



Lesen bedeutet Weiterbildung, bedeutet lernen – © pixelio.de | Andreas Hermsdorf

LERNEN! LEBENS-LÄNGLICH!

DR. JÖRG KRENMAYR

„Der Verstand ist mächtiger als das Schwert – aber nur, wenn er schärfer ist“

Lebenslänglich?

Müssen wir wirklich lebenslänglich in der Schule des Lebens einsitzen? Unser gesamtes Dasein bis zum letzten Atemzug mit Lernen zubringen? Wie froh waren wir – zumindest die meisten von uns –, als sich die Türen der Schule hinter uns zum letzten Mal geschlossen haben. Wenn wir aber durch Türen gehen, stellt sich die Frage: Gehen wir hinein oder hinaus? Wo lernen wir in Wahrheit mehr – in der Schule oder außerhalb dieser (sagen wir „ehrwürdigen“) Mauern? Sie wissen vermutlich, dass man weder Artikel noch Bücher mit so vielen Fragen beginnen sollte. Es scheint fast so, als hätten

meine Deutschlehrer recht behalten, die allesamt, wenn auch in unterschiedlicher Deutlichkeit, die Meinung vertraten, dass meine Deutschfähigkeiten mehr als nur unterdurchschnittlich wären. Eine Deutschlehrerin im Gymnasium verlieh ihrer Meinung Nachdruck, indem sie sagte: „Selbst wenn du dich noch so anstrengst, wirst du nie auch nur ein mittelmäßiges Deutschniveau erreichen.“ Tja – eine wahre Geschichte. So wahr wie die Tatsache, dass ich seither sechs Bücher und mehr Artikel veröffentlicht habe, als ich zu zählen gewillt bin. Quäle ich nun seit Jahren die Menschen mit unzumutbarem Deutsch, lagen die Lehrer allesamt falsch oder ist es uns mög-

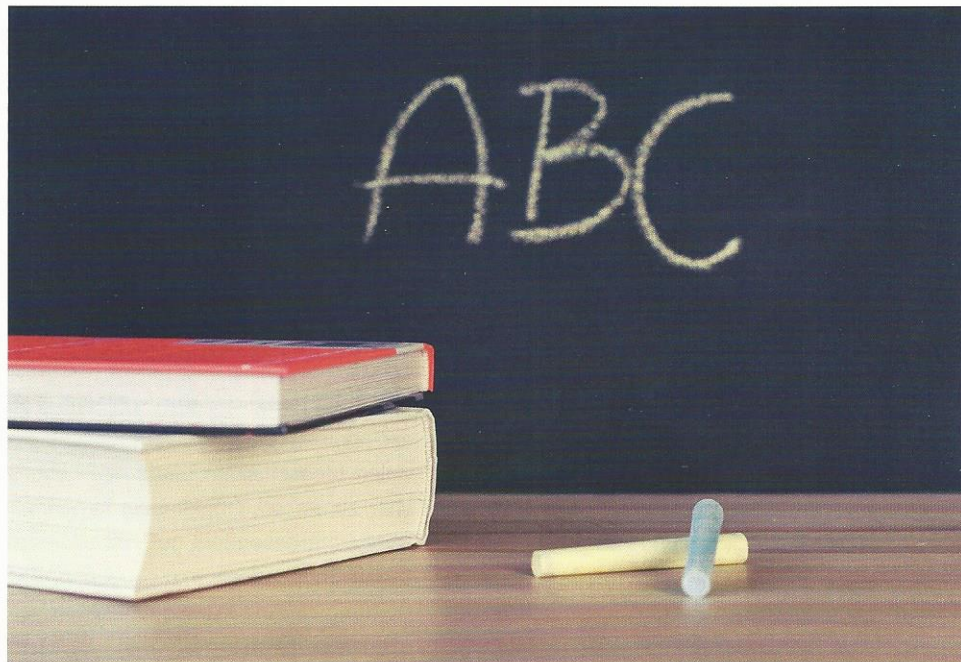
lich, selbst in Bereichen, für die wir allem Anschein nach keinerlei Talent besitzen, über die Zeit eine erkennbare Verbesserung zu erzielen – sogar oder vor allem nach der Schule? Schon wieder eine Frage. Diese ist aber nun jene, die uns zum Kern des Themas führt – Lernen im Leben, und zwar lebenslänglich. In diesem Artikel geht es vor allem darum, welche Hebel wir haben, um dieses lebenslange Lernen möglichst schmerzfrei – ja vielleicht sogar lustvoll, aber jedenfalls erfolgreich – zu gestalten. Dabei wollen wir das Lernen auf den Verstand beschränken. Natürlich können wir unseren Körper, unser emotionales System, unsere sozialen Kompetenzen, unsere

mentalen Fähigkeiten etc. genauso weiterentwickeln wie unseren Verstand. Tatsächlich sind die folgenden Punkte für die Entwicklung aller Bereiche essentiell.

Wo kein Wille, da kein Weg – Der emotionale Hebel

Womit verbringen Sie gerne Ihre Freizeit? Es gibt sicherlich etwas, was Sie begeistert und wofür Sie sich so richtig interessieren. Nehmen wir aus Gründen der Einfachheit an, Sie begeistern sich für Autos. Wenn ein neues, tolles Modell herauskommt, lesen Sie beim Frühstück einen Artikel zum Fahrzeug, dessen technischen Daten, Fahrberichte, Testvergleiche etc. Bei der Arbeit treffen Sie eine Kollegin, die sich zufällig auch für diese Themen interessiert und sofort entsteht ein angeregtes Gespräch. Sie diskutieren die Vorzüge des neuen Wagens, vergleichen diesen mit anderen Fahrzeugen usw. Würden wir in so einem Fall sagen, dass wir diese Fakten lernen mussten, gepaukt und dann mühsam die Verbindungen zu anderen Bereichen erarbeitet haben? Eher nicht, nicht wahr? Trotzdem haben Sie irrsinnig viele Fakten von jetzt auf gleich in Ihren Kopf bekommen.

Von Lernen sprechen wir dann, wenn wir uns hinsetzen, etwas mühsam erarbeiten und mehrmals wiederholen müssen, um es zu behalten. Manchmal ist das unvermeidlich. Es gibt Inhalte, die unseren Interessen so entgegenstehen, dass es sich anfühlt, als würde sich unser Verstand aktiv dagegen wehren, dieses Wissen aufzunehmen – als wäre es etwas Schmutziges oder gar Schädliches. Und das macht er auch, wenn er etwas aufnehmen soll, was uns scheinbar nichts bringt und nur Neuronen blockiert. Mit unbändiger Kraft jedoch wird solches Wissen angezogen, das uns dazu dient, wichtige Ziele zu erreichen oder unsere Leidenschaften anspricht. Je stärker wir das zu Lernende in Kontakt mit unseren Zielen und Leidenschaften bringen können, umso mehr Energie wird das Gehirn beim Lernen aufbringen. Bevor wir uns hinsetzen und zu lernen beginnen, sollten wir uns deshalb klar darüber werden, wo-



Bausteine des Wissens - das Alphabet – © designerpics.com | Jeshu John

für wir das Wissen nutzen können, welche Fragen wir damit beantworten wollen und welchem Ziel es uns näher bringt! Wissen Sie, warum sich meine Deutschfähigkeiten verbessert haben? Weil ich die wissenschaftlichen Erkenntnisse, die ich errungen habe, unbedingt weitergeben wollte, aber meine sprachlichen Fertigkeiten dies nicht in der Qualität zuließen, die ich unter allen Umständen erreichen wollte. Ich zwang mich Vorträge zu halten, zu schreiben (und zu veröffentlichen) und las Bücher mit ansprecher Stilistik. Ich brachte mich also in Situationen, die eine Verbesserung meiner Fähigkeiten erzwangen. Mit aller Kraft stemmte ich mich gegen diese verhasste Mauer aus Talentlosigkeit und altem Versagen – so lange, bis sie nachgab. Und auf einmal ... wurde es leicht.

Ich weiß, dass Sie es können!!! Sie auch? – Der mentale Hebel

Ziele sind für unsere Motivation bedeutungslos, wenn uns der Glaube fehlt sie erreichen zu können. Tausendfach habe ich Kunden und Trainingsteilnehmern bewiesen, dass sie Aufgaben zu lösen vermögen, von denen sie überzeugt waren, es nicht zu können. Bei CETE glauben wir nicht daran, dass unsere Teilnehmer

etwas nicht lernen könnten. Wir haben auch keinen Grund dazu. Ganz im Gegenteil haben wir abertausende Belege dafür, dass Menschen zu ungleich mehr in der Lage sind, als sie selbst vermuten. Doch letztlich ist es nicht mein Vertrauen in Sie, welches Sie dazu bringt lebenslang zu lernen. Ich kann Sie für die Dauer einiger Wochen oder Monate inspirieren und mobilisieren, Ihnen neue Wege und Perspektiven offenlegen. Doch Sie werden nur daran wachsen, wenn Sie sich selbst beweisen, dass Ihre eigene Kraft dieses Wachstum ermöglicht und Sie mich gar nicht dafür brauchen.

Unsere Gesellschaft ist leider ein hervorragender Nährboden für Selbstzweifel und innere Schwäche geworden. Es ist traurig, dass es einen echten Bedarf für Mentaltrainings gibt – naja, weniger für die Trainer. Traurig ist das Urteil, welches sich eine Gesellschaft damit selbst ausstellt. Befreien Sie sich von diesen inneren Blockaden. Bücher und Trainer dazu gibt es heute wie Sand am Meer. Und einige dieser Sandkörner sind sogar richtig gut. Doch nutzen Sie diese Helfer nur als Leiter, um auf ein Niveau an Selbstwirksamkeit zu gelangen, welches Sie in die Lage versetzt, Ihre eigene mentale Stütze zu sein. Dann werfen Sie die Leiter (wertschätzend) weg.

Wir lernen nur dann, wenn wir daran glau-

ben, mit dem Gelernten ein uns bedeutendes Ziel erreichen zu können. Fehlt dieser Glaube, werden Sie keine Energie und keine Stärke von Ihrem Organismus zur Verfügung gestellt bekommen. Warum soll er Ihnen Energie für die Erreichung eines Zieles geben, wenn Sie der Überzeugung sind, noch nicht einmal in dessen Nähe kommen zu können? Auch deshalb ist es sinnvoll den eigenen Erfolg nicht nur über spezifische Ziele zu definieren. Wenn wir das schätzen, was wir am Weg lernen, dann ist es oft gar nicht mehr dramatisch, ein Ziel einmal nicht zu erreichen. Mit den am Weg erworbenen Kenntnissen und Fähigkeiten rücken vielleicht sogar noch größere Ziele in greifbare Nähe. Anderen müssen Sie gar nichts beweisen – aber sich selbst sind Sie ein Leben lang verpflichtet! Scheitern ist für große Persönlichkeiten nie etwas Dramatisches – es adelt uns bereits der beherzte Versuch. In keinem Moment unseres Lebens können wir etwas anderes

machen, als unser Bestes zu geben. Wer dies zu seiner Maxime erhebt, wird sich nie etwas vorwerfen können.

In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Verstand – Der somatische Hebel

Wer müde ist, lernt schlecht. Wer Schmerzen hat, lernt schlecht. Wer sich ungesund ernährt, lernt schlecht. Leider nehmen diese Problembereiche bei vielen Menschen im Laufe des Lebens eher zu als ab. Offenkundig lernen wir wohl nicht besonders gut, mit unserem Organismus pfleglich umzugehen. Die Quittung ist eine sich kontinuierlich vermindernde Leistungsfähigkeit. Vor allem die Konzentrationsfähigkeit und auch die Merkfähigkeit sind von Ihrer körperlichen Fitness und Ernährung abhängig. Anhaltende, starke Gedächtnisbahnen benötigen beispielsweise eine Myelin-Schicht.

Nur 10% des notwendigen Rohstoffes (Cholesterin) kann der Körper selbst synthetisieren. Den Rest müssen wir über vernünftige Ernährung zu uns nehmen. Es gibt viele Stoffe, die in unserer Industrienahrung kaum mehr vorhanden, doch essentiell für die Aufrechterhaltung unserer Stärke sind. Wer hier Defizite hat, kann relativ rasch etwas dagegen tun.

Wenn Sie ein Problem mit der Konzentrationsdauer haben, dann sollten Sie Ausdauersport machen, Sportarten anfangen, die Sie zu erhöhter Konzentration nötigen oder auch meditative Übungen ausprobieren. Natürlich können es zusätzlich emotionale Spannungszustände sein, die unsere Gedanken in viele Richtungen zerstreuen. Manchmal belasten uns unsere Beziehungen, finanzielle Sorgen, Probleme am Arbeitsplatz etc. Um hier wieder einen gesunden Fokus zu finden, gibt es eigene Techniken. Hierzu finden Sie Tipps in der Ausgabe Nr. 2 von KOPFSACHE.

Dr. Jörg Krenmayr – © privat



Wir dürfen also nie die Untrennbarkeit von Körper und Verstand vergessen. Unser Verstand ist etwas Materielles und die Versorgung und Gestaltung dieser Gewebestrukturen hängt sehr stark mit zwei Bereichen zusammen: Ernährung und Bewegung.

Wie hoch kann eine Ranke wachsen... ohne Baum? – Der soziale Hebel

Niemals lernen wir so schnell wie am anderen Menschen. Punkt. Hier könnte ich aufhören, denn Sie wissen, dass ich Recht habe. Wenn ich Sie frage, von wem Sie die wichtigsten Dinge gelernt haben, können Sie mir vermutlich eindrucksvoll nicht nur dieses Wissen vermitteln, sondern auch einiges über die Person sagen, die es Sie lehrte. Von Ihren Lieblingslehrern haben Sie nach wie vor ein lebhaftes Bild vor Augen. Die Menschen, die Sie

inspirieren, sorgen dafür, dass Sie sich selbst immer wieder übertreffen möchten – für sich selbst und für diese Vorbilder. Wenn Sie zu lange in einer faulen Phase sind – und Ihnen das selbst schon auf die Nerven geht –, stellen Sie sich vor, der Mensch, den Sie am meisten bewundern, begleitet Sie. Er oder sie steht neben Ihnen, schaut Ihnen interessiert über die Schulter, um zu sehen, was Sie mit Ihrem Leben machen, welche Entscheidungen Sie treffen. Wie verhalten Sie sich dann?

Wenn wir uns mit starken Menschen umgeben, wachsen wir an ihnen. Wenn diese sprachlich herausragend sind, entwickeln sich allein im Umgang mit ihnen unsere sprachlichen Mittel weiter. Verfügen Sie über fachliche Kenntnisse, die uns interessieren, nehmen wir viel von diesen im spannenden Gespräch auf. Wenn wir auf jemanden treffen, der mit Begeisterung und Leidenschaft seine Themen auf verständliche und sympathi-

sche Weise weitergibt, fließt die Erkenntnis wie eine warme Woge in uns hinein. Es geht leicht – ohne Kraftaufwand. Wer sich isoliert, gibt den wichtigsten Hebel für lebenslanges Lernen aus der Hand.

Lebenslänglich!

Wenn wir immer wieder spannende und bedeutsame Ziele finden, wir den Glauben an uns gesund und unseren Körper mit Ernährung und Bewegung stark halten sowie ein nährendes Umfeld schaffen, dann ist das lebenslange Lernen keine bewusste Anstrengung, sondern eine natürlich Begebenheit, mit der wir im Laufe der Zeit unsere Potentiale greifen und nutzen lernen.

Mehr dazu finden Sie unter:
CETE.CO.AT
JOER GKRENMAYR.AT

SPORTLICHER ERFOLG IST KOPFSACHE...

... damit es auch körperlich bestens klappt, setzen Sie auf Dr. Böhm® Magnesium Sport.

Dr. Böhm® Magnesium Sport® versorgt Sie mit dem Power-Duo Magnesium und Kalium, ergänzt mit Vitamin C. Die sportliche Kombi unterstützt Muskulatur und Energiestoffwechsel – für maximale Leistung und Top-Ergebnisse.

Dr. Böhm® Magnesium Sport®:

- In Tablettenform als Magnesium-Oxid für langfristigen Aufbau
- Magnesium-Citrat als Brause & Sticks für die rasche Versorgung
- Mit dem Extraplus an Kalium und Vitamin C

Dr. Böhm®

ES LEBE DER SPORT!

Empfohlen von Extremsportler
Wolfgang Fasching
Race Across America, Russia Coast 2 Coast

Dr. Böhm®
MAGNESIUM SPORT®
Brausetabletten

■ Für Muskeln und Energiestoffwechsel
■ Plus Kalium und Vitamin C

Dr. Böhm®
MAGNESIUM SPORT®
Sticks

Dr. Böhm®
MAGNESIUM SPORT®
Sticks

f

www.dr-boehm.at

Dr. Böhm®: Qualität, die Vertrauen schafft.