

„Wir sind wie Kakteen im Regenwald“

Warum lernen wir so ungern? Die deutsche Neurowissenschaftlerin Laura Wunsch gibt Tipps, um unser Gehirn auf Vordermann zu bringen.

Warum lernen wir oft unwillig?

Laura Wunsch: Obwohl wir uns jetzt in einer digitalen Welt befinden, hat sich unser Gehirn seit der Steinzeit nicht weiterentwickelt. Wir sind also, bildlich gesprochen, wie Kakteen im Regenwald. Das bedeutet, wir sind aufgrund der vielen Umwelteinflüsse völlig überreizt. Daher befinden wir uns gern im Energiesparmodus und sind dementsprechend skeptisch Neuem gegenüber. Alles, was Energie verbraucht, vermeiden wir gerne. Lernen gehört da leider dazu. Hinzu kommt: Wir lieben die Kontrolle, das gibt uns Sicherheit. Die Kontrolle zu verlieren, weil wir Neuland betreten, ist für uns äußerst unangenehm. Neues zu lernen, ist für unser Gehirn also deswegen so anstrengend, weil es uns eigentlich widerstrebt.

Was ist der wichtigste Faktor, um effektiv zu lernen?

Wunsch: Fokussiert zu sein, gehört zu den wichtigsten Faktoren, um effektiv lernen zu können. Das Problem: Mit jeder neuen E-Mail, mit jeder neuen Sprachnachricht verlieren wir unseren Fokus. Das behindert uns enorm beim Lernen.

Inwieweit stört das Handy beim Lernen?

Wunsch: Das Handy stört nicht nur, es zerstört regelrecht unser Gehirn. Wir wissen, dass uns die bloße Anwesenheit eines Handys im Raum schon ablenkt. Es werden dann nämlich ähnliche Gehirnmuster aktiviert wie bei Heroinsüchtigen. Das heißt, man kann getrost sagen, ein Großteil bzw. die Mehrheit von uns ist inzwischen „Handy-süchtig“. Die sozialen Medien tragen auch dazu bei, dass ich in dieser schwierigen Situation bei, ich nenne



Das Smartphone ist nicht nur ein Zeitfresser, sondern wirkt sich auch negativ auf unsere Konzentration und Lernfähigkeit aus.

Foto: iStock



Foto: Christian Schlieker

„Wir können uns im Schnitt nur etwas mehr als 40 Sekunden konzentrieren, dann sind wir abgelenkt.“

Laura Wunsch
(Neurowissenschaftlerin)

sie daher gern die „asozialen Medien“. Daher mein Tipp, wenn man wirklich nachhaltig etwas lernen möchte: Handy nicht nur außer Sichtweite, sondern sogar in einen anderen Raum geben.

Warum fällt uns die Konzentration aufs Lernen oft so schwer?

Wunsch: Unser Gehirn scannt die Umwelt ständig nach Gefahren. Wir können uns im Schnitt nur etwas mehr als 40 Sekunden konzentrieren, dann sind wir schon wieder abgelenkt. Unsere Aufmerksamkeit ist wie ein Vogel: Die Aufmerksamkeit fliegt immer wieder weg,

und wir müssen sie immer wieder zurückholen. Liegt ein Handy im Raum, fliegen die Vögel also quasi immer wieder dorthin. Das Schlimmste beim Lernen ist übrigens zu glauben, wir sind Multitasking-fähig. Niemand ist Multitasking-fähig, auch Frauen nicht. Das Gehirn kann immer nur eine Sache am Stück verarbeiten. Zwei Dinge gleichzeitig zu denken, das geht ja auch nicht.

Welche weiteren Tipps haben Sie für ein leichteres Lernen?

Wunsch: Unter Stress lernt unser Gehirn nicht. Wer gestresst ist, kann sich schlech-

ter Dinge merken. Um sich besser fokussieren zu können, hilft Meditation, das ist inzwischen wissenschaftlich bewiesen. Das Schlechteste ist übrigens Lernen und danach aufs Handy zu schauen. Am besten hilft es, etwas zu lernen und dann anderen davon zu erzählen. Wir müssen uns mit dem Lernstoff beschäftigen, darüber nachdenken, diskutieren, also quasi „rumspielen“. Etwas nur zu googeln oder ChatGPT zu fragen, hilft nicht, Lernstoff in unserem Gehirn nachhaltig zu verankern. Pausen sind auch ganz wichtig, da geht der Lernstoff

ins Langzeitgedächtnis über. Guter Schlaf hilft, das ist wie beim Sport. Die Regeneration ist entscheidend.

Ab welcher Altersgrenze wird es „schwierig“ mit dem Lernen?

Wunsch: Das kann man so nicht sagen. Wir haben wunderbare Beispiele von Menschen im Pensionsalter, die Neues lernen. Das Gehirn kann immer wieder neue Verästelungen ausbilden und auch im hohen Alter noch Spitzenleistungen bringen. Interessanterweise werden wir mit den Jahren extremer, also ein neugieriger Mensch wird im hohen Alter noch neugieriger, ein ängstlicher Mensch noch ängstlicher und ein bequemer Mensch wird zum Faultier.

Wie lernen wir auch im fortgeschrittenen Alter gut?

Wunsch: Das Beste, was man gegen den kognitiven Verfall bzw. Demenz tun kann, ist Bewegung. Darüber habe ich sogar eine wissenschaftliche Arbeit geschrieben. Bewegung ist besser als Sudoku lösen. Ich empfehle also, rauszugehen und sich mit anderen zu verbinden. Wir sind Herdentiere und sollten auch so leben.

Das Gespräch führte
Denise Neher

Zur Person

Laura Wunsch hat in Psychoneuroimmunologie promoviert und ist Unternehmensgründerin von Neurosciences Consulting. Sie unterrichtet an der Universität Cambridge, ist Speakerin und gibt Workshops zu Mental Health, Konfliktmanagement, Transformation, DEI und Motivation. Sie ist Mitautorin von „Kopfsalat und Bauchgefühl“. Wunsch lebt im Rheinland.

Bin dann mal weg

In vielen Firmen steht die Urlaubsplanung an. Dabei gilt, Urlaub hat im gegenseitigen Einvernehmen zu erfolgen.

Innsbruck – Das übliche Prinzip, wenn es um Urlaub geht: Man gibt einen Urlaubsantrag ab, dieser wird bestätigt oder abgelehnt. Beschwerden, wenn ein Urlaub nicht genehmigt wird, kann sich ein Arbeitnehmer nicht, so Georg Humer, Leiter Arbeitsrecht der AK Tirol: „Eine Begründung dafür ist, rechtlich gesehen, nicht erforderlich, im Interesse einer wertschätzenden respektvollen Kommunikation aber natürlich sinnvoll.“

Das Urlaubsgesetz legt klar fest, dass jeder Urlaub zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer einvernehmlich zu vereinbaren ist. „Diese Frage taucht bei den Beratungen der Arbeiterkammer Tirol immer wieder auf: „Kann ei-

nen der Arbeitgeber zum Urlaub zwingen?“ Hier gibt es ein klares „Nein“, so Humer.

Urlaub kann verjähren

Wird der Urlaub nicht verbraucht, ist dieser in das nächste Jahr zu übertragen. Vorsicht: Ein Urlaub kann verjähren. „Drei Jahre nach Entstehen verjährt der Urlaubsanspruch. Der Arbeitgeber muss den Arbeitnehmer aber rechtzeitig auf die drohende Verjähren hinweisen“, erklärt Humer. Die Auszahlung eines nicht konsumierten Urlaubs während des aufrechten Arbeitsverhältnisses ist nicht zulässig. Anders jedoch bei Beendigung des Arbeitsverhältnisses: Hier muss ein nicht konsumierter Urlaub

als Urlaubersatzleistung ausbezahlt werden.

Erkrankt man während des Urlaubs, werden die Krankenstandstage nicht auf den Urlaub angerechnet bzw. nicht vom Urlaubsanspruch abgezogen, wenn die Erkrankung länger als drei Kalendertage gedauert hat. Die Erkrankung ist jedoch dem Arbeitgeber sofort mitzuteilen und es ist eine ärztliche Bestätigung vorzulegen. „Bei einer Erkrankung im Ausland muss zusätzlich bestätigt werden, dass dieser Arzt zur Berufsausübung berechtigt ist, bzw. muss im Falle der Behandlung in einer Krankenanstalt eine Bestätigung der Anstalt vorgelegt werden“, so Humer. Streikende Fluglotsen oder Chaos beim



Am besten plant man seinen Urlaub frühzeitig und im Einvernehmen mit dem Arbeitgeber.

Foto: iStock

Bahnverkehr – bei der AK Tirol taucht auch immer wieder die Frage auf: „Was soll ich tun, wenn ich es aus dem Urlaub nicht pünktlich zur Arbeit schaffe?“ Dazu Humer: „Wenn mit Verspätungen zu rechnen ist, kann ich

natürlich nicht den allerletzten möglichen Rückreisepunkt wählen.“ Bei unerwarteten Verspätungen, etwa Erdbeben oder Vulkanausbruch, stellt das Zuspätkommen hingegen aber durchaus einen Dienstverhinderungs-

grund dar: „Wird mir aber etwa anstelle des Fluges von Süditalien nach Innsbruck eine Bahnfahrt angeboten, werde ich diese Rückreise schnellstmöglich per Zug antreten müssen“, erläutert Humer. (dene)