

Vorsprung durch Wissen

Warum wir lebenslang lernen müssen,
wie wir am besten lernen und welche neuen
Technologien uns das Lernen leichter machen

Warum können Flugzeuge fliegen? Warum sind Bananen krumm? Wozu braucht mein Körper Vitamine? Wie genau kommt der Strom in die Steckdose? Warum sind Tanklaster rund und nicht eckig? Wonach riecht es, wenn es nach Regen riecht? Warum ist der Himmel blau?

Kinder wollen alles wissen. Sie hinterfragen, denken kreuz und quer, nehmen kaum einmal etwas als selbstverständlich hin. Wie ein Schwamm saugen sie Informationen auf, fragen nach, experimentieren.

Doch auch wir Erwachsenen erkennen mehr und mehr: Lernen hört nicht nach der Schule, nach Ausbildung oder Studium auf. Wollen wir auch in Zukunft im Alltag bestehen, wollen wir auch künftig erfolgreiche Mitglieder der Gesellschaft sein, dann müssen wir mithalten, denn Wirtschaft und Gesellschaft befinden sich in einem rasanten Strukturwandel, der alle Lebens- und Arbeitsbereiche umfasst. Und wer aufhört zu lernen, wird bald vom Wissen anderer abgehängt.

„Eine Investition in Wissen bringt immer noch die besten Zinsen“ – das wusste der amerikanische Präsident Benjamin Franklin schon vor 200 Jahren. „Alles Wissen und alles Vermehren unseres Wissens endet nicht mit einem Schlusspunkt, sondern mit einem Fragezeichen“, erkannte der deutsche Dichter Nobelpreisträger Hermann Hesse und lässt damit anklingen, was uns heute allmählich bewusst wird: Die Notwendigkeit, lebenslang zu lernen.

Alle vier bis fünf Jahre verdoppelt sich das Wissen der Welt, so haben Experten berechnet. Was heute gilt, kann morgen schon überholt sein. Das Fachwissen, das wir uns während der

Ausbildung oder dem Studium angeeignet haben, steht ständig auf dem Prüfstand - es muss vertieft, erweitert, überarbeitet werden.

Politiker und Trendforscher propagieren darum eine „lernende Gesellschaft“ als Antwort auf die Herausforderungen der Zeit. Doch „lebenslanges Lernen“ bedeutet mehr als berufliche Weiterqualifikationen, notwendig geworden durch einen dynamischen technischen Fortschritt.

„Lebenslanges Lernen hilft, den Zusammenhalt in der Gesellschaft zu stärken“, betont das Bundesministerium für Bildung und Forschung in einem Positionspapier. Ziel sei es, so wird unter anderem festgestellt, „allen Menschen mehr Chancen zur persönlichen, ihren Begabungen entsprechenden gesellschaftlichen und beruflichen Entwicklungen zu ermöglichen.“

Ein hehres Ziel, von dem wir derzeit jedoch noch weit entfernt sind. Nicht unbedingt, weil es an Angeboten mangelt. Mal abgesehen von Schülern und Studenten investieren die deutschen Bundesbürger schlicht zu wenig Zeit in Lernen, in Weiterbildung.

Die Deutschen lernen zu wenig – vor allem ab 25

In der im Jahr 2003 veröffentlichten Studie „Wo bleibt die Zeit?“, in der das Statistische Bundesamt erhoben hat, wozu Bundesbürger ihre Lebenszeit im allgemeinen verwenden, wird deutlich: Auch heute noch ist das Lernen vor allem eine Sache der Jugend: „So wenden die 10- bis 18-Jährigen einschließlich Hausaufgaben und Selbststudium durchschnittlich etwa 3 ½ Stunden täglich für das Lernen auf. Während bei den 18- bis 25-Jährigen noch gut 1 ½ Stunden auf Lernaktivitäten entfallen, ist es in der Gruppe der 25- bis 45-Jährigen lediglich noch eine gute Viertelstunde.“ Wer über 45 ist, so die Erkenntnis der Zeitbudgeterhebung, beschäftigt sich im Durchschnitt gar nur noch wenige Minuten am Tag mit Bildung und Lernen. Ein nachdenklich stimmendes Ergebnis.

Zu alt zum Lernen? Diese Entschuldigung gilt längst nicht mehr. Man kann auch mit 50 noch Klavier spielen lernen – nicht so gut und leicht wie ein Sechsjähriger, aber mit Übung kann man so manches erreichen. Der Mensch ist das lernfähigste

Lebewesen auf diesem Planeten. Unser Gehirn besteht aus ca. 100 Milliarden Nervenzellen – eine Zahl mit 11 Nullen. Und auch wenn Wahrnehmungsgeschwindigkeit und Gedächtnis mit fortschreitendem Alter nachlassen - dass damit auch die Lernfähigkeit proportional reduziert würde, ist wissenschaftlich nicht bestätigt. Die Lernfähigkeit im Alter hängt neben der schulischen Bildung (je höher desto besser) und dem allgemeinen Gesundheitszustand vor allem auch davon ab, wie ein Mensch sein Gehirn in den bisherigen Lebensjahren genutzt und ausgebildet hat.

Männer und Frauen lernen anders

Neben sinkenden Lernzeiten mit zunehmenden Lebensjahren hat die bereits zitierte Studie des Statistischen Bundesamtes noch eine weitere, interessante Feststellung gemacht: Frauen und Männer setzen bei den Lernmethoden ganz unterschiedliche Schwerpunkte. Während Frauen ihre Lern-/Weiterbildungszeit gerne in Kursen und Seminaren verbringen, lernen Männer augenscheinlich häufiger mit Hilfe von Print- und elektronischen Medien. Mit 14 Prozent nutzen etwa doppelt so viele Männer wie Frauen den Computer bzw. das Internet als Weiterbildungs-Medium im erweiterten Sinne.

Ganz klar – neue Informations- und Kommunikationstechnologien haben nicht nur unseren beruflichen Alltag revolutioniert (Gehören Sie auch zu denen, die sich an ein Leben ohne E-Mail und SMS noch erinnern können?), auch auf unsere Lernmethoden haben diese Techniken großen Einfluss. Vor einigen Tagen fand in Karlsruhe die LEARNTEC statt, ein internationaler Kongress mit Fachmesse für Bildungs- und Informationstechnologie. Neben dem längst etablierten E-Learning widmete man sich dort intensiv dem Thema „Mobiles Lernen“ – auch M-Learning genannt. Diese neue Form des Lernens soll helfen, Leerlaufzeiten, wie etwa Wartezeiten an Flughäfen oder auf Bahnhöfen sinnvoll zu nutzen. Via PDAs und Smartphones können Manager, die unter dauerhaftem Zeitmangel leiden, kurze Pausen für kleine Fortbildungseinheiten nutzen. Einig sind sich die Experten darin, dass Mobiles Lernen nicht das Lernen neu definieren wird – es wird Seminare und andere Weiterbildungsangebote nicht ersetzen, aber sinnvoll ergänzen können.

Motivation entsteht aus der Erfahrung, dass Lernen sinnvoll ist

Sicher haben auch Unternehmen ein Interesse daran, dass sich Mitarbeiter weiter qualifizieren und sollten den Zugang zu neuem Wissen ermöglichen. Letztendlich fordert die „lernende Gesellschaft“ aber die Fähigkeit, eigenverantwortlich und selbst gesteuert zu lernen. Und Motivation für ständiges Weiterlernen entsteht aus der Erfahrung, dass Lernen sinnvoll ist. Eine gute Erstausbildung in Vorschulen und Schulen ist sicher eine gute Voraussetzung dafür. Aber auch wir Erwachsenen können noch Spaß am Lernen entwickeln. Denn unser Gehirn verfügt über einen internen Belohnungsmechanismus. Es ist wie bei einem Sportler, der einen Wettkampf gewinnt: Haben wir etwas gelernt, ein Problem gelöst, werden im Gehirn bestimmte Stoffe und Substanzen ausgeschüttet, die für ein extremes Wohlfühl sorgen. Unser hirnterner Belohnungsmechanismus ist der Motor für Lernprozesse und arbeitet dann optimal, wenn es gefordert aber nicht permanent überfordert wird. Wem die Früchte in den Schoß fallen, der aktiviert das Belohnungssystem nicht – ihm fehlt der Kick, weiter aktiv zu werden, Spitzenleistungen zu erzielen. Andauernde Frustrationserlebnisse aus chronischer Überforderung aber bewirken ebenso wenig Motivation. Ideal ist neurobiologisch eine positive Bilanz aus über Anstrengung erlangten Erfolgen und von überwundenen Misserfolgen.

Und noch etwas verrät uns die Gehirnforschung: Der Langzeitspeicher Gedächtnis hat nur eine begrenzte Tagesaufnahmekapazität. Konkurrieren zu viele neue Informationen, die wahllos aufgenommen wurden, verdrängen sie sich im Gedächtnis gegenseitig.

Das bedeutet zum einen, dass wir uns pro Tag nicht zuviel Lernstoff vornehmen sollten, und zum anderen, dass wir uns nach dem Lernen nicht stundenlangem Berieselung durch Fernseher oder Computer aussetzen sollten, wollen wir dass Lerninhalte im Langzeitspeicher abgespeichert werden.

Mit Wissen Talent zur Stärke kultivieren

Lernfähigkeit und die Motivation, immer mehr zu wissen, ist eine wichtige Schlüsselqualifikation für die Zukunft.

Doch der Weg zum persönlichen Erfolg beginnt zunächst mit der Entdeckung des ureigenen Potenzials. Nur auf der Basis von Talent können wir gute Leistungen erzielen. Und je mehr wir wissen, je mehr wir dazulernen, je mehr Wissen wir uns aneignen, umso mehr entwickeln wir unsere individuellen Fähigkeiten – aus Talent wird Stärke kultiviert. Die Erfahrung, mehr zu wissen lässt auch unser Selbstvertrauen wachsen – und es steigert unseren Marktwert. Erfolgreiche Menschen können uns dabei als Vorbild dienen:

- Sie erweitern ständig Ihr Wissen, sind offen für Veränderungen und neugierig.
- Erfolgreiche Menschen lesen. Sie lesen Zeitung, sie lesen Biografien ebenso interessiert wie Fachliteratur. Mein Tipp: Lesen Sie mit einem Marker – durch persönliche Anmerkungen und Wiederholung lässt sich das, was für Sie wichtig ist, vertiefen und verankern. Und: Lassen Sie sich Bücher von Menschen empfehlen, die sie schätzen.
- Erfolgreiche Menschen nutzen Warte- und Transferzeiten dazu, sich weiterzubilden. Mobiles Lernen via Handy oder PDA ist eine neue Möglichkeit, Wartezeiten für kleine Lerneinheiten zu nutzen. Sie können aber auch während langer Auto- oder Zugfahrten Audioprogramme hören. Mein Tipp: Informieren Sie sich gezielt über Audioprogramme und Hörbuchangebote.
- Erfolgreiche Menschen besuchen Seminare. Das können Seminare sein, die Ihnen Fachwissen vermitteln, genauso gut aber Seminare für die Weiterentwicklung Ihrer Persönlichkeit – wie etwa Kommunikationsseminare, Fitnessseminare, Persönlichkeitsseminare, Unternehmerseminare etc.
- Erfolgreiche Menschen fragen nach. Legen Sie alle Hemmungen ab, Fragen zu stellen. Es ist eine Tatsache – was Sie selbst erfragt haben, prägt sich am besten in Ihrem Gedächtnis ein.

So lernen Sie richtig!

Sie haben sich zu einem Sprachkurs angemeldet? Sie haben eine Weiterbildung begonnen? Sie versuchen neben Ihrem Job an einer Fernuni zu studieren? Wenn Sie Lerninhalte in Ihrem Gedächtnis verankern wollen, schaffen Sie so eine ideale, motivierende Lernsituation:

Nehmen Sie sich nicht zuviel Stoff vor.

Planen Sie ausreichend Zeit zum Wiederholen, Vertiefen und Verfestigen des Stoffes ein.

Planen Sie Lernzeiten ganz regelmäßig in Ihrem Tagesablauf ein. Je mehr es zur Routine wird, zu lernen, desto besser.

Versuchen Sie, jede passive Stunde vor dem Fernseher mit einer hirnaktiven auszugleichen – zum Beispiel beim Lesen eines guten Buches, beim Lernen von Französischvokabeln, beim Schach spielen oder bei einer kreativen Tätigkeit wie etwa malen, genussvolles Kochen, Tagebuch schreiben o.ä.

Setzen Sie sich Lernziele. Diese Lernziele sollten Sie fordern, aber nicht überfordern. Belohnen Sie sich für ihre Lernleistung und für Ihr Durchhaltevermögen.