

„Motivation ist überschätzt“

Die Neuroexpertin **Laura Wunsch** erklärt im Interview, welche drei Tipps beim Lernen am besten helfen und warum unter Druck selten Diamanten entstehen.

Natascha Ickert

Fällt es Ihnen auch schwer, eine neue Sprache zu lernen und das Wissen langfristig zu behalten? Warum lernen wir so unwillig, und wie können wir uns trotzdem überlisten, Neues in unser Gehirn aufzunehmen? Die Neurowissenschaftlerin Laura Wunsch kennt teils überraschende Antworten. Und sie hat eine gute Nachricht: Es gibt Tricks, um erfolgreich zu lernen.

STANDARD: Wieso fällt uns Lernen eigentlich so schwer?

Wunsch: Wir sind von Natur aus keine fleißigen Bienen, sondern Energiesparmonster. Alles, was Energie verbraucht, vermeiden wir gerne. Lernen gehört da leider dazu.

STANDARD: Was ist der größte Störfaktor für die Konzentration?

Wunsch: Das Schlimmste, was man seinem Gehirn antun kann, sind ständige Benachrichtigungen von E-Mails, Whatsapp oder Ähnlichem. Ununterbrochen blinkt oder surrt etwas. Das ist deshalb so lästig, weil niemand – nein, nicht mal Frauen – multitasken kann. Das Gehirn kann immer nur eine Sache verarbeiten. Und wir sind dafür geschaffen, uns leicht ablenken zu lassen – das war ein evolutionärer Vorteil für uns. Mit jeder neuen E-Mail verlieren wir also unseren Fokus. Das behindert uns enorm beim Lernen. Denn durchgehend fokussiert zu sein gehört zu den wichtigsten Faktoren, um effektiv lernen zu können.

STANDARD: Warum können Menschen sich oft schlecht dazu durchringen, eine bestimmte Aufgabe auch tatsächlich zu erledigen?

Wunsch: Das Verarbeitungszentrum des Mögens ist im Gehirn an einem anderen Ort wie das des Wollens. Theoretisch wollen wir eine neue Sprache lernen, aber es tatsächlich zu tun und zu mögen, findet in einem anderen Teil unseres Gehirns statt, und kann uns bei der konsequenten Umsetzung hindern. Wir mögen es lieber, uns eher nur berieseln zu lassen, anstatt zu büffeln.

STANDARD: Wie motiviert man sich denn dann am besten?

Wunsch: Viele glauben, es liegt an einem selbst, dass man charakterschwach ist oder man einfach nicht willensstark genug ist, wenn man etwas nicht durchzieht. Das ist falsch. Motivation wird komplett überschätzt und missverstanden. Man muss vielmehr das Lernumfeld verändern, um wirklich das zu tun, was man sich vorgenommen hat.

STANDARD: Und wie genau?

Wunsch: Wir sind soziale Wesen. Inter-

aktionen sind eine echte Motivation für uns. Studien zeigen, dass Personen in Tests besser abschneiden, wenn die Lehrkraft sie mag. Gemeinsam mit einem Freund zu lernen motiviert auch. Oder jedes Mal beim Lernen Geld in ein Sparschwein werfen und dann zusammen mit Freunden etwas davon gönnen.

STANDARD: Also möglichst positive Bedingungen schaffen?

Wunsch: Das muss nicht immer sein.

Manche reagieren besser auf Druck oder Wettbewerb. Man könnte beispielsweise mit Freunden eine Gruppe erstellen, und alle müssen hineinschreiben, wer wie viel geschafft hat zu lernen.

STANDARD: Gibt es noch einen Trick, wie die Merkfähigkeit verbessert werden kann?

Wunsch: Zahlreiche Studien belegen, dass Schlaf einen ganz großen Einfluss auf unser Gedächtnis hat. Nach einer Lernphase während des Tages ist es da-

her förderlich, in der darauffolgenden Nacht gut zu schlafen, denn während der Ruhephase nachts wird das Wissen eingespeichert. Noch dazu reduziert Schlafen Stress. Studien zeigen auch, dass Menschen, die meditieren, besser schlafen und sich besser fokussieren und konzentrieren können. All das ist wichtig, denn wer gestresst ist, kann sich schlechter Dinge merken.

STANDARD: Ist das tatsächlich so?

Wunsch: Es gibt das sympathische und das parasympathische Nervensystem in unserem Körper. Ersteres ist für Angreifen, Flucht und Einfrieren zuständig. Wenn man wegen Tests gestresst ist, wird dieses System aktiv. Wir machen dann eher Fehler, können uns nicht so gut konzentrieren. Sind wir dagegen entspannt, ist das parasympathische System aktiv und die Grundvoraussetzung für das Speichern der Informationen sind wesentlich besser.

STANDARD: Aber man sagt doch, dass unter Druck Diamanten entstehen!

Wunsch: Das mag im Sport stimmen. Unter Stress sind wir als Kopfarbeiter jedoch weniger kreativ und fokussiert.

STANDARD: Entspannen ist also besser?

Wunsch: Das kommt auf die Aufgabe an. Und es gibt noch eine einfache Strategie, die Gehirnleistung zu verbessern: Die Forschung zeigt, wenn man einfach so aus dem Fenster starrt oder ein langweiliges Muster anschaut, dann ist das Gehirn am aktivsten. Deswegen würde ich jedem Kind und jedem Erwachsenen raten: Geh dich langweilen! Ich habe auch einen Sticker auf der Rückseite meines Handys, auf dem steht: Plane Langeweile und Starr-Zeit ein. Und wenn man vor sich hinstarrt, kann das Gehirn Eindrücke verarbeiten, Stress abbauen und neue Ideen entwickeln.

STANDARD: Gilt der Merkspruch noch: wiederholen, wiederholen, wiederholen?

Wunsch: Wir Menschen vergessen das meiste Wissen sofort nach der Aufnahme wieder. Damit das nicht passiert, kann man vor allem zwei Tricks anwenden: testen, testen, testen und Menschen direkt danach davon erzählen. Die Leserinnen und Leser dieses Artikels könnten sich also zum Beispiel fragen: Welche drei Dinge habe ich mir von diesem Text gemerkt? Und das erzählen sie dann gleich noch einer Freundin. Dann speichern sie das Wissen viel eher ab.

LAURA WUNSCH (43) hat in Psychoneuroimmunologie promoviert und ist Unternehmensgründerin von Neuroscience Consulting.



Foto: Christian Schlueter

Die Expertin Laura Wunsch ist Speakerin, Autorin und berät Firmen zum Thema inklusive, gesunde und menschliche Unternehmenskultur.

„Niemand kann multitasken. Das Gehirn kann immer nur eine Sache verarbeiten.“

„Menschen sind Energiesparmonster.“



Open House

21.03. Hagenberg, Linz & Wels
22.03. Steyr

Mit FH OÖ
Studium
zum Job, den
ich will.

fh-ooe.at

Miriam Hilger

Projektleiterin Investitionen,
voestalpine Stahl GmbH