



# Eine Überlebensfrage

DAS **MENSCHLICHE GEHIRN** IST DIE **BESTE LERNMASCHINE** DER WELT, IN ZUKUNFT WIRD SIE BIS INS HOHE ALTER WIE GESCHMIERT LAUFEN. DIE VORAUSSETZUNG DAFÜR IST **SELBSTLERNKOMPETENZ**. Von Ruth Reitmeier

Wir Menschen sind Lernwesen, sind zum Lernen geboren. „Es ist schließlich die Fähigkeit, die wir brauchen, um zu überleben“, sagt Bildungspsychologin Christiane Spiel von der Universität Wien. Buchstäblich. Denn gebildete Menschen leben länger. Zahlreiche Studien belegen, dass es einen Zusammenhang zwischen Bildung und Gesundheit gibt. Bildung hält beweglich und erhöht die Bereitschaft des Menschen, sein Verhalten immer wieder anzupassen. Die regen Gehirne bildungsaktiver Personen erkranken zudem später an Alzheimer – ein zweifellos starkes Argument für lebensbegleitendes Lernen.

## DIE FÄHIGKEIT ZU LERNEN IST KEINE FRAGE DES ALTERS

Am Hirn scheitert es jedenfalls nicht, es hat genug Ressourcen. „Grundsätzlich ist Lernen in jedem Alter möglich“, betont Spiel. Bildung in fortgeschrittenen Jahren ist im Übrigen ein angesagtes Thema in der Lernforschung. Bildungsangebote für ältere Menschen gewinnen an Bedeutung, zumal sie einer selbstbestimmten und erfüllten Lebensführung dienlich sind. „Was Hänchen nicht lernt, lernt Hans

nimmermehr“ ist demnach ein Irrglaube und das vielleicht überholteste Sprichwort in der Wissensgesellschaft. Nur in einem Punkt hat es Gültigkeit: „Frühere Lernerfahrungen sind für das lebenslange Lernen von entscheidender Bedeutung“, betont Spiel. Es wird bald klar: Beim Thema Lernen kommt man an der Schule nicht vorbei.

## KINDER UND ERWACHSENE ORIENTIEREN SICH AN VORBILDERN

Doch zunächst ein Blick in die Kindheit, wo aus der dem Menschen angeborenen Neugierde die Lernmotivation wird. Zunächst lernt das Kind durch Verstärkung, durch Lob und Tadel: Ein euphorisches „Bravo“, wenn es erstmals vom Robben zum Krabbeln wechselt, ein nachdrückliches „Nein“, jedes Mal, wenn die kleinen Finger der Steckdose zu nahe kommen, geben dem Kind Orientierung. Dieses Lernen durch Feedback verschwindet zwar nie ganz, verliert jedoch nach und nach an Bedeutung. Der kleine Mensch lernt zudem am Modell, von den Eltern, von anderen Kindern und Bezugspersonen. Schaut sich das Kleinkind zunächst ab, wie man aus Klötzen Türme baut, wird

es im Kindergarten das Verhalten des Busenfreunds nachahmen. Das Modellernen bleibt ein Menschenleben lang erhalten, wobei sich Erwachsene Vorbilder suchen, die inspirieren. Kaum etwas motiviert so sehr wie charismatische Persönlichkeiten, doch das Um und Auf für lebensbegleitendes Lernen ist die Selbstlernkompetenz. Wird diese erworben, steht dem Lernen bis ins hohe Alter nichts mehr im Wege. „Hier muss die Schule den Grundstein legen. Das ist von zentraler Bedeutung für späteres Lernen“, betont Spiel.

## SELBSTLERNKOMPETENZ ALS SCHLÜSSEL FÜR DIE LÖSUNG UNBEKANNTER PROBLEME

Ein Beispiel, wie das bereits am Beginn einer formalen Bildungskarriere funktionieren kann: Die Taferlklässlerin Natalie kann schon ein wenig schreiben. Sie soll ein paar Sätze über einen Hund verfassen. Sie schreibt noch recht groß, und ihr erster Satz passt nicht in eine Zeile. Ein Wort steht dann in der nächsten Zeile. Was tun? Nach dem Punkt weiterschreiben oder mit dem zweiten Satz in der dritten Zeile beginnen? Sie fragt den Lehrer. Er rät ihr, ein Buch zu bringen, dann könnten

sie gemeinsam nachsehen, wie man so etwas üblicherweise macht. Gesagt, getan. Natalie kommt natürlich ganz von allein dahinter, dass sie ihren Hunde-Text nach dem Punkt am besten einfach fortsetzt. Der Lehrer hat ihr einen Weg gezeigt, die Lösung gefunden hat sie selbst.

Selbstorganisiertes Lernen sollte längst über den Tellerrand der progressiven und alternativen Schulen hinauswirkend die Regelschule erreicht haben. Hat es aber nicht. Dabei sei dies, so Spiel, genau jener Bereich, von dem Schüler meinen, ihn am wenigsten im Griff zu haben. Konkret: Wenn es darum geht, ein Lernziel zu formulieren sowie um gutes Ressourcenmanagement, sprich in der Lage zu sein, selbst für einen Zeitplan und komplette Unterlagen zu sorgen.

Das klingt einfach, ist es aber für viele nicht. „Ich habe eigentlich nie wirklich gelernt zu lernen“, hört man Menschen sagen, wenn sie über ihren kurzen formalen Bildungsweg reflektieren. Damit auch jene mit geringer Schulbildung in der Wissensgesellschaft andocken können, müssten in Zukunft Bildungsangebote niederschwelliger gestaltet werden, so Spiel.

## AUCH IN ZUKUNFT UNVERZICHTBAR: MATHEMATIK

Schule ist bekanntlich ein ineffizientes System, zumal der Großteil des dort erworbenen Wissens rasch in Vergessenheit gerät. Was aber muss man heute können, gelernt haben, um sich in der Welt zurechtzufinden? Bildungsmindeststandards gibt es zwar noch nicht, doch es gibt fundierte Überlegungen, worauf es wirklich ankommt: Zu den Grundkompetenzen gehören die beschriebene Selbstlernkompetenz sowie das Beherrschen der Verkehrssprache. Nachdem Mathematik überall im Alltag lauert, ist die so genannte mathematische Modellierungsfähigkeit unverzichtbar. Dabei geht es nicht um Kunststücke, wie man sie Gymnasialisten in der Oberstufe beibringt, sondern um kaufmännische Grundkenntnisse wie etwa die Kalkulation von

Prozenten und Zinsen. Diese braucht man, um zu verstehen, wie etwa ein Kredit funktioniert, um bewerten zu können, ob man seine Schulden bedienen und abzahlen kann.

## FREMDSPRACHEN AUF HOHEM NIVEAU SIND FÜR FACHARBEITER EIN MUSS GEWORDEN

Die Zeiten, wo Fremdsprachenkenntnisse nur in der Vorstandsetage vonnöten waren, sind längst vorbei. Im Zuge der Globalisierung hat Englisch als Basisqualifikation längst die Werkshalle erreicht. In internationalen Konzern-Netzwerken müssen auch Facharbeiter in der Lage sein, etwa den Kollegen in den USA Produktionsprozesse präzise zu beschreiben.

## LERNEN AUS SCHWIERIGEN SITUATIONEN BRAUCHT ANSTRENGUNG UND POSITIVEN WILLEN ZUR VERÄNDERUNG

Lernen bedeutet freilich weit mehr, als die Schulbank zu drücken, ein neues Programm oder eine Sprache zu lernen. Oftmals geht es darum, vom Highway eingefahrener Verschaltungsmuster im Gehirn wieder herunterzukommen, und sich einzugestehen, dass diese ausgedient haben. Im Erwachsenenalter bedarf es für diese Erkenntnis mitunter einer Krise, wie Peter Reichl betont. Er ist systemischer und existenzanalytischer Coach in „the Tree“, einem Interdisziplinären Gesundheitszentrum für Stressbewältigung und Burnout in Wien-Hietzing. Reichl ist zudem kaufmännischer Leiter des Zentrums sowie Unternehmensberater. Ein Mann der Wirtschaft also, und nicht zuletzt deshalb ist er auf Führungskräfte- und Unternehmer-Coaching spezialisiert. „Ich arbeite allerdings nicht mit kranken, sondern nur mit arbeitsfähigen Menschen“, betont Reichl. Viele kommen ins Coaching, weil es einfach nicht mehr weiter gehen kann wie bisher. „Ist die Belastung nicht mehr zu ertragen, so entfacht das enorme Ener-

gie und die befeuert dann die Kraft zur Veränderung“, betont Reichl.

Immer mehr Klienten kommen nicht erst, wenn der Hut brennt, sondern weil sie sich weiterentwickeln, lernen, wachsen wollen. Ein Manager, der ein Siebener-Team kompetent führt und in einigen Monaten eine Abteilung mit mehr als 70 Mitarbeitern übernehmen wird, schätzt diese Herausforderung, weiß jedoch, dass er künftig anders wird führen müssen. „Führungskräfte sind oft isoliert. ‚Ich kann ja mit niemandem reden‘ ist ein Satz, den ich immer wieder höre“, sagt Reichl. Für befruchtenden Austausch und konstruktive Reflexion wünscht sich der Klient ein Gegenüber, das mitreden kann. Reichl weiß nicht nur, wie Unternehmen ticken, er kennt zugleich die Kunstgriffe der Psychologie, um in tiefere Ebenen vorzudringen. Das können kritische Fragen sein oder das Visualisieren von Problemen. Einige Klienten wollen nur reden, dabei aber bloß nicht sitzen. Dann wird aus der Sitzung eben ein Spaziergang durch den nahegelegenen Schönbrunner Schlosspark.

## NUR WER BRENNT KANN SICH UND ANDERE ENTZÜNDEN

Krisen zwingen zum Lernen, doch nichts befeuert es so sehr wie die Leidenschaft für eine Sache. „Wenn mich etwas begeistert und erfüllt, dann bin ich zutiefst lernfähig“, sagt Reichl.

Die reine Freude kommt nur leider oft zu kurz. Wir leben in einer Ära der Selbst-Reflexion, analysieren jeden Aspekt unseres Seins und Tuns. Insbesondere Künstler beklagen, durch Können und Professionalität die ursprüngliche Lust am Schaffen verloren zu haben und machen sich sodann auf die Suche nach der Quelle ihrer Inspiration, wollen an den Punkt zurückkehren, als sie ihre Kunst entdeckten und ihr verfielen. Pablo Picasso war der Meinung, zuviel gelernt zu haben: „Ich konnte schon früh zeichnen wie Raffael, aber ich habe ein Leben lang gebraucht,



**Die Ex-Skirennläuferin Christiane Mitterwallner heute Sportpsychologin und Wirtschaftscoach:** In Hochleistungssituationen entscheidet nicht das Können über Sieg und Niederlage, sondern mentale und emotionale Selbststeuerung. Diese kann man lernen.

wieder zeichnen zu lernen wie ein Kind.“ Non cogito ergo sum. Ich denke nicht, also bin ich. Soll wirklich Großes vollbracht werden, ist mitunter der Kopf im Weg. Er stört den Flow. Ein Beispiel aus dem Skisport: Den Sieg errang Christiane Mitterwallner bereits Tage vor dem Rennen. Mental.

Auf dem Ergometer die körperliche Bestform trainierend, ersann die damals 24jährige Skirennläuferin die Sternstunde ihrer Sportkarriere. Realisiert hat sie den Sieg schließlich am 4. Dezember 1998, als sie das Weltcuprennen im Super-G im kalifornischen Mammoth Mountain gewann.

.....  
**IM SPORT KANN DENKEN ZUM HINDERNIS DES ERFOLGS WERDEN**

Radius, Schwung, Druck, links-rechts. „In der Vorbereitung bin ich in Gedanken einige Tore immer wieder gefahren“, erinnert sich Mitterwallner. Und irgendwann in der Monotonie des Radelns und Repetierens war der Kopf frei

geworden. Frei von Toren, von technischen Details, von Schneeeverhältnissen, dem lädierten Knie, von allem. Was blieb, war einzig die Vorahnung dessen, wie wundervoll sich der Zieleinlauf zum Sieg anfühlen werde. „Und ganz genauso kam es auch“, sagt sie.

.....  
**INSTINKTIVES HANDELN IST UNGLAUBLICH WERTVOLL**

Im Wettkampf, in der Hochleistungssituation, geht es darum, vollkommen präsent zu sein. Mitterwallner: „Im Moment zu sein, dort zu sein, wo man gerade ist, ist das Allerwichtigste.“ Es soll nichts zwischen den Menschen und sein Tun kommen, nichts irritieren, weder Rahmenbedingungen noch Erwartungshaltungen. Der Kopf, der bereits weiter denkt, ist dabei hinderlich. Und deshalb ist die Fähigkeit, sich im entscheidenden Moment als denkendes Selbst quasi aus der Gleichung herauszunehmen und instinktiv zu han-

deln, so wertvoll. Das ist kein Hokus-pokus, sondern eine mentale Technik. Wer sie beherrscht, hält eine Eintrittskarte in die Leistungs-Luxusklasse in Händen.

.....  
**EISENER WILLE VERSETZT BERGE**

Heute ist Christiane Mitterwallner Sportpsychologin und betreut Österreichs Alpin-Damennachwuchs. „Skiläuferinnen, die es in die Top-Kader schaffen, sind allesamt große Talente, superfit und ehrgeizig. Doch über Sieg und Niederlage entscheiden im Spitzensport letztlich andere Dinge“, sagt sie. Durch ihre persönlichen Erfahrungen als Profi-Sportlerin sowie durch ein Psychologiestudium und eine zweite Laufbahn als Sportpsychologin und Wirtschaftscoach weiß sie um die Macht der Selbststeuerung mentaler und emotionaler Abläufe. Sie weiß auch, dass man diese lernen kann – am besten gleich zu Beginn der Karriere. ♣