



LERNEN BRAUCHT BEGEISTERUNG

Das gilt auch für das Studieren neben dem Beruf. Es gibt keine Altersbegrenzung. Wir können immer Neues aufnehmen, ob wir es gut behalten, hängt allerdings davon ab, wie gut uns die Sache gefällt.

Birgitta M. Schulte, Coach für Führungskräfte im Bildungsbereich und Coach bei „erfolgreich-studieren.com“, hat das von einem der berühmtesten Hirnforscher erfahren.

Lernen ist nicht Training, sagt Gerald Hüther, Leiter der Zentralstelle für Neurobiologische Präventionsforschung der Universitäten Göttingen und Mannheim/Heidelberg.

Das zeigt das Beispiel der Medienkids. Die bildgebenden Verfahren der Neurobiologie hatten belegt, dass bei 15jährigen ein Teil im Gehirn auffällig verstärkt war. Und zwar der, der den Daumen repräsentiert. Dafür gab es nur eine Erklärung: die Kids spielen so oft auf der Tastatur ihres Handys, dass sich die Synapsen verstärken. „Die Forscher haben damals gedacht, dass sei wie bei einem Muskel: ‚Das Gehirn wird so, wie man es benutzt‘. Dann“, sagt Gerald Hüther, „entstand der Frühförderungswahn und Gehirnjogging für Senioren. Das hilft aber nicht wirklich. Die neue Botschaft lautet: ‚Das Gehirn wird so, wie man es mit Begeisterung benutzt.‘“

Wären die Jugendlichen nicht mit so viel Emphase dabei, passierte nichts. Wenn sie keinen Spaß dabei haben, nimmt das Gehirn nicht auf, was der Lehrer erzählt. Lernen geschieht nur, wenn die emotionalen Zentren im limbischen System des Mittelhirns beteiligt sind. Dann kommt es zur Ausschüttung neuroplastischer Botenstoffe. Das führt letztlich zur Bildung von Eiweißen für neue Nervenfortsätze oder für die Verstärkung alter Verbindungen. „Begeisterung“, sagt Gerald Hüther, „ist wie eine Gießkanne, die den Dünger Botenstoffe verteilt.“ Dann blüht auf, was als Potenzial angelegt ist. Dann rutschen Informationen nicht mehr in den immer gleichen Bahnen. Dann geschieht mehr als die Vernetzung von Ressourcen.

„Das Auspressen der letzten Ressourcen, das ist die Krankheit unserer Zeit“, meint Gerald Hüther.

Bisher wurde Verhalten verändert. Es käme aber auf Haltungen an. Gerald Hüther definiert sie als „Erfahrungen, die sich zur Metaerfahrung bündeln“. Das ist die innere Überzeugung, die unser Denken, unsere Wahrnehmung, unsere Bewertung lenkt. Sie hat sich als nützlich erwiesen, deshalb wurde sie immer stabiler. Das gilt auch für negative Erfahrungen, für Traumata. Coaches können daher nur einladen, eine andere Erfahrung machen zu wollen. Sie können Mut machen zu einer neuen Erfahrung, die mit positiven Gefühlen verknüpft ist.

„Begeistern geht immer“, sagt Gerald Hüther. Wer ein Mangelgefühl hat, hat das Bedürfnis nach Sättigung. Das Gehirn benutzt für die Empfindung von Zugehörigkeit, Wertschätzung oder Dankbarkeit dieselben Netzwerke wie bei

körperlicher Sättigung. Deshalb lässt sich zum Beispiel mit „Zugehörigkeit“ Wachstum verbinden. „Wofür Sie sich begeistern, ob Sie sich für Achtsamkeit oder Handyfunktionen begeistern, hängt von Ihrer Haltung, Ihren gebündelten Vorerfahrungen ab.“

Wie kann Coaching Menschen unterstützen, ihre eigene innere Haltung zu erkennen und gegebenenfalls zu verändern? Was heißt ‚Lernen durch Begeisterung‘ fürs Coaching?“ fragten sich die Coaches von „erfolgreich-studieren.com“. Ihre Antworten: „Ich nehme die Haltung des Schatzsuchers ein.“ „Ich verweigere mich dem Imperativ ‚Be perfect!‘. „Ich versuche selbst, durch Begeisterung zu lernen“.

„Man lernt am besten, wenn man fragt, wie andere etwas gemacht haben.“, sagt Gerald Hüther. Der Neurowissenschaftler hat Zweifel, ob man sich willentlich in eine bestimmte Haltung begeben kann. Wenn Haltung gebündelte Erfahrung ist, dann kommt es darauf an, die Erlebnisse möglich zu machen, die zu einer bedeutsamen Erfahrung führen. Denn begeistern kann man sich nur für das, was für einen bedeutsam ist.

Die Inhalte im Fernstudium gehören bestimmt dazu.

[Birgitta M. Schulte](#)