“. In Wissenschaft und Alltag leitet sich daraus die Frage ab, wie das Lernen am besten gelingt – und zwar ganz ohne den erhobenen Zeigefinger aus der Ära Wilhelm Busch. Fest steht: Je häufiger wir das Hirn fordern, desto



ANGELA DUCKWORTH

leichter fällt es uns, Neues zu lernen. Denn wenn wir lernen, bilden sich im Gehirn neue Verbindungen, bestehende verfestigen sich. Nutzen wir unsere Fertigkeiten nicht mehr, verkümmern sie. Neugier und Motivation sind für das Training derselben wichtige Voraussetzungen.

Psychologinnen und Psychologen aus dem Team der Amerikanerin Angela Duckworth halten einen Faktor für entscheidend, der auf Englisch „Grit“ heißt, auf Deutsch etwa „Biss“. Duckworth und ihre Kolleginnen und Kollegen verstehen darunter die Fähigkeit, mit Ausdauer und Leidenschaft Ziele zu verfolgen. Was nehme ich auf mich, um ein Ziel zu erreichen? Wie hartnäckig bleibe ich? Wie lange halte ich durch? Diese Fra-

gen spielen den Forschern und Forscherinnen zufolge eine große Rolle beim Erfolg. Die gute Nachricht: Duckworth und ihre Kolleginnen und Kollegen fanden heraus, dass ältere Menschen meist mehr von diesem Biss und Durchhaltevermögen haben als junge und gut gebildete mehr als weniger gebildete. Grit lässt sich also trainieren. Wie geht das? Ein erster Schritt könnte darin bestehen, von einem statischen zu einem dynamischen Selbstverständnis zu wechseln. Ich kann kein Arabisch? Macht nichts. Ich kann es lernen! Ich bin unsicher bei Vorträgen? Lässt sich ändern! Dass einem auf dem Weg dorthin Fehler unterlaufen, ist völlig in Ordnung. Denn: Wer Pannen in Kauf nimmt, bleibt länger am Ball. Und wer die Angst vorm Scheitern verliert, mutet sich schließlich mehr zu.

Weit weg von der amerikanischen Westküste, in seinem Büro an der Münchner LMU, fasst Professor Rudolf Tippelt das Thema noch weiter. „Um im täglichen Leben lange handlungsfähig zu bleiben, spielt nicht nur geistige Aktivität eine Rolle. In Psychologie und Pädagogik wurde das zwar lange übersehen, doch auch die motorische Aktivität ist hier wichtig.“ Aktivität, so

betont Tippelt, sei der Schlüssel für die Fähigkeit zum lebenslangen Lernen. „Das kann Sport sein oder der tägliche Spaziergang, Radfahren, Schwimmen oder Gymnastik. Diese körperliche Beweglichkeit ist äußerst bedeutsam, um sich fit zu halten, auch geistig.“ Den Grund vermutet Tippelt darin, dass Menschen, die sich körperlich hinaus in die Welt begeben, auch geistig lange explorationsfähig sind. Der Explorationsdrang des Kleinkindes bleibt erhalten. Pluspunkt: „So bin ich im Idealfall lange selbstständig und unabhängig von öffentlichen Stützsyste men wie etwa dem Altersheim“, sagt der 69-Jährige.

IN 5 SCHRITTEN KREATIVER DENKEN, EFFEKTIVER LERNEN UND SICH BESSER ERINNERN

1

BLEIBEN SIE HARTNÄCKIG

Menschen haben Angst, zu scheitern oder scheuen zu hochgesteckte Ziele. Das ist normal. Doch wer Pannen in Kauf nimmt, bleibt länger am Ball. Und wer jeden Tag nur versucht, ein wenig besser als gestern zu sein, verliert die Angst vor dem Scheitern und mutet sich mehr zu.

2

LASSEN SIE SICH NICHT ABLENKEN

Einfach das E-Mail-Programm ausschalten, das Smartphone in ein anderes Zimmer legen oder 20 Minuten Mittagsschlaf halten: Jeder kann Bedingungen schaffen, um konzentrierter bei der Sache zu bleiben.

SUCHEN SIE HERAUSFORDERUNGEN

„Mach es, bis es wehtut – und dann noch ein bisschen mehr“, rät die US-Psychologin Lisa Feldman Barrett den Leserinnen und Lesern der New York Times. Wer sich ein Leben lang herausfordert, hat Chancen auf ein fittes Gehirn bis ins hohe Alter.

3

BRECHEN SIE AUS MUSTERN AUS

Menschen werden kreativer, wenn sie gewohnte Pfade verlassen. Nicht nur gedanklich, sondern auch körperlich. So kann etwa ein Spaziergang guten Einfällen auf die Sprünge helfen. In einem Versuch an der Stanford University hatten Probandinnen und Probanden im Gehen 60 % mehr Ideen als im Sitzen.

4

PROBIEREN SIE ÖFTER MAL WAS NEUES

Ohne Wiederholung geht es nicht, doch wer den Lernvorgang immer wieder abwandelt, lernt Dinge in der Hälfte der Zeit. Dies fanden Forscher/-innen der Johns Hopkins University heraus. Man könnte etwa ein Musikstück in verschiedenen Geschwindigkeiten und Tonarten üben oder Tennisschläger unterschiedlichen Gewichts und verschiedener Größe benutzen, rät Pablo Celnik, Mitautor der Studie.

5